

## **BAB IV**

### **PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN**

SMP Negeri 1 Galis Pamekasan berdiri tahun 1983 berdasarkan surat keputusan 1118/III-4/I04.23/74/82-8 tanggal 07 Juni 1984, yang berlokasi di Jalan Raya Galis, Desa Galis Tengah, Bulay, Kecamatan Galis, Kabupaten Pamekasan dengan kepala sekolah Bpk. Achmad Musleh.

Di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, sejumlah siswa menunjukkan tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*), yang telah diteliti oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dijelaskan sebagai berikut.

#### **A. Paparan Data dan Temuan Penelitian**

##### **1. Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) pada Siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan**

Manusia merupakan makhluk sosial yang senantiasa terlibat dalam interaksi dengan sesamanya. Interaksi yang lancar terjadi ketika tiap individu dapat berkomunikasi dengan efektif. Dari komunikasi yang efektif ini, hubungan interpersonal yang positif dapat terbentuk. Hubungan antar individu ini cenderung lebih mudah terbentuk apabila setiap individu mampu mengungkapkan dan membuka diri (*self disclosure*).

Keterbukaan diri yang optimal memiliki peran yang signifikan dalam mendukung kesuksesan akademik dan penyesuaian diri siswa. Di sisi lain, jika siswa kurang terbuka, mereka akan menghadapi tantangan dalam berinteraksi dengan orang lain. Tanda-tanda dari kurangnya keterbukaan diri meliputi kesulitan dalam menyampaikan pendapat, kesulitan mengutarakan ide atau gagasan, dan merasa cemas atau takut saat ingin berbicara.

Keterbukaan diri memiliki peran sentral dalam pembentukan hubungan individu yang sehat. Kemampuan berkomunikasi, termasuk keterbukaan diri, dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar individu.<sup>1</sup>

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Guru BK mengenai keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan dapat diperoleh informasi sebagai berikut:

Hasil wawancara dengan Guru BK yang bernama Ibu Ni'matul Fitria menyampaikan bahwa:

“Sebagian siswa di sekolah ini menunjukkan keterbukaan diri melalui interaksi yang aktif dengan teman sekelas dan guru mereka. Sebagian dari mereka memiliki kelompok pertemanan di mana mereka dapat saling berbagi informasi dan memberikan dukungan satu sama lain. Selain itu, ada beberapa siswa yang merasa nyaman berbicara dan berbagi cerita pribadi dengan guru mereka. Ini membantu mereka membangun hubungan yang akrab dan saling pengertian dengan para pendidik mereka. Melalui interaksi ini, siswa dapat merasa lebih terbuka untuk berbicara tentang pengalaman mereka, masalah pribadi, atau bahkan berbagi kekhawatiran mereka. Dalam lingkungan yang mendukung seperti ini, siswa merasa lebih didengar dan dipahami, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan mereka dalam berkomunikasi.”<sup>2</sup>

Berdasarkan informasi yang diberikan mengenai pengetahuan terhadap keterbukaan diri siswa di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, beberapa siswa menunjukkan keterbukaan diri melalui interaksi mereka dengan teman sekelas dan guru-guru. Mereka merasa nyaman untuk berbicara dan berbagi cerita pribadi dengan guru yang mereka percayai, seperti guru BK atau wali kelas, yang dianggap sebagai tempat yang aman bagi siswa untuk membagikan cerita pribadi mereka. Interaksi ini mendorong siswa untuk lebih terbuka tentang perasaan, masalah

---

<sup>1</sup> Dila Septiani, Putri Nabilla Azzahra,dkk,“*Self Disclosre* dalam Komunikasi Interpersonal: Kesitiaan, Cinta, dan Kasih Sayang,” *Jurnal Fokus*, Vol. 02, No. 6, (2019):266

<sup>2</sup> Ibu Ni'matul Fitria, Guru BK SMPN 1 Galis Pamekasan,*Wawancara Langsung*, (28-30 Maret 2024), Jam 12.30 WIB

pribadi, dan kekhawatiran mereka, sehingga mereka merasa lebih didengar dan dipahami oleh lingkungan sekitar.

Menurut Lumsden, *self disclosure* membantu seseorang berkomunikasi lebih efektif dan mendalam dengan orang lain dengan mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi. Ini juga meningkatkan kepercayaan diri karena seseorang merasa diterima dan dimengerti, serta mempererat hubungan karena keterbukaan mempromosikan kedekatan emosional. Tanpa *self disclosure*, individu cenderung mendapatkan penerimaan sosial yang kurang baik, yang dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian mereka karena merasa tidak dipahami.<sup>3</sup>

Hasil wawancara dengan Guru BK yang bernama ibu Ni'matul Fitria menyampaikan bahwa:

“Siswa disini banyak yang bergaul dengan teman-temannya bahkan juga dengan guru-guru, mereka saling berinteraksi dengan antar teman dan guru. Ada juga sebagian siswa yang memilih untuk berdiam diri didalam kelas tidak terlalu bersosialisasi dengan teman dan guru.”<sup>4</sup>

Berdasarkan informasi yang disampaikan terkait pertanyaan siswa yang kurang bergaul dengan teman-temannya, keterbukaan diri di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan berperan penting dalam kehidupan siswa. Keterbukaan diri ini membantu siswa menumbuhkan rasa percaya diri dan memperkuat hubungan sosial yang positif. Siswa yang memiliki keterbukaan diri, mereka lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, baik itu teman sekelas maupun guru. Siswa di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan saling berinteraksi dengan teman dan guru, yang memperkuat ikatan sosial di antara mereka. Tidak hanya menciptakan lingkungan

---

<sup>3</sup> Dila Septiani, Putri Nabilla Azzahra, “Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang,” *Jurnal Fokus*, Vol. 2, No.6, (2019):266

<sup>4</sup> Ibu Ni'matul Fitria, Guru BK SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28-30 Maret 2024), Jam 12.30 WIB

belajar yang mendukung, tetapi juga membuat siswa merasa lebih didengar dan dipahami. Siswa merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka.

Hasil wawancara dengan Guru BK yang bernama Ibu Ni'matul Fitria menyampaikan bahwa:

“Keterbukaan diri termasuk dalam kareakter, ada *introvert* dan *extrovert* untuk memaksakan seseorang *introvert* menjadi *extrovert* tidak mudah karena sulit untuk dirubah yang bisa dilakukan melalui pendekatan seseorang yang *introvert* bisa terbuka dengan orang yang dekat dan dipercayai. Agar kita tidak terlalu ikut campur tentang diri mereka, karena anak *introvert* belum tentu banyak masalah, bahkan mereka bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Jadi kita jangan terlalu masuk dalam kehidupan mereka kecuali mereka memiliki perilaku yang menyimpang, disitu kita memberikan layanan untuk mereka.”<sup>5</sup>

Peneliti juga melakukan observasi terhadap keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, siswa bersosialisasi dengan teman-temannya, mereka dapat saling berbagi informasi dan memberikan dukungan satu sama lain dan juga siswa berinteraksi dengan guru-guru. Tetapi ada beberapa siswa juga yang kurang bersosialisasi dengan teman-temannya mereka memilih untuk sendiri daripada dengan temannya.<sup>6</sup>

Keterbukaan diri adalah aspek penting dalam komunikasi antar pribadi yang berperan besar dalam membangun dan memperkuat hubungan. Ini merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, termasuk perasaan, pikiran, pengalaman, dan elemen lain yang biasanya tidak diketahui orang lain. Keterbukaan diri memungkinkan individu untuk menunjukkan diri mereka secara jujur dalam interaksi, yang membantu membangun hubungan yang lebih dalam dan bermakna. Selain itu, keterbukaan diri juga membantu

---

<sup>5</sup> Ibu Ni'matul Fitria, Guru BK SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28-30 Maret 2024), Jam 12.30 WIB

<sup>6</sup> Observasi didalam kelas dan Ruang BK, 28 Maret 2023, Jam 11.00 WIB.

individu mendapatkan dukungan emosional dan sosial dari lingkungan mereka, yang penting untuk kesejahteraan dan pertumbuhan pribadi.<sup>7</sup>

Hasil wawancara dengan siswa mengenai keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan dapat diperoleh informasi sebagai berikut:

Menurut hasil wawancara dengan siswa bernama AA menyampaikan bahwa:

“saya bergaul dengan teman-teman saya, dan saya tidak memilih-milih teman, saya berteman dengan semuanya”<sup>8</sup>

Berdasarkan informasi yang disampaikan terkait pertanyaan siswa sering bergaul dengan teman-temannya disekolah, siswa AA di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan adalah contoh siswa yang aktif berinteraksi dengan teman-temannya. Siswa di sekolah ini umumnya menunjukkan keterbukaan diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan teman-teman mereka. Keterbukaan diri siswa, termasuk AA, merasa nyaman untuk berbagi perasaan, cerita pribadi, dan kekhawatiran mereka dengan temannya. Interaksi yang terbuka dan jujur ini membantu memperkuat ikatan sosial dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang positif dan suportif di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan.

*Self disclosure* merupakan keterampilan komunikasi penting untuk membina hubungan dan interaksi dengan orang lain. Terdapat beberapa dimensi dalam keterbukaan diri yang memengaruhi individu mengungkapkan diri. Ini mencakup jumlah informasi yang diungkapkan, sikap positif dan negatif individu, waktu pengungkapan diri, dan tanggapan lawan bicara. Dengan memahami dimensi-dimensi keterbukaan diri ini, individu dapat lebih sadar dalam mengelola

---

<sup>7</sup> Siti Fathonah, Siti Nursanti, dkk, “ Hambatan Komunikasi Antarpribadi Mengenai Keterbukaan Diri pada Pengguna Akun *Pseudonim (Cyber Account)* di Media *Twitter*”, *Journal of Social Sciences and Politics*, Vol. 9, No. 1, (2022): 23

<sup>8</sup> AA, Siswa SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28 Maret 2024), Jam 10.34 WIB

komunikasi mereka dengan orang lain dan membangun hubungan yang lebih mendalam dan bermakna.<sup>9</sup>

Dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, keterbukaan diri menjadi hal penting agar individu dapat diterima oleh lingkungan sekitarnya. Keterbukaan diri memungkinkan individu berinteraksi dengan orang lain, memberikan informasi tentang diri mereka dan juga perasaan mereka. *Self disclosure*, atau pengungkapan diri, memungkinkan individu untuk menyampaikan diri mereka dengan tepat, membantu mereka menyesuaikan diri dengan situasi, dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan berbagi secara terbuka, individu dapat memperkuat hubungan sosial mereka dan mengatasi masalah yang ada dalam diri mereka dengan lebih baik. Ini memungkinkan individu untuk merasa lebih kuat dan percaya diri dalam menjalin interaksi sosial.<sup>10</sup>



**Dokumentasi 4.1 siswa bersosialisasi dengan temannya**

---

<sup>9</sup> Karin Juliana, Rezi Erdiansyah, “Pengaruh Konsep Diri dan *Self Disclosure* terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa”, *Jurnal Koneksi*, Vol 4, No.1, (Maret 2020):30

<sup>10</sup> Zulamri, M. Ahmad Juki, “Pengaruh Layanan Konseling Individual Terhadap Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak II B Pekanbaru”, *Jurnal AT-TAUJAH Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 2, No. 2, (Juli-Desember 2019):20

Dokumentasi diatas merupakan dokumentasi saat siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan bersosialisasi dengan temannya, untuk memperkuat observasi terkait siswa yang memiliki keterbukaan diri.<sup>11</sup>

Menurut hasil wawancara dengan siswa bernama SR menyampaikan bahwa:

“Ada permasalahan yang sulit diceritakan tentang masalah keluarga saya tidak bisa bercerita, karna itu masalah yang sensitif jadi saya gabisa cerita ke orang lain.”<sup>12</sup>

Berdasarkan informasi yang disampaikan terkait topik pembahasan tertentu yang merasa siswa sulit untuk terbuka, siswa SR di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan mengalami kesulitan untuk menceritakan masalah keluarga karena topik tersebut dianggap sensitif. Meskipun siswa di sekolah ini umumnya memiliki keterbukaan diri dalam berinteraksi dengan teman-teman dan guru-guru, ada batasan tertentu terkait isu-isu pribadi yang lebih dalam, seperti masalah keluarga. Masalah keluarga sesuatu yang sulit dibicarakan secara terbuka, mungkin karena takut penilaian, rasa malu, atau khawatir akan dampaknya pada hubungan sosialnya di sekolah. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada tingkat keterbukaan diri di antara siswa, beberapa masalah yang lebih pribadi yang sulit dibagikan. Oleh karena itu, penting bagi guru dan konselor sekolah untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana siswa seperti SR merasa cukup nyaman untuk berbicara tentang masalah yang sensitif jika mereka memilih untuk melakukannya.

Tidak semua orang memiliki kemampuan untuk secara terbuka menyampaikan masalah pribadi mereka, yang sering disebut sebagai keterbukaan

---

<sup>11</sup> Dokumentasi, 28 Maret 2023.

<sup>12</sup> SR, Siswa SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28 Maret 2024), Jam 10.58 WIB

diri. Keterbukaan diri sering kali berkembang dari interaksi dengan lingkungan, pola asuh orangtua, dan pengalaman hidup. Dampak dari individu yang cenderung *introvert* adalah kesulitan atau bahkan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi karena sulit untuk berbicara atau meminta pendapat dari orang lain. Dengan kata lain, kesulitan dalam ekspresi diri bisa menghambat individu dalam mencari solusi untuk masalah mereka karena kurangnya dukungan dan sudut pandang tambahan dari orang lain.<sup>13</sup>

Menurut hasil wawancara dengan siswa bernama R menyampaikan bahwa:

“Saya tidak terlalu bergaul dengan teman-teman saya mbak, karena saya lebih suka sendiri, saya tidak bisa membagikan masalah saya ke orang lain lebih memendam sendiri.”<sup>14</sup>

Berdasarkan informasi yang diberikan, sejumlah siswa di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan menghadapi masalah dalam berinteraksi dengan orang lain. Contohnya adalah R, cenderung lebih menyendiri dan jarang berinteraksi dengan teman-temannya. Siswa R mungkin merasa tidak nyaman atau kurang percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain, sehingga lebih memilih untuk menyendiri daripada berpartisipasi dalam interaksi sosial. Hal ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk rasa malu, rendahnya kepercayaan diri, pengalaman negatif sebelumnya, atau masalah pribadi yang membuatnya sulit untuk membuka diri. Kesulitan dalam berinteraksi ini dapat berdampak pada kesejahteraan emosional dan sosial siswa R. Dengan minimnya interaksi dengan teman-temannya, R

---

<sup>13</sup> Eka Sari Setianingsih,dkk, Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa, *Jurnal Bimbingan Konseling*,Vol. 3, No. 2,(2014):47

<sup>14</sup> R, Siswa SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28 Maret 2024), Jam 10.50 WIB

mungkin kehilangan peluang untuk membangun hubungan sosial yang positif dan mendukung, yang sangat penting untuk perkembangan sosial dan emosionalnya.

Keterbukaan diri merupakan bentuk komunikasi di mana seseorang dengan jujur dan terbuka menyampaikan pendapat, perasaan, dan perilaku mereka kepada orang lain. Salah satu manfaat utamanya adalah untuk mendapatkan dukungan atau mencapai kontrol sosial yang positif. Dengan kata lain, dengan berbagi secara terbuka, seseorang dapat memperoleh dukungan emosional dari orang lain atau memperkuat norma-norma sosial yang berlaku. Namun, kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dalam hal keterbukaan diri dapat membantu individu meningkatkan keterampilan mereka dan mendapatkan manfaat sosial yang penting dalam interaksi sehari-hari.<sup>15</sup>

Hasil dari wawancara dengan informan atau responden diperkuat oleh data dari observasi peneliti di lokasi penelitian. Peneliti melakukan pengamatan mengenai keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan. Keterbukaan diri di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat keterbukaan yang beragam saat berinteraksi dengan teman sebaya dan guru. Keterbukaan diri ini berperan penting dalam membangun kepercayaan diri siswa dan memperkuat hubungan interaksi di antara mereka dengan teman sebaya dan guru. Siswa yang aktif berinteraksi dengan teman-temannya cenderung menunjukkan hubungan yang semakin erat, di mana mereka tidak hanya berbagi informasi tetapi juga memberikan solusi satu sama lain dalam menghadapi masalah sehari-hari. Namun, meskipun keterbukaan diri dianggap sebagai elemen penting dalam membangun hubungan, terdapat topik pembahasan

---

<sup>15</sup> Witrin Gamayanti, Mahardianisa,dkk, “*Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol 5,No.1, (2018):116-117

tertentu yang dihindari, seperti masalah keluarga, karena dianggap sangat sensitif bagi beberapa siswa. Selain itu, sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman-temannya dan cenderung memilih untuk menyendiri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun keterbukaan diri dapat meningkatkan interaksi sosial, tidak semua siswa merasa nyaman atau mampu untuk terbuka secara penuh. Namun, penting bagi lingkungan sekolah untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang diperlukan bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam hal ini.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, peneliti menemukan temuan yang terkait dengan keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, yaitu:

- a. Siswa memiliki keterbukaan diri dengan saling berinteraksi dengan teman-temannya menunjukkan bahwa mereka cenderung terbuka dalam hubungan sosial dan berbagi informasi tentang diri mereka sendiri.
- b. Siswa bergaul dengan semua teman-temannya menunjukkan bahwa ada upaya untuk menjalin hubungan yang baik dan inklusif dengan temannya.
- c. Siswa lebih mudah berbagi pikiran dan perasaan mereka dibandingkan dengan yang lain.
- d. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi lebih mudah dalam melakukan keterbukaan diri. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung lebih tertutup dan ragu-ragu untuk berbagi.

Saat individu berinteraksi dengan orang lain, bagaimana mereka akan menerima atau menolak kita, dan cara kita ingin mereka memahami diri kita,

---

<sup>16</sup> Observasi, (28 Maret-01 April 2024)

semuanya tergantung pada cara kita menyampaikan diri. Komunikasi antarpribadi terjadi melalui proses yang disebut *self disclosure*, individu mengungkapkan informasi pribadi tentang diri kita kepada orang lain, atau sebaliknya. Ini adalah salah satu bentuk komunikasi di mana kita membagikan informasi tentang diri kita yang biasanya tersembunyi kepada orang lain.<sup>17</sup>

## **2. Manfaat Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) pada Kehidupan Sosial Siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan**

Keterbukaan diri merupakan kunci utama membangun hubungan yang sehat dan harmonis dengan lingkungan sosial. Ini karena melalui keterbukaan diri, individu dapat menunjukkan keaslian dan kejujuran, yang pada akhirnya memfasilitasi pemahaman yang lebih baik dari orang lain terhadap diri mereka. Proses keterbukaan diri melibatkan berbagi informasi yang relevan tentang diri sendiri kepada orang lain, seperti pengalaman, perasaan, dan pemikiran yang mendalam. Dengan mengungkapkan minat, kekhawatiran, atau pengalaman pribadi, individu membuka jalan bagi pembangunan hubungan emosional yang memungkinkan orang lain untuk merasa terhubung dan lebih dekat.

*Self disclosure* memungkinkan individu untuk menyampaikan identitas dan perasaan mereka secara jelas, yang membantu mereka menyesuaikan diri dengan berbagai situasi sosial. Selain itu, keterbukaan diri dapat meningkatkan rasa percaya diri individu. Dengan berbagi informasi secara terbuka, individu dapat memperkuat hubungan sosial mereka, karena keterbukaan dapat meningkatkan kepercayaan dan kedekatan antara individu dan orang-orang di sekitarnya. Selain itu, melalui

---

<sup>17</sup>Eka Sari Setianingsih,dkk, Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 2,(2014):47

keterbukaan diri, individu dapat lebih baik dalam mengatasi masalah internal. Dengan mengkomunikasikan perasaan dan pikiran secara jujur, individu dapat menerima dukungan dan perspektif dari orang lain, yang dapat membantu mereka merasa lebih kuat dan percaya diri dalam interaksi sosial. Secara keseluruhan, keterbukaan diri tidak hanya mendukung adaptasi sosial tetapi juga berkontribusi pada pengembangan diri dan peningkatan kualitas hubungan sosial.

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Guru BK dan siswa mengenai manfaat keterbukaan diri (*self disclosure*) pada kehidupan sosial siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan dapat diperoleh informasi sebagai berikut:

Hasil wawancara dengan Guru BK yang bernama ibu Ni'matul Fitria menyampaikan bahwa:

“siswa sangat penting membuka diri karena sebuah pintu utama bagi individu, jika tidak ada keterbukaan diri, komunikasi, dan apa yang mereka inginkan dan rasakan tidak ada solusi, dengan adanya keterbukaan diri siswa jadi lebih berani mengungkapkan. *Introvert*, tidak berani mengungkapkan mungkin ada ide tetapi mereka tidak berani mengungkapkan karna khawatir yang berlebihan yang membuat mereka hanya diam saja tidak berani mengungkapkan.”<sup>18</sup>

Dari informasi yang diberikan tentang pentingnya keterbukaan diri bagi siswa, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan siswa. Hal ini karena keterbukaan diri merupakan kunci utama bagi individu untuk mencapai tujuan mereka dan menemukan solusi untuk berbagai masalah yang dihadapi. Siswa yang mampu membuka diri cenderung lebih berani dalam menyampaikan keinginan dan perasaan mereka. Sebaliknya, siswa yang bersifat *introvert* atau tertutup sering kali merasa ragu untuk mengekspresikan perasaan mereka, yang mengakibatkan mereka cenderung menyimpan perasaan

---

<sup>18</sup> Ibu Ni'matul Fitria, Guru BK SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28-30 Maret 2024), Jam 12.30 WIB

mereka sendiri dan tanpa mengomunikasikan kebutuhan atau masalah yang mereka hadapi.

Pada dasarnya, manusia merupakan makhluk sosial yang aktif berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari dan dipengaruhi oleh orang lain. Kehidupan tanpa kontak sosial yang kuat sulit dibayangkan. Namun, individu juga dihadapkan pada berbagai tantangan dan perubahan dalam hidup, yang tak jarang memunculkan masalah. Dalam konteks kepribadian, teori Carl Jung menguraikan karakteristik utama manusia, termasuk sikap *ekstrovert* dan *introvert*. *Ekstrovert*, seperti yang dijelaskan, cenderung melibatkan diri dengan dunia luar, terutama dalam interaksi sosial, untuk memenuhi kebutuhan pribadi. Individu yang bersifat ekstrovert biasanya mudah bergaul dan menikmati kegiatan sosial, tetapi merasa tidak nyaman ketika berada dalam keadaan sendirian.<sup>19</sup>

Hasil wawancara dengan Guru BK yang bernama ibu Ni'matul Fitria menyampaikan bahwa:

“Banyak manfaat keterbukaan diri bagi siswa, siswa lebih tau apa yang mereka inginkan dan memperkuat hubungan emosional mereka. Jika siswa saling berbagi informasi tentang dirinya jadi lebih dekat hubungan pertemanannya.”

Berdasarkan informasi yang diberikan tentang manfaat keterbukaan diri bagi siswa dalam memperkuat hubungan sosial, keterbukaan diri di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan memberikan manfaat yang penting bagi siswa. Mereka menjadi lebih menyadari tentang diri mereka sendiri, lebih mampu untuk menyampaikan keinginan dan kebutuhan mereka, dan dapat membentuk hubungan pertemanan

---

<sup>19</sup> Laila Maharani, Lafitul Hikmah, “Hubungan Keterbukaan Diri dengan Interaksi Sosial Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Minhajuth Thullab Jepara Lampung Timur,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.2, No.2, (2015)

yang lebih erat dan lebih mendukung. Ini memiliki peran yang krusial dalam keberhasilan emosional dan akademis siswa, serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif dan inklusif.

Keterbukaan diri membawa manfaat penting bagi individu dan dalam hubungan antarpribadi. Dengan menjadi terbuka dan merespons orang lain, meningkatkan kualitas komunikasi dan hubungan baik. Seseorang mau terbuka cenderung memiliki karakteristik seperti kompeten, ekstrovert, fleksibel, adaptif, dan cerdas. Seorang yang terbuka mampu mengatasi masalah yang dihadapi karena dapat menerima masukan dari orang lain. Berbeda, ketika seseorang enggan membuka diri, hubungan komunikasi yang baik sulit dicapai, dan mereka mungkin mengalami kesulitan yang mengarah pada pengambilan keputusan yang kurang baik. Dengan demikian, keterbukaan diri tidak hanya memperkuat hubungan interpersonal, tetapi juga membantu individu mengatasi masalah dan membuat keputusan yang lebih tepat dalam kehidupan mereka.<sup>20</sup>

Peneliti juga melakukan observasi terhadap manfaat keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, sangat penting membuka diri karena sebuah pintu utama bagi individu, jika tidak ada keterbukaan diri, komunikasi, dan apa yang mereka inginkan dan rasakan tidak ada solusi, dengan adanya keterbukaan diri siswa jadi lebih berani mengungkapkan.<sup>21</sup>

Hasil wawancara dengan siswa mengenai manfaat keterbukaan diri (*self disclosure*) pada kehidupan sosial siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan dapat diperoleh informasi sebagai berikut:

---

<sup>20</sup> Eka Sari Setianingsih, "Keterbukaan Diri Siswa (*Self Disclosure*)". Vol.2, No.2, (2015):48

<sup>21</sup> Observasi kelas dan ruang BK, 30 Maret 2024, Jam 10.00 WIB.

Menurut hasil wawancara dengan siswa yang bernama WK menyampaikan bahwa:

“Dengan saya terbuka tantang perasaan dan masalah saya merasa nyaman beban pikiran berkurang dan saya juga semakin akrab dengan teman saya karna saling bercerita dan solusi.”<sup>22</sup>

Berdasarkan informasi yang disampaikan terkait manfaat terbuka tentang perasaan dan pikiran dengan teman, siswa WK mengatakan membuka diri tentang perasaan dan pikirannya banyak manfaat. Salah satu manfaat utama adalah pengurangan beban emosional. Dengan berbagi perasaan dan pikiran, siswa dapat merasa lebih lega dan kurang terbebani oleh masalah pribadi mereka. Selain itu, keterbukaan ini juga memperkuat hubungan pertemanan. Ketika siswa saling berbagi dan mendengarkan satu sama lain, hubungan mereka menjadi lebih akrab dan mendalam. Interaksi yang sering dan penuh kepercayaan ini memungkinkan siswa untuk lebih memahami dan mendukung satu sama lain, yang pada gilirannya memperkuat ikatan sosial mereka.

Secara keseluruhan, keterbukaan diri memberikan dampak positif pada kehidupan sosial siswa. Melalui berbagi pengalaman, mereka tidak hanya mengurangi tekanan emosional tetapi juga memperkuat hubungan yang lebih dekat dan mendukung dengan teman-teman mereka. Ini menegaskan bahwa keterbukaan diri merupakan elemen penting dalam membentuk dan menjaga hubungan sosial yang sehat dan bermakna.

Ketika seseorang berbagi informasi tentang diri mereka kepada orang lain, penting bagi penerima informasi untuk memberikan tanggapan. Ini melibatkan tidak hanya menerima informasi yang disampaikan, tetapi juga memberikan respons yang memperkuat hubungan di antara mereka. Terutama ketika informasi

---

<sup>22</sup> WK, Siswa SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28 Maret 2024), Jam 10.40 WIB

yang dibagikan menimbulkan masalah yang penting, memberikan umpan balik yang konstruktif dapat membantu dalam menemukan solusi untuk masalah tersebut. Di sisi lain, ketika seseorang melakukan pengungkapan diri secara sosial, hal ini dapat memperkuat hubungan antara individu tersebut dan orang lainnya. Ini tidak hanya menciptakan rasa kebersamaan, tetapi juga mendukung kesehatan mental individu dengan memberikan saluran untuk ekspresi diri dan menerima dukungan sosial.<sup>23</sup>

Hasil dari wawancara dengan informan atau responden, serta data yang diperoleh dari observasi peneliti di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, menyoroti manfaat keterbukaan diri (*self disclosure*) dalam kehidupan sosial siswa di sekolah tersebut. Ternyata, keterbukaan diri memiliki manfaat yang penting bagi siswa. Dengan berbagi tentang diri mereka, siswa menjadi lebih memahami keinginan mereka sendiri dan memperkuat hubungan sosial mereka. Selain itu, keterbukaan diri juga membantu siswa dalam mengembangkan rasa empati, sehingga mereka dapat lebih memahami dan merasakan apa yang dialami oleh orang lain. Siswa menyampaikan bahwa dengan menjadi terbuka, mereka merasa lebih nyaman dan tidak merasa terbebani oleh masalah atau perasaan yang mereka hadapi. Ini menegaskan pentingnya pendekatan yang sensitif dan inklusif dalam membantu siswa merasa nyaman dalam mengungkapkan diri mereka.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Ilmi Nur Fadhilah, “*Problematika Teori dan Praktik Komunikasi*”, (Jakarta, PT Mahakarya Citra Utama Group, 2023): 125

<sup>24</sup> Observasi, (28 Maret-01 April 2024)



#### **Dokumentasi 4.2 Siswa berinteraksi dengan temannya**

Foto diatas merupakan dokumentasi saat siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan berinteraksi dengan temannya, untuk memperkuat observasi terkait manfaat keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa.<sup>25</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, ditemukan sejumlah manfaat keterbukaan diri (*self disclosure*) dalam kehidupan sosial siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan:

- a. Keterbukaan diri membantu memperkuat hubungan antara siswa, menciptakan ikatan sosial yang lebih kuat dan lebih bermakna. Siswa yang terbuka cenderung memiliki pertemanan yang lebih erat.
- b. Siswa yang terbuka tentang perasaan dan pengalaman mereka menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional. Mereka merasa lebih didukung secara emosional oleh teman-teman dan guru.
- c. Siswa belajar bagaimana mengekspresikan diri dengan jelas dan mendengarkan orang lain dengan lebih efektif.
- d. Siswa yang terbuka merasa lebih percaya diri karena mereka menerima umpan balik positif dari teman-teman dan guru. Ini membantu mereka merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri.

---

<sup>25</sup> Dokumentasi, 30 Maret 2024

*Self disclosure* memiliki peran utama dalam membentuk hubungan yang intim antara individu. Meskipun dianggap vital untuk pertumbuhan pribadi, sebagian orang tetap enggan untuk melakukan *self disclosure*. Pada dasarnya, kesulitan individu dalam mengungkapkan diri sering kali disebabkan oleh ketakutan akan konsekuensi di masa mendatang. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri dan keamanan diri juga memainkan peran penting dalam hal ini.<sup>26</sup>

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri (*self disclosure*) pada siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan**

Lingkungan memegang peran yang sangat vital dalam membentuk kebudayaan dan perilaku sosial individu. Faktor-faktor seperti budaya dan jenis kelamin juga memengaruhi tingkat keterbukaan diri seseorang. Secara umum, ada kecenderungan bahwa laki-laki cenderung kurang terbuka dibandingkan dengan perempuan. Proses keterbukaan diri umumnya melibatkan komunikasi, yang merupakan kunci utama dalam membangun hubungan dengan orang lain. Setiap interaksi manusia selalu dipengaruhi oleh lingkungan tempatnya berada, menunjukkan bahwa bagaimana seseorang mengekspresikan dirinya dengan keterbukaan.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan Guru BK dan siswa tentang faktor-faktor yang memengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, diperoleh informasi sebagai berikut:

Hasil wawancara dengan Guru BK yang bernama ibu Ni'matul Fitria menyampaikan bahwa:

“Keterbukaan diri merupakan karakter bawaan yang sangat mempengaruhi komunikasi, seperti *introvert* dan *ekstrovert*. Jika sudah *introvert* penuh

---

<sup>26</sup> Dila Septiani, Putri Nabilla Azzahra,dkk,“*Self Disclosre* dalam Komunikasi Interpersonal: Kesitiaan, Cinta, dan Kasih Sayang,” *Jurnal Fokus*, Vol. 02, No. 6, (2019):266

proses untuk membuat anak menjadi terbuka tentang dirinya. Semua butuh proses maka dari itu teknik-teknik konseling kita perlukan untuk membangun keterbukaan diri siswa.”<sup>27</sup>

Berdasarkan informasi yang diberikan tentang faktor-faktor yang memengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa, keterbukaan diri adalah aspek yang melekat pada kepribadian siswa dan memiliki dampak yang signifikan pada cara mereka berkomunikasi. Sebagai contoh, siswa yang memiliki sifat introvert seringkali membutuhkan waktu dan proses tertentu agar dapat membuka diri kepada orang lain. Mereka cenderung lebih tertutup dan memerlukan pendekatan yang lebih hati-hati agar dapat merangsang keterbukaan diri mereka.

Membuka diri adalah elemen kunci dalam keberhasilan interaksi sosial. Keterampilan dalam mengungkapkan diri menandakan seseorang yang tertarik pada orang lain, percaya diri, mampu memahami pikiran dan perasaan dengan tepat, serta memiliki kepercayaan pada orang lain. Individu yang pandai berbagi biasanya mampu beradaptasi dengan situasi, menunjukkan keyakinan diri, kompetensi, keandalan, dan sikap positif. Mereka cenderung percaya pada orang lain, bersikap objektif, dan memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik. Sebaliknya, individu yang kurang terampil dalam membuka diri sering mengalami kesulitan beradaptasi, kurang percaya diri, cenderung takut, cemas, dan merasa rendah diri, serta seringkali tertutup. Mereka juga mungkin menghadapi kesulitan dalam mengendalikan perilaku, yang dapat berujung pada tindakan yang tidak sesuai.

---

<sup>27</sup> Ibu Ni'matul Fitria, Guru BK SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28-30 Maret 2024), Jam 12.30 WIB

Oleh karena itu, keterampilan dalam mengungkapkan diri memiliki dampak yang signifikan terhadap interaksi sosial dan perkembangan pribadi seseorang.<sup>28</sup>

Di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, guru BK menggunakan beragam teknik konseling untuk membantu memperkuat keterbukaan diri siswa. Teknik-teknik tersebut dipersiapkan dengan tujuan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana siswa merasa nyaman untuk berbagi perasaan dan pemikiran mereka. Dengan menggunakan pendekatan konseling yang sesuai, guru BK dapat mendukung siswa, termasuk yang memiliki sifat *introvert*, untuk menjadi lebih terbuka, serta meningkatkan kemampuan komunikasi mereka guna memperkuat hubungan sosial.

Hasil wawancara dengan Guru BK yang bernama ibu Ni'matul Fitria menyampaikan bahwa:

“Perbedaan tingkat keterbukaan diri antar siswa, kebanyakan secara teori siswa yang terbuka cenderung aktif seperti osis ekstrakurikuler mereka lebih banyak, siswa yang belum terbuka cenderung tidak ikut extra secara teori berbeda dan kenyataannya juga seperti itu. Tetapi anak sekarang kurang yang tidak terbuka mungkin ada sebagian siswa saja yang tertutup dan jika diajak bicara mereka merespon bukannya diam saja. Anak sekarang banyak yang over jadi rata-rata siswa disini terbuka dan kritis, guru sekarang sudah dianggap teman dengan siswa tetapi tidak papa selagi tidak diluar batas, karena kurikulum merdeka tidak membatasi anak untuk berekspresi siswa memiliki kelebihan sendiri. Siswa yang tidak terbuka sudah mulai memudar.”<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Bernardus Widodo, "Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (*Self Control*) Dan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Pada Siswa Smkwonoasri Caruban Kabupaten Madiun." Program Studi Bimbingan dan Konseling – FKIP (Universitas Katolik Widya Mandala Madiun), No.1, (2023): 141

<sup>29</sup> Ibu Ni'matul Fitria, Guru BK SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28 Maret 2024), Jam 12.30 WIB



### **Dokumentasi 4.3 interaksi siswa dikelas**

Foto diatas merupakan dokumentasi siswa berinteraksi dengan teman didalam kelas untuk memperkuat observasi faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*).<sup>30</sup>

Berdasarkan informasi yang disampaikan terkait perbedaan dalam tingkat keterbukaan diri antara siswa aktif, Siswa yang terbuka cenderung aktif dalam kegiatan seperti OSIS dan memiliki lebih banyak kegiatan ekstrakurikuler. Sebaliknya, siswa yang belum terbuka cenderung tidak ikut serta dalam kegiatan ekstrakurikuler, teori ini sesuai dengan kenyataan yang ada.

Namun, anak-anak sekarang yang kurang terbuka hanya sedikit, dan mereka pun ketika diajak bicara merespon, bukan diam saja. Kebanyakan siswa saat ini cenderung terbuka dan kritis. Hubungan antara guru dan siswa sekarang lebih bersifat seperti teman, yang dianggap wajar selama tidak melampaui batas. Hal ini sejalan dengan kurikulum merdeka yang tidak membatasi ekspresi siswa dan mengakui kelebihan masing-masing siswa dan keterbukaan diri yang kurang pada siswa mulai memudar.

Menurut Liliweri, keterbukaan diri adalah langkah awal dalam kontak pribadi dan pembentukan relasi antara individu. Dengan keterbukaan diri,

---

<sup>30</sup> Dokumentasi, 30 Maret 2024

seseorang membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain, seperti perasaan, tanggapan, dan aspek pribadi lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang terbuka bersedia berbagi informasi pribadi untuk membantu membangun dan memperkuat hubungan dengan orang lain.<sup>31</sup>

Hasil wawancara dengan siswa mengenai faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan dapat diperoleh informasi sebagai berikut:

Menurut hasil wawancara dengan siswa yang bernama SR menyampaikan bahwa:

“teman saya mendengarkan ketika saya bercerita dan juga memberikan solusi, karna saya dan teman saya saling bercerita dan memebrikan solusi.”<sup>32</sup>

Berdasarkan informasi yang disampaikan, ketika siswa SR membagikan cerita tentang masalah dan perasaannya, tanggapan dari teman-temannya sangat positif. Teman-temannya selalu mendengarkan dengan penuh perhatian, menunjukkan empati terhadap apa yang dialami oleh siswa SR. Selain mendengarkan, mereka juga aktif memberikan solusi atau saran yang membangun untuk membantu siswa SR mengatasi masalahnya. Dukungan ini membentuk lingkungan saling mendukung satu sama lain, membuat siswa merasa diakui dan didukung dalam menghadapi masalah pribadinya.

---

<sup>31</sup> Siti Fathonah, Siti Nursanti, “Hambatan Komunikasi Antarpribadi Mengenai Keterbukaan Diri pada Pengguna Akun *Pseudonim* (Cyber Account) di Media *Twitter*,” *Journal of Social Sciences and Politics*, Vol. 9, No. 1, (2022): 23

<sup>32</sup> SR, Siswa SMPN 1 Galis Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (28 Maret 2024), Jam 10.58 WIB



Peneliti juga melakukan observasi wawancara terkait faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan, siswa merasa nyaman jika mengungkapkan informasi tentang dirinya terhadap teman yang mereka percayai, tetapi ada beberapa siswa yang merasa tidak nyaman ketika berinteraksi atau mengungkapkan informasi tentang dirinya karena rasa cemas yang berlebihan.<sup>33</sup>

Keterbukaan diri merupakan proses alami dan dinamis di mana individu menyesuaikan perilakunya untuk mencapai hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungannya. Proses ini bertujuan agar perilaku individu cocok dengan kondisi sekitar. Setiap orang memiliki kemampuan alami untuk beradaptasi dengan lingkungannya, yang memungkinkan mereka untuk bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan baik dalam berbagai situasi.<sup>34</sup>

<sup>33</sup> Observasi didalam kelas dan Ruang BK, 28 Maret 2023, Jam 11.00 WIB.

<sup>34</sup> Septri Sukma Lestari, "Hubungan Keterbukaan Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Riau di Ypgyakarta," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Edisi 3, Tahun 5,(2016): 79

Data yang diperoleh dari wawancara dengan responden didukung oleh hasil observasi peneliti di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan. Peneliti mengamati faktor-faktor yang memengaruhi tingkat keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa di sekolah tersebut. Ditemukan bahwa keterbukaan diri adalah sebuah ciri bawaan dari siswa yang memengaruhi pola komunikasi mereka. Siswa yang cenderung terbuka umumnya aktif dalam kegiatan sekolah seperti OSIS dan memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Sebaliknya, siswa yang kurang terbuka cenderung tidak aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler. Pengamatan ini sejalan dengan temuan yang ada. Siswa saat ini yang memiliki tingkat keterbukaan yang rendah hanya sedikit, dan mereka merespons saat diajak bicara, berbeda dengan siswa di masa lalu yang cenderung diam ketika diajak berbicara karena merasa takut untuk berbicara. Sebagian besar siswa saat ini cenderung terbuka dan kritis dalam berkomunikasi. Selain itu, hubungan antara guru dan siswa saat ini lebih santai, dengan tetap menjaga batasan yang wajar. Meskipun demikian, banyak siswa di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan yang menunjukkan keterbukaan diri, namun masih ada sebagian kecil siswa yang mungkin belum sepenuhnya mampu untuk terbuka.<sup>35</sup>

Berdasarkan pada hasil penelitian yang diperoleh pada saat wawancara, observasi, dan dokumentasi, maka diperoleh hasil temuan peneliti yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan yaitu:

---

<sup>35</sup> Observasi, (28 Maret-01 April 2024)

- a) Hubungan pertemanan siswa menjadi lebih erat. Dengan hal ini keterbukaan diri berkontribusi pada pembentukan ikatan sosial yang lebih kuat di antara siswa.
- b) Lingkungan pertemanan yang inklusif dan suportif membantu siswa merasa lebih aman untuk berbagi perasaan dan pikiran mereka.
- c) Hubungan yang baik antara siswa dan guru, di mana siswa merasa didengar dan dihargai, mendorong siswa untuk lebih terbuka.
- d) Kepercayaan diri yang rendah dapat menjadi hambatan bagi siswa dalam melakukan keterbukaan diri.
- e) Sekolah yang memiliki program-program untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa juga berkontribusi pada keterbukaan diri.
- f) Sifat ekstrovert lebih mendukung keterbukaan diri dibandingkan dengan sifat introvert.
- g) Program konseling dan kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung pengembangan pribadi dan keterbukaan diri membantu siswa merasa lebih nyaman untuk berbagi.

*Self disclosure*, atau keterbukaan diri, memiliki peran vital dalam membangun hubungan dekat antara individu. Walaupun keterbukaan diri diakui penting untuk perkembangan pribadi, banyak orang tetap ragu untuk melakukannya. Kesulitan dalam mengungkapkan diri biasanya disebabkan oleh kekhawatiran akan risiko di masa depan. Selain itu, kurangnya rasa aman dan percaya diri juga menjadi hambatan dalam proses keterbukaan diri ini.<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Dila Septiani, Putri Nabilla Azzahra,dkk, "Self Disclosre dalam Komunikasi Interpersonal: Kesitiaan, Cinta, dan Kasih Sayang," *Jurnal Fokus*, Vol. 02, No. 6, (2019):266

Faktor-faktor tersebut mempengaruhi sejauh mana individu akan mengungkapkan dirinya dalam situasi yang menantang. Ketakutan akan risiko di masa depan dapat membuat seseorang lebih berhati-hati dan tertutup. Ketidakamanan dan kurangnya kepercayaan diri juga menghambat keterbukaan, karena individu mungkin merasa rentan atau khawatir tentang bagaimana orang lain akan merespons. Dengan demikian, tingkat keterbukaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh perasaan aman, kepercayaan diri, dan persepsi terhadap risiko yang mungkin terjadi.<sup>37</sup>

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan diatas, maka akan dibahas mengenai hasil dari penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan melalui wawancara,observasi, sertas dokumentasi mengenai “Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan.” Berikut mengenai uraian pembahsan mengenai temuan yang sudah didapatkan dilapangan berdasarkan fokus penelitian sebagai berikut:

### **1. Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) pada siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan**

Pada dasarnya, terdapat empat jenis hubungan antara individu dengan lingkungannya. Pertama, individu dapat bertentangan dengan lingkungan. Kedua, individu dapat memanfaatkan lingkungannya. Ketiga, individu dapat berpartisipasi dalam lingkungannya. Keempat, individu dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungannya. Interaksi antara individu dan lingkungan baru menjadi krusial untuk mencapai kenyamanan dalam beradaptasi. Kenyamanan tersebut seringkali

---

<sup>37</sup> Tia Lestari, dkk, “*Pegaplikasian Ilmu Komunikasi dalam Proses Sosial*,” (Jakarta Selatan: PT Mahakarya Citra Utama Group, 2023): 124

terbentuk melalui interaksi individu dengan orang-orang lain di lingkungan baru tersebut. Dalam proses interaksi ini, keterbukaan diri individu terhadap lawan bicaranya menjadi sangat penting untuk membangun kedekatan.<sup>38</sup>

Keterbukaan diri dalam sebuah hubungan adalah ketika seseorang secara jujur dan tulus berinteraksi dengan orang lain. Ini mencakup memiliki perasaan tulus terhadap orang lain, menerima individu dengan tulus, dan mampu merasakan empati terhadap mereka. Keterbukaan diri ini adalah kunci dalam mempererat hubungan, membuatnya lebih akrab dan intim. Dalam konteks persahabatan, keterbukaan diri menjadi sangat penting karena melibatkan berbagi informasi, perasaan, dan pengalaman secara terbuka. Ketika individu berbagi informasi dengan teman secara tulus, dapat memperkuat ikatan persahabatan. Ini juga merupakan proses interaktif yang saling menguntungkan, di mana baik pemberi informasi maupun pendengar merasakan manfaatnya. Dengan keterbukaan diri, kita tidak hanya memperdalam hubungan dengan orang lain, tetapi juga membangun kepercayaan dan kedekatan yang lebih kuat.<sup>39</sup>

Keterbukaan diri mencakup berbagai aspek dan topik yang mencerminkan yang ada dalam diri seseorang, seperti perasaan, sikap, perilaku, keinginan, dan masalah yang mereka hadapi. Ini melibatkan memberikan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, dengan harapan untuk memperoleh pemahaman, dukungan, atau reaksi yang sesuai. Namun, keterbukaan diri bukan sesuatu yang mutlak atau wajib dilakukan dalam setiap situasi. Seseorang memiliki kebebasan untuk memilih untuk terbuka atau tidak kepada orang lain saat berinteraksi. Tidak

---

<sup>38</sup> Septri Lestari, Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Riau Di Yogyakarta, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Edisi. 3, No. 5 (2016): 76

<sup>39</sup> Ani Wardah, Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Korban *Bullying*, *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, Vol 2, No. 2, (2020): 184

semua aspek dari diri seseorang harus diungkapkan kepada setiap orang atau dalam setiap situasi. Ada batasan-batasan tertentu yang harus dipertimbangkan, seperti privasi dan keamanan diri.

Keterbukaan biasanya terjadi kepada orang yang dipercayai dan yang dapat memahami individu tersebut dengan baik. Ini bisa menjadi teman dekat, anggota keluarga, atau bahkan profesional seperti psikolog. Ketika seseorang merasa bahwa orang yang mereka buka diri kepada dapat mengerti mereka, memberikan dukungan, dan membangkitkan semangat, ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu dalam pengembangan pribadi mereka. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk memilih dengan bijak kepada siapa mereka memilih untuk membuka diri.<sup>40</sup>

Keterbukaan diri merupakan sebuah aspek penting dalam komunikasi antarpribadi yang memiliki peranan signifikan dalam membangun serta menguatkan hubungan. Keterbukaan diri mengacu pada kapasitas seseorang dalam mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain, yang dapat mencakup berbagai hal seperti perasaan, pemikiran, pengalaman, dan elemen individu lainnya yang umumnya tidak diketahui oleh orang lain. Dengan berbagi informasi pribadi tersebut, seseorang dapat membentuk ikatan yang lebih dekat dan saling percaya dengan orang lain. Keterbukaan diri memungkinkan individu untuk menunjukkan diri mereka dengan lebih otentik dan jujur dalam interaksi, yang bermanfaat dalam membangun hubungan yang lebih dalam dan makna. Selain itu, keterbukaan diri juga memfasilitasi individu untuk mendapatkan dukungan

---

<sup>40</sup> Faurina Nurhanifa, Arif Effendi, "Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Keterampilan Komunikasi Interpersonal pada Pengurus Mahasiswa Pecinta Alam Institut Islam Mamba'ul Ulum Surakarta Tahun 2022," *Jurnal Inovasi Penelitian*, Vol. 3, No.3, (2022):5317

emosional dan sosial dari lingkungan sekitar, yang merupakan faktor penting untuk kesejahteraan dan pertumbuhan pribadi.<sup>41</sup>

Keterbukaan diri membawa manfaat baik bagi individu maupun hubungan interpersonal. Dengan bersedia untuk terbuka dan merespons keterbukaan diri orang lain, siswa dapat meningkatkan komunikasi serta hubungan mereka dengan orang lain. Siswa yang mau membuka diri cenderung memiliki karakteristik seperti kemampuan, ekstrovert, fleksibel, adaptif, dan cerdas. Seorang siswa yang terbuka lebih mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi karena dapat berbagi pengalaman dan meminta masukan dari orang lain. Sebaliknya, jika siswa menutup diri dalam kehidupan mereka, mereka akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan berpotensi menghadapi kesulitan, yang pada akhirnya dapat mengarah pada pengambilan keputusan yang tidak menguntungkan.<sup>42</sup>

*Self disclosure* merupakan salah satu aspek komunikasi yang sangat penting bagi individu dalam membangun hubungan dan interaksi dengan orang lain. Dalam konteks keterbukaan diri, terdapat beberapa aspek yang perlu dipertimbangkan. Pertama, adalah jumlah informasi yang disampaikan, yaitu seberapa banyak individu membagikan tentang dirinya kepada orang lain. Selanjutnya, ada tingkat kedalaman dalam pengungkapan, yang menunjukkan sejauh mana individu mengungkapkan perasaan, pemikiran, atau pengalaman pribadi yang bersifat intim. Sikap individu dalam menyampaikan dirinya juga dapat bersifat positif atau negatif, dengan sikap yang optimis, terbuka, atau mungkin lebih bertahan dan defensif.

---

<sup>41</sup> Siti Fathonah, Siti Nursanti, dkk, “ Hambatan Komunikasi Antarpribadi Mengenai Keterbukaan Diri pada Pengguna Akun *Pseudonim (Cyber Account)* di Media *Twitter*”, *Journal of Social Sciences and Politics*, Vol. 9, No. 1, (2022): 23

<sup>42</sup> Eka Sari Setianingsih, dkk, Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 2, (2014): 77

Waktu pengungkapan diri juga penting, apakah itu terjadi secara spontan atau setelah pertimbangan waktu yang tepat. Terakhir, penting untuk mempertimbangkan siapa lawan bicara ketika individu melakukan pengungkapan diri, karena respons dan sikap lawan bicara dapat memengaruhi kedalaman dan tingkat keterbukaan individu. Semua aspek ini memainkan peran penting dalam membentuk cara individu berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain.<sup>43</sup>

Temuan penelitian terkait dengan keterbukaan diri siswa di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Siswa memiliki keterbukaan diri dengan saling berinteraksi dengan teman-temannya menunjukkan bahwa mereka cenderung terbuka dalam hubungan sosial dan berbagi informasi tentang diri mereka sendiri.
- b. Siswa bergaul dengan semua teman-temannya menunjukkan bahwa ada upaya untuk menjalin hubungan yang baik dan inklusif dengan temannya.
- c. Siswa lebih mudah berbagi pikiran dan perasaan mereka dibandingkan dengan yang lain.
- d. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi lebih mudah dalam melakukan keterbukaan diri. Sebaliknya, siswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung lebih tertutup dan ragu-ragu untuk berbagi.

Temuan ini menggambarkan beragam tingkat keterbukaan diri di antara siswa, serta adanya hambatan atau topik sensitif tertentu yang mungkin memengaruhi kemampuan siswa dalam berbagi cerita atau masalah pribadi dengan teman-teman mereka.

---

<sup>43</sup> Karin Juliana, Rezi Erdiansyah, "Pengaruh Konsep Diri dan *Self Disclosure* Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa," *Jurnal Koneksi*, Vol. 4, No. 1, (2020):30

Teori Johari Window, yang menggambarkan keterbukaan diri (self disclosure), menjelaskan teknik untuk memahami dan meningkatkan komunikasi antarindividu serta hubungan interpersonal. Model ini mengilustrasikan empat area persepsi yang saling terhubung: Arena Terbuka (*Open Area*) merujuk pada bagian dari diri seseorang yang diketahui oleh diri sendiri dan juga oleh orang lain. Di sini, informasi tentang kepribadian, perasaan, pemikiran, dan perilaku seseorang tersedia untuk dibagikan dan dimengerti oleh orang lain. Arena Buta (*Blind Area*) adalah bagian dari diri seseorang yang tidak disadari oleh diri sendiri, tetapi diketahui oleh orang lain. Ini menunjukkan bahwa orang lain mungkin menyadari aspek-aspek tertentu tentang individu yang tidak disadarinya sendiri. Arena Tersembunyi (*Hidden Area*) adalah bagian dari diri seseorang yang diketahui oleh diri sendiri, tetapi tidak oleh orang lain. Di sini, individu mungkin memilih untuk menyembunyikan informasi tentang diri mereka, seperti perasaan yang sensitif atau pengalaman pribadi. Arena Tertutup (*Unknown Area*) merujuk pada bagian dari diri seseorang yang tidak diketahui baik oleh diri sendiri maupun orang lain. Ini mencerminkan area di mana tidak ada pengetahuan atau pemahaman yang cukup, baik dari individu maupun orang lain.

Dengan menerapkan teknik Johari Window, individu dapat berupaya untuk memperluas wilayah Arena Terbuka dan mengurangi area (*Arena Buta*) serta Tersembunyi. Ini dapat dicapai melalui peningkatan pemahaman diri, menerima masukan dari orang lain, dan aktif berbagi informasi tentang diri sendiri kepada

orang lain. Dengan demikian, teknik ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman diri, komunikasi, dan hubungan interpersonal.<sup>44</sup>

## **2. Manfaat Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) pada Kehidupan Sosial Siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekas**

Keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah proses di mana seseorang mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi, serta memberikan informasi mengenai pengalaman masa lalu yang relevan atau bermanfaat untuk memahami reaksi tersebut dalam konteks saat ini. Dalam keterbukaan diri, seseorang secara sukarela berbagi informasi tentang dirinya kepada orang lain dengan tujuan menciptakan pemahaman yang lebih baik, mendapatkan dukungan, atau memperkuat hubungan interpersonal. Informasi yang dibagikan dapat mencakup pengalaman pribadi, perasaan, keinginan, serta pandangan dan nilai-nilai individu. Melalui keterbukaan diri, seseorang memungkinkan orang lain untuk lebih memahami dan mendukungnya, serta membangun hubungan yang lebih intim dan saling percaya.<sup>45</sup>

Keterbukaan diri (*self disclosure*) adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan reaksi, tanggapan, atau informasi pribadi yang biasanya disembunyikan, terutama dalam situasi yang membutuhkan hubungan lebih dekat.

---

<sup>44</sup> Sania N. Hanifa, Sugiyo, dkk, "Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya melalui Bimbingan Kelompok Teknik Johari Window." *Indonesia Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, Vol. 1, No. 2, (2012): 56

<sup>45</sup> Harnanda Nisrina Rosida, Siti Fitriana, dkk, "Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Rembang", *Jurnal Pendidikan*, Vol. 14, No. 2, (2019): 46

Individu yang mahir dalam keterbukaan diri cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang perilakunya sendiri. Pada dasarnya, keterbukaan diri dilakukan kepada orang yang dipercaya. Seseorang cenderung membuka diri kepada orang lain yang mereka anggap mendukung, meskipun ada kemungkinan penolakan dari pihak tersebut.<sup>46</sup>

Keterbukaan diri adalah cara seseorang mengekspresikan dirinya melalui komunikasi dengan secara sukarela dan sengaja membagikan informasi akurat tentang dirinya yang sebelumnya tidak diketahui oleh orang lain. Ini mencakup berbagai aspek seperti informasi pribadi, perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang relevan. Kedalaman keterbukaan diri dapat bervariasi tergantung pada situasi dan orang yang diajak berinteraksi. Dalam beberapa situasi atau dengan orang tertentu, seseorang mungkin lebih cenderung mengungkapkan dirinya secara mendalam, sementara dalam situasi lain atau dengan orang lain, pengungkapan diri bisa lebih dangkal atau terbatas. Dengan demikian, keterbukaan diri memungkinkan individu memperkenalkan dirinya, membangun hubungan lebih dekat, dan mengungkapkan aspek penting dari identitas dan kehidupan mereka.<sup>47</sup>

Menurut Morton, inti dari keterbukaan diri adalah berbagi perasaan dan informasi dengan orang lain. Informasi yang dibagikan dalam keterbukaan diri bisa bersifat *deskriptif* atau *evaluatif*. Informasi *deskriptif* mencakup fakta atau gambaran tentang diri seseorang yang mungkin belum diketahui oleh pendengar, seperti pekerjaan, alamat, atau usia. Sebaliknya, informasi *evaluatif* melibatkan

---

<sup>46</sup> Edy Prihantoro, Karin Paula Iasha Damintana,dkk, "Self Disclosure, Generasi Milenial melalui Second Account Instagram", *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 18, No.3, (2020):312

<sup>47</sup> Munnal Hani'ah, *Panduan Mengelola Keberanian Mengekspresikan Diri*, (Yogyakarta, Laksana:2023):38

pendapat atau perasaan pribadi, seperti preferensi terhadap tipe orang tertentu atau hal-hal yang disukai atau tidak disukai.

Keterbukaan diri adalah proses di mana seseorang membagikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Informasi ini bisa mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti pengalaman, perasaan, emosi, pendapat, dan tujuan. Dengan berbagi informasi ini, seseorang tidak hanya membantu orang lain memahami dirinya lebih baik, tetapi juga memperdalam pemahaman dirinya sendiri. Proses ini menciptakan saling pengertian dan dukungan dalam komunikasi, serta membantu individu mengeksplorasi dan memahami diri mereka dengan lebih mendalam.<sup>48</sup>

Keterbukaan diri membawa manfaat penting bagi individu dan dalam hubungan antarpribadi. Dengan menjadi terbuka dan merespons keterbukaan orang lain, siswa dapat meningkatkan kualitas komunikasi dan hubungan mereka dengan orang lain. Siswa yang mau terbuka cenderung memiliki karakteristik seperti kompeten, *ekstrovert*, *fleksibel*, *adaptif*, dan cerdas. Seorang siswa yang terbuka lebih mampu mengatasi tantangan yang dihadapi karena dapat berbagi pengalaman dan meminta masukan dari orang lain. Sebaliknya, ketika siswa enggan membuka diri, hubungan komunikasi yang baik sulit dicapai, dan mereka mungkin mengalami kesulitan yang mengarah pada pengambilan keputusan yang kurang baik. Dengan demikian, keterbukaan diri tidak hanya memperkuat hubungan interpersonal, tetapi juga membantu individu mengatasi masalah dan membuat keputusan yang lebih tepat dalam kehidupan mereka.<sup>49</sup> Manfaat keterbukaan diri, antara lain:

---

<sup>48</sup> Laila Maharani, Latifatul Hikmah, "Hubungan Keterbukaan Diri dengan Interaksi Sosial Peserta Didik di Sekolah Menengah Pertama Minhajuth Thullab Way Jepara Lampung Timur", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol.2, No.2, (2015): 58

<sup>49</sup> Eka Sari Setianingsih, "Keterbukaan Diri Siswa (*Self Disclosure*). Vol.2, No.2, (2015):48

- 1) Melalui keterbukaan diri, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dirinya sendiri. Dengan berbagi informasi tentang diri mereka, individu dapat menggali perspektif baru dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang karakter, sifat, kelebihan, dan kelemahan mereka. Hal ini memungkinkan individu untuk lebih memahami perilaku mereka sendiri dan respons terhadap berbagai situasi dalam kehidupan. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan diri ini dapat memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan pribadi.
- 2) Melalui keterbukaan diri, seseorang dapat mengatasi situasi yang sulit dengan lebih baik. Dengan berbagi pengalaman dan perasaan secara terbuka, individu cenderung mengembangkan pola pikir yang lebih positif. Mereka belajar untuk memandang masalah dari berbagai perspektif dan mencari solusi yang lebih inovatif. Selain itu, keterbukaan diri membantu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah sehari-hari. Dengan memahami dan menerima bagian dari diri mereka yang mungkin perlu diperbaiki atau diperkuat, mereka menjadi lebih siap dan mampu menghadapi tantangan yang mereka hadapi sendiri.
- 3) Melalui keterbukaan diri, seseorang dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam berkomunikasi dengan efektif. Ketika seseorang memperlihatkan keterbukaan tentang diri mereka, ini membangun kepercayaan dan meningkatkan keterlibatan dalam interaksi sosial. Komunikasi yang jujur dan terbuka memungkinkan individu untuk membangun kedekatan dengan orang lain karena mereka merasa didengar, dimengerti, dan dihargai. Ini memperkuat ikatan antarpribadi dan

membantu dalam membentuk hubungan yang sehat dan saling mendukung. Hubungan yang lebih bermakna Keterbukaan diri dapat mendukung individu dalam membangun hubungan yang lebih dalam dan berarti dengan orang lain. Ketika seseorang berbagi informasi pribadi dan merasa didengar dan dipahami oleh orang lain, hubungan tersebut menjadi lebih kuat dan lebih bermakna. Keterbukaan dalam komunikasi memungkinkan orang untuk merasa lebih terhubung, lebih dekat, dan lebih terlibat satu sama lain. Hubungan yang bermakna ini dapat memberi kontribusi pada kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang.

Keterbukaan diri dapat memiliki dampak positif pada kesehatan mental individu. Ketika seseorang mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka secara terbuka, mereka menjadi lebih mampu menghadapi situasi sulit dan stres. Selain itu, keterbukaan diri memungkinkan individu merasa lebih nyaman dalam interaksi sosial karena mereka tidak merasa perlu menyembunyikan aspek-aspek dari diri mereka. Dengan demikian, keterbukaan diri dapat membantu menjaga kesehatan mental dengan mengurangi tingkat stres dan tekanan yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian yang terkait dengan manfaat keterbukaan diri pada kehidupan sosial siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan adalah sebagai berikut:

- a. Keterbukaan diri membantu memperkuat hubungan antara siswa, menciptakan ikatan sosial yang lebih kuat dan lebih bermakna. Siswa yang terbuka cenderung memiliki pertemanan yang lebih erat.

- b. Siswa yang terbuka tentang perasaan dan pengalaman mereka menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional. Mereka merasa lebih didukung secara emosional oleh teman-teman dan guru.
- c. Siswa belajar bagaimana mengekspresikan diri dengan jelas dan mendengarkan orang lain dengan lebih efektif.
- d. Siswa yang terbuka merasa lebih percaya diri karena mereka menerima umpan balik positif dari teman-teman dan guru. Ini membantu mereka merasa lebih nyaman dengan diri mereka sendiri.

Keterbukaan diri membawa manfaat baik bagi individu maupun hubungan interpersonal. Dengan bersedia untuk terbuka dan merespons keterbukaan diri orang lain, siswa dapat meningkatkan komunikasi serta hubungan mereka dengan orang lain. Siswa yang mau membuka diri cenderung memiliki karakteristik seperti kemampuan, ekstrovert, fleksibel, adaptif, dan cerdas. Seorang siswa yang terbuka lebih mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi karena dapat berbagi pengalaman dan meminta masukan dari orang lain. Sebaliknya, jika siswa menutup diri dalam kehidupan mereka, mereka akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan berpotensi menghadapi kesulitan, yang pada akhirnya dapat mengarah pada pengambilan keputusan yang tidak menguntungkan.<sup>50</sup>

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) pada Siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan**

Kemampuan berkomunikasi, termasuk keterbukaan diri, dipengaruhi oleh lingkungan di mana individu berinteraksi. Berbagai faktor lingkungan seperti pola asuh, budaya, status sosial ekonomi, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan dapat

---

<sup>50</sup> Eka Sari Setianingsih, "Keterbukaan Diri Siswa (*Self Disclosure*). Vol.2, No,2, (2015):48

menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi. Lingkungan memiliki peran penting dalam membentuk budaya dan perilaku sosial seseorang. Selain faktor budaya, jenis kelamin juga berpengaruh pada keterbukaan diri. Umumnya, laki-laki cenderung lebih tertutup daripada perempuan. Komunikasi diperlukan untuk menyampaikan diri dan membangun hubungan dengan individu lain, karena interaksi manusia selalu terjadi dalam konteks lingkungan. Komunikasi merupakan alat yang penting untuk pertukaran informasi yang dapat memengaruhi individu lain.<sup>51</sup>

Keterbukaan diri memiliki peranan penting dalam konteks konseling dan psikoterapi, terutama dalam membantu individu lain. Kemampuan untuk mengungkapkan diri secara terbuka membantu individu mengatasi masalah atau kesulitan, terutama perasaan bersalah. Salah satu kekhawatiran utama yang sering dialami oleh banyak orang adalah ketakutan bahwa mereka tidak diterima oleh lingkungan jika ada rahasia tertentu yang terbuka. Dengan membuka diri, individu dapat merasa lebih terhubung dengan konselor atau terapis, yang memungkinkan mereka untuk bekerjasama dalam mengeksplorasi dan mengatasi masalah yang mereka hadapi. Selain itu, hal ini memungkinkan terapis memberikan dukungan yang sesuai dan membantu individu merasa lebih diterima dan didukung dalam proses penyembuhan atau perubahan. Dengan demikian, keterbukaan diri menjadi kunci dalam memberikan bantuan psikologis.<sup>52</sup>

Membuka diri merupakan faktor penting dalam berhasilnya interaksi sosial. Kemahiran dalam *self disclosure* menandai individu yang memiliki ketertarikan pada orang lain, keyakinan diri, kemampuan untuk menyelami pikiran dan perasaan

---

<sup>51</sup> Dila Septiani, Putri Nabilla Azzahra, dkk, " Self Disclosure Dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang." *Fokus*, Vol.2, No.6,(2019):266

<sup>52</sup> Ibid,49

dengan tepat, serta kepercayaan pada orang lain. Individu yang dapat berbagi dengan baik mampu menyesuaikan diri dengan situasi, menunjukkan keyakinan diri, kompetensi, keandalan, dan sikap positif. Mereka cenderung memiliki kepercayaan pada orang lain, objektivitas, dan kemampuan kontrol diri yang baik.

Di sisi lain, individu yang kurang terampil dalam membuka diri cenderung kesulitan menyesuaikan diri, kurang keyakinan diri, cenderung takut, cemas, dan merasa rendah diri, seringkali menunjukkan ketertutupan. Mereka juga mungkin mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku, yang dapat berujung pada perilaku yang tidak sesuai. Oleh karena itu, kemampuan dalam *self disclosure* memiliki dampak yang signifikan pada interaksi sosial dan perkembangan pribadi seseorang.<sup>53</sup>

Komunikasi penting dalam kehidupan manusia. Manusia selalu mencari dan berusaha menjalin komunikasi dengan sesamanya. Proses komunikasi juga terjadi karena banyak kebutuhan manusia yang terpenuhi melalui interaksi dengan orang lain. Namun, tidak semua orang mampu menjalin hubungan komunikasi dengan baik karena adanya beberapa faktor seperti rasa ketidakpercayaan, ketakutan terungkapnya rahasia, kurangnya percaya diri, rasa malu, dan takut terhadap konsekuensi di masa depan. Faktor-faktor ini membuat seseorang merasa lebih nyaman untuk menyendiri dan menahan perasaannya.<sup>54</sup>

---

<sup>53</sup> Bernardus Widodo, "Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau Dari Aspek Pengendalian Diri (*Self Control*) Dan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Pada Siswa Smkwonoasri Caruban Kabupaten Madiun." Program Studi Bimbingan dan Konseling – FKIP (Universitas Katolik Widya Mandala Madiun), No.1, (2023): 141

<sup>54</sup> Harnanda Nisrina Rosida, Siti Fitriana,dkk, "Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Johari Window Untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Dalam Komunikasi Antar Teman Sebaya Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 2 Rembang", *Jurnal Pendidikan*, Vol. 14, No. 2, (2019): 46

Keterbukaan diri merupakan salah satu strategi penting yang digunakan individu untuk menjaga kehidupan dan kesejahteraan emosional mereka. Dengan menjadi terbuka, seseorang dapat membentuk hubungan personal yang lebih dalam dan bermakna. Biasanya, hubungan personal semacam itu terbentuk dalam komunikasi yang terjadi dalam kelompok kecil dan intim, di mana jumlah partisipan terbatas. Dalam konteks kelompok kecil, keterbukaan diri memungkinkan individu untuk berbagi perasaan, pemikiran, dan pengalaman pribadi dengan lebih mendalam dan merasa aman. Ini membantu membangun kepercayaan dan memperkuat ikatan sosial. Karena interaksi dalam kelompok kecil bersifat lebih dekat dan personal, individu cenderung merasa lebih nyaman untuk membuka diri dan menerima dukungan dari orang lain.<sup>55</sup>

Keterbukaan diri merupakan faktor kunci dalam memfasilitasi pembangunan hubungan antar individu dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menjadi terbuka tentang diri sendiri, kita menciptakan kesempatan untuk memperkuat dan memperdalam ikatan dengan orang lain. Namun, ada individu yang merasa kurang berani atau tidak nyaman untuk membuka diri dan memulai pertemanan baru. Ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rasa malu, kurangnya kepercayaan diri, atau pengalaman traumatis di masa lalu. Bagi mereka, melampaui batas keterbukaan diri bisa menjadi tantangan yang sulit. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki tingkat keterbukaan diri yang berbeda, dan memberikan dukungan serta pengertian kepada mereka yang

---

<sup>55</sup> Siti Fathonah, Siti Nursanti, dkk, “ Hambatan Komunikasi Antarpribadi Mengenai Keterbukaan Diri pada Pengguna Akun *Pseudonim (Cyber Account)* di Media *Twitter*”, *Journal of Social Sciences and Politics*, Vol. 9, No. 1, (2022): 23

mungkin mengalami kesulitan dalam hal ini dapat membantu membangun hubungan yang lebih baik.<sup>56</sup> Berikut faktor-faktor keterbukaan diri, antara lain:

#### 1) Besar Kelompok

Faktor ini umumnya memengaruhi individu dalam melakukan keterbukaan diri, dimana keterbukaan diri lebih sering terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Ini disebabkan oleh kebiasaan seseorang untuk membuka diri kepada satu pendengar atau sejumlah kecil pendengar yang dapat memberikan perhatian yang cermat dan memberikan tanggapan yang relevan. Dalam kelompok kecil, individu merasa lebih nyaman dan aman untuk membagikan informasi pribadi karena perhatian yang diberikan lebih fokus dan mendalam. Namun, jika keterbukaan diri dilakukan dalam kelompok besar, pemantauan menjadi lebih sulit dan tanggapan yang diberikan cenderung beragam dan berbeda-beda. Hal ini dapat mengurangi efektivitas komunikasi dan membuat individu yang membuka diri merasa kurang nyaman. Dalam kelompok besar, mendapatkan perhatian dan umpan balik yang konsisten menjadi sulit, sehingga mengurangi kualitas interaksi dan kenyamanan bagi individu yang melakukan keterbukaan diri.<sup>57</sup>

#### 2) Budaya

Budaya memiliki peran penting dalam kehidupan individu, menetapkan kerangka atau aturan yang membimbing cara individu berinteraksi dengan dunia dan orang lain di sekitarnya. Selain sebagai warisan tradisi dan nilai-nilai dari generasi sebelumnya, budaya juga menjadi fondasi bagi perilaku sehari-hari

---

<sup>56</sup> Farisa Anindya Tasbita, dkk, *Aksi Komunikasi dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta Selatan, PT Mahakarya Citra Utama Group, 2023): 123

<sup>57</sup> Siti Fathonah, Siti Nursanti, dkk, “Hambatan Komunikasi Antarpribadi Mengenai Keterbukaan Diri pada Pengguna Akun *Pseudonim (Cyber Account)* di Media *Twitter*”, *Journal of Social Sciences and Politics*, Vol. 9, No. 1, (2022): 23

individu. Dalam fungsi ini, budaya bertindak sebagai penuntun yang mengarahkan individu tentang bagaimana bersikap dan bertindak dalam berbagai situasi sosial. Lebih dari itu, budaya berperan sebagai panduan moral dan etika, membantu individu dalam membuat keputusan dan menetapkan nilai-nilai yang mereka anut dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, budaya tidak hanya memberi identitas pada individu, tetapi juga mempengaruhi cara mereka memahami dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka.<sup>58</sup>

### 3) Kejujuran

Keterbukaan diri tidak efektif bila dipadukan dengan kebohongan yang bertujuan untuk menampilkan sisi positif dari diri seseorang. Oleh karena itu, kejujuran memainkan peran yang vital dalam pencapaian prestasi individu karena menciptakan pandangan yang baik dari orang lain. Dengan bersikap jujur, individu menciptakan kesan yang sesuai dengan realitas yang sebenarnya. Kejujuran memastikan bahwa persepsi orang lain terhadap individu tersebut didasarkan pada fakta yang sebenarnya, bukan hanya citra yang dibuat-buat. Oleh karena itu, kejujuran memiliki peran penting dalam pencapaian diri.

### 4) Kesehatan Mental

Seseorang yang menghadapi masalah kepercayaan atau trust issues sering mengalami kesulitan dalam membentuk keterbukaan diri. Hal ini dikarenakan adanya perasaan tertekan dan ketakutan terhadap respon negatif dari orang lain. Keadaan ini membuat individu sulit untuk mempercayai orang lain dalam berbagi

---

<sup>58</sup> Noor Hasanah, Huriyah, “*Sosiologi Pendidikan*”, Yogyakarta, Zuhir Publishing, (Desember 2022):65-66

informasi tentang diri mereka sendiri. Perasaan tertekan ini bisa berasal dari pengalaman masa lalu atau situasi saat ini yang membuat mereka merasa tidak nyaman dalam mengungkapkan hal-hal pribadi. Mereka mungkin merasa rentan dan khawatir bahwa pengungkapan diri mereka akan disalahartikan atau disalahgunakan oleh orang lain. Kesulitan dalam mempercayai orang lain untuk berbagi informasi tentang diri sendiri dapat menghalangi pembentukan hubungan yang sehat dan mendalam. Tanpa adanya kepercayaan, interaksi antarindividu menjadi dangkal dan kurang memuaskan.

#### 5) Efek diadik (Komunikasi antar pribadi)

Individu yang menunjukkan keterbukaan diri cenderung mempengaruhi lawan bicaranya untuk juga membuka diri, menciptakan sebuah dinamika interaksi yang saling menguntungkan. Konsep ini dikenal sebagai efek diadik, di mana seseorang merasa lebih nyaman untuk menyatakan diri ketika lawan bicaranya juga melakukan hal yang sama. Ketika keterbukaan diri terjadi dari kedua belah pihak, ini dapat memperkuat keterbukaan diri masing-masing individu dalam interaksi tersebut.<sup>59</sup>

#### 6) Ketakutan dalam komunikasi

Ketakutan dalam berkomunikasi seringkali muncul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dirinya. Hal ini bisa disebabkan oleh perasaan cemas, kurang percaya diri, dan ketidaknyamanan saat berinteraksi dengan orang lain. Perasaan-perasaan tersebut dapat memengaruhi kemampuan individu untuk membuka diri dan berbagi informasi tentang diri mereka kepada orang lain.

---

<sup>59</sup> Farisa Anindya Tasbita, "*Aksi Komunikasi Dalam Teori Dan Praktik*", Jakarta Selatan, PT Mahakarya Citra Utama Group, (Februari 2023):123-124

## 7) Jenis kelamin

Faktor utama yang mempengaruhi keterbukaan diri adalah perbedaan jenis kelamin. Umumnya, wanita cenderung lebih terbuka karena mereka lebih nyaman dalam berbagi informasi tentang diri mereka. Di sisi lain, pria cenderung lebih tertutup dalam menyampaikan informasi tentang diri mereka dan sering kali menahan permasalahan yang mereka alami.

Temuan penelitian yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan dapat diuraikan sebagai berikut:

- a) Hubungan pertemanan siswa menjadi lebih erat. Dengan hal ini keterbukaan diri berkontribusi pada pembentukan ikatan sosial yang lebih kuat di antara siswa.
- b) Lingkungan pertemanan yang inklusif dan suportif membantu siswa merasa lebih aman untuk berbagi perasaan dan pikiran mereka.
- c) Hubungan yang baik antara siswa dan guru, di mana siswa merasa didengar dan dihargai, mendorong siswa untuk lebih terbuka.
- d) Kepercayaan diri yang rendah dapat menjadi hambatan bagi siswa dalam melakukan keterbukaan diri.
- e) Sekolah yang memiliki program-program untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa juga berkontribusi pada keterbukaan diri.
- f) Sifat *ekstrovert* lebih mendukung keterbukaan diri dibandingkan dengan sifat *introvert*.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun ada kecenderungan menuju keterbukaan diri dan hubungan yang lebih dekat di antara siswa, ada juga sejumlah

siswa yang mengalami penurunan dalam tingkat keterbukaan mereka. Penurunan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan dalam lingkungan sosial atau pengalaman pribadi yang mempengaruhi sikap mereka terhadap berbagi cerita dan keterbukaan. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal dan internal berperan penting dalam memengaruhi dinamika keterbukaan di antara siswa.

*Self disclosure*, atau keterbukaan diri, memiliki peran vital dalam membangun hubungan dekat antara individu. Walaupun keterbukaan diri diakui penting untuk perkembangan pribadi, banyak orang tetap ragu untuk melakukannya. Kesulitan dalam mengungkapkan diri biasanya disebabkan oleh kekhawatiran akan risiko di masa depan. Selain itu, kurangnya rasa aman dan percaya diri juga menjadi hambatan dalam proses keterbukaan diri ini.<sup>60</sup>

Faktor-faktor tersebut mempengaruhi sejauh mana individu akan mengungkapkan dirinya dalam situasi yang menantang. Ketakutan akan risiko di masa depan dapat membuat seseorang lebih berhati-hati dan tertutup. Ketidakamanan dan kurangnya kepercayaan diri juga menghambat keterbukaan, karena individu mungkin merasa rentan atau khawatir tentang bagaimana orang lain akan merespons. Dengan demikian, tingkat keterbukaan diri seseorang sangat dipengaruhi oleh perasaan aman, kepercayaan diri, dan persepsi terhadap risiko yang mungkin terjadi.<sup>61</sup>

---

<sup>60</sup> Dila Septiani, Putri Nabilla Azzahra,dkk, "Self Disclosre dalam Komunikasi Interpersonal: Kesitiaan, Cinta, dan Kasih Sayang," *Jurnal Fokus*, Vol. 02, No. 6, (2019):266

<sup>61</sup> Tia Lestari, dkk, "Pegaplikasian Ilmu Komunikasi dalam Proses Sosial," (Jakarta Selatan: PT Mahakarya Citra Utama Group, 2023): 124