

KETERBUKAAN DIRI SISWA (*Self Disclosure*)**Eka Sari Setianingsih**Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas PGRI Semarang
ekasari129@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh profil tingkat keterbukaan diri siswa SMA. Pengungkapan diri atau keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang diri sendiri yang biasanya disembunyikan. Pengungkapan diri mengacu pada pengungkapan informasi secara sadar, pengungkapan informasi tentang diri sendiri, tentang perasaan, pikiran dan perilaku seseorang yang sebelumnya tidak diketahui orang lain. Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk mengungkapkan permasalahannya atau yang sering disebut dengan pengungkapan diri (*self disclosure*). Dampak yang muncul dari seseorang yang tertutup (*introvert*) adalah tidak bisa atau sulit untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi karena tidak mampu untuk bercerita dan meminta pendapat dari orang lain yang berakibat pada pengambilan jalan keluar yang cenderung negatif nampak pada perilaku siswa bertindak tidak sesuai dengan norma dalam mengambil keputusan seperti mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri dan melakukan hal-hal negatif lain seperti mabuk, memakai obat-obatan terlarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa berada pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 74%. Rekomendasi yang diberikan bagi penelitian di bidang bimbingan dan konseling adalah memberikan intervensi untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa.

Kata kunci: keterbukaan diri (*self disclosure*)

Abstract: This study aimed to obtain a profile of interpersonal communication skills of high school students. Self-disclosure is a type of communication in which individuals disclose information about yourself that is usually hidden. Disclosure of information disclosure refers to the self consciously, disclosure of information about ourselves, about our feelings, thoughts and behaviors of someone who was previously unknown to others. Not everyone has the ability to reveal the problem or are often called self disclosure. Impacts that arise from someone who covered (*introvert*) is unable or is difficult to solve the problems that are being encountered due to not being able to tell stories and ask for opinions from others who lead the way out-taking tends to be negative on the behavior of children apparent Act does not comply with the norm in decisions such as how to end his life by suicide and doing negative things such as drunk, used illegal drugs. The results showed that self disclosure skills of students in low category with a percentage of 74%. Recommendations are given for research in the field of guidance and counseling is to provide interventions to improve the self disclosure skills.

Keywords: self disclosure

A. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang kehidupannya tidak bisa terlepas dari kehadiran orang lain. Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan-kebutuhan yang harus dipenuhinya. Maslow (dalam Jess Feist, 2008:245) dalam teorinya yang terkenal mengenai hierarki kebutuhan manusia, menggolongkan kebutuhan manusia dalam lima hierarki atau tingkatan yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan memiliki dan cinta, kebutuhan akan penghargaan (*prestise*), dan kebutuhan aktualisasi diri.

Pada suatu interaksi antara individu dengan orang lain, apakah orang lain akan menerima atau menolak kita, bagaimana kita ingin orang lain mengetahui tentang kita, akan ditentukan oleh bagaimana individu dalam mengungkapkan diri. Komunikasi antarpribadi tersebut berupa sebuah *self disclosure* atau proses mengungkapkan informasi pribadi kita kepada orang lain atau sebaliknya. Salah satu tipe komunikasi dimana informasi

mengenai diri (*self*) yang biasanya disembunyikan diri orang lain, kini dikomunikasikan kepada orang lain (Rakhmat, 2004).

Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk mengungkapkan permasalahannya atau yang sering disebut dengan pengungkapan diri. Keterbukaan diri muncul karena hasil interaksi dengan lingkungan, pola asuh orangtua dan pengalaman. Dampak yang muncul dari seseorang yang introvert adalah tidak bisa atau sulit untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi karena tidak mampu untuk bercerita dan meminta pendapat dari orang lain. Berdasarkan wawancara awal dengan guru bimbingan dan konseling di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta, diperoleh informasi bahwa keterbukaan diri siswa terhadap guru bimbingan dan konseling cukup rendah sehingga permasalahan siswa belum mampu teratasi dengan optimal. Pengambilan keputusan negatif yang serius oleh siswa perlu diwaspadai, oleh karena itu perlu pencegahan sedini mungkin untuk menghindari tindakan-tindakan yang negatif yang

dilakukan oleh siswa seperti membolos, merokok, mabuk, sampai bunuh diri karena permasalahan yang tak tertangani disebabkan oleh siswa yang tidak terbuka.

Pengungkapan diri menyangkut informasi yang biasanya dan secara aktif disembunyikan. Menurut Shertzer dan Stone (dalam Gladding, 2012) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai “perasaan, sikap dan kepercayaan saat ini, di sini”. Proses pengungkapan diri bergantung pada kepercayaan yang dimiliki anggota kelompok satu dengan yang lain (Bunch, Lund, dan Wiggins, 1983). Jika rasa percaya diri tinggi, pengungkapan diri dipastikan akan lebih berkembang. Seperti yang diungkapkan oleh Burgoon (dalam Budyatna 2011) salah satu prinsip sebagai pedoman yang diterima luas mengenai pengungkapan diri adalah norma timbal balik. Yakni apabila seseorang melakukan komunikasi verbal kepada orang lain, maka orang lain juga akan membalasnya dengan informasi verbal yang akrab pula.

Keterbukaan diri memiliki manfaat bagi masing-masing individu maupun bagi hubungan antara kedua pihak. Dengan membuka diri dan membalas keterbukaan diri orang lain, siswa dapat meningkatkan komunikasi dan hubungan dengan orang lain, siswa yang rela membuka diri cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, *ekstrovert*, fleksibel, adaptif dan intellegen. Seorang siswa yang terbuka akan lebih mudah untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi karena siswa mampu untuk bercerita dan meminta pendapat dari orang lain. Sebaliknya jika siswa dalam kehidupannya tidak terbuka, maka akan mengakibatkan sulit tercapainya komunikasi yang baik dan akan mengalami kesulitan sehingga siswapun akan mengambil keputusan negatif.

Menurut Gibson (2011:51) Bimbingan kelompok dimaksudkan terutama untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri klien. Isinya bisa mencakup informasi pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial dengan tujuan menyediakan kepada siswa

informasi akurat yang akan membantu mereka membuat perencanaan hidup dan pengambilan keputusan yang lebih tepat.

Keterbukaan diri merupakan factor penting dalam konseling dan psikoterapi, terutama dalam proses pemberian bantuan terhadap orang lain. Individu akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitan, khususnya perasaan bersalah melalui keterbukaan diri. Salah satu perasaan takut yang besar pada diri banyak orang adalah bahwa individu tidak diterima lingkungan karena suatu rahasia tertentu.

Keterbukaan diri memiliki manfaat bagi masing-masing individu maupun bagi hubungan antara kedua pihak. Dengan membuka diri dan membalas keterbukaan diri orang lain, siswa dapat meningkatkan komunikasi dan hubungan dengan orang lain, siswa yang rela membuka diri cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, *ekstrovert*, fleksibel, adaptif dan intellegen. Seorang siswa yang terbuka akan lebih mudah untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi karena siswa

mampu untuk bercerita dan meminta pendapat dari orang lain. Sebaliknya jika siswa dalam kehidupannya tidak terbuka, maka akan mengakibatkan sulit tercapainya komunikasi yang baik dan akan mengalami kesulitan sehingga siswapun akan mengambil keputusan negatif.

Membuka diri merupakan dasar relasi yang memungkinkan komunikasi intim baik dengan diri sendiri maupun orang lain, orang yang rela membuka diri cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, *ekstrovert*, fleksibel, adaptif dan intellegen. Sebaliknya jika seseorang dalam kehidupannya tidak terbuka, maka akan mengakibatkan sulit tercapainya komunikasi yang mengenai mengalami kesulitan dalam menyampaikan informasi yang diperlukan khususnya tentang dirinya, bahkan apabila keterbukaan diri tidak dilakukan maka seseorang tidak dapat dikenali oleh orang lain.

Berikutnya berita yang dikabarkan *Kedaulatan Rakyat* yaitu tentang bunuh dirinya seorang siswa lantaran tidak bisa melunasi SPP sebagai persyaratan ujian semester. Padahal dipihak lain banyak siswa

yang sebetulnya setiap bulan diberi uang untuk membayar SPP tetapi uangnya digunakan untuk berfoya-foya yang akhirnya uang SPP tidak terbayarkan dan menumpuk.

Kenyataannya masih banyak terdapat siswa yang tidak mampu mengungkapkan diri sehingga membuat siswa mengambil keputusan yang tidak tepat, misalnya kasus dalam *Kedaulatan Rakyat* 12 November 2010 pelajar merokok memprihatinkan sebagai pelampiasan kesetresannya terhadap masalah yang dihadapi, 13 Oktober 2011 bahwa siswa SMA gantung diri menggunakan dasi karena orangtuanya belum bisa membelikannya motor. 12 Juni 2012 di Wonosari Yogyakarta yang terjadi pada ABG dengan inisial EM 16 tahun bahwa ia gantung diri karena diputus pacar, ia nekat gantung diri di kamar tidurnya, tak jauh dari mayat korban ditemukan selembar surat cinta yang ditujukan kepada seorang pujaan hatinya karena korban merasa kecewa dan malu karena hubungan asmaranya dengan pria idamannya mendadak diputus.

Kasus berikutnya peneliti mendapatkan info dari salah satu pengasuh di Pondok pesantren Yogyakarta terjadi pada bulan November 2012 bahwa salah satu santri pondok pesantren tersebut nekat gantung diri dikamar pada jam sekolah dengan menggunakan jilbabnya dikarenakan hamil diluar nikah dan teman pria yang dikenal melalui *Facebook* tak mau bertanggung jawab, karena malu dan tak bisa mengungkapkan masalahnya maka santri tersebut gantung diri.

Berikutnya berita yang dikabarkan *Kedaulatan Rakyat* yaitu tentang bunuh dirinya seorang siswa lantaran tidak bisa melunasi SPP sebagai persyaratan ujian semester. Padahal dipihak lain banyak siswa yang sebetulnya setiap bulan diberi uang untuk membayar SPP tetapi uangnya digunakan untuk berfoya-foya yang akhirnya uang SPP tidak terbayarkan dan menumpuk.

Berdasarkan permasalahan diatas serta memperhatikan konsep dari penelitian *Research and Development* maka diasumsikan bahwa dibutuhkan sebuah teknik baru serta pendekatan yang tepat

untuk mengembangkan model layanan bimbingan kelompok yang lebih efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa yaitu bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka pertanyaan yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah gambaran keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015?
2. Bagaimanakah tingkat keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015 setelah diberikan intervensi?

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan dilakukannya pencatatan data hasil penelitian secara nyata dalam bentuk angka sehingga memudahkan proses analisis serta penafsirannya.

Pendekatan kuantitatif dipilih untuk mendapatkan gambaran umum kemampuan keterbukaan diri siswa (*self disclosure*).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif yaitu suatu metode untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang suatu permasalahan yang sedang terjadi dengan cara mengolah, menganalisis, menafsirkan dan menyimpulkan data hasil penelitian mengenai keterbukaan diri siswa (*self disclosure*).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015 pada siswa kelas XI yang berjumlah 286 siswa. Strategi pengambilan sample dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengungkapkan gambaran keterbukaan diri siswa pada subjek penelitian. Peneliti menggunakan skala keterbukaan diri yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skala keterbukaan

diri yang terdiri dari 51 Item pernyataan diberikan kepada sampel penelitian yang berjumlah 286 siswa dan diperoleh profil atau tolak ukur presentasi keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut:

**Tolak Ukur Persentase
Keterbukaan Diri Siswa Kelas XI
SMA N 1 Sewon Bantul
Yogyakarta**

Kategori	Rentangan skor	Persentase
ST	172 – 204	82 % - 100 %
T	132 – 171	%
R	92 – 131	63 % - 81 %
SR	51 – 91	44 % - 62 % 25 % - 43 %

Keterangan:

ST : Sangat Tinggi

T : Tinggi

R : Rendah

SR : Sangat Rendah

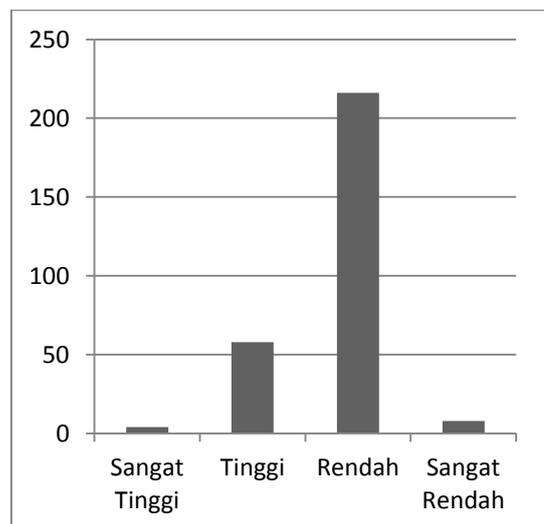
Selanjutnya akan dipaparkan presentase setiap aspek indikator keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta sebagaimana terlihat dalam tabel berikut:

**Persentase Skor
Keterbukaan Diri Siswa Kelas XI
SMA N 1 Sewon Bantul
Yogyakarta**

No	Klasifikasi	Jml Siswa	Persentase
1	Sangat Tinggi	4	2%
2	Tinggi	58	21%
3	Rendah	216	74%
4	Sangat Rendah	8	3%
Total		286	100%

Untuk memperoleh gambaran lebih jelas, peneliti paparkan dalam bentuk diagram batang grafik hasil perolehan skor gambaran keterbukaan diri siswa kelas XI SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta tahun ajaran 2014/2015, sebagaimana tertera pada bagan di bawah ini:

**Sebaran Tingkat Keterbukaan
Diri Siswa Kelas XI SMA N 1
Sewon Bantul Yogyakarta**



Dari paparan perhitungan skor skala keterbukaan diri di atas, diketahui bahwa gambaran

keterbukaan diri siswa di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015 rata-rata berada pada kategori rendah. Meskipun ada yang memiliki tingkat keterbukaan diri yang tinggi tapi persentasenya sangat kecil.

Diperkuat lagi dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru pembimbing bahwa memang ada siswa yang belum mampu terbuka baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan di sekolah, banyak siswa yang masih kurang bisa terbuka dengan permasalahan-permasalahan yang ada. Ditunjukkan dengan masih banyak siswa yang diam, pasif, membolos, tidak mengerjakan tugas, tidak mau bekerjasama atau kerja kelompok dan kurangnya rasa hormat terhadap guru. Selain kurangnya rasa hormat terhadap guru dan kasih sayang terhadap teman sebaya, ditemukan juga siswa yang kurang percaya diri pada kemampuan yang dimilikinya yang nampak pada perilaku siswa yang pasif seperti tidak berani mengajukan pertanyaan atau pendapat dan terlihat diam atau murung dan tidak

bersedia tampil di depan kelas. Siswa juga belum bisa bertanggung jawab dengan tugas-tugasnya di sekolah karena ketika diberikan PR atau tugas siswa lebih memilih untuk mencontek atau meniru pekerjaan temannya, pada tugas kelompok, tugas tersebut hanya dibebankan pada 1 atau 2 orang teman yang aktif dalam kelompok. Hal ini menandakan bahwa keterbukaan diri siswa masih rendah terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi, para siswa belum mampu terbuka dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekolah baik dengan permasalahan di sekolah maupun di luar sekolah yang akan mengganggu sikap maupun prestasi belajar siswa di sekolah.

Kondisi seperti disebut di atas tidak boleh dibiarkan begitu saja, perlu adanya penanganan yang serius agar dapat diatasi persoalan rendahnya keterbukaan diri siswa SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta. Hal ini mengingat bahwa keterbukaan diri yang baik, merupakan faktor penting dalam menunjang proses perkembangan kepribadian, sikap dan keberhasilan

belajar siswa di sekolah untuk mengembangkan serta memaksimalkan potensi dan kemampuan yang dimilikinya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa keterbukaan diri memiliki sumbangan besar terhadap keberhasilan siswa dalam kehidupan akademik maupun dalam kehidupan yang sebenarnya dalam masyarakat. Karena dengan perkembangan keterbukaan diri yang baik, siswa dapat memotivasi dirinya untuk meraih tujuan yang diinginkan baik dalam bidang sekolah maupun di luar sekolah serta siswa mampu mengambil keputusan yang tepat bagi dirinya dalam menghadapi masalah baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tentang keterbukaan diri siswa di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta, guna kepentingan penelitian dan berdasarkan masukan dari guru BK di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta maka peneliti mengambil 10 siswa secara *purposive sampling* sebagai anggota kelompok yang nantinya akan diberi

layanan bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah (*problem solving*). Ke-10 anggota kelompok tersebut bersifat heterogen untuk tingkat keterbukaan diri di setiap indikator keterbukaan dirinya. Berikut data dari ke-10 anggota bimbingan kelompok dengan teknik pemecahan masalah (*problem solving*):

10 sample siswa yang memiliki kriteria keterbukaan diri rendah hingga sangat rendah

N o.	Nama	Evaluasi Awal	L/P	Keterangan
1.	NH	82	P	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang sangat rendah
2.	EEK	143	P	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang tinggi
3.	MYA	145	L	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang tinggi
4.	HPP	67	P	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang sangat rendah
5.	RBM	75	L	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang sangat rendah
6.	NFA	83	P	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang sangat rendah
7.	DMH	81	P	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang sangat rendah
8.	NAA	90	L	Siswa dengan kategori

				keterbukaan diri yang sangat rendah.
9.	IS	98	L	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang rendah
10	II	120	P	Siswa dengan kategori keterbukaan diri yang rendah

Berdasarkan tabel diatas, terdapat beberapa siswa yang memiliki kategori keterbukaan diri rendah dan sangat rendah dikarenakan hasil skor skala psikologi keterbukaan diri siswa berada pada kategori rendah dan sangat rendah atau item-item pernyataan yang dijawab memang menunjukkan keterbukaan diri siswa rendah dan sangat rendah berdasarkan kisi-kisi atau indikator keterbukaan diri siswa.

Berikut ini disajikan Rangkuman Hasil Skor Pretes dan Posttest Keterbukaan Diri Siswa kelas XI SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015:

No. Resp	Sblm intrvnsi		Sth interve nsi	Perubahan		
	Pret est Skor	Prsnts		Postest Skor	Prsnts	Selis ih Skor
1	82	40%	127	62%	45	22%
14	143	70%	152	75%	9	5%
15	145	71%	157	77%	12	6%
2	67	33%	129	63%	62	30%
3	75	37%	116	57%	41	20%
196	83	41%	119	58%	36	17%
285	81	40%	133	65%	52	25%
286	90	44%	128	63%	38	19%
13	98	48%	159	78%	61	30%
270	120	59%	153	75%	33	16%
Rata	98,4	48,3%	137,3	67,3%	38,9	19%

Dari tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa terjadi peningkatan keterbukaan diri siswa. Rata-rata perubahan yang terjadi adalah sebesar 38,9 atau 19% dari data awal 98,4 atau 48,3% menjadi 137,3 atau 67,3%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan keterbukaan diri siswa antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Untuk melihat peningkatan keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah pemberian intervensi dapat dilihat pada tabel berikut:

Skor rata-rata <i>pretest</i>	Skor rata-rata <i>posttest</i>
98,4	137,3

Tabel
Skor rata-rata *pretest* dan *post-test*

Dari tabel di atas terlihat bahwa terjadi peningkatan keterbukaan diri siswa. Rata-rata perubahan yang terjadi adalah sebesar 38,9 atau 19% dari data awal 98,4 atau 48,3% menjadi 137,3 atau 67,3%. Untuk menjawab hipotesis penelitian adalah dengan membandingkan perbedaan antara skor *pre test* dan skor *post test* menggunakan *T-test* dengan menggunakan bantuan perangkat lunak (*software*) *SPSS 16.00 for Windows*.

Keterbukaan diri merupakan suatu proses dimana seseorang membiarkan dirinya dikenal atau diketahui oleh orang lain, dengan demikian orang yang terbuka mau membiarkan orang lain mengenal dirinya.

Menurut Shertzer dan Stone (dalam Gladding, 2012:316) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai “perasaan, sikap dan kepercayaan saat ini, di sini”. Proses

pengungkapan diri bergantung pada kepercayaan yang dimiliki anggota kelompok satu dengan yang lain (Bunch, Lund, dan Wiggins, 1983). Jika rasa percaya diri tinggi, pengungkapan diri dipastikan akan lebih berkembang. Suatu aspek yang menarik dari fenomena ini adalah pengungkapan diri terbangun dengan sendirinya.

Pengungkapan diri menyangkut informasi yang biasanya dan secara aktif disembunyikan. Pengungkapan diri sebagai informasi tentang diri sendiri, penulis berpendapat bahwa sebaiknya kita lebih memusatkan pada informasi yang biasanya disembunyikan daripada segala jenis informasi yang tadinya belum diungkapkan. Pengungkapan diri adalah informasi yang biasanya tidak akan diungkapkan dan seseorang secara aktif berusaha tetap menjaga kerahasiaannya. Melalui berbagi perasaan dan proses pengungkapan diri yang sangat pribadi orang lain akan dapat mengetahui dan mengerti satu sama lain.

Artinya apabila siswa merasakan bahwa mereka

mendapatkan kepuasan karena bersama-sama dan mampu berbagi gagasan dan perasaan maka keakraban mereka akan tumbuh sehingga keterbukaan diri akan mendapatkan *feedback* yang baik. Seperti yang diungkapkan oleh Burgoon (dalam Budyatna 2011:120) salah satu prinsip sebagai pedoman yang diterima luas mengenai pengungkapan diri adalah norma timbal balik. Yakni apabila seseorang melakukan komunikasi verbal kepada orang lain, maka orang lain juga akan membalasnya dengan informasi verbal yang akrab pula.

Keterbukaan diri tidak hanya terbuka dalam mengungkapkan hal-hal tentang diri sendiri namun terbuka pula dalam menanggapi sesuatu yang terjadi atau yang disampaikan orang lain. Dalam kaitannya dengan proses belajar mengajar, keterbukaan diri dapat diartikan sebagai upaya mengungkapkan tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi, termasuk kata-kata yang diucapkan atau perbuatan ketika kegiatan

belajar mengajar sedang berlangsung.

Sebagaimana orang berinteraksi dalam hubungan, mereka akan terlibat pada tingkat tertentu pada pengungkapan terhadap satu sama lain dan mereka juga akan memberikan sejumlah umpan balik terhadap satu sama lain. Seperti yang diungkapkan oleh Budyatna (2011: 40) bahwa hubungan antarpribadi yang sehat ditandai oleh keseimbangan pengungkapan diri yang tepat yaitu saling memberikan data biografis, gagasan-gagasan pribadi, dan perasaan-perasaan yang tidak diketahui orang lain dan umpan balik berupa verbal dan respon-respon fisik kepada orang lain (non verbal) sebagai tindakan yang komunikatif.

Jendela Johari (Johari Window) adalah konsep komunikasi yang diperkenalkan oleh Joseph Luth dan Harry Ingram (karenanya disebut Johari). Jendela Johari pada dasarnya menggambarkan tingkat saling pengertian antar orang yang berinteraksi. Jendela Johari ini mencerminkan tingkat keterbukaan seseorang yang dibagi dalam empat

kuadran diantaranya adalah *Open, Blind, Hidden, Unkown*.

Johari Window atau Jendela Johari merupakan salah satu cara untuk melihat dinamika dari *self-awareness*, yang berkaitan dengan perilaku, perasaan, dan motif kita. Model yang diciptakan oleh Joseph Luft dan Harry Ingham di tahun 1955 ini berguna untuk mengamati cara kita memahami diri kita sendiri sebagai bagian dari proses komunikasi.

Keterbukaan diri perlu melibatkan hubungan individu dengan individu lainnya secara komunikatif. Oleh karena itu penting bagi seseorang untuk terbuka pada orang lain, karena keterbukaan diri dapat digunakan untuk mempertahankan hubungan dengan mengemukakan agar orang lain selalu mengetahui keadaan diri seseorang setiap saat dan dapat mengatur serta dapat mengendalikan orang lain. Keterbukaan diri dapat dilakukan dengan cara mengungkapkan ide, gagasan, dan pendapat, memberikan respon terhadap pesan atau informasi dari orang lain serta dapat mencari solusi permasalahan yang ada.

Menurut Borg & Peplan (dalam Myers 2012: 171) kurangnya kesempatan untuk terbuka secara intim akan mengalami rasa sakit akan kesepian. Keterbukaan menghasilkan keterbukaan. Komunikasi antarpribadi tersebut berupa sebuah *self disclosure* atau proses mengungkapkan informasi pribadi kita kepada orang lain atau sebaliknya. Salah satu tipe komunikasi dimana informasi mengenai diri (*self*) yang biasanya disembunyikan diri orang lain, kini dikomunikasikan kepada orang lain (Rakhmat, 2004:108).

Individu membuka diri kepada orang-orang yang individu sukai atau cintai, dan individu tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak individu sukai (Derlega dalam DeVito, 2012:65). Ini tidak mengherankan, karena orang yang individu sukai (dan barangkali menyukai individu) akan bersikap mendukung dan positif. Periset pengungkapan diri John Berg dan Richard Archer 1983 melaporkan bahwa tidak saja individu membuka diri kepada mereka yang individu sukai, individu juga tampaknya

menjadi suka kepada mereka terhadap siapa individu membuka diri. Individu juga membuka diri lebih banyak kepada orang yang individu percayai (Wheles and Grotz, dalam DeVito 2012:66).

Individu melakukan pengungkapan diri bila orang lain melakukan pengungkapan diri. Keterbukaan menghasilkan keterbukaan (Borg; Miller; Reis and Shaver dalam DeVito, 2012:67). Artinya jika individu terbuka maka orang lain juga akan terbuka.

Efek diadik ini barangkali membuat individu merasa lebih aman dan nyatanya memperkuat pengungkapan diri individu sendiri. Berg and Archer melaporkan bahwa pengungkapan diri menjadi lebih akrab bila itu dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan diri orang lain.

Individu yang pandai bergaul (*Sociable*) dan *ekstrovert* melakukan pengungkapan diri lebih banyak dari pada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih *introvert*. Perasaan gelisah juga mempengaruhi derajat pengungkapan diri. Rasa gelisah ada kalanya meningkatkan

pengungkapan diri individu dan kali lain menguranginya sampai batas minimum. Orang yang kurang berani berbicara pada umumnya juga kurang mengungkapkan diri daripada mereka yang lebih nyaman dalam berkomunikasi.

Faktor terpenting dalam pengungkapan diri adalah jenis kelamin. Umumnya, pria lebih kurang terbuka daripada wanita. Judy Pearson (dalam DeVito, 2012:68) berpendapat bahwa peran seks lah (*seks-role*) dan bukan jenis kelamin dalam arti biologis yang menyebabkan perbedaan dalam hal pengungkapan diri ini. “Wanita yang maskulin”, misalnya kurang membuka diri daripada wanita yang nilai dalam skala maskulinitasnya lebih rendah. Selanjutnya, “Pria feminin” membuka diri lebih besar daripada pria yang nilai dalam skala femininitasnya lebih rendah. Pria dan wanita juga mengemukakan alasan yang berbeda untuk penghindaran mereka terhadap pengungkapan diri.

Keterbukaan diri seseorang tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses dan membutuhkan waktu yang relatif

panjang. Proses pembelajaran ini diperoleh dari pengalaman, pengetahuan serta kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain. Layanan bimbingan dan konseling dalam hal ini layanan bimbingan kelompok mengembangkan potensi diri, keterampilan diri, pemahaman diri, kepribadian diri, konsep diri dan kepercayaan diri.

Dalam kehidupan ini kadang-kadang manusia mengalami suatu kekecewaan atau kekesalan, baik itu yang menyangkut pekerjaan ataupun yang lainnya. Untuk membuang semua kekesalan ini biasanya akan merasa senang bila bercerita pada seorang teman yang sudah dipercaya. Dengan pengungkapan diri semacam ini manusia mendapat kesempatan untuk mengekspresikan perasaan kita.

Dengan saling berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, manusia berharap agar dapat memperoleh penjelasan dan pemahaman orang lain akan masalah yang dihadapi sehingga pikiran akan menjadi lebih jernih dan

dapat melihat duduk persoalannya dengan lebih baik.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa gambaran keterbukaan diri siswa di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa rata-rata berada pada kategori rendah yaitu dengan kategori Sangat Tinggi 1%, Tinggi 21%, **Rendah 75%** dan Sangat Rendah 3%.

Ada perbedaan signifikan skor keterbukaan diri siswa (*pretest*) dan (*post-test*), yang hasilnya menunjukkan ada peningkatan keterbukaan diri siswa sebelum dan sesudah diberi intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, Asmadi. 2004. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Alwisol. 2011. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM.
- Arsyad, Azhar. 2006. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*

- Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Borg, W.R., Gall, M.D. 2012. *Educational Reseach: An Introduction*. London: Longman, Inc.
- Budyatna, Muhammad. 2011. *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana Prenada media group.
- Budiono. 2010. "Selamatkan Pelajar Dari bahaya Rokok". *Kedaulatan Rakyat*. 12 November.
- Corey, Gerald. 2012. *Theory and Practice Of Group Counseling*. Brooks/ cole Engange Learning.
- David F March. 2005. *The relationsip between self-disclosure, self-efficacy, and the supervisory working alliance of counselor education practicum internship students*. Desertasi. University of Central Florida Orlando, Florida.
- Depdiknas, 2003. *Undang-undang Republik Indonesia no.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- DeVito, Joseph A. 2012. *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Dian Anggita Pratiwi. 2009. *Hubungan antara Self-disclosure dan Depresi pada Remaja*. Tesis. Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya. Jakarta.
- Diri. 2011. "Siswa SMA Gantung Diri Gunakan Dasi". *Kedaulatan Rakyat*. 13 Oktober.
- Farozin, Muh. 2012. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gibson, R.L. dan M.H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diterjemahkan dari; *Introduction to Counseling and Guidanse*. First publisher 2008 by Pearson Prentice Hall. Pearson education, Inc, Upper Saddle River, New Jersey.
- Gladding, Samuel T. 2012. *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT Indeks
- <http://www.damandiri.or.id/file/abdwahidchairulahunairbab2.pdf>
- <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1540-.1111/j.1540->

- 4560.1977.tb01885.x/referenc
es Article first published
online: 14 APR 2010.
- <http://www.pendidikansalatiga.net/index.php>
- Itamar, Gati & Itay Asher, 2001. *The PIC Model for Career Decision Making: Prescreening, In-Depth Exploration, and Choice*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers Mahwah.
- Kauffman, James M. 2009. "Conceptual Models and the Future of Special Education". *Education & Treatment of Children*, Vol. 30, No. 4
- Kompas.com. Kamis, 25 Maret 2010, *Membuka Diri Siapa Takut?*
- Lampung Post. 2010. *Pemuda Ditemukan Tewas Gantung Diri*. 25 Juni 2010
- _____, 2010. *Siswa SMP Kabur dari Rumah*. 14 Mei 2010
- Mulyana, Deddy. 2005. *Ilmu Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Myers, David.G. 2012. *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Natawidjaja, Rochman. 2006. *Pendekatan-Pendekatan Dalam Penyuluhan Kelompok*. Bandung : CV. Diponegoro
- Prayitno. 2012. *Seri Panduan Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- _____. 2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rahman, Hibana S. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola 17*. Yogyakarta: UCY Press.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2012. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Cetakan ke-1. Malang: Penerbit Universitas Negeri malang.
- Restu Amalia Safitri. 2011. *Upaya Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antarpribadi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Purbalingga Tahun Ajaran 2010/2011*. Tesis. UNNES: Semarang.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.

- Safrina, R. 2012. *"Fenomena Bunuh Diri Siswa"*. Kedaulatan Rakyat. 15 Juni.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih 2007. *Bimbingan dan Konseling dalam Praktek*. Bandung: Maestro.Offset.
- _____, 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT.Remaja Rosda Karya Offset
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja (alih bahasa Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih)*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi Antarpribadi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Suryabrata, Soemadi. 2000. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Valerian J. Derlega*, & Alan L. Chaikin. 2010. *Privacy and Self-Disclosure in Social Relationships*. 1977 The Society for the Psychological Study of Social Issues
- Walgito, Bimo. 2010. *Psikologi Kelompok*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Winkel, W.S. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yang, Ming-Ying, Manlai You, FeiChuan Chen. 2005. *Competencies and Qualification for Industrial Design Jobs: Implications for Design Practice, Education, and Student Career Guidance*. Elsevier Ltd.
- Yulias Firmansyah. 2005. *The Correlation Between Self Disclosure And Effectivity Of Interpersonal Communication*. Thesis. Faculty Psychology University of Muhammadiyah Malang

Yusuf, Syamsu, dan Nurikhsan,
Juntika. 2008. *Teori
Kepribadian*. Bandung: PT.
Remaja Rosdakarya.

_____ (2010). *Landasan
Bimbingan dan Konseling*.
Bandung: PT. Remaja
Rosda Karya.

Zakki, Muh.. 2012. "*Diputus Pacar,
Gadis ABG Gantung Diri*".
Kedaulatan Rakyat. 12 Juni.