

## Self-Disclosure Students Reveal Problem in Individual Counseling Services

Alam Nasyar<sup>1</sup>, Riska Ahmad<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [alamnasyar5460@gmail.com](mailto:alamnasyar5460@gmail.com)

### Abstract

In the counseling process ideally students are open in presenting their problems. But on the fact that the students is less open in expressing problems to the teachers of guidance of counseling. Therefore individual counseling services are the right choice in expressing the problems experienced by students at school. Through individual counseling students are open and can feel how to know themselves and help develop their potential. This article is a literature study that will explain the students' self-disclosure about problems in individual counseling services. The results of the literature review obtained under self-disclosure become one of the important things that must exist in the implementation of counseling, because self-disclosure as one indicator of closeness and disclosure of personal information as an individual's need to obtain solutions to the improvements made in each.

**Keywords:** *Self Disclosure, Individual Counseling*

**How to Cite:** Alam Nasyar, Riska Ahmad. 2020. Self-Disclosure Students Reveal Problem in Individual Counseling Services. *Jurnal Neo Konseling*, Vol (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00278kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

## Introduction

Fenomena umum yang diperlihatkan oleh banyak profesional dan orang awam adalah bahwa ada paradoks yang menarik yaitu beberapa individu dengan masalah psikologis yang parah menolak dengan tegas untuk mencari bantuan psikologis, sedangkan yang lain berbicara dengan seorang konselor (Regina, 2011). Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi banyak faktor yang terkait dengan keengganan orang untuk mencari bantuan profesional (Nadler, 1983). Beberapa faktor sebagai berikut : keyakinan kuat pada individualisme (Tata, S & Leong, F, T, 1994), interpersonal rendah ketergantungan (Bornstein, R, Krukonis, A, Manning, K, Mastro Simone, C, & Rossner, S, 1993), dan keengganan untuk mengungkapkan diri (Hinson, J & Swanson, J, 1993). Siswa tidak terlepas dari permasalahan yang mereka hadapi terutama masa transisi (Aulia, Afrizal, & Yarmis, 2017). Kebutuhan dan keinginan pada siswa terkadang membuat individu rentan terjadi perubahan perilaku. Bantuan profesional yang bisa diberikan pada siswa dalam hal ini berupa konseling. Faktanya, kurang dari sepertiga individu yang mengalami masalah psikologis dan biologis yang memiliki kriteria untuk gangguan mental mencari bantuan profesional (Andrews, Issakidis, & Carter, 2011). Salah satu layanan Bimbingan dan Konseling untuk membahas dan mengentaskan permasalahan pada diri siswa itu adalah melalui layanan konseling individual. Willis, S, (2009) menjelaskan kunci keberhasilan dari proses konseling individual terletak pada keterbukaan siswa selama proses konseling berlangsung. Artinya siswa hendaknya terbuka dalam mengungkapkan masalah yang dialami kepada guru BK. Keterbukaan itu membuat proses penyelesaian masalahnya disamping konselor juga harus terbuka dalam proses konseling. Hal ini senada yang dikemukakan Triyono & Rahmi, D (2018) bahwa guru BK yang profesional dituntut harus berwawasan luas.

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) adalah tipe khusus dari percakapan dimana individu berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain. Selanjutnya Hidayat (2012) mengungkapkan pengungkapan diri (*self-disclosure*) adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Kemudian Burhan (2009) mengungkapkan *self disclosure* merupakan

kebutuhan dalam proses mengungkapkan informasi diri pribadi kepada orang lain sebagai jalan keluar atas tekanan-tekanan yang terjadi dalam dirinya baik dirasakan siswa laki-laki maupun siswa perempuan.

Keterbukaan dalam proses konseling bisa dilihat dari perbedaan antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa laki-laki dalam mengungkapkan permasalahan melalui kata-kata dengan apa adanya, sedangkan siswa perempuan lebih (intim) dengan perasaan seperti sedih, dan menangis. Paul, C (1973) menjelaskan bahwa "*self disclosure, found that females did not use more words to describe themselves than males, but they disclosed more intimate information about themselves than males*". Artinya adalah menemukan bahwa perempuan untuk keterbukaan diri tidak menggunakan lebih banyak kata untuk menggambarkan diri mereka daripada laki-laki, tetapi mereka lebih intim informasi tentang diri mereka sendiri daripada laki-laki. Dalam proses konseling keterbukaan diperlukan dari konselor maupun siswa sendiri. Sebagaimana yang dijelaskan Prayitno & Erman Amti (2008) bahwa keterbukaan ditinjau dari dua arah. Keterbukaan konselor terwujud dengan kesediaannya menjawab pertanyaan siswa dan mengungkapkan dirinya sendiri jika itu memang diperlukan. Sedangkan dari pihak siswa yang memiliki self disclosure diri rendah diharapkan mau membuka diri sendiri terutama dalam mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan serta permasalahan yang dialaminya sehingga bisa diketahui oleh guru BK demi pengentasan masalah tersebut.

Selain itu hasil penelitian Nirwana (2013) tentang pengungkapan diri Siswa Menengah Atas (SMA) diperoleh informasi pengungkapan diri siswa secara umum tergolong rendah. terutama dalam aspek sikap, pendidikan, keuangan, kepribadian, dan fisik. Kemudian, penelitian Aulia (2013) tentang permasalahan yang disampaikan siswa kepada guru BK diperoleh hasil sebesar 76% siswa kurang terbuka dalam menyampaikan masalahnya. mengenai kesulitan mereka menjalin persahabatan dengan orang lain. Selanjutnya dalam penelitian Umami (2013) tentang kontribusi penerimaan teman sebaya terhadap pengungkapan diri siswa diperoleh informasi bahwa keterbukaan diri siswa berada pada kategori rendah.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan bersama dengan salah seorang guru BK SMP N 7 Padang, pada tanggal 1 September 2019 diperoleh keterangan bahwa sebagian besar siswa SMP N 7 Padang belum terbuka dalam menyampaikan permasalahannya. Kemudian hasil wawancara dengan beberapa orang siswa SMP N 7 Padang pada tanggal 1 September 2019 diperoleh keterangan Siswa kurang jujur dalam membuka diri. Siswa dipanggil terlebih dahulu datang keruangan BK. Siswa datang keruangan BK dalam keadaan takut. Siswa kurang percaya menyampaikan permasalahan kepada guru BK. Siswa kurang terbuka secara keseluruhan kepada guru BK menceritakan permasalahan. Beberapa hasil penelitian tersebut dapat dimaknai sebagian besar siswa memiliki tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) yang rendah artinya sebagian besar siswa belum terbuka dalam menyampaikan masalahnya kepada orang lain khususnya kepada guru BK.

Tujuan dari penulisan artikel ini mendeskripsikan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa berkaitan dengan ketepatan, keinginan, kesiapan, kesediaan dan kedalaman siswa mengungkapkan masalah dalam layanan konseling individual. Manfaat dari penulisan artikel ini dapat dilihat dari dua aspek yaitu teoritis dan praktis. Secara teoritis penulisan artikel ini diharapkan dapat menambah referensi pembaca mengenai keterbukaan siswa dalam mengungkapkan masalah kepada guru BK.

Secara teoritis manfaat penulisan artikel ini bagi siswa, diharapkan dapat meningkatkan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa agar permasalahan yang dihadapinya dapat terentaskan sehingga kehidupannya menjadi efektif. Bagi guru BK sekolah, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan dapat membantu guru BK dalam meningkatkan mutu dan kinerjanya terutama dalam pelaksanaan layanan konseling perorangan agar mampu meningkatkan keterbukaan klien. Bagi kepala sekolah, penelitian ini sebagai upaya dalam peningkatan mutu bimbingan konseling dan bagi penulis selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar rujukan untuk penelitian dalam hal keterbukaan diri dalam layanan konseling individual.

Berdasarkan fenomena dan hasil penelitian yang ditemukan tersebut penulis merasa khawatir dan sekaligus penulis tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih mendalam tentang "*(self disclosure) Siswa dalam Mengungkapkan Masalah Melalui Layanan Konseling Individual*".

## Method

Penulisan artikel ini menggunakan studi literatur. Studi literatur adalah metode penelitian dengan menggunakan sumber-sumber tertulis yang bertujuan untuk menjelaskan suatu fenomena dan penyelesaiannya. Sumber-sumber yang digunakan dalam artikel ini berasal dari buku, laporan hasil penelitian, dan artikel ilmiah. Studi kepustakaan atau studi literatur merupakan suatu metode yang bertujuan untuk mengumpulkan data dengan berbagai macam sumber literatur yang ada seperti dokumen, buku, majalah, dan lain-lain (Mardalis, 1999). Studi literatur juga berarti teknik pengumpulan data dengan melakukan penelaahan terhadap buku, literatur, catatan, serta berbagai laporan yang berkaitan dengan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir, 1988). Sedangkan menurut ahli lain studi literatur merupakan kajian teoritis, referensi serta literatur ilmiah lainnya yang berkaitan dengan budaya, nilai dan norma yang

berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2012). Penelitian ini akan mendeskripsikan tentang meningkatkan keterbukaan (*self disclosure*) mengungkapkan masalah dalam layanan konseling individual.

## Result and Discussion

### *Self Disclosure*

Setiap individu dalam kehidupannya membutuhkan interaksi dalam menjalin hubungan sosialnya. Interaksi merupakan hubungan timbal balik antara dua orang atau lebih dimana keduanya akan saling mempengaruhi. Keterbukaan diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan dalam berinteraksi. Kemudian Devito (2011) menyatakan keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan suatu jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang diri sendiri yang biasanya disembunyikan. Burhan (2009) juga menyatakan keterbukaan diri (*self disclosure*) sebagai proses mengungkapkan informasi pribadi kita kepada orang lain dan sebaliknya. *Self-disclosure* juga merupakan kebutuhan individu sebagai jalan keluar atas tekanan-tekanan yang terjadi pada dirinya. Keterbukaan diri terjalin melalui adanya suatu komunikasi. Sehat atau tidaknya suatu komunikasi ditandai oleh keterbukaan yang terjadi dimana mengungkapkan diri yang ideal adalah mengungkapkan yang sebenarnya tentang dirinya.

Keterbukaan diri (*self disclosure*) menandai adanya kedekatan atau keintiman hubungan yang ada (Dian, 2012). Apabila suatu hubungan berkembang ketingkat yang lebih akrab maka *self-disclosure* akan meningkat dan hal ini akan membuat individu semakin nyaman. Keterbukaan diri (*self disclosure*) merupakan tipe khusus dari percakapan dimana individu berbagi informasi dan perasaan pribadi kepada orang lain. Informasi dalam *self disclosure* bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti, jenis pekerjaan, alamat dan usia, sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang tidak disukai atau dibenci. Sifat *self disclosure* ini berisi penilaian personal terhadap orang lain atau situasi tertentu. Adanya *self disclosure* dalam diri individu berarti individu mengungkapkan atau mengatakan kepada orang lain mengenai perasaannya tentang apa yang telah dilakukannya atau perasaannya terhadap suatu peristiwa yang baru saja terjadi. Semakin sering informasi diungkapkan maka akan tercipta hubungan yang akrab dan komunikasi itu akan berjalan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan *self disclosure* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengungkapkan atau menceritakan informasi diri yang belum diketahui orang lain bahkan dirahasiakan secara sukarela. Selain itu *self disclosure* dapat meningkatkan keakraban dan keintiman dalam suatu hubungan dengan adanya *self disclosure* dapat memudahkan individu dalam mengentaskan permasalahannya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*). Faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*) menurut Devito (2011) : (a) besar kelompok, (b) perasaan menyukai, (c) efek diadik/timbal balik, (d) kompetensi, (e) kepribadian, (f) topik, dan (f) jenis kelamin.

1. Besar Kelompok. Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok besar. Kelompok yang terdiri dari dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk melakukan pengungkapan diri, hal ini dikarenakan jika pendengar lebih dari satu orang maka akan muncul tanggapan yang berbeda dari pendengar yang berbeda dan akan menghambat seseorang dalam mengungkapkan dirinya. Jika ada satu pihak yang melakukan pengungkapan diri dapat meresapi tanggapan dengan cermat.
2. Perasaan Menyukai. Individu akan membuka diri kepada orang yang disukai atau bukan kepada orang yang tidak disukai. Hal ini dikarenakan orang yang disukai akan bersikap mendukung dan positif. Individu juga akan membuka diri lebih banyak kepada orang yang dipercayainya dan tidak akan bersedia membagikan informasi pribadi kepada orang yang belum dikenal apalagi kepada orang-orang yang tidak disukai karena individu tidak ingin informasi tentang diri pribadinya digunakan untuk hal-hal yang tidak baik.
3. Timbal Balik. Pengungkapan diri terjadi jika orang di sekitar juga melakukan pengungkapan diri. Efek dibalik ini membuat individu merasa aman dan nyaman membuka diri dan memperkuat perilaku pengungkapan diri sendiri. Pengungkapan diri menjadi lebih akrab jika dilakukan sebagai tanggapan atas pengungkapan diri orang lain.
4. Kompetensi. Individu yang kompeten lebih banyak melakukan pengungkapan diri dari pada individu yang kurang kompeten. Hal ini dikarenakan individu yang kompeten merasa diri mereka lebih kompeten sehingga memiliki rasa percaya diri dan lebih memiliki hal positif tentang diri

mereka untuk mengungkapkan diri mereka kepada orang lain yang diperlukan untuk lebih memanfaatkan pengungkapan diri.

5. Kepribadian Individu yang pandai bergaul dan *ekstrover* lebih banyak melakukan pengungkapan diri daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih *introver*. Individu dengan kepribadian ekstrover lebih sering untuk mampu menerima pendapat atau saran dari orang lain sehingga mereka mampu memberikan tanggapan dengan tepat. Sedangkan individu dengan kepribadian introver lebih sering menghabiskan waktu sendirian. Individu yang merasa nyaman dalam berkomunikasi lebih mampu mengungkapkan diri dibandingkan individu yang kurang nyaman dalam berkomunikasi.
6. Topik. Individu lebih membuka diri tentang topik tertentu dari pada topik yang lainnya. Umumnya semakin pribadi dan negatif suatu topik semakin kecil kemungkinan individu mengungkapkannya.
7. Jenis kelamin. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor penentu tingkat *self disclosure* seseorang. Laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik yang berbeda. Pearson menyatakan laki-laki cenderung lebih tertutup daripada perempuan. Laki-laki cenderung menghindari *self disclosure* karena memiliki penilaian bahwa *self disclosure* merupakan tanda kelemahan, orang lain dapat mengetahui apa yang tidak baik tentang diri (Ifdil, 2013).

Gainau, M, (2009) menyatakan terdapat berbagai karakteristik keterbukaan diri (*self disclosure*): yaitu a) ketepatan, b) motivasi, c) kondisi, d) keintensifan, e) kedalaman dan keluasan.

1. Ketepatan. Ketepatan mengacu pada kejujuran individu dalam membuka diri, apakah individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). Dalam mengungkapkan informasi ada individu yang sangat jujur, melebih-lebihkan, bahkan tidak jujur. *Self disclosure* yang tepat sesuai dengan norma yang ada. *Self disclosure* yang tepat dan sesuai dapat meningkatkan reaksi yang positif dari pendengaran.
2. Motivasi. Motivasi adalah proses pemberian semangat, arah, dan kegigihan dalam berperilaku (Santrock, J, 2010). Dalam hal ini motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan individu untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Dorongan tersebut berasal dari dalam diri maupun dari luar. Dorongan dari dalam berkaitan dengan apa yang menjadi keinginan atau tujuan melakukan *Self disclosure* yang berasal dari dalam diri seperti kebutuhan, karena keinginan siswa sendiri. Sedangkan dari luar dipengaruhi lingkungan siswa, seperti guru BK (kemampuan guru BK dalam bertanya, rasa empati guru BK, dan lain sebagainya), guru mata pelajaran, keluarga, dan pihak lainnya yang mendorong siswa untuk terbuka dalam melakukan konseling individual.
3. Kondisi. Waktu yang digunakan dengan individu lain akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya *self disclosure*. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah individu dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) individu perlu memperhatikan kondisinya dan kondisi orang lain. Dalam hal ini semakin lama waktu yang digunakan akan meningkatkan keterbukaan diri individu (Quroyzhin, 2007).
4. Keintensifan. Keintensifan individu dalam *self disclosure* tergantung kepada siapa individu itu mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal. Hal ini sesuai dengan pernyataan Devito (2011) yang menyatakan individu akan membuka diri kepada orang yang disukai atau dicintai bukan kepada orang yang tidak disukai.
5. Kedalaman dan Keluasan. Terdiri dari:
  - a. Kedalaman. Dimensi kedalaman mengacu pada lapisan informasi mana (yang lebih pribadi) yang dapat dikemukakan kepada orang lain (berkaitan dengan materi yang diungkapkan atau topik pembicaraan (Burhan, 2009). Ada enam kategori informasi tentang diri sendiri yang biasanya diungkapkan, yaitu: (1) sikap dan pendapat, (2) rasa dan minat, (3) pekerjaan atau kuliah, (4) uang, (5) kepribadian, dan (6) tubuh. Selanjutnya, Jourard menyatakan dimensi ini berkaitan dengan seberapa terbuka seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain (Ifdil, 2013). Ada empat tingkatan: (1) tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, (2) bercerita secara umum, (3) bercerita secara penuh dan sangat mendetail, (4) berbohong atau memberikan gambaran diri yang salah kepada orang lain.
  - b. Keluasan. Dimensi keluasan mengacu kepada dengan siapa seseorang mengungkapkan dirinya (*target person*) seperti orang yang baru dikenal, teman biasa, orang tua/saudara dan teman dekat. Dalam hal ini *target person* yang dimaksud dalam proses konseling individual adalah guru BK.

## Keterbukaan Diri Siswa dalam Layanan Konseling Individual

Konseling individual merupakan bantuan yang diberikan oleh seorang ahli kepada siswa melalui tatap muka secara langsung untuk proses tujuan konseling. Secara spesifik pertemuan konseling antara konselor dan siswa akan membangun hubungan konseling yang mengembangkan pribadi dalam rangka mengentaskan setiap masalah yang ada. Senada dengan yang dikemukakan Willis, S (2009) bahwa konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar siswa memecahkan kesulitannya. Hal senada juga diungkapkan Willis, S (2009) bahwa layanan konseling individual proses bantuan secara langsung melalui tatap muka antara guru BK dan siswa dalam rangka pengentasan kesulitan siswa. Selanjutnya menurut Prayitno & Erman Amti (2008) pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah siswa yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi siswa.

Berdasarkan dari pendapat di atas dapat disimpulkan layanan konseling individual merupakan proses bantuan yang diberikan konselor kepada siswa untuk mengentaskan permasalahan yang dialami dengan tatap muka. Melalui layanan konseling individual siswa lebih terbuka dalam menyampaikan permasalahan karena merasa dihargai dan diberikan *reinforcement* oleh konselor. Untuk membuat siswa terbuka didalam proses konseling individual ada beberapa azaz yang dapat diterapkan dalam proses konseling individual salah satunya, azaz kesukarelaan, azaz keterbukaan, azaz kerahasiaan dan azaz kenormatifan. Menurut Prayitno & Erman Amti (2008) menjelaskan azas-azas dalam proses konseling yang perlu diperhatikan, sebagai berikut:

1. Azaz kesukarelaan, melalui layanan konseling individual siswa diharapkan mampu datang secara sukarela dalam mengungkapkan permasalahannya tanpa ada paksaan dari pihak lain, disisi lain guru BK juga secara ikhlas membantu siswa, sehingga siswa dapat terbuka mengungkapkan setiap permasalahan.
2. Azaz keterbukaan, dalam layanan konseling individual sangat diperlukan bagi siswa dan guru BK terbuka dalam proses konseling dengan tujuan tercapainya proses konseling.
3. Azaz kerahasiaan, dalam layanan konseling individual informasi yang disampaikan siswa perlu dirahasiakan oleh guru BK disekolah. Apabila seorang guru BK dapat menjaga kerahasiaan maka siswa akan percaya terhadap guru BK nya, hal ini sangat menentukan keterbukaan siswa dalam mengungkapkan masalah.
4. Azaz kenormatifan, dalam proses layanan konseling individual perlu diperhatikan norma-norma yang berlaku baik ditinjau dari norma agama seperti seorang siswa yang memiliki keyakinan yang berbeda maka perlu menghargai keyakinan dianut siswa, selanjutnya norma adat seperti seorang siswa memiliki latar belakang budaya batak sedangkan guru BK budaya minang maka guru BK perlu menghargai budaya yang dimiliki siswa.

Selanjutnya Menurut Tohirin (2013) ada beberapa teknik yang dapat membuat siswa terbuka dalam konseling : Teknik *Rapport*, yaitu teknik yang digunakan untuk menjembatani hubungan antara konselor dan siswa. Misalnya, sambutan dan sapaan yang diberikan kepada siswa

- a) Perilaku *Attending*, yaitu upaya konselor mengahampiri siswa yang diwujudkan dalam bentuk kontak mata, bahasa tubuh dan bahasa lisan. Perilaku *attending* yang baik akan meningkatkan harga diri siswa, menciptakan suasana yang akrab serta ekspresi perasaan siswa dengan bebas.
- b) Teknik *Stukturung*, yaitu proses penetapan batasan oleh konselor tentang hakikat, batas-batas, dan tujuan proses konseling.
- c) Empati, yaitu kemampuan konselor untuk merasakan apa yang dirasakan oleh siswa, merasa dan berpikir bersama siswa. Empati tersebut dilakukan bersamaan dengan perilaku *attending*. Penelitian Gainau (2009) untuk membuat siswa terbuka dalam konseling, konselor musti berempati kepada klien. Selanjutnya Handari (2016) menemukan bahwa empati yang ditunjukkan siswa dalam proses konseling membuat proses konseling menjadi efektif, sehingga siswa dapat terbuka dalam proses konseling. Jadi disimpulkan bahwa dalam proses konseling individual seorang guru BK mampu berempati terhadap siswa dalam mengemukakan permasalahan yang dialami, sehingga siswa terbuka dalam kepada guru BK.
- d) Teknik bertanya atau pertanyaan terbuka, yaitu pertanyaan yang diberikan konselor kepada siswa yang bebas untuk siswa jawab yang menggambarkan tentang dirinya. Teknik ini juga harus disertai dengan *attending* dan empati.

Hal yang menarik, dalam penelitian Gainau, M (2009) ditemukan bahwa dalam memberikan konseling, keterbukaan diri siswa akan muncul bila siswa tidak lagi mempersoalkan azaz kerahasiaan yang diterapkan konselor. Untuk hubungan konseling sedemikian rupa sehingga siswa yakin bahwa konselor bersikap terbuka dan yakin akan azaz kerahasiaan memang terselenggara. Hal-hal diperhatikan dalam menjalin hubungan konseling yang baik antaran lain:

- a. Adanya suatu masalah yang menjadi pusat pembicaraan; oleh karena itu hubungan antara konselor dan murid tidak bersifat rekreatif, tetapi bersifat profesional
- b. Siswa merasa membutuhkan/ mengatasi masalahnya; maka dia akan menghadapi konselor yang diharapkan akan dapat memberikan bantuan, justru pada saat murid remaja bingung, merasa tidak berdaya, belum dapat mengambil keputusan, meras terombang-ambing dan sebagainya, siswa mulai menyadari bahwa dia membutuhkan bantuan.
- c. Terdapat hubungan pribadi antara konselor dan siswa; hubungan pribadi itu harus dibangun/ diciptakan dan dibina baik selama berkomunikasi. Murid menaruh kepercayaan pada konselor sehingga rela membuka diri; konselor menghargai kepribadian siswa.
- d. Konselor tidak mengambil oper tanggung jawab dan tidak mengambil suatu keputusan bagi siswa-siswi. Konselor membantu dengan berbagai kemungkinan dan mengambil ketegasan.

Selain itu berdasarkan laporan observasi dilapangan yang dilakukan penulis pada tanggal 4 Agustus 2019 keterbukaan diri diperhatikan dari sikap siswa dalam mencari layanan konseling. Siswa yang datang secara sukarela bisa dikatakan telah siap untuk mendatangi konselor sebagai langkah awal dalam keterbukaan diri akan masalahnya secara konseling individual. Oleh sebab itu, keterbukaan diri siswa dalam kegiatan konseling individual dapat dilihat dari seni konseling profesional oleh konselor, sikap dan kebutuhan siswa yang akan melakukan kegiatan konseling, serta penyambutan dan kehangatan konseling bagi calon klien yang akan melakukan konseling individual.

### **Keterbukaan Diri siswa dalam Konseling Berdasarkan Teori Humanistik Rogers**

Menurut Bau (2010) konseling adalah pemberian bantuan langsung kepada individu dengan tujuan untuk merubah sikap dan tingkah laku yang mana lebih menekankan kepada (*helping relationship*) yang pada dasarnya ia menganggap manusia itu baik, konstruktif dan selalu memiliki orientasi kedepan yang positif. Tujuan konseling menurut Rogers (dalam Bau, 2010) memberikan kesempatan dan kebebasan kepada siswa untuk mengepresikan perasaannya, berkembang dan terealisasikan potensi yang dimiliki serta membantu individu untuk sanggup mandiri dalam mengadakan integrasi dengan lingkungannya bukan pada penyembuhan tingkah laku dan membantu individu mengadakan perubahan. Menurut Prayitno & Erman Amti (2008) tujuan konseling adalah untuk mengentaskan permasalahan siswa sehingga siswa bisa nyaman menjalani kehidupan sehari-hari secara efektif.

*Helping Relationship* artinya menjadikan siswa lebih dekat dan nyaman ketika melaksanakan proses konseling individual sehingga dengan pendekatan ini siswa lebih terbuka untuk menyampaikan permasalahan. Karena pada prinsipnya apabila seseorang telah merasa dirinya dianggap baik tentu akan menjadi pilihan tepat dalam menyampaikan permasalahan, tentu hal ini berdampak positif terhadap siswa dalam lebih terbuka menceritakan permasalahan yang berkaitan dengan masalah pribadi dan tugas-tugas perkembangan yang sedang dilewati maupun persiapan menghadapi tugas-tugas perkembangan selanjutnya. Menurut (Riska (1999) peran konselor perlu memiliki kemampuan untuk melakukan *empathy*, *positive regard* dan *genuiness*. Ketiga hal ini dapat meningkatkan eksplorasi diri sendiri oeh siswa. Kemampuan konselor untuk mengerti, membina, dan menghargai siswa merupakan faktor penting dalam hubungan konseling. Keterlibatan guru BK siswa dalam hubungan konseling yang baik juga dipengaruhi oleh perasaan, sikap, nilai dan harapan guru BK terhadap siswa.

Manfaat Hansen (dalam Riska, 1999) ada beberapa hal yang dilakukan konselor dalam konseling agar hubungan dalam konseling menjadi baik yaitu :

- 1) Perubahan tidak akan terjadi, tanpa melalui hubungan (*relationship*)
- 2) Konselor memiliki *empathc understanding* terhadap ucapan dan kondisi siswa serta mampu untuk mengkomunikasikan hal itu kepada siswa.
- 3) Konselor mampu memberikan kehangatan kepada siswa, seperti mampu melihat siswa sebagai pribadi serta peduli terhadap siswa sebagai individu
- 4) Konselor mampu melakukan apa yang disebut dengan *unconditionally possitive regard*, yaitu memberikan penilaian positif tanpa pamrih dan tidak memberikan penilaian *negatife* kepada siswa.

Rogers (1958) dalam penelitiannya *The characteristics of a helping relationship* menyatakan bahwa “*The second essential condition in the relationship as I see it, is that the counselor is experiencing an accurate empathic understanding of his client's private world, and is able to communicate some of the significant fragments of that understanding. To sense the client's inner world of private personal meanings as if it were your own, but without ever losing the "as if" quality, this is empathy, and this seems essential to a growth-promoting relationship*”. Artinya adalah kondisi selanjutnya ketika dilihat seorang guru BK mampu merasakan apa yang dirasakan oleh pribadi siswa dan mampu mengkomunikasikanya dengan siswa untuk mendorong ke arah lebih baik. Hal ini tidak lepas dari peran andil guru BK berempati dengan masalah di alami siswa.

*Empathic understanding* menurut Rogers (1958) *The characteristics of a helping relationship*. "None of us steadily achieves such a complete empathy as I have been trying to describe, any more than we achieve complete congruence, but there is no doubt that individuals can develop along this line. Suitable training experiences have been utilized in the training of counselors, and also in the "sensitivity training" of industrial management personnel. Such experiences enable the person to listen more sensitively, to receive more of the subtle meanings the other person is expressing in words, gesture, and posture, to resonate more deeply and freely within himself to the significance of those expressions". Artinya adalah guru BK sepenuhnya harus mampu empati secara sempurna dan jelas. Dalam proses konseling siswa dapat terbuka apabila guru BK dapat memberikan kepekaan dan sensitif terhadap masalah yang dialami siswa, seperti kalimat yang disampaikan kepada siswa, bapak merasakan yang apa kamu rasakan, jika diperlukan dan sesuai norma yang berlaku guru BK boleh memberikan sentuhan dibagian yang wajar saja, seperti sesekali menyentuh dibagian bahu dan punggung siswa, sehingga siswa merasakan guru BK berempati terhadap masalah yang dialami.

Baron dan Byrne (dalam Akhmad & Firman, 2019) menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan untuk merasakan keadaan emosional orang lain, merasa simpatik dan mencoba menyelesaikan masalah dan mengambil perspektif orang lain. Sejalan dengan pendapat Gusti (2010) empati sesuatu apa adanya, sensitive serta berdasarkan apa yang dirasakan orang lain. Dapat disimpulkan bahwa *Empathic understanding* merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang guru BK dalam proses layanan konseling individual dengan memberikan respon positif serta ikut serta merasakan permasalahan yang dialami siswa.

*Positif Regard* menurut Rogers (1958) *The characteristics of a helping ship*. "the counselor experiences a warm, positive, and accepting attitude as it is client". Maksudnya adalah seorang konselor harus mampu menciptakan suasana yang hangat dan dan merasakan apa yang dirasakan oleh siswa sehingga terciptanya suasana yang positif bagi siswa. Penghargaan positif bersyarat pada dasarnya seorang anak memiliki kebutuhan akan penghargaan positif. Maksud positif regard (penghargaan bersyarat) yang bisa guru BK lakukan kepada siswa agar terbuka ketika proses konseling individual seperti kalimat, pakaian ananda gunakan rapi sekali, model rambut ananda rapi berbeda dengan teman-teman yang lain, jilbab ananda cantik sekali, pakaian seragam ananda lengkap, melalui kalimat-kalimat positif akan membuat siswa mendapatkan penghargaan diri serta merasa perhatian, sehingga ketika proses konseling individual siswa terbuka dalam mengungkapkan setiap permasalahan dengan penghargaan bersyarat. Keterbukaan siswa mengungkapkan masalah akan maju dan berkembang, apabila siswa menerapkan penerimaan siswa tanpa syarat.

*Unconditional positive regard* menurut Nanum (2015) adalah *tenderness* (kelembutan) ; Sebagai *non possessive warmth* dan penghargaan/penerimaan yang melibatkan rasa keharuan (*compassion*); Cara membuka kesadaran seorang siswa untuk terbuka mengungkapkan permasalahannya, dilakukan dengan cara penerimaan tanpa syarat sehingga dapat membuat nyaman secara psikologis bukan sebaliknya penerimaan bersyarat akan menimbulkan perasaan takut, cemas dan gelisah. Agar siswa mampu tumbuh dan berkembang secara sehat diperlukan penerimaan tanpa bersyarat (*unconditional positive regard*) yang diperoleh dari relasinya dengan orang lain.

Dengan penerimaan diri siswa yang baik diharapkan siswa mampu terbuka kepada guru BK saat proses konseling berlangsung. Menurut Suherman (2019) keterbukaan mengandung arti bahwa guru BK mengembangkan sikap yang dapat membuat siswa terbuka sehingga siswa dapat menunjukkan keaslian sesuai dengan yang sebenarnya tidak melebih-lebihkan, tidak menutupi keadaan dirinya, terbuka untuk dikritik dan diberi masukan. Untuk menunjukkan kondisi terbuka, menurut Suherman (2019) ada rambu-rambu yang dapat dilakukan dalam konseling, yaitu, 1) konselor jangan bersikap formal/profesional, 2) berbuatlah spontan tapi tidak sembarangan, 3) jangan menunjukkan sikap mempertahankan diri, 4) berusaha tetap konsisten, 5) konselor bersikap bijaksana, 6) berbagi pengalaman dengan siswa.

Sejalan dengan hal itu Suprayogi (2005), mengemukakan ada beberapa prinsip teori *humanistik*, 1) mementingkan manusia sebagai pribadi, 2) mementingkan kebutuhan pribadi, 3) mementingkan peranan kognitif dan afektif, 4) mengutamakan terjadinya aktualisasi diri dan konsep diri, 5) mementingkan perseptual subjektif yang dimiliki setiap individu, 6) mementingkan kemampuan menentukan bentuk tingkah laku sendiri, 7) mengutamakan pengetahuan atau pemahaman. Dari penjelasan di atas Suprayogi (2005) implementasi teori *humanistik* dalam konseling untuk meningkatkan *self disclosure* siswa yaitu : 1) siswa memiliki kemampuan alami untuk terbuka dalam mengungkapkan masalah, 2) konseling menyangkut perubahan dalam persepsi mengenai diri siswa, 3) perilaku yang bermakna akan diperoleh jika siswa melakukannya, 4) kepercayaan diri siswa ditumbuhkan dengan membiasakan untuk mawas diri, 5) siswa yang memahami dirinya dapat menentukan perilaku yang akan dilakukannya. Menurut Rogers (1958) teknik konseling *client centered* berakar pada teori humanistik yang dikemukakan Carl Rogers.

Penjelasan di atas maka dapat dimaknai bahwa *Helping relationship* merupakan pelayanan konseling yang melibatkan empati konselor untuk menguasai keadaan klien, sehingga konselor mampu memberikan fragmen pribadi konselor dengan mengkomunikasikannya, sehingga klien menjadi lebih terbuka. Pada

prinsipnya, hal yang mendasar dalam konseling individual yang digagas oleh rogers lebih menitik beratkan pada “rasa empati” yang merupakan salah satu komponen agar siswa terbuka dalam proses konseling sehingga dapat menunjukkan keadaan sebenarnya, tidak menutupi keadaan dirinya dan siap untuk dikritik dan diberi masukan. Melalui proses konseling yang dapat membuat hubungan dalam konseling baik, maka juga akan siswa terbuka dalam proses konseling. Siswa dapat mengemukakan apa yang dirasakannya dengan jujur dan apa adanya.

## Conclusion

*Self-Disclosure* atau keterbukaan diri dimaknai sebagai proses pengungkapan informasi yang dilakukan seseorang guna mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain atau sebaliknya, sebagai bentuk kebutuhan individu guna memperoleh jalan keluar atas tekanan-tekanan yang terjadi pada dirinya. Konsep keterbukaan diri hakikatnya mengarahkan pada pengungkapan diri sebagai suatu bentuk komunikasi. Selain itu, keterbukaan diri sebagai salah satu tanda terdapatnya kedekatan atau keintiman hubungan antar individu atau orang yang berkomunikasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah besar kelompok, perasaan menyukai, timbal balik, kompetensi, kepribadian individu (*Ekstrovert dan Introvert*), topic, serta jenis kelamin. Selanjutnya, terdapat beberapa karakteristik keterbukaan diri diantaranya ketepatan, motivasi, kondisi, keintensifan, serta kedalaman dan keluasan. Beberapa factor dan karakteristik sebagaimana dijelaskan di atas hakikatnya merupakan hal-hal yang perlu diketahui bagi konselor guna memperoleh banyak data dan gambaran diri dari klien yang melaksanakan konseling.

Keterbukaan siswa dalam mengungkapkan masalah dapat membantu siswa dalam melewati tahap demi tahap perkembangannya tanpa ragu dan bimbang menceritakan setiap permasalahan yang sedang dialami. Dalam terapan layanan bimbingan konseling tentu menjadi daya tarik tersendiri untuk membuka pintu seluas-luasnya terhadap siswa yang akan menyampaikan setiap masalah yang dialami dengan penerapan layanan yang tepat seperti layanan konseling individual, karena dengan layanan konseling individual lebih fleksibel menyampaikan permasalahan tanpa perlu ikut campur pihak ketiga, demi menjaga privasi dan kerahasiaan dari permasalahan siswa itu sendiri. Oleh sebab itu, keterbukaan siswa dalam mengungkapkan masalah melalui konseling individual, tanpa ragu dan takut datang secara sukarela demi terentaskannya permasalahan yang dialami, serta mampu melewati tugas-tugas perkembangan dengan efisien, mandiri, sehingga terciptanya kehidupan efektif sehari-hari merupakan hal yang penting diperhatikan oleh konselor dalam mengungkapkan masalah klien.

## References

- Akhmad, B., & Firman. (2019). Mode Role Playing, Sikap Empati, dan Pembelajaran Tematik Terpadu di Sekolah Dasar. *OSF. IO*.
- Andrews, Issakidis, C., & Carter, G. (2011). Shortfall in Mental Health Service Utilization. *British Journal of Psychiatry, 179*, 417–425.
- Aulia, K., Afrizal, S., & Yarmis, S. (2017). Permasalahan yang disampaikan Siswa kepada Guru BK/Konselor. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Bau, R. (2010). Psikologi Humanistik (Carl Rogers) dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ilmiah Universitas Taduluko, 17(3)*, 10–18.
- Bornstein, R, F., Krukonis, A, B., Manning, K, A., Mastrosimone, C, C., & Rossner, S, C. (1993). Interpersonal Dependency and Health Service Utilization in a College Student Sample. *Journal of Social and Clinical Psychology, 12*, 262–297.
- Burhan, B. (2009). *Sosiologi Komunikasi*. Jakarta: Kencana.
- Devito, J. (2011). *Komunikasi Antar Pribadi*. Tangerang: Karisma Publising Group.
- Dian, W. (2012). *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gainau, M, B. (2009). Self Disclosure Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Mandala, 33(1)*, 99–112.
- Gusti, Y. (2010). Kematangan Emosi. *Psikologi Universtias Mulia Kudus, 1*, 33–42.
- Hidayat, D. (2012). *Komunikasi Antar Pribadi dan Mediana*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hinson, J, A., & Swanson, J, L. (1993). Willingness to Seek Help as a Function o Self Disclosure and Problem Severity. *Journal Counseling & Development, 71*, 465–470.
- Ifdil, I. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi, 13(1)*, 110–117.
- Mardalis. (1999). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nadler, A. (1983). *Personal Characteristic and Helping Seeking in Depaulo*. New York: Academic Press.

- 
- Nanum, S. (2015). Mencintai Tanpa Syarat: Aplikasi Model “Unconditional Positive Regard.” *Jurnal RAP UNP*, 12, 44–50.
- Nazir. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nirwana, H. (2013). Pengungkapan Diri Siswa Sekolah Menengah dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(1).
- Paul, C. C. (1973). Self Disclosure: a Literature Review. *Psychological Bulletin*.
- Prayitno, & Erman Amti. (2008). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Quroyzhin. (2007). Kontribusi Self Disclosure pada Kepuasan Perkawinan Pria Dewasa Awal. *Penelitian Psikologi Ghunadarma*, 1.
- Regina, K. (2011). Relationship Among Personality, Expectation about Counseling, and Help Seeking Attitudes. *University at Montgomery*.
- Riska, A. (1999). Studi tentang Pengungkapan Hasil Layanan Konseling Perorangan. *Tesis. Pascasarjana IKIP Padang*.
- Rogers, C. (1958). The Characteristic of a Helping Relationship. *The Personal and Guidance Journal*, 37(1), 6–16.
- Santrock, J, W. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman. (2019). Dimensi-dimensi Komunikasi Efektif dalam Relasi Bimbingan dan Konseling. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3), 169–178.
- Suprayogi. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Press.
- Tata, S, P., & Leong, F, T, L. (1994). Individual-Collectivism, Social-Network Orientation, and Acculturation as Predictors of Attitudes Loward Seeking Professional Psychological Help Among Chinese Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 280–287.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Triyono, & Rahmi, D, F. (2018). Pentingnya Pemanfaatan Teknologi Informasi oleh Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1).
- Ummi, M. (2013). Kontribusi Penerimaan Teman Sebaya Terhadap Pengungkapan Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Masaran. *Jurnal Ilmu Pendidikan Ilmu Sosial*, 2(2), 1–14.
- Willis, S, S. (2009). *Konseling Individual: Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.