Dinamika Self Disclosure Siswa MTs dalam Konseling Individu: Studi Kasus pada Program Asistensi Mengajar

Muhammad Alif*, Hasna Hilwatun, Rizka Apriani, Titik Suliswati, Desnita Siti, Umi Hani'ah, Barokatul Rizkiyah, Hana Nida

Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia
*Corresponding author, email: muhammad.alif.2301116@students.um.ac.id

https://doi.org/10.17977/2549-7774.006955

Article history
Submitted: 8 Oktober 2026
Revised: 10 November 2026
Accepted: 15 November 2026
Published: 18 November 2026

Kata Kunci
Self-disclosure
Konseling individu
Studi kasus
Mahasiswa bimbingan dan konseling
Asistensi mengajar

Abstrak
Keterbukaan diri (*self-disclosure*) merupakan aspek penting dalam proses konseling. *Self-Disclosure* memungkinkan siswa mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, perasaan, dan pengalaman yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi. Namun, keterbukaan diri pada remaja tidak selalu muncul secara langsung. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang seperti rasa malu, canggung, keraguan, serta tingkat kepercayaan terhadap pihak yang menerima informasi. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu lebih dalam mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dinamika *self-disclosure* siswa MTs selama mengikuti konseling individu yang dilaksanakan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam program Asistensi Mengajar (AM) di salah satu madrasah di Kota Malang. Penelitian ini disesuaikan menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian yang terlibat terdiri dari tiga siswa yang berinisial P, B, dan H yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan beberapa kriteria, salah satunya telah mengikuti layanan konseling individu minimal dua sesi bersama mahasiswa Asistensi Mengajar. Data kemudian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan catatan lapangan, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan data berdasarkan kondisi awal, proses konseling, dan perkembangan keterbukaan diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-disclosure* berkembang secara bertahap dan memiliki dinamika yang berbeda pada setiap siswa. Pada tahap awal, siswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengungkapkan permasalahan secara terbuka, tetapi seiring berjalannya proses mulai terbentuknya rasa aman, kepercayaan, penerimaan, empati, dan komunikasi yang mendukung selama proses konseling. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan konseling memiliki peran penting dalam mendukung keterbukaan diri siswa. Selain itu, pengalaman mahasiswa selama program AM memberikan penilaian bahwa calon konselor perlu mengembangkan kompetensi dalam membangun hubungan konseling, mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati, menjaga kerahasiaan, dan menyesuaikan respons dengan kesiapan siswa untuk melakukan *self-disclosure*. Penelitian ini menggambarkan bagaimana keterbukaan diri siswa berkembang selama proses konseling individu.

1. Pendahuluan

Layanan konseling masa remaja merupakan masa perkembangan meningkatnya kebutuhan untuk membangun hubungan sosial dan memahami pengalaman emosional. Salah satu aspek yang berperan dalam proses tersebut adalah keterbukaan diri atau *self-disclosure*, yaitu pengungkapan informasi pribadi, pikiran, perasaan, dan pengalaman kepada orang lain (Derlega, V. J, et al). Menurut Towner et al. (2022) keterbukaan diri pada remaja berkaitan dengan kualitas hubungan interpersonal dan kesejahteraan.

Selama ini *self disclosure* dipandang sebagai pengungkapan informasi pribadi perasaan, pikiran, perilaku dan pengalaman yang tidak diketahui oleh orang lain (Apriyanti, E et al., 2024). Oleh karena itu, keterbukaan diri menjadi aspek penting untuk dipahami dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa madrasah tsanawiyah (MTs).

Meskipun memiliki peran penting, pengungkapan diri tidak selalu mudah dilakukan oleh remaja. Guo et al. (2022) menemukan bahwa remaja cenderung menahan informasi yang bersifat pribadi, termasuk pikiran dan perasaan, dengan alasan yang berkaitan dengan karakteristik hubungan serta perasaan malu. Temuan tersebut

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

menunjukkan bahwa keputusan untuk bercerita melibatkan pertimbangan mengenai informasi yang dibagikan dan orang yang menerima informasi tersebut. Dalam konteks sekolah, kondisi ini menimbulkan kebutuhan untuk memahami hambatan siswa ketika mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan masalah pribadi kepada pihak yang memberikan bantuan.

Dalam konseling individu, keterbukaan diri siswa menjadi bagian dari komunikasi untuk memahami pengalaman dan permasalahan yang dihadapinya. Keterbukaan tersebut perlu dipahami dalam kaitannya dengan hubungan yang terbentuk selama konseling. Dimic et al. (2023) menunjukkan bahwa kaum muda menghargai hubungan yang memberikan rasa aman, kesempatan menentukan pilihan, dan penghormatan terhadap otonomi. Berdasarkan temuan tersebut, keterbukaan siswa dapat dikaji sebagai proses yang berkaitan dengan pengalaman membangun kepercayaan selama mengikuti konseling, bukan sekadar kesediaan menyampaikan informasi pribadi.

Kualitas konseling menempatkan konselor berperan dalam membangun suasana yang mendukung keterbukaan siswa.Dimic et al. (2023) mengidentifikasi pentingnya kepedulian, sikap menghargai, responsivitas, serta pengalaman merasa didengarkan dan dipahami dalam hubungan kaum muda. Temuan tersebut memberikan dasar bagi pentingnya empati, penerimaan, dan keterampilan mendengarkan dalam pelaksanaan konseling individu. Dengan demikian, respon konselor terhadap cerita siswa perlu diperhatikan untuk memahami bagaimana rasa aman dan kepercayaan berkembang selama proses konseling.

Dalam konteks penelitian ini, konseling individu dilaksanakan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling selama mengikuti program Asistensi Mengajar (AM) di salah satu MTs di Kota Malang. Kegiatan tersebut menjadi ruang bagi mahasiswa untuk menerapkan pengetahuan dan keterampilan konseling dalam interaksi langsung dengan siswa. Kehadiran mahasiswa sebagai praktikan menghadirkan konteks hubungan yang perlu dikaji, terutama mengenai cara siswa memaknai peran mahasiswa dan pengalaman berkomunikasi dengannya. Oleh karena itu, pelaksanaan konseling individu selama program AM menjadi konteks untuk mengeksplorasi proses terbentuknya keterbukaan diri siswa.

Berdasarkan observasi awal, terdapat lima siswa yang menunjukkan kesulitan membuka diri pada awal pelaksanaan konseling individu. Kesulitan tersebut tampak melalui sikap yang gugup, berbicara secukupnya dan cenderung memalingkan wajah. Gambaran awal ini belum dapat menjelaskan alasan siswa menahan informasi. Oleh karena itu, pengalaman siswa perlu ditelusuri lebih lanjut untuk memahami dinamika keterbukaan diri selama mengikuti konseling individu bersama mahasiswa AM.

Penelitian terdahulu telah membahas keterbukaan diri dan hubungan interpersonal dari beberapa konteks. Apriyanti et al. (2024), melalui penelitian kualitatif mengenai komunikasi Generasi Z di Instagram, menemukan bahwa kedalaman pengungkapan diri berbeda menurut pihak yang menerima informasi. Sementara itu, Guo et al. (2022) menunjukkan adanya variasi alasan remaja menahan informasi dalam hubungan dekat. Pada konteks konseling dan psikoterapi, Dimic et al. (2023) mengidentifikasi kualitas pribadi terapis serta kondisi hubungan yang mendukung terbentuknya aliansi terapeutik, termasuk kepedulian, penghargaan, dan perasaan dipahami.

Berdasarkan literatur yang ada, keterbukaan diri telah dijelaskan dalam konteks komunikasi digital, hubungan dekat remaja, serta pengalaman hubungan terapeutik secara umum. Namun, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus menjelaskan dinamika keterbukaan diri siswa MTs ketika konseling individu dilaksanakan oleh mahasiswa BK dalam program AM.

Kesenjangan yang menjadi fokus penelitian ini terletak pada proses siswa memutuskan untuk bercerita atau menahan informasi, pemaknaan mereka terhadap respons mahasiswa, serta kondisi interaksi yang mendukung atau menghambat keterbukaan. Fokus tersebut memungkinkan penelitian memberikan pemahaman yang lebih kontekstual mengenai pengalaman siswa dalam hubungan konseling bersama mahasiswa praktikan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika *self-disclosure* siswa MTs selama mengikuti konseling individu yang dilaksanakan oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam program Asistensi Mengajar di salah satu madrasah di Kota Malang. Eksplorasi diarahkan pada pengalaman awal siswa, pertimbangan dalam mengungkapkan informasi pribadi, serta kondisi yang mendukung dan menghambat keterbukaan selama proses konseling.

Penelitian ini juga berupaya memahami bagaimana siswa memaknai hubungan konseling dan respons mahasiswa terhadap pengalaman yang mereka ceritakan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa praktikan dan guru BK dalam mengembangkan interaksi konseling yang peka terhadap kebutuhan serta kesiapan siswa.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan mendeskripsikan suatu fenomena berdasarkan kondisi alamiah (*natural setting*) tanpa melakukan manipulasi terhadap situasi yang diteliti (Moleong, 2017; Sugiyono, 2019). Desain studi kasus digunakan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai suatu kasus dalam konteks kehidupan nyata dengan mempertimbangkan proses dan kondisi yang melingkupinya (Creswell & Creswell, 2018).

Kasus yang dikaji dalam penelitian ini adalah dinamika *self-disclosure* murid di salah satu MTs di Kota Malang. Penelitian berfokus pada proses dinamika self-disclosure dalam pelaksanaan konseling individu dan perkembangan pengungkapan diri selama proses konseling. Studi kasus dipilih karena penelitian berupaya memahami kasus secara utuh dalam konteks lingkungan sekolah, termasuk interaksi antara mahasiswa Asistensi Mengajar dengan murid serta kondisi yang muncul selama proses konseling berlangsung.

Subjek penelitian terdiri atas tiga orang siswa yang berinisial P, B, dan H. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sumber data berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019; Nasir et al., 2023). Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang telah mengikuti layanan konseling individu minimal dua sesi bersama mahasiswa Asistensi Mengajar serta didukung oleh hasil observasi awal peneliti selama proses konseling berlangsung.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi. Wawancara dilakukan kepada subjek penelitian untuk memperoleh informasi mengenai kondisi pengungkapan diri siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling individu, pengalaman selama proses konseling, serta manfaat yang dirasakan setelah memperoleh layanan. Pedoman wawancara memuat beberapa aspek pengungkapan diri, antara lain kemampuan mengungkapkan perasaan, keberanian menyampaikan pendapat, keterbukaan dalam menceritakan masalah pribadi, serta keterbukaan dalam berinteraksi dengan orang lain.

Observasi dilakukan selama proses konseling untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku dan keterlibatan subjek selama layanan berlangsung. Peneliti juga menggunakan catatan lapangan (*field notes*) untuk mencatat informasi penting yang ditemukan selama proses pengumpulan data.

Data dianalisis secara deskriptif dengan mengorganisasikan, mengelompokkan, dan menginterpretasikan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan catatan lapangan. Data yang relevan dengan fokus penelitian dikelompokkan berdasarkan tema yang berkaitan dengan pelaksanaan konseling individu dan pengungkapan diri siswa. Selanjutnya, data dari masing-masing siswa dideskripsikan berdasarkan kondisi pengungkapan diri sebelum konseling, proses pelaksanaan konseling, serta perkembangan pengungkapan diri setelah mengikuti layanan.

Hasil dari ketiga siswa kemudian dibandingkan untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kasus yang diteliti. Keabsahan data dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan hasil observasi dan catatan lapangan. Perbandingan tersebut dilakukan untuk melihat kesesuaian informasi yang disampaikan oleh siswa dengan kondisi yang diamati selama proses konseling.

Penggunaan beberapa teknik pengumpulan data dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas data penelitian. Dalam pelaksanaannya, peneliti menjaga kerahasiaan identitas dan informasi pribadi subjek dengan menggunakan inisial P, B, dan H. Informasi mengenai permasalahan pribadi siswa digunakan untuk kepentingan penelitian dan disajikan tanpa mengungkapkan identitas asli siswa, dengan tetap memperhatikan prinsip kerahasiaan dan kenyamanan siswa dalam layanan Bimbingan dan Konseling.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menggambarkan dinamika perkembangan pengungkapan diri (*self-disclosure*) pada tiga orang siswa yang menjadi subjek penelitian, yaitu P, B, dan H. Hasil penelitian diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur, observasi selama proses konseling, dan catatan lapangan. Penemuan penelitian disajikan berdasarkan kondisi pengungkapan diri siswa sebelum mengikuti konseling, proses pelaksanaan konseling, serta kemajuan pengungkapan diri setelah mengikuti layanan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ketiga siswa menunjukkan kondisi keterbukaan diri yang berbeda sebelum mengikuti layanan konseling individu. Di awal, siswa cenderung mengalami kesulitan ketika mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi. Kesulitan tersebut terlihat melalui rasa malu, canggung, takut, atau ragu dalam menyampaikan informasi.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

3.1. Keterbukaan Secara Bertahap

Manusia merupakan makhluk sosial, maksudnya tidak bisa sendiri dalam menjalani kehidupannya dan pasti bergantung dengan orang lain. Setiap individu beragam kebutuhan yang bisa dipenuhi, mulai dari kebutuhan fisik, jasmani, dan rohani. Manusia berinteraksi satu sama lain dan mulai membangun rasa terbuka satu sama lain. Dalam komunikasi interpersonal, salah satu unsur terpenting untuk membangun relasi adalah *self-disclosure* atau pengungkapan diri. Pengungkapan diri (*self-disclosure*) menurut Jourard adalah pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang.

Pengungkapan diri *(self-disclosure)* menurut Jourard (1964, p. 24) berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan dan diinginkan oleh seseorang. Dalam konteks ini, keterbukaan diri menjadi penting karena remaja mulai membangun relasi sosial yang lebih luas, terutama dengan teman sebaya. Jourard (1971), menyatakan bahwa individu yang mampu membuka diri secara sehat cenderung memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik karena dapat membangun hubungan antarpribadi yang autentik. Dengan demikian, keterbukaan diri tidak hanya berfungsi dalam relasi sosial, tetapi juga membantu penyesuaian sosial dan emosional seseorang. Pengungkapan diri menurut Jourard (1964, p. 27) memiliki tiga dimensi, yaitu:

3.1.1. Dimensi Keluasan (Breadth)

Dimensi keluasan mengacu pada cakupan materi yang di ungkap dan semua materi tersebut dijabarkan dalam enam kategori informasi tentang diri sendiri, yaitu sikap dan pendapat; rasa dan minat; pekerjaan atau kuliah; uang; kepribadian; dan tubuh.

3.1.2. Kedalaman (Depth)

Dimensi kedalaman pengungkapan diri mengacu pada empat tingkatan pengungkapan diri, yaitu: tidak pernah bercerita kepada orang lain tentang aspek diri, berbicara secara umum, bercerita secara penuh dan sangat mendetail, dan berbohong atau salah mengartikan aspek diri sendiri sehingga yang diberikan kepada orang lain berupa gambaran diri yang salah.

3.1.3. Target atau Sasaran Pengungkapan Diri

Pada dimensi orang yang dituju (target-person), sasaran pengungkapan diri terdiri atas lima orang yaitu ibu, ayah, teman pria, teman wanita, dan pasangan (Jourard, 1964)

Self-disclosure merupakan proses bertahap individu dalam memberikan informasi pribadi, mulai dari informasi umum hingga yang lebih personal, sesuai dengan tingkat kenyamanan dan kepercayaan Altman & Taylor, 1973 dalam (Valerie Shanaz, 2021). Konsep utama dalam Teori Penetrasi Sosial yang dikembangkan oleh Altman dan Taylor pada tahun 1973 dalam (Valerie Shanaz, 2021) oleh dua orang ahli psikologi, Irwin Altman dan Dalmas Taylor. Mereka mengajukan sebuah konsep penetrasi sosial yang menjelaskan bagaimana berkembangnya kedekatan hubungan. Model teori penetrasi sosial menyediakan jalan yang lengkap untuk menggambarkan perkembangan hubungan interpersonal dan untuk mengembangkannya dengan pengalaman individu sebagai proses pengungkapan diri yang mendorong kemajuan hubungan. Teori penetrasi sosial juga menjelaskan bahwa dengan berkembangnya hubungan, keluasan dan kedalaman meningkat. Bila suatu hubungan menjadi rusak, keluasan dan dalaman sering kali akan (tetapi tidak selalu) menurun, proses ini disebut depenetrasi. Struktur personality digambarkan sebagai “Teori Multi-Lapis Bawang". Altman dan Taylor membandingkan orang dengan bawang.

Kulit terluar bawang ketika dikupas akan menemukan lapisan lainnya di bawahnya. Buang lapisan tersebut dan akan menyingkap lapisan ketiga dan seterusnya. Lapisan terluar adalah dirinya yang bersifat umum yang bisa dijangkau oleh semua orang yang peduli untuk melihatnya. Lapisan terluar termasuk sekian banyak detik yang pasti membantu menggambarkan siapa saja tetapi disandarkan pada kebiasaan dengan orang lain. Di pelukan, orang melihat tinggi, usia, jenis kelamin, pekerjaan, rumah, dan barang-barang yang melekat padanya. Jika seseorang bisa melihat di bawah permukaan, dia akan menemukan perilaku semi-privat yang diungkapkan temannya dan ini terjadi hanya pada beberapa orang. Bagian pusat yang lebih dalam dari seseorang membuat nilai-nilai dirinya, konsep diri, konflik yang tidak terselesaikan, dan perasaan erosi yang mendalam. Ini wilayah pribadinya yang khas, yang tidak: nampak di dunia tetapi mempunyai akibat yang signifikan/meyakinkandi wilayah hidupnya yang lebih dekat ke permukaan.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ketiga siswa menunjukkan kondisi keterbukaan diri yang berbeda sebelum mengikuti layanan konseling individu. Di awal, siswa cenderung mengalami kesulitan ketika mengungkapkan permasalahan yang sedang dihadapi. Kesulitan tersebut terlihat melalui rasa malu, canggung, takut, atau ragu dalam menyampaikan informasi. Pelaksanaan konseling dilakukan oleh mahasiswa dengan beberapa tahapan. Di mulai membangun hubungan dengan siswa, untuk mengetahui sejauh mana siswa merespon, mengidentifikasi permasalahan, menggali informasi mengenai kondisi yang dialami untuk mengukur

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

sejauh mana kepercayaan siswa di awal sesi, hingga memberikan penguatan dan membantu siswa memahami permasalahannya sebagai bentuk dukungan kepada siswa

Keterbukaan diri juga terlihat dari meningkatnya keberanian siswa untuk mengungkapkan perasaan dan memberikan penjelasan mengenai alasan atau kondisi yang melatarbelakangi permasalahan mereka. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses konseling individu memberikan ruang bagi murid untuk menyampaikan pengalaman dan permasalahan secara lebih terbuka. Siswa P menunjukkan kecenderungan untuk menyampaikan permasalahan secara terbatas pada tahap awal konseling. Siswa B juga membutuhkan waktu untuk merasa nyaman sebelum menceritakan permasalahan yang dialami. Sementara itu, siswa H menunjukkan proses keterbukaan yang berlangsung secara bertahap setelah terbangun rasa percaya terhadap konselor. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri tidak langsung muncul pada awal proses konseling, tetapi berkembang dan berkelanjutan.

Dalam proses konseling, mahasiswa Asistensi Mengajar menerapkan keterampilan dasar konseling, seperti mendengarkan secara aktif, menunjukkan empati, memberikan respons terhadap cerita siswa, serta menciptakan suasana komunikasi yang tidak menghakimi. Berdasarkan hasil observasi, keterlibatan siswa dalam proses konseling juga mengalami perkembangan. Siswa yang pada awalnya cenderung pasif mulai memberikan respons yang lebih terbuka dan mampu menjelaskan permasalahan yang dialaminya dengan lebih rinci.

Sejalan dengan konsep tersebut, beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keterbukaan diri berkembang secara bertahap seiring dengan terbentuknya hubungan dan kepercayaan antara individu. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Amanda Carpenter dan Kathryn, 2016) yang berjudul "*Social Penetration Theory*" mengkaji mengenai teori penetrasi sosial secara khusus dilakukan dengan *self disclosure*, bisa dikatakan bertujuan untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri (Derlega, Metts, Petronio, & Margulis, 1993).

Self disclosure meningkatkan kedekatan dalam hubungan sampai titik tertentu. Penetrasi sosial bisa terjadi dalam konteks romantis, pertemanan, kelompok sosial seperti contohnya kelompok agama dan klub sepakbola, serta hubungan pekerjaan. Teori ini juga telah diterapkan dalam media komputer untuk konteks komunikasi kencan online dan kelompok virtual (Taylor & Altman, 1975). Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Cinintya Manu, dkk. 2016 yang berjudul: "Pengungkapan diri pengguna aplikasi kencan online", menjelaskan bahwa pengungkapan diri juga memiliki intensitas percakapan yang berbeda dalam diri sebagai proses pengembangan hubungan di dunia online. Dengan intensitas percakapan yang lebih stabil dan konstan, seseorang dapat mengekspresikan diri lebih dalam dan saling mengenal dengan lebih optimal. Kelanjutan suatu hubungan dalam kencan online mengalami fase yang lebih berkembang seperti keputusan untuk saling bertemu, bertukar kontak atau beralih ke media obrolan yang lebih fleksibel.

3.2. Perubahan Kedalaman Pengungkapan Diri

Perubahan kedalaman pengungkapan diri dapat dijelaskan melalui social penetration theory yang dikembangkan oleh Irwin Altman dan Dalmas Taylor (1987). Teori ini menjelaskan bahwa hubungan interpersonal berkembang melalui pertukaran informasi pribadi yang berkembang secara bertahap dari tingkat dangkal menuju tingkat yang lebih intim. Keterbukaan diri tidak terjadi secara langsung, melainkan berkembang ketika individu merasa aman, diterima dan memiliki kepercayaan terhadap lawan komunikasi.

Altman dan Taylor (198) menggambarkan diri individu seperti lapisan-lapisan bawang. Pada lapisan luar terdapat informasi yang bersifat umum, seperti nama, asal daerah, hobi, atau kegiatan sehari-hari. Sedangkan pada lapisan yang lebih dalam terdapat informasi yang lebih pribadi, seperti perasaan, pengalaman, ketakutan, konflik keluarga, keinginan, serta masalah yang belum pernah diketahui orang lain. Semakin dalam informasi yang dibagikan, semakin tinggi pula tingkat kedekatan dan kepercayaan dalam hubungan tersebut.

Teori ini menekankan dua dimensi pengungkapan diri, yaitu keluasan (*breadth*) dan kedalaman (*depth*). Keluasan mengacu pada banyaknya topik yang dibicarakan, sedangkan kedalaman mengacu pada tingkat kedalaman informasi yang disampaikan. Dalam konteks penelitian ini, fokus utama adalah dimensi kedalaman, yaitu perubahan informasi yang disampaikan siswa dari hal yang bersifat umum menjadi informasi yang lebih pribadi dan sensitif.

Hal ini menyatakan bahwa hubungan berkembang secara "*gradual and orderly fashion from superficial to intimate levels of exchange*", artinya hubungan berkembang secara bertahap dan teratur dari pertukaran informasi yang dangkal menuju pertukaran informasi yang lebih intim.

Konsep ini sejalan dengan kondisi siswa yang pada awalnya belum sepenuhnya terbuka, tetapi setelah mengikuti beberapa sesi konseling mulai mampu menyampaikan permasalahan pribadi yang lebih mendalam.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Hasil wawancara terhadap ketiga siswa menunjukkan adanya perkembangan keterbukaan diri setelah mengikuti layanan konseling individu. Pada tahap awal, informasi yang disampaikan siswa cenderung bersifat umum dan belum menyentuh permasalahan yang bersifat pribadi. Siswa lebih banyak menjelaskan kondisi umum, keluhan ringan, atau hal-hal yang dianggap aman untuk dibagikan kepada konselor.

Setelah mengikuti beberapa sesi konseling, siswa mulai menunjukkan perubahan dalam kedalaman pengungkapan diri. Mereka menjadi lebih berani mengungkapkan perasaan, menyampaikan pendapat, menceritakan permasalahan pribadi, serta menjelaskan alasan atau kondisi yang melatarbelakangi masalah yang sedang dihadapi. Perubahan ini menunjukkan bahwa siswa tidak lagi berhenti pada informasi dangkal, tetapi mulai membuka lapisan diri yang lebih personal.

Berdasarkan teori penetrasi sosial, perubahan tersebut dapat dimaknai sebagai proses pergeseran dari lapisan luar menuju lapisan yang lebih dalam. Pada sesi awal, siswa berada pada tahap pertukaran informasi yang masih dangkal. Seiring berjalannya waktu, rasa aman dan kepercayaan terhadap konselor meningkat sehingga siswa mulai melakukan pengungkapan yang lebih intim. Keberanian siswa untuk bercerita mengenai perasaan dan latar belakang masalahnya menjadi indikator utama meningkatnya kedalaman pengungkapan diri.

Layanan konseling individu memberikan ruang komunikasi yang aman, privat, dan suportif bagi siswa. Kondisi tersebut memungkinkan siswa merasa diterima tanpa takut dinilai negatif, sehingga mereka lebih siap membuka diri secara bertahap. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan prinsip teori penetrasi sosial bahwa keterbukaan diri berkembang secara gradual seiring meningkatnya kepercayaan dalam hubungan konseling.

Temuan penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa layanan konseling dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa. Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Darmaraja menemukan bahwa konseling individu dengan perilaku *attending* mampu meningkatkan keterbukaan konseli. Pada siklus pertama, tingkat keberhasilan keterbukaan siswa baru mencapai 59,29% dengan predikat kurang, kemudian meningkat menjadi 71,43% dengan predikat baik pada siklus kedua. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan perilaku konseli dalam meningkatkan keterbukaan dirinya melalui proses konseling individu.

Penelitian Raharjo et al (2022) juga memperkuat temuan ini. Penelitian tersebut terhadap 45 siswa yang telah mengikuti layanan konseling individu menemukan bahwa empati konselor menjadi prediktor keterbukaan diri siswa dengan kontribusi sebesar 51,2%, sedangkan keterampilan *reassurance* konselor berkontribusi sebesar 65,4%. Secara bersama-sama, kedua faktor tersebut berkontribusi sebesar 66,5% terhadap keterbukaan diri siswa dalam layanan konseling individu. Hal ini menunjukkan bahwa sikap konselor yang empatik dan mampu memberikan rasa aman berperan penting dalam mendorong siswa untuk membuka diri.

Penelitian Raharjo et al (2022) juga memperkuat temuan ini. Penelitian tersebut terhadap 45 siswa yang telah mengikuti layanan konseling individu menemukan bahwa empati konselor menjadi prediktor keterbukaan diri siswa dengan kontribusi sebesar 51,2%, sedangkan keterampilan *reassurance* konselor berkontribusi sebesar 65,4%. Secara bersama-sama, kedua faktor tersebut berkontribusi sebesar 66,5% terhadap keterbukaan diri siswa dalam layanan konseling individu. Hal ini menunjukkan bahwa sikap konselor yang empatik dan mampu memberikan rasa aman berperan penting dalam mendorong siswa untuk membuka diri.

Selain itu, penelitian Anggraini, Sari, dan Rachman (2021) menunjukkan bahwa intervensi konseling melalui *art psychotherapy* efektif meningkatkan *self-disclosure* siswa SMK. Penelitian tersebut melibatkan enam siswa kelas XI dan dilaksanakan dalam empat pertemuan. Hasilnya menunjukkan adanya perbedaan tingkat keterbukaan diri sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga teknik tersebut terbukti efektif meningkatkan keterbukaan diri siswa.

3.3. Keberanian Mengungkapkan Pengalaman Emosional

Manusia adalah makhluk sosial yang saling berinteraksi dan membutuhkan sesama dimana ia berada (Brown, Grootjans, Ritchie, Townsend, & Verrinder, 2012; Wahl, Iwarsson, & Oswald, 2012). Dalam kehidupannya tidak lepas dari menjalin hubungan dengan sesama. (Knowles et al., 2011). Misalnya dengan anggota keluarga, masyarakat dan lain sebagainya. Untuk menciptakan hubungan yang harmonis, individu memerlukan kemampuan untuk menyesuaikan diri (Burdick, et al., 2010; Rajaram & Bordia, 2013). Penyesuaian diri yang dimaksud adalah bagaimana individu dapat menempatkan dirinya berada pada lingkungan sosial dan berinteraksi dengan orang lain secara harmonis. Penyesuaian sosial perlu dikembangkan dalam setiap individu. Agar dapat mengembangkannya, diperlukan keterampilan sosial sehingga dapat menunjang keberhasilan individu dalam berinteraksi di kehidupan sosial.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Kedekatan hubungan seseorang dengan orang lain berkembang dalam empat tahap menurut (Watson, et al., 1984). Tahap pertama adalah tahap orientasi (*orientation stage*). Tahap ini merupakan tahap pertemuan awal, di mana seseorang saling memberikan informasi secara sepotong-sepotong. Mereka hanya menceritakan aspek yang sangat dangkal tentang dirinya, misalnya "saya dari Jawa, nama saya Budi, saya dosen FIP UM". Pada tahap ini juga masing-masing individu mencoba untuk menciptakan kesan pertama yang baik dengan individu yang lainnya.

Tahap kedua adalah tahap saling menyelidiki (*exploratory affective stage*). Orang mengembangkan pembicaraannya dengan informasi yang lebih luas. Apabila pembicaraan mereka menyentuh aspek yang sangat pribadi tentang dirinya, mereka tidak mau menceritakannya. Tahap ketiga adalah tahap afektif (*affective stage*). Pada tahap ini orang mengembangkan persahabatan yang akrab. Masing-masing individu menceritakan berbagai aspek yang berbeda tentang dirinya, serta saling memberikan pujian dan kritikan sesama mereka. Pada tahap ini juga muncul keragu-raguan individu menceritakan sesuatu yang mendalam tentang dirinya. Tahap keempat adalah stable exchange stage. Masing-masing individu membolehkan perasaan-perasaannya yang sangat pribadi diakses oleh individu yang lainnya. Dengan kata lain, pada tahap ini masing-masing individu saling menceritakan aspek-aspek dirinya yang sangat pribadi.

Keberanian mengungkapkan pengalaman emosional merupakan salah satu aspek penting dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) selama proses konseling individu. Murid tidak hanya perlu menceritakan permasalahan yang dialaminya, tetapi juga mengungkapkan perasaan yang menyertai pengalaman tersebut, seperti kesedihan, ketakutan, kekecewaan, atau kecemasan. Sejalan dengan hal tersebut, Carl Rogers mengembangkan teori pendekatan yang berpusat pada pribadi *(Person-Centered-Approach)* untuk memahami dan membuat murid nyaman dan aman untuk mengungkapkan pengalaman emosionalnya. Menurut Carl Rogers, adanya kecenderungan bahwa individu selalu untuk berusaha menyatu dengan orang lain atau lingkungan lain untuk membangun suatu bentuk yang lebih sempurna.

Hal ini berarti bahwa semua individu mempunyai kecenderungan untuk mencari individu lain dan bersama-sama menjadi makhluk hidup yang lebih baik lagi. Rogers (1980) memaparkan gagasan ini dengan landasan berbagai fenomena di lingkungan sekitar. Misalnya saat melihat serpihan salju. Memang serpihan salju tampak sempurna, akan tetapi sebenarnya berasal dari bentuk-bentuk yang lebih kecil dan tidak sempurna. Rogers pun menyimpulkan bahwa semua bentuk yang kita lihat, meskipun terlihat sempurna, merupakan kumpulan dari bentuk-bentuk lain yang lebih sederhana dan tidak sempurna Rogers pun menyimpulkan bahwa semua bentuk yang kita lihat, meskipun terlihat sempurna, merupakan kumpulan dari bentuk-bentuk lain yang lebih sederhana dan tidak sempurna. Oleh karena itu, ia menyimpulkan bahwa manusia pun, meskipun mempunyai kekurangan dan ketidaksempurnaan, akan cenderung membaur dengan lingkungan untuk menjadi kumpulan yang lebih sempurna.

Dalam mendefinisikan empati pada konseling, Rogers mengalami proses yang panjang. Pada awalnya, ia sempat mendefinisikan konsep empati, namun kemudian ia menambahkan konsep experiencing dari Gendlin dalam definisi empati yang ia buat (Rogers, 1980). Dalam definisinya tersebut, Rogers (1980) menyatakan bahwa empati adalah suatu proses yang kompleks. Bersikap empati berarti mengesampingkan sudut pandang pribadi dan memasuki dunia klien tanpa adanya prasangka. Di sini, konselor sangat diharapkan untuk bersikap subjektif, atau bebas dari semua penilaian dan pandangan pribadinya.

Hasil penelitian pada siswa P menunjukkan bahwa proses keterbukaan diri berlangsung secara bertahap. Pada awal konseling, P masih menunjukkan keterbatasan dalam menyampaikan permasalahan. Pada sesi pertama, P masih cenderung untuk berbicara seperlunya, tetapi Seiring dengan berlangsungnya pada sesi ke 2, P mulai mampu mengungkapkan informasi yang lebih berkaitan dengan permasalahan pribadi yang dialami.

Pada siswa B, keterbukaan diri berkembang setelah terciptanya suasana konseling yang nyaman. B mulai menunjukkan keberanian dalam menyampaikan perasaan dan pendapat serta menceritakan permasalahan yang sebelumnya belum disampaikan secara terbuka. Hal ini terjadi pada sesi ketiga, dimana B sudah mulai menemukan rasa aman pada mahasiswa.

Berbeda dengan Siswa H yang cukup cepat dalam menunjukkan perkembangan keterbukaan diri selama proses konseling. H mulai mampu memberikan informasi yang lebih mendalam pada sesi pertama saat sesi hampir berakhir. Siswa H menjelaskan mengenai kondisi yang dialami serta menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dalam proses konseling. Hal ini dapat terjadi karena H merasa dirinya mendapatkan teman ngobrol yang nyaman.

Secara keseluruhan, ketiga siswa menunjukkan adanya perkembangan *self-disclosure* setelah mengikuti layanan konseling individu. Perkembangan tersebut tidak berlangsung secara instan, tetapi melalui proses bertahap sehingga siswa sampai mampu mengungkapkan kebutuhan emosionalnya.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Temuan penelitian menunjukkan bahwa konseling individu yang dilaksanakan oleh mahasiswa Asistensi Mengajar dapat menjadi ruang bagi siswa untuk mengungkapkan perasaan, pendapat, dan permasalahan pribadi secara lebih terbuka. Dengan proses yang tidak instan, dinamika *self disclosure* dalam konteks konseling individu menunjukkan adanya kontribusi terhadap perkembangan pengungkapan diri siswa.

Dewi Sriani (2024:89) dalam penelitiannya yang berjudul "Efektivitas Teknik Refleksi Diri dengan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-disclosure Siswa" menemukan bahwa teknik refleksi diri mampu meningkatkan keterbukaan diri siswa secara signifikan. Siswa menjadi lebih berani mengemukakan pendapat, berbagi pengalaman pribadi, dan lebih terbuka dalam berinteraksi. Meskipun demikian, penelitian tersebut masih menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hasil akhir dan belum menggambarkan secara mendalam proses peningkatan keterbukaan diri siswa selama kegiatan bimbingan berlangsung. Oleh karena itu, penelitian saat ini berupaya melengkapi kekurangan tersebut dengan menggunakan pendekatan kualitatif yang lebih menekankan pada pemahaman proses, dinamika kelompok, dan pengalaman subjektif siswa selama mengikuti bimbingan kelompok reflektif.

Dalam konteks *self-disclosure*, keberanian berbicara di depan teman sebaya merupakan pondasi penting karena banyak siswa yang tertutup disebabkan oleh rasa takut dinilai atau rasa malu ketika harus mengemukakan pendapat. Melalui pendekatan reflektif, siswa dilatih untuk secara bertahap membiasakan diri mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Proses ini memungkinkan munculnya keberanian untuk berbagi pengalaman, pandangan, maupun emosi dalam suasana kelompok yang aman dan suportif (Prayitno, 1995:25). Layanan bimbingan kelompok dapat dikembangkan sebagai intervensi psikopedagogis yang bertujuan mendukung perkembangan pribadi dan sosial siswa, khususnya mereka yang memiliki kecenderungan tertutup, pasif, serta kurang mampu mengungkapkan pikiran maupun perasaan secara terbuka.

Pada dasarnya, bimbingan kelompok berlandaskan reflektif memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengeksplorasi pengalaman, menyadari emosi, dan belajar mengungkapkan diri secara sehat. Hal ini selaras dengan tujuan bimbingan kelompok sebagaimana dikemukakan Prayitno, yaitu mengembangkan kemampuan berbicara, mengemukakan pendapat, mengendalikan diri, bertenggang rasa, serta membangun keakraban dalam kelompok (Prayitno, 1995:25). Selain itu, siswa juga dilatih untuk mampu mengungkapkan ide, saran, atau tanggapan. Kemampuan mengungkapkan pendapat merupakan komponen langsung dari self-disclosure karena melalui pengungkapan tersebut siswa belajar membangun komunikasi interpersonal yang lebih terbuka, efektif, dan sehat.

3.4. Implikasi

Temuan penelitian menunjukkan pentingnya suasana konseling yang aman melalui empati, penerimaan tanpa syarat, dan mendengarkan aktif. Mahasiswa Asistensi Mengajar dapat memanfaatkan keterampilan tersebut untuk mendukung keterbukaan murid dan membantu murid memahami permasalahannya secara mandiri.

3.5. Keterbatasan

Penelitian ini melibatkan tiga murid yang dipilih secara purposif di satu MTs di Kota Malang. Temuan menggambarkan pengalaman subjek dalam konteks tersebut sehingga penerapannya pada konteks lain perlu mempertimbangkan karakteristik murid dan lingkungan sekolah. Desain kualitatif ini tidak menyediakan pengukuran kuantitatif untuk menilai besarnya perubahan pengungkapan diri.

4. Simpulan

Layanan konseling oleh mahasiswa asistensi mengajar terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan self disclosure pada siswa. Berdasarkan studi kasus pada siswa P, B, dan H, proses ini tidak terjadi secara instan. Proses ini berkembang secara bertahap seiring berlangsungnya sesi. Sebelum mengikuti konseling, para siswa cenderung pasif, ragu, malu dan hanya berbicara secukupnya. Namun, melalui penerapan keterampilan konseling seperti mendengar dengan aktif, penciptaan raasa aman dan tidak menghakimi, kepercayaan siswa berhasil dibangun. Setelah konseling, siswa menunjukan peningkatan keberanian dalam mengungkapkan hal yang terjadi secara rinci dan lebih mendalam. Secara keseluruhan, layanan konseling individu ini efektif menjadi ruang aman yang berkontribusi nyata dalam mendorong keterbukaan diri.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis berkontribusi dalam proses penyusunan artikel ini. Kontribusi meliputi perumusan topik dan fokus penelitian, pengumpulan data, pelaksanaan layanan konseling individu, pengolahan dan analisis data, penyusunan hasil dan pembahasan, penyusunan naskah, serta proses revisi dan penyempurnaan artikel. Penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir naskah untuk dipublikasikan

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Pendanaan

Penelitian dan penyusunan artikel ini tidak memperoleh pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, lembaga swasta, maupun organisasi lainnya. Seluruh kegiatan penelitian dilaksanakan secara mandiri dalam rangka pelaksanaan kegiatan akademik dan Asistensi Mengajar.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan yang dapat mempengaruhi proses pelaksanaan penelitian, analisis data, maupun penyusunan artikel ini.

Ketersediaan Data

Data penelitian berupa hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi yang digunakan dalam penelitian tidak tersedia secara terbuka karena mengandung informasi pribadi dan sensitif mengenai murid. Data dapat digunakan secara terbatas untuk kepentingan akademik dengan tetap memperhatikan kerahasiaan identitas subjek sesuai izin yang berlaku.

Pernyataan Penggunaan AI

AI digunakan untuk membantu penyesuaian format, penataan naskah, dan konsep ke template jurnal, serta penyusunan rumusan implikasi dan keterbatasan berdasarkan isi naskah. Penulis meninjau seluruh hasil penyesuaian dan melengkapi pernyataan ini sesuai penggunaan AI yang sebenarnya.

Daftar Rujukan

Aflah, F. R., & Murhayati, S. (n.d.). Penelitian Fenomenologia.

Ahmad, H., & Yanti, S. D. (2025). PENGARUH KONSELING COGNITIVE DISPUTATION TERHADAP SELF CONFIDENCE SISWA SMP. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10(2), 2908-2933.

Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt, Rinehart and Winston.dspacemainprd01.lib.uwaterloo

Andreas Pramuaji, K., Sugiyarto, D., Mulawarman, M., & Tingkir Kota Salatiga, K. (2022). The Effectiveness Of Narrative And Reality Approaches Group Counseling To Increase Self-Disclosure. Jurnal Bimbingan Konseling, 11(3).

Anggraini, D., Sari, P. P., & Rachman, A. (2021). Meningkatkan *self disclosure* siswa menengah kejuruan menuju era Society 5.0 dengan *art psychotherapy*. *Buletin Konseling Inovatif, 1*(2), 45–54. https://journal-fip.um.ac.id/index.php/buseli/article/view/696

Apriyanti, E., Sari, S., & Dianthi, M. H. (2024). Self Disclosure Pada Komunikasi Generasi Z. Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik, 11(1), 417-426.

Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(3), 26320-26332.

Assyakurrohim, D., Ikhram, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, *3*(01), 1-9.

Barida, M., Titing, H., Ramli, M., Radjah, C. L., Krisphianti, Y. D., & Awalyan, A. Z. B. (2022). Analisis penerapan konseling berpusat pada individu di layanan bimbingan dan konseling di sekolah. *Nusantara Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *9*(2), 187–202.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

Rogers, C. R., Rogers, C., & Yalom, I. D. (1980). A way of being.

Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). Self-disclosure. *Newbury Park*, 1993.

Dimic, T., Farrell, A., Ahern, E., & Houghton, S. (2023). Young people's experience of the therapeutic alliance: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 30*(6), 1482–1511.

Edy, D. F., Putri, R. D., Hasanuddin, A. S., & Fatmawiyati, J. (2025). Konselor Sebaya Berintegritas: Buku Ajar Penguatan Karakter dan Empati. Penerbit: Kramantara JS.

Eka Puteri, D., & Danni Rosada, U. (n.d.). Hubungan Self-Disclosure dengan Kecemasan Sosial pada Siswa. Retrieved http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id

Erikson, E. (1959). Theory of identity development. E. Erikson, Identity and the life cycle. Nueva York: International Universities Press. Obtenido de http://childdevpsychology. yolasite. com/resources/theory% 20of% 20ident ity% 20erikson. pdf.

Gulo, M. S., & Ambarita, T. F. A. (2024). Self Disclosure Generasi Z Melalui Media Sosial Instagram. Repository Universitas Pasundan.

Guo, Y., Killoren, S., & Campione-Barr, N. (2022). Strategies and reasons for nondisclosure in close relationships during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 51*(9), 1841–1857.

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774

Heppner, P. P., Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research design in counseling* (3rd ed.). Thomson Brooks/Cole.

Idaningsih, E. (2023). Meningkatkan keterbukaan siswa melalui konseling individu perilaku *attending* (PTBK di kelas IX G semester genap SMP Negeri 1 Darmaraja tahun pelajaran 2021/2022). *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan), 4*(1), 1–10. https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/J-KIP/article/view/9867

Jiang, Y., & Lwin, M. O. (2024). Self-disclosure to conversational AI: A literature review, emergent themes, and research agenda. *Personal and Ubiquitous Computing*. https://doi.org/10.1007/s00779-024-01823-7

Jiang, Y., & Lwin, M. O. (2024). Self-disclosure to conversational AI: A literature review, emergent themes, and research agenda. *Personal and Ubiquitous Computing*. https://doi.org/10.1007/s00779-024-01823-7

Kadarsih, R. (2009). Teori penetrasi sosial dan hubungan interpersonal. *Jurnal Dakwah*, *10*(1), 53–66.

Khumairoh Azzahro, H., Miharja, S., Hidayati Afsari, N., Sunan Gunung Djati, N., & Bandung, K. (2025). Bimbingan Kelompok Berlandaskan Reflektif untuk Meningkatkan Self-Disclosure Siswa (Vol. 13, Number 2).

Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2009). *Theories of human communication* (9th ed.). Waveland Press.

Miftajanna, S., & Irwansyah. (2022). The meaning of online dating through social penetration theory [Makna kencan online melalui teori penetrasi sosial]. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, *6*(2), 242–248.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (Edisi Revisi). PT Remaja Rosdakarya.

Muallifah, M., & Hannani, R. (2023). Psychological Dynamics of Self-Disclosure in Counseling (pp. 17–26). https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_3

Murti, B. B. S., & Paramita, S. (2025). Tahapan self-disclosure pengguna fitur LINE Nearby di aplikasi LINE untuk menemukan teman. *Prologia*, *9*(1), 75–83.

Nasir, A., et al. (2023). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*.

Nasir, A., Nurjana, N., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Pendekatan fenomenologi dalam penelitian kualitatif. Innovative: Journal Of Social Science Research, 3(5), 4445-4451.

Nasir, A., Shah, K., Abdullah Sirodj, R., Win Afgani, M., & Raden Fatah Palembang, U. (n.d.). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif.

Nirwana, H. (2012). Pengungkapan diri siswa sekolah menengah dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *18*(1), 1–7.

Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: Wawancara. Jurnal Keperawatan Indonesia, 11(1), 35–40.

Raharjo, S. A., Mugiarso, H., & Setyowani, N. (2022). Keterbukaan diri siswa dalam layanan konseling individu ditinjau dari empati dan keterampilan *reassurance* konselor. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 9*(2), 77–82. https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i2.22555

Raskin, N. J., & Rogers, C. R. (2005). Person-centered therapy.

Satyajati, M. W. (2019). Menerjemahkan empati dan penerimaan dalam sesi konseling. *Jurnal PRAXIS*, *2*(1), 80–95.

Stefanie. (2016). Keterbukaan diri dalam membangun hubungan persahabatan diadik laki-laki dan perempuan. *Jurnal UltimaComm*, *8*(2), 71–82.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Taylor, D. A. (1968). The development of interpersonal relationships: Social penetration processes. The Journal of Social Psychology, 75(1), 79-90.

Taylor, D. A., & Altman, I. (1987). Communication in interpersonal relationships: Social penetration processes. Dalam M. E. Roloff & G. R. Miller (Eds.), *Interpersonal processes: New directions in communication research* (hlm. 257–277). Sage.academic.oup

Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S.-J., & Tomova, L. (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101309.

Ummul, T. (2021). Hubungan Kesehatan Mental dengan Self Disclosure pada Remaja Pengguna Media Sosial. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Wibowo, J. A., Priyowidodo, G., & Yoanita, D. (2021). Self-disclosure dalam komunikasi interpersonal pengguna aplikasi kencan online untuk mencari pasangan hidup. *Jurnal e-Komunikasi*, *9*(2), 1–8.

Wijaya, D. (2023). Penguatan Kesehatan Mental Melalui Peran Self-Disclosure Bagi Remaja Panti Asuhan. Journal BK, Universitas Pancasakti Yogyakarta.

Zulamri. (2019). *Proses konseling individual dalam membantu anak binaan di LPKA Kelas I Tangerang memahami diridanmerencanakanmasadepan*.[Skripsi/Artikel]. https://www.journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/40383

© 2026 The Author(s)
This is an Open Access article under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License
ISSN: 2549-7774