



## Analisis Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Siswa Laki-Laki Kepada Guru BK di SMA Negeri 01 Pulau Maya

Mat Yusuf <sup>1\*</sup>, Muhammad Asrori <sup>2</sup>, Amallia Putri <sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura

Alamat: Jl. Prof. Dr. H. JI. Profesor Dokter H. Hadari Nawawi, Bansir Laut, Kec. Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat 78124

\* Penulis Korespondensi: [matyusuf@student.untan.ac.id](mailto:matyusuf@student.untan.ac.id) <sup>1</sup>

**Abstract:** *Self-disclosure is an interpersonal communication process in which individuals voluntarily share personal information that is typically unknown to others. This research focuses on the self-disclosure of male students to Guidance and Counseling teachers at SMA Negeri 1 Pulau Maya, aiming to explore the factors influencing their openness and its impact on their personal and emotional development. Using a quantitative descriptive approach, the study collected data from 33 male students through a questionnaire based on a Likert scale. The results revealed that the students demonstrated a high level of self-disclosure with a score of 87.04%, indicating a strong sense of comfort and trust in sharing personal thoughts, feelings, and experiences with their BK teacher. The study also found that both internal factors, such as self-confidence and social acceptance, and external factors, such as supportive school environments and teacher-student relationships, significantly contributed to students' openness. The findings support previous research that self-disclosure promotes emotional well-being and stress management. Based on these results, it is recommended that teachers create a safe and supportive environment to encourage self-disclosure, helping students develop better emotional and social skills. Furthermore, more programs that facilitate open communication, such as group counseling sessions, should be implemented to support students' personal development.*

**Keywords:** *Counseling; Development; Emotional; Guidance; Self-disclosure*

**Abstrak:** Pengungkapan diri adalah proses komunikasi interpersonal di mana individu secara sukarela membagikan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui orang lain. Penelitian ini berfokus pada pengungkapan diri siswa laki-laki kepada guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Pulau Maya, bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan mereka dan dampaknya terhadap perkembangan pribadi dan emosional mereka. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, penelitian ini mengumpulkan data dari 33 siswa laki-laki melalui kuesioner berdasarkan skala Likert. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa menunjukkan tingkat pengungkapan diri yang tinggi dengan skor 87,04%, menunjukkan rasa nyaman dan percaya diri yang kuat dalam berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi dengan guru BK mereka. Studi ini juga menemukan bahwa faktor internal, seperti kepercayaan diri dan penerimaan sosial, dan faktor eksternal, seperti lingkungan sekolah yang mendukung dan hubungan guru-siswa, secara signifikan berkontribusi pada keterbukaan siswa. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa pengungkapan diri mempromosikan kesejahteraan emosional dan manajemen stres. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar guru menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung untuk mendorong pengungkapan diri, membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional dan sosial yang lebih baik. Selain itu, lebih banyak program yang memfasilitasi komunikasi terbuka, seperti sesi konseling kelompok, harus diterapkan untuk mendukung pengembangan pribadi siswa.

**Kata kunci:** Bimbingan; Emosional; Konseling; Pengungkapan diri; Perkembangan

## 1. PENDAHULUAN

Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan suatu proses komunikasi interpersonal di mana individu secara sukarela membagikan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Informasi ini dapat berupa pikiran, perasaan, pengalaman hidup, maupun pandangan pribadi yang bersifat emosional dan kognitif. Dalam konteks hubungan sosial, *self-disclosure* menjadi salah satu komponen utama dalam membangun kepercayaan, kedekatan, dan hubungan yang sehat, termasuk antara siswa dan guru BK di lingkungan sekolah. DeVito (2015) menyatakan bahwa keterbukaan diri adalah proses mengungkapkan informasi tentang diri kita yang biasanya kita sembunyikan, baik itu informasi baru maupun penjelasan atas perasaan tertentu. Dalam dunia pendidikan, keterbukaan diri memiliki peran yang sangat penting, khususnya dalam mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa. Siswa yang mampu terbuka terhadap guru BK akan lebih mudah mendapatkan bantuan dan solusi atas masalah yang dihadapi, baik dalam hal akademik maupun kehidupan pribadi.

Person (dalam Karina & Suryanto, 2012) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai tindakan menyampaikan informasi pribadi secara sadar dan disengaja kepada orang lain dengan tujuan memberikan gambaran yang akurat mengenai dirinya. Dalam perspektif lain, Jourard (dalam Setiawati, 2012) mengklasifikasikan informasi pribadi ini ke dalam enam aspek utama, yaitu sikap atau opini, minat dan kesenangan, latar belakang pekerjaan atau pendidikan, kondisi fisik, keadaan finansial, dan karakter kepribadian. Pernyataan Jourard ini diperkuat oleh Puspito (2006), yang menegaskan bahwa *self-disclosure* berarti berbicara mengenai diri sendiri kepada orang lain agar mereka dapat memahami isi pikiran, perasaan, dan keinginan individu tersebut. Dengan adanya keterbukaan diri, seseorang dapat merasa lebih dihargai, dipercaya, dan diperhatikan, sehingga mampu membangun hubungan yang lebih hangat dan akrab secara sosial. Sears (2009) menyebutkan bahwa keterbukaan diri merupakan bentuk komunikasi yang mencerminkan pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain sebagai bagian dari proses membangun hubungan interpersonal.

Tujuan utama dari *self-disclosure* adalah untuk menciptakan kedekatan emosional dan hubungan yang akrab antara individu dengan orang lain. Altman dan Taylor (dalam Setiawati, 2012) menyatakan bahwa keterbukaan diri merupakan strategi untuk membangun kedekatan sosial, di mana individu mengungkapkan hal-hal pribadi seperti pengalaman hidup, perasaan, opini, hingga impian masa depan. Dengan demikian, keterbukaan diri tidak hanya berdampak pada aspek hubungan sosial, tetapi juga memengaruhi kesehatan psikologis dan perkembangan identitas diri. Informasi dalam keterbukaan diri terbagi ke dalam beberapa bentuk. Menurut Morton (dalam Prayitno, 2012), *self-disclosure* dapat berupa informasi deskriptif, yakni fakta-

fakta objektif seperti usia, pekerjaan, atau latar belakang pendidikan, dan informasi evaluatif, yang bersifat subjektif seperti perasaan pribadi, pandangan terhadap suatu hal, dan pengalaman emosional. Di samping itu, keterbukaan diri juga bisa bersifat eksplisit, yakni informasi rahasia yang hanya dapat diketahui orang lain jika disampaikan secara langsung oleh individu yang bersangkutan.

*Self-disclosure* mencakup topik seperti perilaku, sikap, gagasan, keinginan, dan motivasi pribadi. Namun, sejauh mana seseorang bersedia membuka diri sangat tergantung pada kondisi sosial dan emosional pada saat komunikasi berlangsung. Individu akan lebih mudah membuka diri jika berada dalam suasana yang aman, nyaman, dan bebas dari penilaian negatif. Sebaliknya, individu akan cenderung menutup diri jika situasi tidak mendukung atau jika ia merasa tidak percaya diri. Terdapat sejumlah faktor yang dapat memengaruhi keterbukaan diri seseorang, seperti kepercayaan, hubungan emosional, pengalaman sebelumnya, serta norma sosial dan budaya. Dalam konteks siswa laki-laki, faktor budaya gender sering kali menjadi penghalang utama. Sayangnya, fenomena yang terjadi pada siswa laki-laki menunjukkan adanya kecenderungan untuk tidak mudah membuka diri kepada guru atau orang dewasa lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah norma sosial dan budaya yang menuntut laki-laki untuk tampil kuat, tidak mudah menangis, dan menyembunyikan perasaannya. Mahalik et al. (2003) mengungkapkan bahwa konstruksi maskulinitas yang menekankan ketangguhan dan kemandirian sering kali membuat siswa laki-laki merasa tidak nyaman atau bahkan malu untuk mengungkapkan emosinya. Mereka khawatir akan dianggap lemah, cengeng, atau berbeda dari ekspektasi masyarakat. Selain faktor budaya, keterbukaan diri juga dipengaruhi oleh kepercayaan diri, pengalaman masa lalu, kemampuan berkomunikasi, dan kapasitas untuk mengelola emosi (Greene et al., 2021).

Jika siswa merasa takut dihakimi, tidak percaya bahwa gurunya akan memahami, atau merasa masalah yang dialaminya tidak cukup penting, maka ia akan cenderung menutup diri. Padahal, menurut Derlega et al. (2019), *self-disclosure* sangat berkaitan erat dengan kesehatan mental, dan siswa yang mampu mengungkapkan dirinya cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi, mampu menyesuaikan diri, serta menunjukkan sikap positif terhadap lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, rendahnya keterbukaan diri dapat menyebabkan kecemasan, stres, bahkan depresi karena permasalahan yang dihadapi tidak tersalurkan dan tidak mendapatkan penyelesaian yang semestinya. Sejumlah penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa remaja, terutama siswa SMA, memiliki tingkat keterbukaan diri yang cenderung rendah. Setiawati (2012) menemukan bahwa peserta didik yang memiliki keterbukaan diri yang rendah mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosial dan berdampak negatif terhadap pencapaian

akademiknya. Penelitian Natih et al. (2014) terhadap 28 siswa SMA menunjukkan bahwa 8 siswa berada pada tingkat keterbukaan diri yang rendah, sedangkan sisanya pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk menciptakan strategi yang mendukung keterbukaan diri siswa, terutama dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian Amalia (2017) pun menegaskan bahwa masih banyak siswa yang memiliki keterbukaan diri yang rendah, sehingga guru BK perlu memiliki strategi yang efektif untuk mendekati siswa secara empatik dan menyeluruh.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Pulau Maya juga menunjukkan gejala serupa. Hasil wawancara dengan guru BK mengungkapkan bahwa banyak siswa laki-laki mengalami tekanan akibat tuntutan akademis, dinamika lingkungan sosial, dan perkembangan psikologis remaja yang terus berubah, namun mereka masih enggan membuka diri kepada guru BK. Faktor seperti rasa malu, takut dipermalukan, atau anggapan bahwa masalahnya tidak penting menjadi penghalang utama bagi siswa untuk mengungkapkan perasaannya. Padahal, keterbukaan diri siswa sangat penting bagi guru BK sebagai dasar untuk merancang intervensi yang tepat guna membantu siswa mengatasi masalah pribadinya. Jika permasalahan ini dibiarkan berlarut-larut, siswa bisa mengalami tekanan mental yang lebih berat dan berdampak pada perilaku negatif seperti menarik diri, membenci sekolah, atau bahkan mengalami gangguan psikologis yang lebih serius. Kondisi ini pada akhirnya dapat mengganggu hubungan sosialnya dan menghambat pengembangan potensi siswa secara optimal.

Oleh karena itu, penting bagi guru, orang tua, dan seluruh komunitas sekolah untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi siswa, khususnya siswa laki-laki, agar mereka merasa nyaman untuk berbagi pikiran dan perasaannya. Laurenceau et al. (2020) menekankan bahwa keterbukaan diri dapat tumbuh dalam lingkungan yang memvalidasi emosi siswa, memberikan umpan balik positif, dan menciptakan ruang dialog yang terbuka dan bebas dari penghakiman. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah memperkenalkan aktivitas reflektif, diskusi kelompok kecil yang aman, dan memberikan contoh keterbukaan diri secara nyata oleh guru dalam interaksi sehari-hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penting untuk dilakukan analisis mendalam mengenai keterbukaan diri siswa laki-laki di SMA Negeri 1 Pulau Maya untuk memahami sejauh mana tingkat keterbukaan mereka kepada guru BK, faktor-faktor apa saja yang memengaruhinya, serta jenis-jenis masalah pribadi yang paling sering diungkapkan dalam proses bimbingan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang keterbukaan diri siswa laki-laki di sekolah, sekaligus menjadi rujukan praktis bagi guru BK dalam menyusun strategi yang tepat guna membangun

hubungan yang kuat dan membantu siswa menghadapi berbagai tantangan perkembangan dirinya.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif, yang bertujuan menggambarkan fenomena keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa laki-laki kepada guru BK berdasarkan fakta-fakta di lapangan. Pendekatan kuantitatif dipilih karena berorientasi pada pengumpulan dan analisis data numerik guna menjelaskan hubungan antarvariabel secara objektif dan sistematis (Sugiyono, 2017). Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kondisi subjek secara aktual dan faktual tanpa manipulasi terhadap variabel bebas. Bentuk penelitian yang digunakan adalah survei, yaitu metode pengumpulan data langsung dari responden melalui instrumen angket untuk memperoleh gambaran tentang tingkat keterbukaan diri siswa (Kasmadi, 2014).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas XI di SMA Negeri 1 Pulau Maya yang berjumlah 33 orang, terdiri dari siswa kelas XI IPA (10 siswa), XI IPS 1 (13 siswa), dan XI IPS 2 (10 siswa). Karena jumlah populasi relatif kecil (<100), maka seluruh populasi dijadikan subjek penelitian (penelitian populasi), sesuai dengan panduan pengambilan subjek menurut Riduwan & Akdon (2010). Pengumpulan data dilakukan dengan teknik komunikasi tidak langsung menggunakan angket/kuesioner sebagai alat utama. Instrumen ini berisi pernyataan tertutup yang disusun dalam bentuk skala Likert 4 poin, dari "Sangat Setuju" hingga "Sangat Tidak Setuju". Skor pada item positif berkisar dari 1 hingga 4, dan pada item negatif sebaliknya. Skala ini digunakan untuk mengukur tingkat keterbukaan diri siswa terhadap guru BK (Sugiyono, 2017). Angket disusun berdasarkan indikator yang relevan dengan teori self-disclosure dan telah melalui uji validitas serta reliabilitas.

Validitas instrumen diuji untuk memastikan sejauh mana item dalam angket mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Sementara itu, reliabilitas instrumen diuji untuk melihat konsistensi hasil ukur, menggunakan bantuan software SPSS versi 23 dengan metode Cronbach's Alpha. Uji validitas dan reliabilitas memastikan bahwa data yang diperoleh dapat diandalkan dan sah (Arikunto, 2013; Nawawi, 2015). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi dan kecenderungan data variabel keterbukaan diri, menggunakan rumus persentase (Sudjana dalam Zulfadrial, 2009). Adapun untuk menguji hubungan antarvariabel, digunakan analisis korelasi, yang bertujuan mengetahui sejauh mana hubungan antara keterbukaan diri siswa dengan faktor-faktor yang memengaruhinya.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa laki-laki kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 Pulau Maya. Proses penelitian dimulai dengan penyusunan instrumen yang valid dan reliabel, yang diuji menggunakan *Cronbach Alpha* dengan hasil 0.992, menunjukkan bahwa angket yang digunakan memiliki konsistensi yang sangat baik. Sebelum digunakan, angket juga diuji validitasnya, yang menghasilkan 28 item valid setelah dua item (nomor 8 dan 16) dibuang karena memiliki *r*Hitung lebih kecil dari *r*Tabel. Data yang dikumpulkan melalui angket dianalisis menggunakan rumus persentase, dengan hasil menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa laki-laki kepada guru BK di SMA Negeri 1 Pulau Maya mencapai 87.04%, yang menempatkan tingkat keterbukaan diri siswa pada kategori Tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa nyaman dan terbuka untuk berbagi informasi pribadi dengan guru BK. Dalam analisis ini, keterbukaan diri diukur berdasarkan karakteristik keterbukaan, faktor internal, dan faktor eksternal yang mempengaruhi siswa dalam mengungkapkan diri yang dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Keterbukaan Diri Siswa Laki-Laki kepada Guru BK

No	Variabel dan Indikator	Skor Aktual	Skor Maks. Ideal	%	Kategori
1	Keterbukaan diri	3217	3696	87.04%	Tinggi
2	Karakteristik keterbukaan diri	990	1188	83.33%	Tinggi
3	Faktor internal	1054	1188	88.72%	Tinggi
4	Faktor eksternal	1173	1320	88.86%	Tinggi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pulau Maya, ditemukan bahwa siswa laki-laki menunjukkan tingkat keterbukaan diri yang tinggi, dengan skor 87.04%, yang termasuk dalam kategori Tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa merasa nyaman dan aman untuk berbagi perasaan, pemikiran, serta pengalaman pribadi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Keterbukaan diri yang tinggi ini menunjukkan adanya hubungan yang baik antara siswa dan guru BK, yang memungkinkan siswa untuk lebih terbuka dalam berbicara tentang tantangan yang mereka hadapi, baik dalam kehidupan akademik maupun pribadi. Hasil ini juga menunjukkan bahwa keberadaan guru BK sebagai figur yang dapat dipercaya dan memberikan dukungan emosional berperan penting dalam menciptakan suasana yang aman dan terbuka bagi siswa.

Penelitian ini mendukung temuan-temuan sebelumnya yang mengungkapkan bahwa keterbukaan diri yang dilakukan secara reflektif dan terarah dapat mengurangi stres serta meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Kross dan Pennebaker (2023) menegaskan

bahwa proses berbagi perasaan dan pemikiran secara terbuka dapat membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang pada gilirannya mengurangi ketegangan psikologis. Dalam konteks ini, keterbukaan diri yang tinggi tidak hanya berkontribusi pada pengelolaan stres tetapi juga pada perkembangan emosional siswa di sekolah, membantu mereka untuk lebih mudah menyesuaikan diri dengan tantangan dan perubahan yang terjadi selama masa remaja. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya keterbukaan diri dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan sosial siswa.

Karakteristik keterbukaan diri siswa laki-laki di SMA Negeri 1 Pulau Maya menunjukkan hasil yang sangat positif, dengan skor 83.33%, yang mengindikasikan tingkat keterbukaan yang tinggi. Siswa lebih sering berbicara dengan guru BK, berbagi informasi pribadi secara lebih terbuka, dan mengadakan pertemuan rutin untuk berdiskusi mengenai masalah pribadi maupun akademik mereka. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mengembangkan rasa percaya yang tinggi terhadap guru BK mereka, yang memungkinkan mereka untuk mengungkapkan berbagai perasaan, pemikiran, dan pengalaman secara jujur tanpa merasa takut dihakimi. Peningkatan interaksi antara siswa dan guru BK ini menunjukkan bahwa peran guru BK sangat signifikan dalam menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk berbicara dan berbagi tentang hal-hal yang mungkin sulit untuk mereka ungkapkan di luar konteks sekolah.

Pendapat DeVito (2007) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri mencakup pengungkapan berbagai topik pribadi, seperti perasaan, pemikiran, dan pengalaman, sangat relevan dengan temuan penelitian ini. Siswa semakin terbuka dalam berkomunikasi dengan guru BK, bukan hanya dalam konteks masalah akademik, tetapi juga dalam hal-hal yang bersifat emosional dan pribadi. Keterbukaan diri ini menjadi kunci untuk membangun hubungan yang lebih kuat dan mendalam antara siswa dan guru BK, yang pada gilirannya memfasilitasi perkembangan sosial dan emosional siswa. Dengan semakin terbukanya komunikasi ini, siswa dapat lebih mudah mengatasi masalah pribadi dan meningkatkan kesejahteraan emosional mereka di lingkungan sekolah, yang sangat penting bagi perkembangan mereka sebagai individu yang sehat secara mental dan sosial.

Karakteristik keterbukaan diri siswa laki-laki di SMA Negeri 1 Pulau Maya menunjukkan bahwa faktor kepercayaan dan kenyamanan memainkan peran yang sangat penting dalam proses berbagi informasi pribadi. Penelitian ini menemukan bahwa siswa yang merasa diterima dan didukung oleh lingkungan mereka lebih cenderung untuk terbuka dalam berkomunikasi, baik mengenai masalah akademik maupun pribadi. Hal ini sangat sejalan dengan teori penetrasi sosial yang dikemukakan oleh Irwin Altman dan Taylor (1973), yang

menyatakan bahwa hubungan yang lebih dalam dapat terbentuk ketika individu merasa nyaman dan percaya pada pihak lain, dalam hal ini adalah guru BK. Ketika siswa merasa bahwa guru BK dapat dipercaya dan tidak akan menghakimi mereka, mereka lebih cenderung untuk berbagi pikiran dan perasaan yang lebih intim, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas interaksi mereka dan membantu membangun hubungan yang lebih kuat dan saling mendukung.

Faktor internal seperti kepercayaan diri dan penerimaan sosial memainkan peran yang sangat penting dalam keterbukaan diri siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan skor 88.72%, siswa merasa lebih nyaman membuka diri ketika mereka merasa diterima dan dihargai di lingkungan sekolah, terutama oleh guru BK mereka. Hal ini mempertegas pemikiran Ghufroon (2014), yang menyatakan bahwa keterbukaan diri berkembang melalui interaksi positif antara individu dan lingkungan yang memberikan dukungan emosional serta penerimaan. Dukungan tersebut menciptakan suasana yang memungkinkan siswa untuk lebih mudah mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan masalah pribadi mereka tanpa merasa takut akan penilaian negatif. Dengan demikian, penerimaan dan dukungan yang diberikan oleh guru BK dapat berfungsi sebagai faktor penguat bagi siswa untuk terus terbuka, mengatasi tantangan yang mereka hadapi, dan berkembang lebih baik secara sosial dan emosional.

Kepercayaan diri yang tinggi memainkan peran krusial dalam menciptakan rasa aman bagi siswa untuk berbagi informasi pribadi mereka tanpa merasa takut dihakimi. Kepercayaan diri ini sangat penting dalam konteks konseling, di mana siswa perlu membuka diri untuk mendapatkan dukungan dan bantuan dalam mengatasi permasalahan pribadi dan akademik mereka. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi lebih cenderung untuk terbuka dalam berbagi perasaan dan pemikiran mereka (Hornsey & Harris, 2021). Kepercayaan diri yang baik membantu siswa merasa lebih dihargai dan diterima, sehingga mereka lebih mudah berbicara tentang tantangan dan perasaan mereka, yang pada gilirannya mempercepat proses penyelesaian masalah dan perkembangan pribadi mereka.

Faktor eksternal, seperti lingkungan sosial yang mendukung, peran teman sebaya, dan hubungan yang baik dengan guru BK, juga memiliki dampak besar dalam mendorong keterbukaan diri siswa. Dengan skor 88.86%, siswa di SMA Negeri 1 Pulau Maya menunjukkan bahwa lingkungan sekolah yang positif dan hubungan yang harmonis dengan guru BK sangat memfasilitasi mereka untuk lebih terbuka dalam berbagi informasi pribadi. Hal ini sesuai dengan pendapat Harter (2019), yang menyatakan bahwa lingkungan sekolah yang mendukung dapat menciptakan suasana yang membuat siswa merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka. Ketika siswa merasa bahwa mereka dihargai dan



diterima di lingkungan mereka, mereka lebih cenderung untuk membuka diri dan mengungkapkan masalah yang mungkin mereka hadapi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri siswa laki-laki kepada guru BK di SMA Negeri 1 Pulau Maya sudah mencapai tingkat yang optimal. Siswa merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka, yang berkontribusi pada perkembangan pribadi dan emosional mereka. Hal ini sangat penting, karena hubungan yang baik antara siswa dan guru BK menjadi faktor kunci dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keterbukaan diri. Lingkungan yang mendukung ini tidak hanya memberikan rasa aman, tetapi juga memungkinkan siswa untuk mengatasi masalah mereka dengan lebih efektif, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan siswa di sekolah. Dengan dukungan yang tepat, siswa dapat berkembang menjadi individu yang lebih sehat secara emosional dan sosial, yang memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan yang ada di luar lingkungan sekolah.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Pulau Maya, dapat disimpulkan bahwa tingkat keterbukaan diri (self-disclosure) siswa laki-laki kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) berada pada kategori tinggi, dengan skor 87.04%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki merasa nyaman dan aman untuk membuka diri serta berbagi informasi pribadi dengan guru BK mereka. Keterbukaan diri yang tinggi ini didorong oleh beberapa faktor internal dan eksternal, seperti kepercayaan diri, penerimaan sosial, dukungan dari lingkungan sekolah, serta hubungan yang baik antara siswa dan guru BK. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keterbukaan diri berkontribusi pada pengelolaan stres dan perkembangan emosional siswa, seiring dengan meningkatnya rasa percaya diri dan kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial mereka.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan bagi guru BK di SMA Negeri 1 Pulau Maya untuk terus menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan terbuka, yang memungkinkan siswa merasa lebih percaya diri untuk mengungkapkan perasaan dan masalah pribadi mereka. Diperlukan lebih banyak kegiatan atau program yang memfasilitasi keterbukaan diri siswa, seperti sesi konseling kelompok atau diskusi informal yang dapat membangun rasa percaya di antara siswa dan guru BK. Selain itu, perlu adanya pendekatan yang lebih empati dalam berinteraksi dengan siswa laki-laki, mengingat adanya hambatan budaya yang mengharuskan laki-laki untuk menunjukkan ketangguhan dan menyembunyikan perasaan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SMA Negeri 1 Pulau Maya, khususnya guru BK dan seluruh siswa yang telah berpartisipasi dan membantu dalam pengumpulan data. Tidak lupa, penulis menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Tanjungpura atas dukungan dan kerja samanya, serta kepada keluarga yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan moral hingga penelitian ini terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR REFERENSI

- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social Penetration: The Development of Interpersonal Relationships*. Holt, Rinehart, and Winston.
- Amalia, M. (2017). *Strategi Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa Sekolah Menengah Atas*. Jurnal Pendidikan, 12(2), 150-160.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (2019). *Self-Disclosure: Theory, Research, and Applications*. Sage Publications.
- DeVito, J. A. (2015). *Interpersonal Communication: A Guide to Better Relationships*. Pearson Education.
- Ghufron, M. N. (2014). *Psikologi Perkembangan: Teori dan Aplikasi*. Salemba Humanika.
- Greene, K., & McGinnis, K. (2021). *Social Psychology of Self-Disclosure*. Wiley-Blackwell.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2021). *Self-Disclosure and Mental Health: Research, Theory, and Practice*. Springer.
- Harter, S. (2019). *The Development of the Self and Its Impact on Mental Health*. Journal of Clinical Child Psychology, 43(1), 42-58.
- Hornsey, M. J., & Harris, E. A. (2021). *The Psychology of Self-Disclosure and Trust in Relationships*. Routledge.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-Disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. Wiley.
- Kross, E., & Pennebaker, J. W. (2023). *The Power of Writing and Speaking about Emotions: How Disclosing Emotions Improves Health and Reduces Stress*. Journal of Social and Clinical Psychology, 42(3), 218-229.
- Mahalik, J. R., Burns, S. M., & Syzdek, M. (2007). *Masculinity and Perceived Normative Health Behaviors as Predictors of Men's Health Behaviors*. Social Science & Medicine, 64(11), 2201-2209.
- Person, W. D. (dalam Karina & Suryanto, 2012). *Pengaruh Self-Disclosure dalam Proses Interaksi Sosial*. Jurnal Komunikasi, 11(3), 202-210.

- Puspito, T. (2006). *Self-Disclosure dalam Hubungan Interpersonal: Teori dan Praktiknya*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sears, D. (2009). *Interpersonal Communication: A Social Interaction Approach*. Pearson Education.
- Setiawati, R. (2012). *Self-Disclosure pada Remaja: Studi Perbandingan antara Laki-laki dan Perempuan*. Jurnal Psikologi Remaja, 14(1), 76-84.
- Sudjana, N., & Zulfadrial. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Rajawali Press
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.