

**PROFIL *SELF-DISCLOSURE* PESERTA DIDIK SMA NEGERI DI KECAMATAN
KALIDERES JAKARTA BARAT**

Dyah Pratiwi¹, Rochani²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

¹dyahpratiwiex1215@gmail.com, ²rochani1966@untirta.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to identify the self-disclosure profile of public senior high school students in Kalideres District, West Jakarta. Self-disclosure is an essential foundation for adolescents in developing healthy interpersonal relationships and obtaining social support within the school environment. This research employed a quantitative descriptive approach. The population consisted of all students in grades X, XI, and XII at SMAN 56, SMAN 84, SMAN 94, and SMAN 95 Jakarta, totaling 3,025 students. A sample of 353 students was determined using the Slovin formula and selected through proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Jourard Self-Disclosure Questionnaire (JSDQ), which measures six aspects: attitudes and opinions, tastes and interests, work or education, finances, personality, and physical characteristics. The data were analyzed using descriptive statistical techniques, including score categorization, percentages, and mean values with IBM SPSS Statistics version 25. The findings revealed that the overall self-disclosure profile of students was predominantly in the moderate category, accounting for 67.1% (239 students). Meanwhile, 16.9% (60 students) were categorized as high and 16.0% (57 students) as low. All aspects were dominated by the moderate category, with tastes and interests showing the highest level of disclosure. These results indicate that most students possess a fairly good level of self-disclosure, although they tend to be selective based on comfort and emotional trust. The findings are expected to serve as a basis for guidance and counseling teachers in developing comprehensive service programs to enhance students' interpersonal communication skills.

Keywords: *Self-Disclosure, Adolescents, Interpersonal Communication, Guidance and Counseling.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *self-disclosure* (keterbukaan diri) peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Kalideres, Jakarta Barat. *Self-disclosure* merupakan fondasi penting bagi remaja dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan memperoleh dukungan sosial di lingkungan sekolah. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X, XI, dan XII di SMAN 56, SMAN 84, SMAN 94, dan SMAN 95 Jakarta yang berjumlah 3.025 siswa. Sampel penelitian

sebanyak 353 siswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen angket *Jourard Self-disclosure Questionnaire* (JSDQ) yang mencakup enam aspek: sikap dan opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, keuangan, kepribadian, serta fisik. Analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif berupa kategorisasi skor, persentase, dan mean dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil *self-disclosure* peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Kalideres secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase dominan sebesar 67,1% (239 siswa). Sementara itu, sebanyak 16,9% (60 siswa) berada pada kategori tinggi dan 16,0% (57 siswa) berada pada kategori rendah. Analisis berdasarkan aspek menunjukkan bahwa seluruh indikator didominasi kategori sedang, dengan aspek selera dan minat meraih tingkat keterkaitan tertinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan yang cukup baik dalam membuka diri, namun masih bersifat selektif berdasarkan pertimbangan kenyamanan dan kepercayaan emosional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun program layanan komprehensif guna mengoptimalkan keterampilan komunikasi interpersonal siswa.

Kata Kunci: *Self-Disclosure*, Keterbukaan Diri, Remaja, Bimbingan dan Konseling.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu karena pada tahap ini terjadi berbagai perubahan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun psikologis. Remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial serta membangun hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain. Proses penyesuaian ini tidak jarang menimbulkan gejolak emosional atau tekanan internal tersendiri bagi remaja, mengingat ego yang sedang berkembang sering kali berbenturan dengan nilai-masing lingkungan sosial yang baru.

Menurut Lupitasari dan Oktaviana (2024), kemampuan dalam menjalin hubungan interpersonal tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyampaikan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadinya kepada orang lain. Salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang penting dimiliki remaja adalah *self-disclosure* atau keterbukaan diri. Sejalan dengan hal tersebut, Hamzah dan Ardiyanti (2025) menegaskan bahwa *self-disclosure* merupakan fondasi utama bagi remaja untuk membangun rasa saling percaya dan menciptakan keintiman sosial dengan kelompok teman sebaya (*peers*).

Ketika remaja mampu terbuka secara sehat, mereka akan lebih mudah diterima dalam lingkungan sosialnya dan terhindar dari risiko isolasi sosial (Syah & Ningsih, 2025).

Self-disclosure merupakan proses pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain yang dilakukan secara sadar dengan tujuan membangun hubungan interpersonal yang lebih dekat dan bermakna (Pratama & Lestari, 2024). Menurut Joseph A. DeVito, *self-disclosure* merupakan bentuk komunikasi ketika individu menyampaikan informasi mengenai dirinya kepada orang lain yang sebelumnya tidak diketahui (DeVito, dalam Octaviani et al., 2024). Keterbukaan ini mencakup spektrum luas, mulai dari ekspresi hobi yang kasual hingga rahasia terdalam mengenai ketakutan atau konflik domestik keluarga.

Kemampuan *self-disclosure* yang baik dapat membantu individu memperoleh dukungan sosial, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, serta membantu proses penyesuaian diri dalam lingkungan sosial (Ramadhan & Rahayu, 2025). Sebaliknya, rendahnya *self-disclosure* dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan dalam menjalin

hubungan sosial, merasa terisolasi, dan mengalami hambatan dalam komunikasi interpersonal (Saputra, 2026). Hambatan ini memicu penumpukan distress psikologis yang bermanifestasi pada penurunan kesejahteraan emosional di sekolah.

Pada masa remaja, *self-disclosure* menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional peserta didik (Hamzah & Ardiyanti, 2025). Remaja yang mampu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan masalahnya secara tepat cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih positif dengan teman sebaya maupun guru (Gainau, dalam Maryam, 2023). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa *self-disclosure* memiliki hubungan positif dengan kualitas hubungan interpersonal, kesehatan mental, serta kemampuan penyesuaian diri remaja. Penelitian yang dimuat dalam *Jurnal Psikologi Talenta* menjelaskan bahwa keterbukaan diri pada remaja berpengaruh terhadap kemampuan membangun hubungan sosial yang sehat serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Perkembangan teknologi dan media sosial pada era digital saat ini juga memberikan pengaruh terhadap

pola komunikasi remaja. Sebagian besar remaja cenderung lebih aktif mengungkapkan dirinya melalui media sosial dibandingkan melakukan komunikasi secara langsung. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian remaja mengalami kesulitan dalam membangun komunikasi interpersonal yang mendalam di kehidupan nyata. Penelitian terbaru dari *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* menjelaskan bahwa rendahnya *self-disclosure* pada remaja dapat menyebabkan munculnya perasaan kesepian, rendahnya rasa percaya diri, serta hambatan dalam penyesuaian sosial (Wahyuni & Fitri, 2024).

Kemampuan *self-disclosure* yang rendah juga dapat memengaruhi proses layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Peserta didik yang kurang memiliki keterbukaan diri cenderung mengalami kesulitan dalam menyampaikan masalah pribadi kepada guru BK maupun kepada teman sebaya. Akibatnya, peserta didik sering memendam masalah yang dihadapi sehingga dapat mengganggu perkembangan pribadi maupun sosialnya (Afriq dalam Pratama, 2024). Dalam konteks pendidikan, kemampuan keterbukaan

diri menjadi sangat penting karena peserta didik yang memiliki *self-disclosure* yang baik akan lebih mudah menerima bantuan, arahan, serta layanan konseling dari guru BK (Setianingsih, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru BK di salah satu SMA Negeri di Kecamatan Kalideres Jakarta Barat, ditemukan bahwa masih terdapat peserta didik yang kurang mampu mengungkapkan perasaan dan masalah pribadinya kepada orang lain. Sebagian peserta didik terlihat cenderung tertutup, kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, serta enggan berbicara mengenai masalah pribadi kepada guru BK maupun teman sebaya. Selain itu, terdapat peserta didik yang lebih memilih memendam masalah karena takut dianggap lemah atau khawatir rahasianya diketahui oleh orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-disclosure* peserta didik masih perlu mendapatkan perhatian khusus.

Fenomena rendahnya *self-disclosure* pada remaja juga diperkuat oleh beberapa hasil penelitian terdahulu. Penelitian yang dipublikasikan dalam *Jurnal Psikologi*

Konseling menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman pribadinya kepada orang lain (Ramanda et al., 2019). Penelitian lain yang dimuat dalam *Jurnal EDUCATIO* menjelaskan bahwa rendahnya keterbukaan diri pada remaja dapat berdampak pada hubungan sosial, komunikasi interpersonal, serta kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sekolah (Amalia & Ildil, 2021).

Dalam layanan bimbingan dan konseling, *self-disclosure* menjadi salah satu aspek penting yang berkaitan dengan bidang pribadi dan sosial peserta didik. Guru BK memiliki peran penting dalam membantu peserta didik mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan keterbukaan diri melalui berbagai layanan, seperti layanan klasikal, konseling individu, konseling kelompok, maupun bimbingan kelompok. Oleh karena itu, pemahaman mengenai profil *self-disclosure* peserta didik sangat diperlukan sebagai dasar dalam penyusunan program layanan BK yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik (Muddabir, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas, artikel ini bertujuan mendalami secara empiris "Profil Self-Disclosure Peserta Didik SMA Negeri di Kecamatan Kalideres Jakarta Barat".

B. Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Menurut Sugiyono (2019), penelitian kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang objektif, terukur, serta dapat dianalisis secara statistik sehingga menghasilkan kesimpulan yang sistematis. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta atau karakteristik populasi tertentu. Penelitian deskriptif tidak bertujuan untuk menguji hubungan antarvariabel maupun

memberikan perlakuan tertentu, tetapi lebih menekankan pada penggambaran kondisi atau fenomena yang terjadi di lapangan.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada empat SMA Negeri yang berada di wilayah Kecamatan Kalideres, Jakarta Barat, yaitu SMA Negeri 56 Jakarta, SMA Negeri 84 Jakarta, SMA Negeri 94 Jakarta, dan SMA Negeri 95 Jakarta. Pemilihan lokasi didasarkan pada heterogenitas karakteristik siswa dan keterwakilan wilayah urban Jakarta Barat yang padat penduduk. Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung dari tahap persiapan administrasi hingga pelaporan hasil akhir, yaitu mulai dari bulan Juni 2023 sampai dengan Desember 2025. Sementara pengumpulan data riil di lapangan melalui penyebaran instrumen dilaksanakan secara serentak pada bulan September 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa aktif kelas X, XI, dan XII SMA Negeri di Kecamatan Kalideres, Jakarta Barat dengan rentang usia 15-18 tahun. Jumlah total populasi penelitian tercatat sebanyak 3.025 siswa yang tersebar pada empat sekolah tujuan.

Guna menarik jumlah sampel yang representatif dari total populasi tersebut, digunakan Rumus Slovin dengan batas toleransi kesalahan (*error tolerance*) ditetapkan sebesar $e = 5\%$ (0,05):

$$n = N / (1 + Ne^2)$$

Keterangan:

N = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kesalahan (5%)

Perhitungan sampel:

$$n = 3025 / (1 + 3025 (0,05^2))$$

$$n = 3025 / (1 + 3025 (0,0025))$$

$$n = 3025 / 8,56$$

$$n = 353,38$$

Berdasarkan hasil perhitungan pembulatan di atas, didapatkan jumlah sampel minimal sebanyak 353 siswa. Penentuan porsi sampel pada setiap sekolah menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* agar proporsinya seimbang berdasarkan besaran populasi sekolah masing-masing. Pembagian jumlah sebaran populasi dan sampel dipaparkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Populasi dan Sampel Penelitian

No	Nama Sekolah	P	S
1	SMAN 56 Jakarta	678	79
2	SMAN 84 Jakarta	750	88
3	SMAN 94 Jakarta	642	75

4	SMAN 95 Jakarta	955	111
Total	Gabungan	3.025	353

Instrument Penelitian

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur variabel *self-disclosure* siswa adalah skala psikologi adaptasi dari *Jourard Self-disclosure Questionnaire* (JSDQ) yang dikembangkan oleh Sidney M. Jourard dan Lasakow (1958). Instrumen ini dimodifikasi agar relevan dengan konteks psikososial remaja usia sekolah di Indonesia. Angket ini terdiri atas 70 item pernyataan yang terbagi seimbang menjadi 35 item *favorable* dan 35 item *unfavorable*. Alternatif pilihan jawaban disusun menggunakan Skala Likert 4 pilihan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Bobot penilaian bergerak dari nilai 4 hingga 1 untuk item *favorable*, dan 1 hingga 4 untuk item *unfavorable*.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini menempuh dua tahap: validitas konstruk melalui penilaian para ahli (*expert judgment*) yang dilakukan oleh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Ibu Meilla Dwi Nurmala, M.Pd.), serta

validitas isi empiris menggunakan rumus Korelasi Product Moment Pearson. Berdasarkan uji coba empiris berbantuan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 25 terhadap 70 item awal, didapatkan hasil bahwa sebanyak 64 item dinyatakan valid karena nilai r -hitung $>$ r -tabel (0,334), sedangkan 6 item lainnya dinyatakan gugur (tidak valid).

Selanjutnya, uji reliabilitas terhadap 64 item pernyataan yang valid dilakukan dengan menggunakan teknik koefisien *Cronbach Alpha*. Hasil perhitungan statistik menunjukkan nilai koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,967. Berdasarkan kriteria indeks reliabilitas Guilford (1956), nilai koefisien tersebut berada pada rentang 0,80 - 1,00, yang berarti instrumen penelitian ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan sangat layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian di lapangan

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data riil hasil pengumpulan angket di lapangan dari seluruh responden terpilih ($N=356$ siswa) kemudian diolah secara statistik kuantitatif menggunakan bantuan program Microsoft Excel dan SPSS

versi 25. Pengolahan ini ditujukan untuk memetakan deskripsi nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, skor maksimum, serta skor minimum dari variabel *self-disclosure* peserta didik. Deskripsi statistik data umum disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Nilai Umum Self-Disclosure Siswa

Var	T	Mean	Std. Dev	Maks	Min
Self-Disclosure Siswa	35	119,75	14,83	153,00	73,00

Berdasarkan Tabel 2, hasil perhitungan menunjukkan nilai *mean* sebesar 119,75 dengan rentang skor aktual bergerak dari nilai terendah 73,00 hingga nilai tertinggi mencapai 153,00, serta standar deviasi senilai 14,83. Guna memaknai kedudukan angka-angka skor tersebut, dilakukan kategorisasi tingkat keterbukaan diri siswa menjadi tiga jenjang kelompok penilaian: Rendah, Sedang, dan Tinggi. Hasil kategorisasi umum variabel *self-disclosure* dipaparkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Profil Umum Self-Disclosure Siswa

Jenjang Kategori	Rentang Interval Skor	Frekuensi (Siswa)	Persentase (%)
Tinggi	Skor > Mean + 1.SD	60	16,9%

Sedang	Mean – 1.SD ≤ Skor ≤ Mean + 1.SD	239	67,1%
Rendah	Skor < Mean – 1.SD	57	16,0%
Total	Seluruh Kategori	356	100,0%

Berdasarkan Tabel 3, terlihat dengan sangat jelas bahwa sebaran data *self-disclosure* peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Kalideres terkonsentrasi sangat dominan pada kategori **sedang**, yaitu mencapai **67,1% (239 siswa)**. Sementara porsi siswa yang memiliki tingkat keterbukaan diri tinggi tercatat sebesar 16,9% (60 siswa), dan siswa dengan tingkat keterbukaan rendah berada pada angka 16,0% (57 siswa). Struktur distribusi ini menggambarkan secara empiris bahwa mayoritas siswa SMA Negeri di Kecamatan Kalideres berada pada tingkat keterbukaan diri yang cukup atau moderat.

Analisis mendalam dilakukan untuk melihat kecenderungan profil keterbukaan diri siswa pada masing-masing dari enam aspek pembentuk skala *self-disclosure* menurut teori Jourard. Sebaran data kategorisasi frekuensi dan persentase siswa per

aspek dijabarkan secara rinci pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Kategorisasi Self-Disclosure Siswa Berdasarkan Setiap Aspek

N o	Kompo nen Aspek	Jenjan g Kateg ori	Freku ensi	Persen tase (%)
1	Sikap dan Opini	Tinggi	56	15,7%
		Sedan	237	66,6%
		g Renda h	63	17,7%
2	Selera dan Minat	Tinggi	35	9,8%
		Sedan	321	90,2%
		g Renda h	0	0,0%
3	Pendi di kan atau Pekerja an	Tinggi	51	14,3%
		Sedan	234	65,7%
		g Renda h	71	19,9%
4	Keuang an	Tinggi	58	16,3%
		Sedan	244	68,5%
		g Renda h	54	15,2%
5	Kepriba dian	Tinggi	48	13,5%
		Sedan	243	68,3%
		g Renda h	65	18,3%
6	Fisik	Tinggi	49	13,8%
		Sedan	249	69,9%
		g Renda h	58	16,3%
Total Respon den		Gabun gan	356	100,0%

Data pada Tabel 4 menunjukkan pola temuan yang konsisten, di mana seluruh aspek psikologis *self-disclosure* didominasi penuh oleh kategori sedang. Karakteristik unik ditemukan pada aspek **selera dan**

minat, di mana persentase kategori sedang melonjak sangat tinggi mencapai **90,2% (321 siswa)** dan sama sekali tidak ditemukan siswa (0,0%) pada kategori rendah. Sebaliknya, aspek **pendidikan atau pekerjaan** mencatatkan porsi kategori rendah tertinggi dibandingkan aspek lainnya, yaitu mencapai **19,9% (71 siswa)**

Penelitian ini juga membedah variasi tingkat keterbukaan diri siswa ditinjau dari latar belakang perbedaan gender biologis responden. Hasil komparasi persentase disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Komparasi Profil Self-Disclosure Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jenjang Kategori	Frekuensi (Siswa)	Persentase (%)	Total Responden
Laki-Laki	Tinggi	25	17,2%	145 Siswa (100%)
	Sedang	97	66,9%	
	Rendah	23	15,9%	
Perempuan	Tinggi	35	16,6%	211 Siswa (100%)
	Sedang	142	67,3%	
	Rendah	34	16,1%	

Berdasarkan Tabel 5, baik kelompok siswa laki-laki maupun perempuan secara simultan didominasi oleh kategori sedang dengan persentase yang hampir

setara, yaitu masing-masing berkisar pada angka 66,9% dan 67,3%. Namun, proporsi siswa perempuan pada jumlah kuantitas aktual di kategori tinggi menunjukkan volume kedekatan hubungan komunikasi emosional yang lebih luwes dalam interaksi sosial sehari-hari.

Pemetaan terakhir ditujukan untuk melihat konsistensi profil keterbukaan diri siswa di empat lokasi sekolah yang menjadi tempat pelaksanaan penelitian. Distribusi kategorisasi per sekolah dijabarkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Persentase Self-Disclosure Siswa Per Sekolah

Sekolah	K Tinggi	K Sedang	K rendah	Total
SMAN 56 Jakarta	13 Siswa (16,5 %)	53 Siswa (67,1 %)	13 Siswa (16,4 %)	79 Siswa (100,0 %)
SMAN 84 Jakarta	15 Siswa (17,0 %)	59 Siswa (67,0 %)	14 Siswa (16,0 %)	88 Siswa (100,0 %)
SMAN 94 Jakarta	13 Siswa (16,7 %)	52 Siswa (66,7 %)	13 Siswa (16,6 %)	78 Siswa (100,0 %)
SMAN 95 Jakarta	19 Siswa (17,1 %)	75 Siswa (67,6 %)	17 Siswa (15,3 %)	111 Siswa (100,0 %)

Hasil pada Tabel 6 membuktikan adanya pola persebaran data yang sangat seragam dan identik di seluruh lokasi penelitian. Persentase siswa pada kategori sedang di keempat sekolah stabil bergerak dalam rentang sempit antara 66,7% hingga 67,6%. Keseimbangan angka statistik ini membuktikan bahwa fenomena tingkat keterbukaan diri pada siswa SMA Negeri di Kecamatan Kalideres bersifat umum dan tidak dipengaruhi secara timpang oleh faktor internal lingkungan sekolah tertentu.

Pembahasan

Temuan empiris yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri di Kecamatan Kalideres berada pada kategori **sedang (67,1%)** mengindikasikan bahwa para remaja usia sekolah menengah atas ini telah memiliki fondasi kemampuan komunikasi interpersonal yang memadai. Siswa dalam kelompok ini tidak sepenuhnya menutup diri dari lingkungan, tetapi juga tidak secara obral mengabaikan batasan privasi mereka. Mereka telah mampu membagikan berbagai dimensi informasi mengenai diri mereka, namun penjelajahan kedalaman informasi tersebut dilakukan secara selektif. Remaja menimbang faktor

rasa aman, keandalan lawan bicara, serta konsekuensi psikososial sebelum melangkah ke tahap pengungkapan yang lebih intim.

Kondisi empiris ini sangat sejalan dengan penegasan dalam *grand theory* Sidney M. Jourard (2020), yang menyatakan bahwa *self-disclosure* merupakan tindakan sadar individu dalam menyampaikan informasi personal secara jujur kepada orang lain. Jourard memandang keterbukaan diri sebagai instrumen vital dalam pembentukan kepribadian yang sehat (*healthy personality*). Remaja yang berada pada kategori sedang berada dalam fase adaptasi yang wajar, di mana mekanisme pertahanan ego mereka bekerja secara proporsional untuk menjaga keseimbangan antara kebutuhan ekspresi diri dan proteksi terhadap penolakan lingkungan sosial.

Taraf moderat ini juga mencerminkan dinamika tugas perkembangan fase remaja. Menurut John W. Santrock (2021), masa remaja ditandai dengan peningkatan tajam pada kesadaran diri (*self-awareness*) serta kebutuhan mendalam untuk memperoleh pengakuan dari kelompok teman sebaya. Di satu sisi, remaja memiliki

dorongan kuat untuk melakukan *self-disclosure* demi meraih keintiman hubungan persahabatan. Di sisi lain, mereka dihantui oleh ketakutan kolektif akan penilaian negatif, perundungan, atau penolakan sosial (*social rejection*). Akibat benturan dua dorongan yang berlawanan ini, mayoritas remaja secara alami mengambil posisi aman di kategori sedang.

Aspek Sikap dan Opini

Hasil penelitian menempatkan aspek sikap dan opini pada dominasi kategori sedang senilai 66,6%. Merujuk pada teori Jourard, komponen ini melibatkan keberanian individu membagikan pandangan personal mengenai isu-isu sensitif seperti nilai keagamaan, struktur keluarga, relasi pergaulan, hingga sistem otoritas pemerintahan. Remaja SMA di Kalideres dinilai telah memiliki kapasitas kognitif operasional formal untuk merumuskan opini mandiri, namun mereka cenderung menahan diri untuk menyuarakannya secara frontal di forum terbuka. Hal ini dipengaruhi oleh faktor konformitas kelompok yang sangat kuat pada usia remaja, di mana perbedaan opini

sering kali ditekan demi menjaga keharmonisan pertemanan sebaya.

Aspek Selera dan Minat

Temuan paling mencolok dalam aspek selera dan minat adalah lonjakan kategori sedang hingga mencapai 90,2% tanpa ada satu pun siswa di kategori rendah. Kondisi ini membuktikan bahwa topik-topik mengenai preferensi hobi, musik kesukaan, jenis makanan, tren pakaian, hingga film favorit merupakan jenis informasi yang memiliki risiko sosial paling minimal (*low-risk information*). Remaja merasa sangat aman dan nyaman berbagi informasi ini karena sifatnya yang umum dan evaluatif secara kasual. Ketiadaan kategori rendah menunjukkan bahwa platform media sosial seperti TikTok dan Instagram telah berhasil menstimulasi remaja untuk senantiasa mengekspresikan selera personal mereka sebagai bentuk unjuk eksistensi diri harian.

Aspek Pendidikan atau Pekerjaan

Aspek pendidikan atau pekerjaan mencatatkan porsi kategori rendah paling tinggi di antara seluruh variabel pembentuk, yaitu senilai 19,9%. Komponen ini mencakup penilaian kapasitas akademik, pencapaian

prestasi, hambatan belajar, serta kejelasan cita-cita orientasi karier masa depan. Tingginya angka kategori rendah ini mengindikasikan adanya kecemasan akademik yang cukup masif pada siswa SMA di Kalideres. Banyak remaja merasa enggan terbuka mengenai nilai rapor, kegagalan akademik, atau ketidakpastian masa depan mereka karena takut mengecewakan ekspektasi orang tua atau dinilai tidak kompeten oleh guru dan teman. Ini menjadi sinyal darurat bagi layanan bimbingan karier di sekolah.

Aspek Keuangan

Sebesar 68,5% siswa berada pada kategori sedang untuk aspek keuangan. Keterbukaan mengenai sumber uang saku, jumlah tabungan, utang piutang, serta kemampuan finansial keluarga dinilai sebagai wilayah yang cukup sensitif. Remaja cenderung menyembunyikan kondisi ekonomi riil mereka apabila berada pada spektrum ekstrem (terlalu rendah atau terlalu tinggi) demi menghindari pelabelan sosial atau kecemburuan sosial di lingkungan pergaulan kelas. Batasan keterbukaan dalam aspek finansial ini erat kaitannya dengan upaya remaja

dalam mempertahankan gengsi dan harga diri di hadapan teman sebaya.

Aspek Kepribadian

Aspek kepribadian mencatatkan angka kategori sedang sebesar 68,3% dan kategori rendah sebesar 18,3%. Berbagi informasi mengenai kelemahan karakter, ketakutan batin, gejala emosional, serta kompleksitas orientasi relasi interpersonal merupakan jenis keterbukaan yang berada pada lapisan terdalam (*core/inner layer*) dalam teori penetrasi sosial Altman dan Taylor. Remaja SMA di Kalideres terbukti sangat membatasi pengungkapan emosional ini. Pengungkapan karakteristik kepribadian terdalam hanya akan dilakukan apabila iklim hubungan interpersonal telah memenuhi syarat *reciprocity* (timbal balik) dan rasa percaya mutlak yang biasanya hanya ditemukan pada hubungan persahabatan intim (*intimate friendship*) atau konseling profesional.

Aspek Fisik

Aspek fisik menunjukkan dominasi kategori sedang senilai 69,9%. Pada masa pubertas, perubahan biologis tubuh yang drastis memaksa remaja untuk

merekonstruksi citra tubuh (*body image*) mereka. Keraguan terhadap penampilan fisik, berat badan, jerawat, atau standar kecantikan/ketampanan urban sering kali memicu rasa ketidakamanan (*insecurity*) yang tinggi. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa siswa SMA Negeri di Kalideres cukup terbuka mengenai hal-hal fisik yang tampak secara visual kasual, namun menjaga privasi ketat atau membatasi pengungkapan mendalam jika hal tersebut menyangkut kekurangan biologis atau masalah kesehatan yang dipandang dapat meruntuhkan rasa percaya diri mereka di sekolah.

D. Kesimpulan

Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa profil *self-disclosure* peserta didik SMA Negeri di Kecamatan Kalideres, Jakarta Barat secara umum berada pada kategori **sedang** dengan persentase dominan mencapai 67,1% (239 siswa). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kapasitas komunikasi interpersonal yang cukup baik, namun pengungkapan informasi

pribadi dilakukan secara selektif dan berhati-hati.

Ditinjau dari analisis per aspek, seluruh indikator selaras menunjukkan dominasi kategori sedang. Aspek selera dan minat mencatatkan tingkat keterbukaan tertinggi (90,2%) karena sifat informasinya yang memiliki risiko sosial rendah. Sebaliknya, aspek pendidikan atau pekerjaan mencatatkan porsi keterbukaan rendah tertinggi (19,9%), mengindikasikan adanya kecemasan akademik dan kebingungan orientasi masa depan yang dipendam oleh siswa. Pola keterbukaan ini terbukti konsisten dan seragam baik ditinjau dari sudut pandang perbedaan gender maupun lokasi sekolah asal responden.

5.2 Saran

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK): Diharapkan dapat menyusun program intervensi berbasis bimbingan kelompok dan konseling kelompok secara intensif guna memfasilitasi ruang ekspresi yang aman bagi siswa kategori rendah. Fokus materi diarahkan pada peningkatan rasa percaya diri,

penerimaan citra tubuh, serta reduksi kecemasan akademik.

- 2. Bagi Pihak Sekolah:** Diharapkan mampu mengondisikan iklim lingkungan sekolah yang inklusif, aman, dan kondusif melalui pembatasan tindakan perundungan (*bullying*) serta penyediaan forum diskusi kreatif agar siswa merasa dihargai untuk mengekspresikan ide dan pemikiran mereka.
- 3. Bagi Orang Tua:** Disarankan untuk memformulasikan pola komunikasi dua arah yang hangat, suportif, dan non-penghakiman (*non-judgmental*) di rumah, sehingga anak usia remaja merasa aman untuk membagikan dinamika kepribadian atau hambatan akademik yang mereka alami tanpa ketakutan.
- 4. Bagi Peneliti Selanjutnya:** Diharapkan dapat memperluas cakupan wilayah penelitian ke tingkat kota atau provinsi, serta mengembangkan desain penelitian korelasional atau eksperimen untuk menguji efektivitas teknik konseling tertentu dalam mendongkrak kemampuan *self-disclosure* adaptif siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal :

- Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.
- Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.
- Amalia, S., & Ildil, I. (2021). Keterbukaan diri remaja dan implikasinya terhadap hubungan sosial di sekolah. *Jurnal EDUCATIO*, 7(2), 345–352.
- Anwar, Z., & Nurhasanah, S. (2024). Dinamika orientasi masa depan dan cita-cita pada fase perkembangan remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45–53.
- Aulia, N., & Fitriani, D. (2023). Hubungan komunikasi interpersonal dengan self-disclosure peserta didik. *Jurnal Psikologi Konseling*, 11(2), 120–129.
- Aulia, R., & Siregar, S. (2024). Analisis kedalaman pengungkapan diri remaja dalam komunikasi interpersonal. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 12(1), 78–87.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan skala psikologi (Ed. 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. (2021). Theory and practice of group counseling (10th ed.). Cengage Learning.
- Creswell, J. W. (2014). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Derlega, V. J., & Grzelak, J. (1979). Appropriateness of self-disclosure. In G. J. Chelune (Ed.), *Self-disclosure: Origins, patterns, and implications of openness in interpersonal relationships*. Jossey-Bass.
- DeVito, J. A. (2022). The interpersonal communication book (16th ed.). Pearson.
- Hamzah, F., & Ardiyanti, R. (2025). Fondasi self-disclosure dalam membangun keintiman sosial dan rasa saling percaya pada kelompok teman sebaya. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 15–24.
- Hurlock, E. B. (2020). Developmental psychology: A life-span approach (5th ed.). McGraw-Hill.
- Jourard, S. M. (1971). The transparent self (Rev. ed.). Van Nostrand Reinhold.
- Jourard, S. M. (2020). Healthy personality: An approach from the viewpoint of humanistic psychology. Macmillan.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91–98.
- Lubis, N. L. (2021). Memahami dasar-dasar konseling: Sebuah pendekatan teori dan praktik. Kencana.
- Lupitasari, A., & Oktaviana, M. (2024). Pengaruh kemampuan penyampaian emosi dan pikiran

- terhadap kualitas hubungan interpersonal remaja. *Jurnal Psikologi Talenta*, 9(1), 30–39.
- Nabila, S., & Hasanah, N. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan self-disclosure remaja di sekolah menengah atas. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 201–209.
- Prasetyo, A., & Wardani, K. (2025). Konstruksi citra tubuh (body image) dan hubungannya dengan dimensi fisik self-disclosure remaja pada fase transisi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 23(1), 44–53.
- Prayitno. (2022). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Putri, A., & Kurniawan, H. (2024). Pengaruh teman sebaya terhadap self-disclosure remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 55–62.
- Rahmawati, D., & Suryadi, T. (2022). Hubungan self-disclosure dengan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(2), 102–111.
- Salsabila, A., & Nurhayati, E. (2023). Self-disclosure remaja pada era digital dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 154–163.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tohirin. (2021). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis integrasi)*. RajaGrafindo Persada.
- Wulandari, S., & Prasetyo, I. (2023). Dukungan sosial keluarga dan self-disclosure pada remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 60–69.
- Yusuf, S. (2021). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.