

## KONSEP DASAR *SELF DISCLOSURE* DAN PENTINGNYA BAGI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING

Oleh: Ifdil  
Universitas Negeri Padang

### *Abstract*

*Self-disclosure is one important aspect of interpersonal communication, which needs to have counseling students as prospective counselor. The ability of the students to perform self-disclosure has an important contribution in achieving academic success and the success of their social interactions. A person who has high self-disclosure tends to express the views, ideas, or ideas clearly without hurting the feelings of others. Based on the account of the phenomenon of self disclosure neglected by students Counseling. This article tries to describe about the urgency of self-disclosure on student guidance and counseling. Furthermore, this article will describe matters related to the sense of self-disclosure, the benefits of self-disclosure, the characteristics and dimensions of self-disclosure, the factors that influence self-disclosure and urgency for counseling students.*

**Keyword:** *Self Disclosure, mahasiswa BK, pelayanan konseling.*

### PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial (Anderson, Reder, & Simon, 1997; Breazeal, 2000; Ewick, 2013; Levy, Foulsham, & Kingstone, 2013; Yohanan & MacLean, 2012) saling berinteraksi dan membutuhkan sesama dimana ia berada (Brown, Grootjans, Ritchie, Townsend, & Verrinder, 2012; Wahl, Iwarsson, & Oswald, 2012). Dalam kehidupannya tidak lepas dari menjalin hubungan dengan sesama. (Knowles, Swanson, & Holton III, 2011) Misalnya dengan anggota keluarga, masyarakat dan lain sebagainya.

Untuk menciptakan hubungan yang harmonis, individu memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri (Burdick, et al., 2010; Rajaram & Bordia, 2013). Penyesuaian diri yaitu bagaimana individu dapat berada pada lingkungan sosial dan berinteraksi secara harmonis. Penyesuaian sosial perlu dikembangkan dalam individu, untuk dapat mengembangkannya di perlukan keterampilan social sehingga dapat menunjang keberhasilan individu dalam berinteraksi.

Individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi cenderung mendapat penerimaan sosial yang baik menunjukkan ciri-ciri menyenangkan,

bahagia dan memiliki rasa aman (Hurlock, 1997; Rini, Hardjajani, & Nugroho, 2012). Individu yang memiliki rasa aman pada umumnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan merasa bebas untuk menyatakan pikiran, perasaan, dan kreatif. Sedangkan individu yang memiliki keterampilan sosial rendah menunjukkan ciri-ciri kurang percaya diri, merasa tidak aman, tidak dapat mengekspresikan pikiran dan perasaannya secara bebas (Calhoun, 1995) bila individu ingin berhasil dalam penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya diperlukan keterampilan sosial.

Salah satu indikator penguasaan keterampilan sosial yang baik dalam menjalin hubungan dengan seseorang adalah dapat melakukan komunikasi yang efektif. Komunikasi akan lebih efektif dan menyenangkan jika seseorang mampu dan berani mengungkapkan pikiran dan perasaan secara terbuka dan lancar. Kemampuan seseorang mengungkapkan pikiran dan perasaannya secara terbuka terhadap orang lain di sebut *self disclosure*.

Dalam penyelenggaraan sesi konseling *self disclosure* konselor sangat diperlukan. Beberapa

penelitian terdahulu mengungkapkan betapa pentingnya *self disclosure* Konselor dalam penyelenggaraan konseling dan psikoterapi. Penelitian terhadap video rekaman konseling terhadap 120 mahasiswa dan 120 mahasiswi mengungkapkan bahwa konselor yang mengungkapkan diri secara signifikan lebih baik dari konselor yang tidak (Nilsson, Strassberg, & Bannon, 1979) seterusnya (Andersen & Anderson, 1989) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sembilan puluh enam konselor menggunakan 11 jenis *self-disclosure*, yang bervariasi dalam keintiman dari informasi insidental (usia, ras) dan yang paling sering digunakan adalah *self-disclosure* dalam hal pengungkapan emosional yang positif kepada klien. Lebih lanjut (Edwards & Murdock, 1994) dalam sebuah survei kepada konselor (terapis) untuk menyelidiki kegunaan dari *self-disclosure* dalam konseling dan psikoterapi, sebagian besar menunjukkan bahwa mereka menggunakan setidaknya beberapa *self disclosure* dalam pekerjaan mereka dengan klien. Secara keseluruhan, responden melaporkan mengungkapkan tentang kualifikasi profesional dan pengalaman yang paling sering dan menunjukkan bahwa mereka diungkapkan terutama untuk meningkatkan kesamaan antara dirinya dan klien. Kemudian peneliti lain juga mengungkapkan (Paine, et al., 2010) bahwa konselor *non self disclosure* secara signifikan lebih rendah dibandingkan konselor dengan *self disclosure*, dan pelayanan konselinya kurang memuaskan daripada konselor dengan *self disclosure*. Lebih lanjut Hariko (2012) mengungkapkan bahwa klien cenderung memilih konselor yang lebih terbuka tentang informasi dirinya untuk sesi konseling.

Memiliki *self disclosure* seyogyanya sudah disiapkan saat menempuh pendidikan sebagai calon konselor (mahasiswa). Kenyataan menunjukkan mahasiswa cenderung lebih banyak memiliki *self disclosure* pada katagori sedang dan rendah. (Nurlita, I. W. 2012 ). Lebih lanjut Mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling akan ditempa untuk menjadi calon konselor yang nantinya bisa berkerja pada setting sekolah dan/atau masyarakat. Secara spesifik berkerja untuk mengentaskan masalah klien dan mengembangkan potensinya. Dalam menjalankan peran sebagai Konselor kondisi *Self-Disclosure* Konselor akan mempengaruhi konselor (terapis) akan mempengaruhi *Self-Disclosure* klien. (Bottrill,

Pistrang, Barker, & Worrell, 2010; Hendrick, 1988; Henretty & Levitt, 2010). Oleh karena mahasiswa jurusan BK perlu tahu, pentingnya, menyadari dan mempersiapkan diri agar memiliki *self disclosure* yang tinggi.

Berangkat dari hal tersebut, artikel ini akan mencoba untuk memaparkan tentang pentingnya *self disclosure* pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Lebih lanjut artikel ini akan memaparkan hal terkait dengan pengertian *self disclosure*, manfaat *self disclosure*, karakteristik dan dimensi *self disclosure*, faktor-faktor yang mempengaruhi *self disclosure* dan pentingnya bagi mahasiswa BK.

### Pengertian *Self Disclosure*

Menurut wheeles ( dalam Gainau, 2009; Permatasari Novianna, 2012). "*Self disclosure* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Lebih lanjut "Person (dalam Gainau, 2009) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya". Seterusnya *self disclosure* merupakan kemampuan dalam memberikan informasi (Devito, 1996). Secara luas dan dalam (Taddei & Contena, 2013). Lebih lanjut Gainau (2009) menyebutkan bahwa "Informasi yang akan disampaikan terdiri atas 5 aspek, yaitu perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dengan diri orang yang bersangkutan". Selain itu, Devito (dalam Gainau, 2009) mengemukakan bahwa:

"*self disclosure* mempunyai beberapa karakteristik umum antara lain: (1) keterbukaan diri adalah suatu tipe komunikasi tentang informasi diri yang pada umumnya tersimpan, yang dikomunikasikan kepada orang lain, (2) keterbukaan diri adalah informasi diri yang seseorang berikan merupakan pengetahuan yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain dengan demikian harus dikomunikasikan, (3) keterbukaan diri adalah informasi tentang diri sendiri yakni tentang pikiran, perasaan dan sikap, (4) keterbukaan diri dapat bersifat informasi secara khusus. Informasi secara khusus adalah

rahasia yang diungkapkan kepada orang lain secara pribadi yang tidak semua orang ketahui, dan (5) keterbukaan diri melibatkan sekurang-kurangnya seorang individu lain, oleh karena itu keterbukaan diri merupakan informasi yang harus diterima dan dimengerti oleh individu lain.”

Lebih lanjut Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) juga mengemukakan bahwa :

“Self disclosure merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Proses untuk mencapai hubungan yang akrab disebut model Penetrasi social (Deci & Ryan, 2010). Ada dua dimensi self disclosure seseorang yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan siapa seseorang mengungkapkan dirinya (target person) seperti orang yang baru dikenal, teman biasa, orang tua/saudara dan teman dekat. Kedalaman berkaitan dengan topik umum dan topik khusus. Lebih lanjut (Rahardjo, Saut Hatoguan Hutahaean, & Mufattahah, 2006) mengatakan self disclosure Suatu keterbukaan diri yang dilakukan individu secara suka rela dan diinginkan kepada orang lain mengenai hal-hal yang pribadi dan akurat dari dirinya seperti pikiran, perasaan dan pengalamannya”

Altman & Taylor (dalam Gainau, 2009) menemukan 5 aspek dalam self disclosure yaitu: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.

" (1) Ketepatan ; Ketepatan mengacu pada apakah seorang individu mengungkapkan informasi pribadinya dengan relevan dan untuk peristiwa di mana individu terlibat atau tidak (sekarang dan disini). Self-disclosure sering sekali tidak tepat atau tidak sesuai ketika menyimpang dari norma-norma. Sebuah self-disclosure mungkin akan menyimpang dari norma dalam hubungan yang spesifik

jika individu tidak sadar akan norma-norma tersebut. Individu harus bertanggung jawab terhadap resikonya, meskipun bertentangan dengan norma. Self-disclosure yang tepat dan sesuai meningkatkan reaksi yang positif dari partisipan atau pendengar. Pernyataan negatif berkaitan dengan penilaian diri yang sifatnya menyalahkan diri, sedangkan pernyataan positif merupakan pernyataan yang termasuk kategori pujian. (2) Motivasi; Motivasi berkaitan dengan apa yang menjadi dorongan seseorang 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 seseorang melakukan self disclosure. Sedangkan dari luar, dipengaruhi lingkungan keluarga, sekolah, dan pekerjaan. (3) Waktu : Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya self disclosure. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam keterbukaan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain. Bila waktunya kurang tepat yaitu kondisinya capek serta dalam keadaan sedih maka orang tersebut cenderung kurang terbuka dengan orang lain. Sedangkan waktunya tepat yaitu bahagia atau senang maka ia cenderung untuk terbuka dengan orang lain. (4) Keintensifan; Keintensifan seseorang dalam keterbukaan diri (self disclosure) tergantung kepada siapa seseorang mengungkapkan diri, apakah teman dekat, orangtua, teman biasa, orang yang baru dikenal. (5) Kedalaman dan Keluasan : terbagi atas dua dimensi yakni self disclosure yang dangkal dan yang dalam. Self disclosure yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal.

*Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang diri misalnya nama, daerah asal dan alamat. Self disclosure yang dalam, diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (intimacy). Seseorang dalam menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang betul – betul dipercaya dan biasanya hanya dilakukan kepada orang yang betul-betul akrab dengan dirinya, misalnya orang tua, teman dekat, teman sejenis dan pacar. Pendek kata, dangkal dalamnya seorang menceritakan dirinya ditentukan oleh yang hendak diajak berbagi cerita atau target person (Pearson,1987). Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, semakin terbuka ia kepada orang tersebut.*

Lebih lanjut Jourard (Quek & Fitzpatrick, 2013) mengemukakan bahwa seseorang dalam mengungkapkan diri perlu mengetahui isu/topik dari *self disclosure* yang akan disampaikan. Jourard (Gainau, 2009; Jourard, 2011) mengembangkan 6 aspek *self disclosure* disebut Jourard *self disclosure* (JSDQ) meliputi :

1. Sikap atau opini mencakup pendapat/sikap mengenai keagamaan dan pergaulan remaja
2. Selera dan minat mencakup selera dalam pakaian, selera makanan dan minuman, kegemaran akan hobi yang disukai.
3. Pekerjaan atau pendidikan mencakup keadaan lingkungan sekolah dan pergaulan sekolah.
4. Keuangan mencakup keadaan keuangan seperti sumber keuangan, pengeluaran yang dibutuhkan, cara mengatur keuangan.
5. Kepribadian hal-hal yang mencakup keadaan diri, seperti marah, cemas, sedih serta hal-hal yang berhubungan dengan lawan jenis
6. Fisik mencakup keadaan fisik dan kesehatan fisik.

Bila seseorang menceritakan sesuatu tentang dirinya kepada orang lain secara rinci, maka orang lainpun cenderung untuk mengungkapkan secara rinci pula. Tetapi bila ia menceritakan kepada orang lain sebagian kecil saja atau tidak rinci maka orang lainpun cenderung untuk mengungkapkan secara tidak rinci pula.

Berdasarkan pemaparan yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa inti dari pengertian *self disclosure* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengungkapkan diri melalui informasi yang diberikan kepada orang lain, sehingga dapat meningkatkan keakraban, kepercayaan diri, dan kekeluargaan.

### **Manfaat Self Disclosure**

Ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada orang lain (Gainau, 2009; Purwadi, 2012) antara lain:

- 1). Mengetahui diri sendiri. Seseorang dapat lebih mengenal diri sendiri melalui *self disclosure*, karena dengan mengungkapkan dirinya akan diperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan mengerti lebih dalam perilakunya.
- 2). Adanya kemampuan menanggulangi masalah : Seseorang dapat mengatasi masalah, karena ada dukungan dan bukan penolakan, sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan menghilangkan masalahnya.
- 3). Mengurangi Beban: Jika individu menyimpan rahasia dan tidak mengungkapkannya kepada orang lain, maka akan terasa berat sekali memikulnya. Dengan adanya keterbukaan diri, individu akan merasakan beban itu berkurang, sehingga orang tersebut ringan beban masalah yang dihadapinya.

Seterusnya Calhoun dalam (Gainau, 2009) mengungkapkan tiga manfaat *self disclosure* yaitu:

*“(1) keterbukaan diri memperlancar kasih sayang, (2) dapat melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan. Makin lama individu menyembunyikan sesuatu dalam dirinya maka akan semakin tertekan; makin terus bergejolak di pikiran. Sekali disingkapkan, hal tersebut dirasa tidak lagi mengancam, dan (3) menjadi sarana eksistensi manusia yang selalu membutuhkan wadah untuk bercerita.*

Keterampilan *self disclosure* sangat penting bagi siswa (Gainau, 2009; Saam, 2012) yang mengalami kesulitan dalam keterbukaan dirinya karena sangat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang. Johnson (1990) menyatakan bahwa *self disclosure* berpengaruh besar terhadap hubungan sosial karena (1) *self disclosure* merupakan dasar bagi hubungan yang

sehat antara dua orang, (2) semakin terbuka seseorang kepada orang lain, semakin orang tersebut menyukai dirinya, (3) orang yang rela mengungkapkan diri kepada orang lain cenderung memiliki sifat-sifat kompeten, adaptif, dan terbuka, (4) mengungkapkan diri pada orang lain merupakan dasar yang memungkinkan komunikasi yang intim baik bagi diri sendiri maupun orang lain, dan (5) mengungkapkan diri berarti bersikap realistik, sehingga keterbukaan diri bersikap jujur, tulus, dan autentik”.

### Karakteristik dan Dimensi *Self Disclosure*

Menurut Jourard (1964) *self disclosure* memiliki tiga karakteristik, antara lain :

- a) Keluasan (*breadth*)  
Dimensi ini berkaitan dengan materi yang diungkapkan atau topik pembicaraannya. 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. Penelitian Mulcahey (Jourard 1971), mengenai perbedaan topik pada laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa topik yang sering dibicarakan perempuan adalah seputar selera dan kegemaran, serta kepribadian. Sedangkan laki-laki lebih suka mengungkapkan seputar selera dan kegemaran, pelajaran, juga sikap dan pendapat.
- b) Kedalaman (*depth*)  
Dimensi ini berkaitan dengan kedalaman pengungkapan diri atau seberapa terbuka seseorang dalam mengungkapkan dirinya pada orang lain. Ada empat tingkatan: (1) tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, (2)berbicara secara umum, (3)bercerita secara penuh dan sangat mendetail, (4)berbohong atau memberikan gambaran diri yang salah pada orang lain.
- c) Target/sasaran  
Dimensi ini berkaitan dengan orang yang menjadi sasaran seseorang dalam melakukan pengungkapan diri. Ada lima target/sasaran yang biasanya menjadi objek pengungkapan diri yaitu: (1)ayah, (2)ibu, (3)teman pria, (4)teman wanita, dan (5)pasangan. Biasanya pada masa kanak-kanak hingga remaja awal remaja lebih

sering mengungkapkan diri pada orang tua mereka, namun semakin mereka menuju dewasa mereka lebih sering mengungkapkan diri pada teman sebaya atau lawan jenis

### Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

- a. Budaya(*culture*)  
Nilai-nilai dan budaya yang dipahami seseorang mempengaruhi tingkat *self disclosure*. Begitu pula kedekatan budaya antar individu. Baik budaya yang dibangun dalam keluarga, pertemanan, daerah, negara memainkan peranan penting dalam mengembangkan *self disclosure* seseorang.
- b. *Gender*  
Laki-laki lebih tertutup dibandingkan perempuan (Pearson, 1987). Wanita lebih terbuka, intim dan penuh emosi. Dalam hal pengungkapan diri. “Wanita maskulin”, relatif “kurang membuka diri ketimbang wanita yang nilai dalam skala maskulinitasnya lebih rendah”. “Pria feminin” membuka diri lebih besar ketimbang pria yang nilai dalam skala feminitasnya lebih rendah.
- c. Besar kelompok  
*Self disclosure* lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil ketimbang kelompok besar. Hal ini karena sejumlah ketakutan yang dirasakan oleh individu dalam mengungkapkan cerita tentang diri sendiri, lebih sering terjadi dalam kelompok yang kecil daripada kelompok yang besar. Dengan pendengar lebih dari satu seperti *monitoring* sangatlah tidak mungkin karena respon yang nantinya bervariasi antara pendengar. Alasan lain adalah jika kelompoknya lebih besar dari dua, pengungkapan diri akan dianggap dipamerkan dan terjadinya pemberitaan publik. Kemudian akan dianggap hal yang umum karena sudah banyak orang yang tahu.
- d. Perasaan menyukai/mempercayai  
Seseorang lebih membuka diri kepada orang-orang yang disukai/dicintai, begitupula sebaliknya (Derlega, dkk., 1987).

- e. Kepribadian  
Orang yang pandai bergaul (*sociable*) dan ekstrovet melakukan pengungkapan diri lebih banyak dibandingkan mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introvet.
- f. Usia  
Terdapat perbedaan frekuensi pengungkapan diri dalam grup usia yang berbeda. Pengungkapan diri pada teman dengan gender berbeda meningkat dari usia 17-50 tahun dan menurun kembali.

### **Pentingnya *Self Disclosure* bagi Bimbingan dan Konseling**

*Self disclosure* merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal (Chow, Ruhl, & Buhrmester, 2012) juga perlu bagi calon konselor (mahasiswa) (Balcom, Veach, Bemmels, Redlinger-Grosse, & Leroy, 2012; Kang, et al., 2012). Hal ini dikarenakan kemampuan para mahasiswa dalam melakukan *self disclosure* mempunyai kontribusi penting dalam mencapai kesuksesan akademik dan keberhasilan dalam interaksi sosialnya. Seseorang yang memiliki *self disclosure* tinggi cenderung dapat mengemukakan pandangan, ide-ide, atau gagasan secara jelas tanpa menyakiti perasaan orang lain. Hal ini senada dengan apa yang diungkapkan Gainau (2009) *Self disclosure* sangat penting dalam hubungan sosial sehingga individu dapat mengungkapkan diri secara tepat, mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya apabila mahasiswa kurang memiliki ketrampilan *self disclosure*, dapat mengakibatkan kesulitan dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesame yang akan berdampak pada kegiatan akademik. Disamping itu kemampuan *self disclosure* ini juga akan digunakan mahasiswa dalam menjalankan tugasnya kelak.

Lebih lanjut mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling akan ditempa untuk menjadi calon konselor yang nantinya bisa bekerja pada setting sekolah dan/atau masyarakat. Secara spesifik Konselor bekerja untuk mengentaskan masalah klien dan mengembangkan potensinya. Dalam menjalankan peran sebagai Konselor kondisi *Self-Disclosure* Konselor akan mempengaruhi konselor (terapis) akan mempengaruhi *Self-Disclosure* klien.

(Bottrill, Pistrang, Barker, & Worrell, 2010; Hendrick, 1988; Henretty & Levitt, 2010).

Lebih lanjut (Anderson & Andersen, 1985) menyatakan bahwa *Self-Disclosure* Konselor dapat menjadi sarana yang berguna untuk memunculkan *Self-Disclosure* klien. Selain itu, pengungkapan diri dapat digunakan untuk membantu klien belajar bagaimana ia dapat mempengaruhi orang lain, dan untuk menormalkan dan mendukung perilaku atau perasaan klien ketika merasa tidak dapat diterima.

Beberapa penelitian terdahulu mengungkapkan betapa pentingnya *self disclosure* Konselor dalam penyelenggaraan konseling dan psikoterapi. Penelitian terhadap video rekaman konseling terhadap 120 mahasiswa dan 120 mahasiswi mengungkapkan bahwa konselor yang mengungkapkan diri secara signifikan lebih baik dari konselor yang tidak (Nilsson, Strassberg, & Bannon, 1979) seterusnya (Andersen & Anderson, 1989) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa sembilan puluh enam konselor menggunakan 11 jenis *self-disclosure*, yang bervariasi dalam keintiman dari informasi insidental (usia, ras) dan yang paling sering digunakan adalah *self-disclosure* dalam hal pengungkapan emosional yang positif kepada klien. Lebih lanjut (Edwards & Murdock, 1994) dalam sebuah survei kepada konselor (terapis) untuk menyelidiki kegunaan dari *self-disclosure* dalam konseling dan psikoterapi, sebagian besar menunjukkan bahwa mereka menggunakan setidaknya beberapa *self disclosure* dalam pekerjaan mereka dengan klien. Secara keseluruhan, responden melaporkan mengungkapkan tentang kualifikasi profesional dan pengalaman yang paling sering dan menunjukkan bahwa mereka diungkapkan terutama untuk meningkatkan kesamaan antara dirinya dan klien. Kemudian peneliti lain juga mengungkapkan (Paine, et al., 2010) bahwa konselor *non self disclosure* secara signifikan lebih rendah dibandingkan konselor dengan *self disclosure*, dan pelayanan konselinya kurang memuaskan daripada konselor dengan *self disclosure*.

Dari beberapa rujukan di atas bahwa *self disclosure* yang baik harus dimiliki oleh seorang Konselor, karena secara signifikan dapat mempengaruhi *self disclosure* klien. *Self Disclosure* yang rendah dapat mengakibatkan klien menjadi tertutup. Sehingga *self disclosure* ini perlu menjadi tumpuan untuk ditingkatkan oleh Konselor secara berkesinambungan dan perlu penyiapan serta upaya peningkatan yang dilakukan pada masa

menempuh pendidikan atau saat menjadi mahasiswa BK. Selain itu self disclosure juga akan menunjang optimalisasi peran mahasiswa dalam menjalankan proses perkuliahan.

## SIMPULAN

Diakui bahwa *self disclosure* bukan hal baru dalam keilmuan konseling, namun upaya intensif untuk peningkatan, pemfokusan dalam membangun dan pengembangan *self disclosure* mahasiswa seperti tidak banyak dilakukan di Indonesia. Kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian tentang *self disclosure* dan belum optimal *self disclosure* mahasiswa. Kondisi ini diduga disebabkan salah satunya belum disadari sepenuhnya arti penting optimalisasi *self disclosure* pada mahasiswa bimbingan dan konseling.

Semoga kedepannya peningkatan, pengembangan dan optimalisasi *self disclosure* dapat terselenggara, karena kemampuan para mahasiswa dalam melakukan *self disclosure* mempunyai kontribusi penting dalam mencapai kesuksesan akademik, keberhasilan interaksi sosialnya dan menjadi penunjang saat menjadi Konselor nantinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, B., & Anderson, W. (1989). Counselors' reports of their use of self-disclosure with clients. *Journal of Clinical Psychology*, 45(2), 302-308.
- Anderson, J. R., Reder, L. M., & Simon, H. A. (1997). Rejoinder: Situative versus cognitive perspectives: Form versus substance. *Educational Researcher*, 18-21.
- Anderson, W., & Andersen, B. (1985). Counselor Self-Disclosure.
- Bottrill, S., Pistrang, N., Barker, C., & Worrell, M. (2010). The use of therapist self-disclosure: Clinical psychology trainees' experiences. [Article]. *Psychotherapy Research*, 20(2), 165-180.
- Breazeal, C. L. (2000). *Sociable machines: Expressive social exchange between humans and robots*. Massachusetts Institute of Technology.
- Brown, V., Grootjans, J., Ritchie, J., Townsend, M., & Verrinder, G. (2012). *Sustainability and health: supporting global ecological integrity in public health*: Allen & Unwin.
- Burdick, D. B., Cavnor, C. C., Handcock, J., Killcoyne, S., Lin, J., Marzolf, B., et al. (2010). SEQADAPT: an adaptable system for the tracking, storage and analysis of high throughput sequencing experiments. *BMC bioinformatics*, 11(1), 377.
- Calhoun, James. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian Dan Hubungan Kemanusiaan*. Alih bahasa. RS, Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press
- Chow, C. M., Ruhl, H., & Buhrmester, D. (2012). The mediating role of interpersonal competence between adolescents' empathy and friendship quality: A dyadic approach. *Journal of Adolescence*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). SELF-DISCLOSURE. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, 4, 1532.
- Derlega, V.J. & Berg, J.H. 1987. *Self Disclosure*. London : Plenum Press.
- Devito, J.A. 1996. *The Interpersonal Communication Book*. New York: Herper Collins College Publisher
- Edwards, C. E., & Murdock, N. L. (1994). Characteristics of Therapist Self-Disclosure in the Counseling Process. *Journal of Counseling & Development*, 72(4), 384-389.
- Ewick, P. (2013). Principles, Passions, and the Paradox of Modern Law: A Comment on Bybee. *Law & Social Inquiry*, 38(1), 196-205.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 95-112.
- Hendrick, S. S. (1988). Counselor Self-Disclosure. *Journal of Counseling & Development*, 66(9), 419-424.
- Henretty, J. R., & Levitt, H. M. (2010). The role of therapist self-disclosure in psychotherapy: A qualitative review. [Review]. *Clinical Psychology Review*, 30(1), 63-77.
- Johnson, W. David. 1990. *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self*

- Actualization*. Printice Internasionalin Jersey.
- Jourad, S.M. 1964. *The Transprarent Self*. New York : Van Nostrand Reinhold Company
- Jourard, S. M. (2011). An Exploratory Study of Body-Accessibility1. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 5(3), 221-231.
- Knowles, M. S., Swanson, R. A., & Holton III, E. F. (2011). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*: Butterworth-Heinemann.
- Levy, J., Foulsham, T., & Kingstone, A. (2013). Monsters are people too. *Biology letters*, 9(1).
- Nilsson, D. E., Strassberg, D. S., & Bannon, J. (1979). Perceptions of counselor self-disclosure: An analogue study. *Journal of Counseling Psychology*, 26(5), 399.
- Nurlita, I. W. (2012). Korelasi antara self disclosure dengan kemampuan hubungan interpersonal pada remaja. Skripsi *Jurusan Psikologi-Fakultas Pendidikan Psikologi UM*.
- Paine, A. L., Veach, P. M., MacFarlane, I. M., Thomas, B., Ahrens, M., & LeRoy, B. S. (2010). "What would you do if you were me?" Effects of counselor self-disclosure versus non-disclosure in a hypothetical genetic counseling session. *Journal of genetic counseling*, 19(6), 570-584.
- Person, J.C. 1987. *Interpersonal Communication*. New Jersey: E.M.C Brown Publisher
- Purwadi, P. (2012). Peroses Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 1(1), 43-52.
- Quek, K. M.-T., & Fitzpatrick, J. (2013). Cultural Values, Self-Disclosure, and Conflict Tactics as Predictors of Marital Satisfaction Among Singaporean Husbands and Wives. *The Family Journal*.
- Rahardjo, W., Saut Hatoguan Hutahaeen, E., & Mufattahah, S. (2006). *Kontribusi Kebutuhan Afiliasi Ndan Privasi Terhadap Self-Disclosure Pada Pengguna Internet Relay Chat (IRC)*.
- Rajaram, K., & Bordia, S. (2013). East versus west: effectiveness of knowledge acquisition and impact of cultural dislocation issues for mainland chinese students across ten commonly used instructional techniques. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 7(1).
- Rini, I. K., Hardjajani, T., & Nugroho, A. A. (2012). Kenakalan Remaja ditinjau dari Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Siswa SMAN Se-Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradijiwa*, 1(3).
- Saam, Z. (2012). Penerapam Psikologi Dalam Bidang Pendidikan.
- Taddei, S., & Contena, B. (2013). Privacy, trust and control: Which relationships with online self-disclosure? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 821-826.
- Wahl, H.-W., Iwarsson, S., & Oswald, F. (2012). Aging well and the environment: toward an integrative model and research agenda for the future. *The Gerontologist*, 52(3), 306-316.
- Yohanan, S., & MacLean, K. E. (2012). The role of affective touch in human-robot interaction: Human intent and expectations in touching the haptic creature. *International Journal of Social Robotics*, 1-18.