

STRATEGI PERI SEBAGAI UPAYA *SELF DISCLOSURE* PADA PESERTA DIDIK SMP

Yesin Maysawati¹, Anas Ahmadi²

Universitas Negeri Surabaya

Email : maysayesin@gmail.com¹, anasahmadi@unesa.ac.id²

Article History:	Submission	Accepted	Published
	Mei 20 th , 2024	Oct 01 st , 2024	Oct 10 th , 2024

Abstract This study aims to analyze the use of the PERI (Self-Introduction) strategy on learners' skills in expressing themselves. The method used in this research is qualitative method. The techniques in this study used questionnaires, interviews, and observations conducted by teachers on junior high school students. Based on the results of research conducted, it shows that the PERI (Self-Introduction) strategy can help students to express themselves openly, so as to have a strong self-concept and self-esteem. The success of students in expressing themselves openly affects the confidence and empathy of students. In addition, students can convey and understand speech well during learning. The result of this study is that students can bring aspects of themselves in hidden areas to public areas. Likewise, self-asepek in blind areas becomes in public areas, after feedback from friends. That way, the public area of students becomes wider, so that students can express themselves openly. This openness can strengthen social relations between students.

Keywords: character, self-introduction, self disclosure, social emotional.

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan strategi PERI (Pengenalan Diri) terhadap keterampilan peserta didik dalam mengungkapkan dirinya. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Teknik pada penelitian ini menggunakan teknik angket, wawancara, dan observasi yang dilakukan oleh guru terhadap peserta didik SMP. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa strategi PERI (Pengenalan Diri) dapat membantu peserta didik untuk mengungkapkan dirinya secara terbuka, sehingga memiliki konsep diri dan harga diri yang kuat. Keberhasilan peserta didik dalam mengungkapkan dirinya secara terbuka berpengaruh

terhadap rasa percaya diri dan empati peserta didik. Selain itu, peserta didik dapat menyampaikan dan memahami tuturan dengan baik saat pembelajaran. Hasil dari penelitian ini adalah peserta didik dapat membawa aspek diri dari daerah tersembunyi menuju ke daerah publik. Begitu pun aspek diri pada daerah buta menjadi berada di daerah publik, setelah adanya umpan balik dari teman. Dengan begitu, daerah publik pada peserta didik menjadi lebih luas, sehingga peserta didik bisa mengungkapkan dirinya dengan terbuka. Keterbukaan ini dapat mempererat hubungan sosial antar peserta didik.

A. PENDAHULUAN

Pengenalan diri menjadi hal yang penting bagi kehidupan setiap orang. Melalui upaya pengenalan diri, seseorang dapat mengetahui konsep dirinya. Apabila seseorang sudah mengetahui konsep dirinya, maka secara tidak langsung dapat terbentuk karakter yang kuat. Namun terkadang peserta didik kesulitan untuk melakukannya. Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor, diantaranya tekanan akademik, pergaulan sosial, dan perubahan fisik serta emosi yang kompleks.

Faktor-faktor yang menyebabkan peserta didik kesulitan

dalam mengenali dirinya akan berpengaruh terhadap keterbukaan diri (*self disclosure*). Padahal keterbukaan diri seseorang dapat meningkatkan interaksi sosial. Interaksi sosial peserta didik di sekolah diantaranya dapat dilakukan dengan guru dan teman. Interaksi sosial yang dilakukan akan menambah wawasan dan pengalaman bagi peserta didik. Sejalan dengan itu, Helmi (1995) menyatakan bahwa pengalaman dan interaksi sosial sangat dibutuhkan untuk mencapai kesadaran diri. Melalui keterbukaan dan kesadaran diri, seseorang dapat mengemukakan pikiran, perasaan, ide atau kekesalan pada orang lain dengan harapan

mendapatkan perhatian atau umpan balik yang bermanfaat bagi pada dirinya.

Adanya umpan balik setelah melakukan *self disclosure* dapat dijadikan sebagai sarana untuk memperbaiki diri dan mengenali diri secara lebih mendalam. Adanya ketebukaan pikiran dan sudut pandang menjadikan peserta didik dapat mengembangkan kelebihanya dan memperbaiki kekurangya. Terkadang peserta didik tidak mengetahui apa yang ada dalam dirinya. Ada bagian-bagian tertentu dalam diri peserta didik yang diketahui oleh orang lain, tetapi tidak disadari oleh diri sendiri. Ketidaksadaran terhadap diri sendiri dapat menjadi pemicu menurunnya kepercayaan diri peserta didik. Seseorang tersebut tidak mengenali diri sendiri, sehingga tidak ada yang bisa dibanggakan dari dirinya.

Berdasarkan uraian sebelumnya dan pengalaman di lapangan secara langsung di SMPN 22 Surabaya, peserta didik masih

menutup diri dan kesulitan untuk terbuka dalam mengungkapkan dirinya. Oleh karena itu, diperlukan strategi PERI (Pengenalan Diri), sebagai upaya *self disclosure* pada peserta didik. Melalui strategi tersebut, peserta didik dapat mengenal dirinya dan teman-temanya. Saat peserta didik sudah saling mengenal akan muncul rasa empati yang merekatkan diri antarpeserta didik secara lahir dan batin. Dengan demikian, peserta didik bisa saling mengenal satu sama lain.

Penelitian terdahulu yang relevan yaitu penelitian Listiyandini, dkk. (2021) yang meneliti tentang implementasi program SADARI (Sadar dan Kenali Diri) di Kelurahan Cempaka Putih Barat, Jakarta Pusat dan RPTRA Mardani Asri. Penelitian ini dilakukan untuk membuat remaja menjadi lebih sadar, mengenali, dan menerima dirinya supaya dapat menguatkan potensi yang dimiliki remaja di masa depan.

Selain itu, penelitian ini juga relevan dengan penelitian Huaida (2021) yang meneliti tentang penggunaan *whatsapp stories* sebagai media *self disclosure*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana bentuk dan efek dari keterbukaan yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun Angkatan 2017. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan teori *self disclosure* Johari Window. Hasil penelitian ini yaitu bentuk *self disclosure* mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun Angkatan 2017 adalah terbuka, buta, dan tertutup. Kemudian, efek yang ditimbulkan dari *self disclosure* yaitu berupa efek positif dan negatif. Efek positifnya adalah mencapai kepuasan, respon orang lain menentukan perubahan diri, dan postingan orang lain membuka pikiran diri. Sedangkan untuk efek negatifnya adalah apabila tidak dapat mengontrol penggunaannya, maka akan

mendapatkan respon negatif dari orang lain, tidak mendapatkan kepercayaan, dan mendapatkan kerugian.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu (1) bagaimana implementasi strategi PERI (Pengenalan Diri) dapat membantu peserta didik dalam *self disclosure* peserta didik? (2) Bagaimana wujud *self disclosure* peserta didik? Tujuan dari penelitian ini yaitu (1) untuk menganalisis strategi PERI (Pengenalan Diri) dalam membantu peserta didik dalam *self disclosure* peserta didik. (2) untuk mendeskripsikan wujud *self disclosure* peserta didik. Manfaat penelitian ini yaitu untuk memperluas kajian sosial emosional dalam bidang pendidikan dan meningkatkan kesejahteraan peserta didik. Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan bagi pendidik dan praktisi pendidikan supaya peserta didik siap menghadapi tantangan di dunia nyata yang berkaitan dengan pengenalan diri dan keterbukaan diri.

B. LANDASAN TEORI

Pengenalan Diri

Pengenalan diri merupakan langkah penting dalam menjalani kehidupan dengan efektif (Koentjoro, 1989). Menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki seseorang penting dalam usaha untuk menggali potensi diri. Tanpa menyadari kekuatan dan kelemahannya, peserta didik akan memiliki sedikit kesempatan untuk tumbuh dan meningkatkan diri. Kelemahan yang disadari sejak awal memberikan peluang besar untuk diperbaiki, tetapi kelemahan yang tidak disadari dapat berakibat buruk bagi individu dan orang lain.

Konsep pengenalan diri juga dikemukakan oleh Grinder (1978) merupakan persepsi seseorang terhadap dirinya secara sosial ataupun moral. Persepsi tersebut meliputi sesuatu yang diharapkan ataupun sesuatu yang nyata. Persepsi psikis meliputi tubuh, pakaian, benda yang dimiliki, dll. Persepsi sosial meliputi pikiran, perasaan, dan sikap

individu terhadap dirinya. Persepsi sosial meliputi peranan sosial dalam masyarakat. Aspek moral meliputi nilai dan prinsip yang berarti dalam hidup seseorang. Melalui pengenalan diri ini, akan terbentuk konsep diri.

Menurut Johnson (1991) Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang kuat. Harga diri merupakan penilaian tentang keberartian diri dan nilai seseorang berdasarkan proses pembuatan konsep dan pengumpulan informasi tentang diri dan pengalamannya. Konsep diri positif akan memberikan nilai keberartian bagi diri seseorang. Berbeda dengan seseorang yang memiliki harga diri rendah. Harga diri yang rendah menyebabkan adanya rasa kurang percaya diri, sehingga dalam pergaulan sosial tidak efektif (Helmi, 1995).

Pergaulan sosial yang tidak efektif membuat hubungan dengan orang lain kurang terjalin dengan baik. Untuk mengetahui perwujudan seseorang berhubungan dengan

orang lain dapat menggunakan konsep *Johari Window*. Konsep *Johari Window* dikemukakan oleh (Higgins, 1982). Konsep *Johari Window* terdiri dari empat sel matrik. Pada setiap sel menunjukkan daerah diri (*self*), baik yang terbuka maupun yang tersembunyi. Daerah pertama yaitu, daerah publik diketahui oleh diri sendiri dan orang lain. Daerah yang kedua yaitu daerah buta diketahui oleh orang lain tetapi tidak diketahui oleh diri sendiri. Daerah ketiga yaitu daerah tersembunyi hanya diketahui oleh diri sendiri. Daerah yang keempat yaitu daerah yang tidak disadari, tidak diketahui oleh diri

Daerah Publik <i>(Public Area)</i>	Daerah Buta <i>(Blind Area)</i>
Daerah Tersembunyi <i>(Hidden Area)</i>	Daerah yang tidak disadari <i>(Unconscious Area)</i>

sendiri dan orang lain.

Gambar 1 Jendela Johari

Self Disclosure

Self disclosure adalah mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi ini merupakan informasi pribadi, seperti hobi bermain alat musik atau suatu pemikiran yang diyakini (West, 2008). Informasi yang dibagikan saat melakukan *self disclosure* berupa hal yang melekat dalam diri baik itu sesuatu yang abstrak ataupun nyata. Sesuatu yang abstrak ini dapat berupa ide atau pikiran yang belum direalisasikan dan sesuatu yang nyata itu dapat berupa makanan kesukaan, gaya berpakaian, dll..

Menurut West (2008) *Self disclosure* dapat membantu membentuk keakraban dan kedekatan dengan orang lain. Dengan demikian, *self disclosure* merupakan pengungkapan informasi pribadi yang bertujuan untuk membentuk keakraban dan kedekatan kepada orang lain.

Tidak mudah bagi seseorang untuk membuka dirinya. Apalagi jika tidak dilandasi rasa saling percaya. Keterbukaan diri harus dilakukan dengan sengaja dan dilandasi rasa

saling percaya. Menurut Folyd (2009) dalam berkomunikasi, ada dua syarat yang harus dipenuhi sebagai *self disclosure*, yaitu individu harus dengan sengaja memberikan informasi tentang dirinya sendiri dan individu yang membaca harus percaya dengan informasi tersebut.

Menurut Gaianu (2009) terdapat lima dimensi *self disclosure*, yaitu:

a. Ketepatan

Ketepatan mengacu pada adanya kesesuaian informasi antara informasi pribadi yang diungkapkan dan keterlibatan langsung individu dalam peristiwa tersebut. Apabila *self disclosure* tidak sesuai dengan norma-norma hubungan tertentu, hal ini dapat dianggap menyimpang. Saat melakukan penyimpangan, maka individu harus siap menanggung konsekuensinya.

b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan dorongan yang mendorong seseorang untuk

membuka diri kepada orang lain. Motivasi ini bisa berasal dari dalam diri atau lingkungan eksternal seperti keluarga, sekolah, dan tempat kerja. Dorongan internal terkait dengan keinginan atau tujuan pribadi individu dalam melakukan *self disclosure*.

c. Waktu

Waktu yang dihabiskan bersama seseorang memungkinkan terjadinya peningkatan dalam *self disclosure*. Akan tetapi, penting untuk memilih waktu yang tepat untuk melakukan *self disclosure*. Hal ini bertujuan untuk menghindari timbulnya konflik atau adanya umpan balik yang tidak sesuai, karena seseorang sedang lelah, sedih, ataupun kesal. Pilihlah waktu saat seseorang sedang bahagia, ini akan mengurangi kemungkinan respon yang tidak diinginkan.

d. Keintensifan

Intensitas *self disclosure* tergantung pada hubungan dengan orang yang diajak berbicara, seperti teman dekat, orang tua, teman biasa, atau orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan Keluasan

Kedalaman *self disclosure* terdiri dari dua tingkatan, yaitu dangkal dan dalam. Informasi yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal dan bersifat umum. Sebaliknya, informasi yang mendalam dan bersifat lebih khusus diungkapkan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan, seperti orang tua, teman dekat, atau pasangan. Keluasan *self disclosure* berkaitan dengan kepada siapa informasi tersebut diungkapkan.

DeVito (1997) mengungkapkan faktor-faktor

yang mempengaruhi *self disclosure*, yaitu:

a. Besar kelompok

Self disclosure yang dilakukan dalam kelompok kecil lebih banyak daripada yang dilakukan dalam kelompok besar. *Self disclosure* dalam kelompok kecil dengan satu pendengar membuat pihak yang melakukan *self disclosure* dapat memahami tanggapan dengan lebih baik.

b. Perasaan menyukai

Individu cenderung membuka diri kepada orang yang disukai atau dicintai dan tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak disukai, karena orang yang disukai akan lebih mendukung dan memberikan respons positif.

c. Efek diadik

Self disclosure lebih akrab terjadi jika kedua pihak saling membuka diri. Keterbukaan antara kedua

belah pihak terjadi karena adanya rasa saling percaya.

d. Kompetensi

Individu yang kompeten cenderung lebih banyak melakukan *self disclosure* karena memiliki rasa percaya diri dan hal-hal positif untuk diungkapkan.

e. Kepribadian

Individu yang ekstrovert dan pandai bergaul lebih banyak melakukan *self disclosure* dibandingkan dengan yang introvert atau kurang berani bicara.

f. Topik

Informasi yang bersifat pribadi, seperti topik tentang seks atau keuangan, cenderung jarang diungkapkan, sehingga individu lebih terbuka pada topik tertentu.

g. Jenis kelamin

Perbedaan dalam *self disclosure* lebih dipengaruhi

oleh gender daripada faktor biologis. Misalnya, wanita yang maskulin kurang membuka diri dibandingkan wanita yang memiliki maskulinitas rendah, dan pria feminin lebih banyak melakukan *self disclosure* daripada pria yang kurang feminin.

Pembelajaran Sosial Emosional

Menurut Goleman (2018), kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengatur serta mengelola emosi secara bijaksana dalam situasi tertentu. Hal ini termasuk kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi internal, empati, dan ketrampilan sosial. Pemahaman terhadap kecerdasan emosional ini penting, terutama dalam membantu remaja. Menurut Hurlock (2003) masa remaja merupakan masa transisi, untuk menghadapi tantangan dan tuntutan kehidupan orang dewasa.

Melalui Pembelajaran Sosial Emosional, peserta didik dapat memahami keadaan dirinya, mengelola emosi, menetapkan tujuan positif, menunjukkan empati kepada orang lain, membangun dan mempertahankan hubungan yang positif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Menurut Maleja (2022) metode kualitatif adalah cara untuk mengumpulkan data dengan cara meneliti atau menyelidiki data yang ada. Metode kualitatif cenderung lebih mengandalkan penjelasan dengan menggunakan deskripsi cerita dibandingkan dengan data numerik.

Data dalam penelitian ini akan dikumpulkan melalui tiga teknik

utama, yaitu observasi, wawancara, dan penggunaan angket.

1. Observasi

Observasi dilakukan secara langsung pada peserta didik SMP kelas VII dengan menerapkan strategi PERI (Pengenalan Diri). Penelitian dengan teknik observasi dilakukan guru untuk mengamati interaksi antara peserta didik selama proses pembelajaran. Proses ini dimulai saat guru memperkenalkan dan menerapkan strategi PERI (Pengenalan Diri), serta respon dari peserta didik.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan oleh guru yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Wawancara akan berfokus terhadap pengenalan diri pada peserta didik. Selain itu, melalui wawancara juga dapat menambah wawasan yang

lebih dalam tentang pengaruh strategi PERI (Pengenalan Diri) terhadap keterbukaan peserta didik dalam mengungkapkan dirinya.

3. Angket

Angket akan diberikan kepada peserta didik untuk mengumpulkan data terkait dengan identitas diri peserta didik. Melalui angket tersebut guru dapat mengetahui identitas setiap peserta didik.

Dengan begitu, pengisian angket tersebut dapat menjadi langkah awal peserta didik dalam mengenal dirinya.

Teknik pengumpulan data bertujuan agar peneliti dapat mengumpulkan data. Teknik pengumpulan data yaitu kepustakaan data dan catat. Menurut Ahmadi (2019) teknik kepustakaan adalah teknik melacak dokumen pustaka yang memiliki hubungan dengan data yang dibutuhkan. Zaim (2014) menyatakan teknik pustaka

menggunakan sumber tertulis untuk mendapatkan data. Teknik ini terdiri dari membaca kritis, menandai bacaan dan mengutip bacaan. Zaim (2014) juga menyatakan teknik catat merupakan teknik mencatat untuk mendapatkan data seperti pencatatan ortografis, fonemis dan fonetis, disesuaikan dengan objek yang diteliti.

Data pada penelitian ini adalah respon peserta didik terhadap implementasi strategi PERI (Pengenalan Diri) sebagai upaya *self disclosure*. Kemudian, triangulasi data menurut Sugiyono (2015) adalah teknik mengumpulkan data yang menggabungkan banyak referensi data dari berbagai sumber yang relevan. Sejalan dengan Wijaya (2018) triangulasi data juga dapat diartikan sebagai teknik pengecekan data dari banyak sumber melalui banyak cara dan waktu. Triangulasi data pada penelitian ini yaitu menggabungkan pengenalan diri peserta didik sebagai upaya mengenal dan membuka diri. Pengecekan data dengan

membandingkan dan menyimpulkan dari referensi primer hingga referensi sekunder yang membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini.

D. HASIL PENELITIAN

Implementasi Strategi PERI (Pengenalan Diri)

Implementasi strategi Peri (Pengenalan Diri) ini dilakukan di kelas VII J SMPN 22 Surabaya. Instrumen dalam implementasi ini berupa tabel pengenalan diri pada 31 peserta didik. Jumlah peserta didik perempuan 17 orang dan peserta didik laki-laki 14 orang. Tabel pengenalan diri ini mencakup aspek-aspek identitas diri yang harus diisi oleh peserta didik. Aspek tersebut terdiri dari identitas diri, yaitu nama lengkap, nama panggilan, cita-cita, profesi orang tua, suku, bahasa, agama. Kemudian, kekurangan, kekuatan, aktivitas kesukaan, judul film favorit, suasana belajar yang nyaman, idola, dan teman belajar yang ideal.

Semua peserta didik diajak untuk mengisi tabel pengenalan diri tersebut supaya bisa lebih mengenal diri sendiri. Kemudian, melalui pengenalan diri yang baik, peserta didik dapat mengetahui hal apa saja yang harus dilakukan untuk dirinya. Setelah semua peserta didik selesai mengisi lembar pengenalan diri, peserta didik menceritakannya di depan kelas. Dengan begitu, peserta didik yang lain akan menyimak dan sesekali merespon hal-hal yang disampaikan oleh peserta didik yang sedang bercerita di depan.

Berdasarkan hasil analisis terhadap pengenalan diri siswa dapat diketahui:

- a) Mayoritas peserta didik berasal dari suku Jawa, ada 1 peserta didik yang berasal dari akulturasi suku Ternate dan Minang, serta 1 peserta didik berasal dari akulturasi suku Toraja dan Jawa.
- b) Profesi orang tua peserta didik beragam, yaitu pelaut, ibu rumah tangga, karyawan

- swasta, Pegawai Negeri Sipil, polisi wanita, polisi, pengusaha, guru, pedagang, *scurity*, supir pribadi, suster, dan buruh pabrik.
- c) Kekurangan yang dimiliki peserta didik, diantaranya kurang percaya diri, pelupa, takut bersosialisasi, mudah marah, pemalas, cengeng, pemalu, dan pendiam.
- d) Kekuatan yang dimiliki peserta didik, yaitu doa orang tua, motivasi, percaya diri, bisa memasak, sopan, bisa menggambar, pemberani, pintar, penurut, dan pendengar yang baik.
- e) Aktivitas yang menjadi kesukaan peserta didik, yaitu bermain *game*, makan, memasak, berolahraga, mendengarkan lagu, menonton film, belanja, tidur, jalan-jalan, mewarnai, bersih-bersih, dan beribadah.
- f) Judul film yang disukai, diantaranya Avatar, Marvel, Spiderman, dan Kung fu Panda, karena ceritanya seru dan dapat memotivasi agar tidak mudah meyerah.
- g) Lagu yang sering didengarkannya beragam dengan berbagai genre, diantaranya *Heavene Sent*, *Rahasia Perempuan*, *Asmane Wali Songo*, *One of The Girl*, *Super Power*, *The Night We Met*, *Samar*, *Lamunan*, dan *Kangen*.
- h) Suasana belajar yang nyaman menurut peserta didik, yaitu tenang dan sambil mendengarkan musik.
- i) Idola peserta didik beragam, diantaranya artis, *gamers*, dan orang terdekatnya seperti orang tua, teman, dan sahabat.
- j) Teman belajar yang ideal bagi peserta didik, yaitu sefrekuensi, humoris, asik diajak ngobrol, suka berbagi cerita, ceria, suka diajak beribadah bersama, dan pintar.

Wujud Pengungkapan Diri Peserta Didik

Beberapa jawaban peserta didik pada lembar pengenalan diri berdasarkan teori Jendela Johari masih berada di daerah tersembunyi, daerah buta, dan daerah yang tidak disadari. Hal ini dapat diketahui melalui respons peserta didik, yaitu:

- a. Daerah tersembunyi dapat diketahui melalui respon peserta didik yang merasa malu ketika akan bercerita tentang dirinya.
- b. Daerah buta, dapat dilihat melalui respons peserta didik yang bingung saat menjawab lembar pengenalan diri, sehingga peserta didik tersebut bertanya kepada temannya.
- c. Daerah yang tidak disadari tidak dapat diketahui oleh siapapun, berupa potensi yang tersembunyi.

Penggunaan strategi PERI (Pengenalan Diri) dapat digunakan sebagai upaya untuk memperluas area publik. Perluasan area publik ini berguna untuk mempererat

hubungan sosial antar peserta didik. Pada proses perluasan area publik ini, peserta didik dapat lebih mengenal diri sendiri dan mengenal teman-temannya. Pengenalan diri sendiri diperoleh saat peserta didik mengisi lembar pengenalan diri. Pada saat mengisi lembar pengenalan diri terdapat daerah buta dalam diri peserta didik. Kemudian, pengenalan terhadap diri teman-temannya diperoleh dari proses mendengarkan cerita temannya di depan kelas. Proses ini dapat membuka daerah tersembunyi dan memperluas daerah publik peserta didik yang bercerita.

Wujud pengungkapan diri (*self Disclosure*) peserta didik dapat diketahui melalui lembar pengenalan diri peserta didik yang diceritakan di depan kelas. Berikut ini wujud *self disclosure* dalam matrik Jendela Johari pada peserta didik kelas VII J:

Daerah Publik	Daerah Buta
Nama	
Suku	
Profesi orang tua	
Kekurangan	Kekuatan
Kekuatan	

<p>Aktivitas kesukaan Judul film favorit Lagu yang sering didengarkan Suasan belajar yang nyaman Idola Teman belajar yang ideal</p>	
<p>Daerah Tersembunyi Idola</p>	<p>Daerah yang tidak disadari Potensi bakat tersembunyi</p>

E. PEMBAHASAN

Berdasarkan jawaban peserta didik pada lembar pengenalan diri, diketahui bahwa peserta didik berasal dari latar belakang yang beragam. Keberagaman ini dapat memengaruhi cara berpikir, sudut pandang, dan kecenderungan terhadap sesuatu. Pertama, mayoritas peserta didik berasal dari suku Jawa dengan beberapa peserta didik dari akulturasi suku Ternate-Minang dan Toraja-Jawa. Keberagaman ini menciptakan peluang untuk

memupuk toleransi, pemahaman budaya, dan kerja sama antar budaya dalam lingkungan belajar. Kedua, Orang tua memiliki profesi yang beragam, dari pelaut hingga buruh pabrik. Hal ini mencerminkan latar belakang sosial ekonomi yang beragam dan dapat mempengaruhi aspirasi, nilai, dan dukungan terhadap pendidikan peserta didik. Ketiga, beberapa peserta didik mengalami kurang percaya diri, takut bersosialisasi, pelupa, mudah marah, pemalas, cengeng, pemalu, dan pendiam. Keempat, peserta didik memiliki kekuatan dari adanya doa orang tua, motivasi, rasa percaya diri, kemampuan memasak, menggambar, sopan, berani, pintar, dan dapat menjadi pendengar yang baik. Kelima, peserta didik memiliki aktivitas kesukaan yang beragam. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan, terdapat perluasan daerah publik pada peserta didik. Perluasan daerah publik tersebut melalui proses internal dan eksternal. Proses internal yang dilakukan oleh peserta didik adalah saat peserta didik mengisi

lembar pengenalan diri. Pada saat itu, peserta didik mulai menyadari aspek-aspek tentang dirinya yang mungkin belum direfleksikan secara mendalam. Kemudian, proses eksternal yang dilakukan oleh peserta didik adalah saat peserta didik menceritakan tentang dirinya di depan kelas. Peserta didik membuka diri dan mengungkapkan informasi yang sebelumnya tersembunyi. Teman-teman sekelas juga memberikan umpan balik yang membantu peserta didik memahami dirinya dengan lebih baik.

Pada proses eksternal terdapat 2 peserta didik yang masih menyembunyikan idolanya. Alasan peserta didik tersebut menyembunyikannya karena idolanya merupakan teman dekatnya. Peserta didik tersebut merasa malu apabila harus menyebutkan nama idola dan alasannya mengidolakan orang tersebut. Terdapat praduga-praduga yang dianggap merugikan baginya. Salah satunya yaitu peserta didik

tersebut akan mendapat ejekan dari teman-temannya. Kemudian pada proses internal, terdapat 3 peserta didik yang memiliki daerah buta. Daerah buta yang dimiliki adalah peserta didik tersebut tidak mengetahui kekuatan yang ada dalam dirinya. Peserta didik tersebut mendapatkan umpan balik dari temannya, sehingga bisa mengetahui hal yang menjadi kekuatannya. *Self disclosure* peserta didik melalui bercerita di depan kelas dapat menjadi langkah awal untuk lebih mengenal antarteman.

F. PENUTUP

Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa peserta didik kelas VII J SMPN 22 Surabaya memiliki latar belakang yang beragam. Strategi PERI (Pengenalan diri) membantu peserta didik untuk mengenali dirinya. Selain itu, strategi PERI juga dapat memperluas daerah publik dan *self disclosure* peserta didik. Umpan balik yang diberikan oleh teman sekelas dapat membawa aspek diri

yang ada pada daerah buta menuju ke daerah publik. Kemudian proses bercerita di depan kelas membawa aspek diri yang ada pada daerah tersembunyi menuju ke daerah publik. Namun ada 1 peserta didik yang tetap tidak mau untuk mengubah aspek yang ada pada daerah tersembunyi menuju ke daerah publik dan 3 peserta didik yang memiliki daerah buta. Peserta didik yang memiliki daerah buta menggunakan umpan balik dari temannya sebagai upaya untuk menuju daerah publik.

Secara keseluruhan peserta didik kelas VII J SMPN 22 Surabaya dapat memanfaatkan strategi PERI (Pengenalan Diri) sebagai upaya *self disclosure*.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Ademika, A. V., Muzaki, R. I., & Asbari, M. (2023). Mengenal Diri dalam Perspektif Filsafat Socrates. *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(02), 177-182. <https://literaksi.ayasophia.or>
- [g/index.php/jmp/article/view/221](https://literaksi.ayasophia.or)
- Ahmadi, Anas. 2015. *Psikologi Sastra*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ahmadi, A. (2019). Menulis Kreatif dan Psikologi Komunitas: Studi di Pondok Pesantren. *Paramasastra*, 6(2): 62-75. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/paramasastra/article/view/7386>
- Ahmadi, A. (2020). *Psikotulis: Menulis Perspektif Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Amalia, L. (2014). Meningkatkan *Self-esteem* Mahasiswa Stain Ponorogo dengan Pelatihan Pengenalan Diri. *Kodifikasia*, 8(1), 1-15. <https://jurnal.iainponorogo.ac.id/index.php/kodifikasia/article/view/789>
- Aurelia, P. M. (2022). Profil Kecerdasan Emosi Peserta didik (Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMP Negeri 2 Singaparna Tahun Ajaran 2021/2022)-(Skp. Bk 0132) (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).
- Azhary, D. A., Suhendar, S., & Nuranti, G. (2021). Pengaruh Self Regulated Learning Berbasis Literasi Digital Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa:(*The*

- influence of Self-regulated learning based digital literacy to emotional intelegence*). *Biodik*, 7(2), 1-10.
<https://online-journal.unja.ac.id/biodik/article/view/12820>
- Damayanti, E., Nur, F., & Hasan, R. (2021). Efektivitas Pelatihan Pengenalan Diri menggunakan Kartu Points of You pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(6), 3338-3353.
<https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/5801>
- DeVito, J.A. (1997). *Komunikasi Antarmanusia*. Jakarta: Professional Books
- Dewi, L. (2019). Efektivitas *Expressive Writing* Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Pada Peserta Didik Di SMP Muhammadiyah 1 Purwokerto (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).
<https://repository.ump.ac.id/12367/>
- Gainau, M.B. (2009). Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33, 95-112.
<https://ojs.petra.ac.id/ojsnew/index.php/jiw/article/view/17061>
- Goleman, Daniel. 2002. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Grinder, A. 1978. *Adolescence*. New York : John Willey & Sons.
- Hadi, I. A. (2017). Pentingnya pengenalan tentang perbedaan individu anak dalam efektifitas pendidikan. *INSPIRASI (Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan Islam)*, 1(1), 71-92.
<https://ejournal.undaris.ac.id/index.php/inspirasi/article/view/5/5>
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik *Expressive Writing* Langkah Membantu Peserta didik Mengelola Emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(02), 100-110.
<http://ejurnal.uwp.ac.id/lppm/index.php/semanggi/article/view/135/66>
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal psikologi*, 25(2), 47-55.
<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7504>
- Helmi, A. F. (1995). Konsep dan Teknik Pengenalan Diri. *Buletin Psikologi*, 3(2), 13-17.
<https://jurnal.ugm.ac.id/bul>

- etinsikologi/article/download/13391/9602
- Helmi, A. F. & Ramdhani, N. (1992). *Konsep Diri dan Kemampuan Bergaul. Laporan Penelitian*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Higgins, J.M. 1982. *Human Relations. Concepts and Skills*. New York : Random House, Inc.
- Hudaya, N. F. (2015). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik Anger Management pada Siswa Kelas X Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 1 Moyudan. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(7).
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/196>
- Indrawan, P. A. (2022). Korelasi Kemampuan Mengelola Emosi dengan Perilaku Agresif Siswa SMA Negeri 5 Kota Kupang. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14(1), 17-24.
<https://ejournal.stkippacitan.ac.id/ojs3/index.php/jpp/article/view/441>
- Johnson, D.W. 1993 *Reaching Out : Interpersonal Effectiveness and Self-actualization*. Boston : Allyn and Bacon.
- Koentjoro. 1989. Konsep Pengenalan diri dalam AMT. Makalah. Dalam Modul Pelatihan AMT. Jurusan Psikologi Social UGM, dalam rangka Lustrum V Fak. Psikologi UGM Yogyakarta.
- Kurniawan, M. Z. (2022). Kenali dan Temukan Potensi dalam Diri: Penerapan Proses Pengenalan Potensi Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Karya untuk Masyarakat (JKuM)*, 3(2), 207-217.
<http://www.journal.starki.id/index.php/JKuM/article/viewFile/817/446>
- Lestari, A. (2021). Efektifitas Teknik Anger Management Dalam Mengelola Emosi Marah Yang Dilakukan Melalui E-Counseling Di Smp Islam Al Azhar 12 Rawamangun (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/20438>
- Listiyandini, R. A., Karimulloh, K., & Kumalasari, D. (2021). Pengembangan Pengenalan Diri dan Karakter bagi Remaja melalui Program SADARI (Sadar dan Kenali Diri). *E-Dimas: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 12(4), 634-639.
<https://journal.upgris.ac.id/index.php/e-dimas/article/view/6350>
- Mulinda, R., & Conia, P. D. D. (2020). Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik

- Sosiodrama Untuk Meningkatkan Empati Peserta Didik. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(2).
<https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JPBK/article/view/10110>
- Neolaka, I. A., & Neolaka, G. A. A. (2015). *Landasan Pendidikan Dasar Pengenalan Diri Sendiri Menuju Perubahan Hidup: Edisi Pertama*. Kencana.
- Pitriani, P. (2019). Pengaruh problem based learning (PBL) terhadap kecerdasan emosional siswa SMP. *In Curup Annual Conference on Math (CACM)* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-5).
<http://prosiding.iaincurup.ac.id/index.php/cacm/article/view/1>
- Prasetya, A. F., & Gunawan, I. M. S. (2018). *Mengelola emosi*. Yogyakarta: K-Media.
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja dalam Mengelola Emosi Negatif. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102-10108.
<http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/2432>
- Rachman, W. O. N. N., Indriani, C., & Sya'ban, A. R. (2023). Pengaruh Keterampilan Mengelola Emosi terhadap Resiliensi Remaja Awal untuk Mencegah Perilaku Bullying di Kota Kendari. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), 989-996.
<https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/3521>
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Mengupas Makna Syukur Dari Sudut Pandang Remaja Awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 1-10.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/69965/44270>
- Rahmawati, D., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2015). Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian Pada Mahasiswa Psikologi UNS Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 3(4).
<http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/92>
- Soplanit, A. F. (2019). Meningkatkan Keterampilan Menulis Surat Pribadi dengan Menggunakan Model Examples Non Examples pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 9 Kota Sorong Tahun pelajaran 2016/2017. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 62-75.
<https://unimuda.e->

[journal.id/jurnalpendidikan/
article/view/304](http://journal.id/jurnalpendidikan/article/view/304)

Susanti, R. (2004). Perkembangan Emosi Manusia. *Jurnal Teknodik*, 170-181.

Utami, Y. E., & Prasetiawan, H. (2022). Upaya Meningkatkan Sopan Santun Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 1276-1283.

[http://journal.universitaspah
lawan.ac.id/index.php/jpdk
/article/view/5452](http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/5452)

West, R. & Turner, L. H. (2008). *Pengantar Teori Komunikasi Edisi 3: Analisis dan Aplikasi*. (M. Maer, Terjemahan). Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.

Yumnah, S., Islam, A., & Bangil, P. (2016). Kecerdasan Anak Dalam Pengenalan Potensi Diri. *Jurnal Studi Islam*, 11(2), 22-34.

[https://ejournal.kopertais4.o
r.id/tapalkuda/index.php/p
wahana/article/view/2701](https://ejournal.kopertais4.or.id/tapalkuda/index.php/pwahana/article/view/2701)