

PENERIMAAN DIRI DAN KETERBUKAAN DIRI MAHASISWA

THERESIA AGNES WIJAYA¹ dan MARIA CLAUDIA WAHYU TRIHASTUTI*

SD Ekayana Dharma Budhi Bhakti¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya*

Abstrak

Keterbukaan diri adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan diri yang dilihat dari aspek *intended disclosure*, *amount of disclosure*, *positive-negative*, *honesty-accuracy*, *control of depth*, dan *relevance-message nature*. Penerimaan diri adalah penilaian positif individu mengenai diri fisik, psikis, moral, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dan keterbukaan diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2020-2022 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Penelitian ini menggunakan skala penilaian keterbukaan diri dan penerimaan diri. Instrumen penerimaan diri terdiri dari 43 pernyataan valid dengan reliabilitas sebesar .955. Variabel keterbukaan diri diukur dengan instrumen *Revised Self-Disclosure Scale* terdiri dari 15 pernyataan valid dengan reliabilitas sebesar .879. Teknik analisis data statistik menggunakan uji korelatif dengan rumus korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan keterbukaan diri dengan ($p = .141$) lebih besar dari taraf signifikansi .05. Saran kepada Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling agar mengadakan kegiatan seminar yang berkaitan dengan karakteristik sebagai calon konselor. Bagi Dosen Pembimbing Akademik Bimbingan dan Konseling disarankan membantu mahasiswa dalam mengatasi hambatan selama perkuliahan, saran kepada mahasiswa BK agar meningkatkan kemampuan keterbukaan diri dan mengkaji lebih mendalam mengenai variabel lain yang memengaruhi keterbukaan diri.

Kata-kata kunci: keterbukaan diri; penerimaan diri; mahasiswa Bimbingan dan Konseling

Abstract

Self-disclosure is an individual's ability to express themselves as seen from the aspects of intended disclosure, amount of disclosure, positive-negative, honesty-accuracy, control of depth, and relevance-message nature. Self-acceptance is an individual's positive assessment of their physical, psychological, moral, and social selves. This study aims to determine the relationship between self-acceptance and self-disclosure among students Counseling and Guidance program at Atma Jaya Catholic University of Indonesia from the 2020-2022 cohort. This study utilized scales to measure self-disclosure and self-acceptance. The self-acceptance instrument consisted of 43 valid statements with a reliability coefficient of .955. The self-disclosure variable was measured using the Revised Self-Disclosure Scale, consisting of 15 valid statements with a reliability coefficient of .879. Statistical data analysis techniques used a correlational test with the Pearson Product-Moment correlation formula. The analysis results showed no significant relationship between self-acceptance and self-disclosure ($p = .141$), which is greater than the significance level of .05. Recommendation to the Head of the Guidance and Counseling Study Program to hold seminars related to the characteristics of prospective counselors. Academic advisors in Guidance and Counseling are advised to help students overcome obstacles during lectures. Recommendation to BK students to improve their self-disclosure skills and study other variables that affect self-disclosure in greater depth.

Key words: self-disclosure, self-acceptance, undergraduate students of guidance and counselling

*Penulis Korespondensi.

Email: theresiawijaya.taw@gmail.com; maria.claudia@atmajaya.ac.id *

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari adanya interaksi dan komunikasi antara individu dan orang lain di sekitarnya. Komunikasi merupakan proses penyampaian pesan atau pernyataan yang disampaikan individu kepada individu lainnya (Solihin, 2011; Rhosyidah, 2015). Komunikasi dilakukan individu untuk mengungkapkan serta menyampaikan perasaan maupun pikirannya kepada individu lain untuk suatu tujuan.

Interaksi sosial yang dilakukan oleh manusia sebagai makhluk sosial melibatkan proses komunikasi (Oktavianti, 2018). Hubungan harmonis yang terbentuk dalam proses interaksi sosial bermanfaat bagi kehidupan manusia. Dibutuhkan keterampilan sosial untuk menghasilkan suatu hubungan yang harmonis. Keterampilan sosial adalah suatu kemampuan dalam membangun hubungan yang interaktif dengan orang lain yang berdampak terhadap kemampuan menyelesaikan masalah dan beradaptasi di lingkungan sosial (Bali, 2017). Keterampilan sosial yang dimiliki individu mendukung kemampuan menyesuaikan diri di lingkungan sosial. Septiani dan rekan (2019) menyatakan bahwa kemampuan bersosialisasi berperan penting dalam membangun relasi

interpersonal dan menjadi indikator penting bagi seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

John Jarolimek (Wahyuti, 2015) menyatakan bahwa individu membutuhkan keterampilan sosial untuk berinteraksi efektif, meliputi: (1) kemampuan kolaborasi, toleransi, menghargai orang lain, dan memiliki kepekaan sosial; (2) kemampuan mengendalikan diri; serta (3) keterbukaan dalam berbagi pendapat dan pengalaman. Dengan memiliki keterampilan-keterampilan tersebut, individu dapat mencapai aktualisasi diri secara optimal, mengembangkan potensi diri, mengekspresikan perasaan dan mengatasi masalah, serta menemukan solusi adaptif untuk menghindari berbagai permasalahan.

Burhmester (1988, dikutip dalam Septiani et al., 2019) menjelaskan bahwa kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan permasalahan pribadi adalah elemen kunci dalam keterampilan sosial, yang dikenal sebagai keterbukaan diri atau *self-disclosure*. Istilah *self-disclosure* sendiri berasal dari bahasa Inggris, terdiri atas kata “*self*” yang berarti diri sendiri dan “*disclosure*” yang bermakna keterbukaan. Berdasarkan tinjauan bahasa, dapat dipahami bahwa *self-disclosure* atau keterbukaan diri adalah proses mengungkapkan atau membuka diri (Nurjanis, 2018). Sears dan rekan (1991, dalam Mutawadhiah & Purwoko, 2017)

menjelaskan bahwa keterbukaan diri mencakup percakapan mengenai informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain. Keterbukaan diri sendiri didefinisikan sebagai tindakan berbagi informasi secara lisan tentang diri—termasuk perasaan, pikiran, pendapat, dan pengalaman—kepada orang lain secara sadar dan tanpa paksaan (Mutawadhiah & Purwoko, 2017). Dalam penelitian ini, istilah “keterbukaan diri” digunakan sebagai padanan dari *self-disclosure*. Morton (dalam Septiani et al, 2019) mengklasifikasikan informasi diri yang dibagikan menjadi dua jenis: informasi deskriptif dan informasi evaluatif. Informasi deskriptif merujuk pada fakta-fakta tentang diri seseorang yang belum diketahui orang lain, seperti pekerjaan, usia, atau alamat. Sementara itu, informasi evaluatif berkaitan dengan pandangan atau perasaan pribadi tentang sesuatu, yang cenderung lebih subjektif.

Hasil penelitian Setianingsih (2015) menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa di SMA N 1 Sewon Bantul Yogyakarta umumnya rendah, dengan persentase 75%. Studi serupa oleh Sari, R. P, dkk. (2010) pada 346 mahasiswa baru menemukan bahwa keterbukaan diri mahasiswa berada pada tingkat rendah hingga sedang, dengan kecenderungan mahasiswa pria menunjukkan tingkat keterbukaan diri yang lebih rendah

dibandingkan mahasiswa wanita. Lebih lanjut, penelitian observasional oleh Gusmawati, dkk. (2016) terhadap 12 mahasiswa bimbingan dan konseling mengungkapkan bahwa delapan di antaranya mengalami kesulitan untuk terbuka karena berbagai alasan. Selain itu, penelitian Guswawati, dkk. (2016) pada 85 mahasiswa menunjukkan bahwa 55,29% memiliki keterbukaan diri yang terbatas, sementara 38,82% berada pada tingkat keterbukaan diri sedang.

Wawancara dengan dua mahasiswa Bimbingan Konseling, yaitu CM dan SK, menunjukkan bahwa keterbukaan diri merupakan kualitas krusial bagi calon konselor. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Nilsson, Strassberg, dan Bannon (1979) yang melibatkan 240 partisipan penonton simulasi konseling, yang mana konselor yang terbuka diri lebih diminati daripada yang kurang terbuka. CM menekankan bahwa seorang konselor perlu memiliki pemahaman mendalam tentang diri sendiri dan berlatih keterbukaan diri kepada orang lain sebelum membimbing konseli. Pendapat ini sejalan dengan pandangan Ganiau (2009), Purwadi (2012), dan Ifdil (2013) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri membantu individu untuk lebih mengenal dan memahami diri sendiri.

SK mengungkapkan bahwa keterbukaan diri merupakan elemen krusial dalam konseling yang dapat menjadi fondasi utama bagi profesionalisme seorang konselor. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Johnson (Maharani & Hikmah, 2015), mengungkapkan diri kepada orang lain adalah kunci untuk membangun hubungan yang mendalam dan komunikasi yang efektif. Keterbukaan ini penting karena konseling akan lebih berhasil jika konselor menunjukkan keselarasan, sehingga klien dapat merasakan dan menangkap keselarasan tersebut. Seiring berjalannya konseling, klien cenderung akan lebih terbuka dan percaya kepada konselor. Hal ini sejalan dengan pendapat Jourard (1971, dalam Nilsson, 1979) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri dalam konseling dapat meningkatkan keterbukaan klien, membangun kepercayaan kepada konselor dan prosesnya, serta mencegah terjadinya kesalahpahaman dan transferensi dari klien.

Individu yang terbuka cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan dan meraih keberhasilan dalam studi (Mutawadhiah & Purwoko, 2017). Sebaliknya, kurangnya keterbukaan diri dapat menghambat interaksi dan komunikasi dengan orang lain. Akibatnya, seseorang kesulitan menyelesaikan masalah karena tidak mampu menyampaikan kesulitan yang

dihadapi dan meminta masukan dari pihak lain (Setianingsih, 2015). Kondisi ini berpotensi memicu pengambilan keputusan yang buruk yang merugikan diri sendiri maupun orang di sekitar. Rendahnya keterbukaan diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Septiani et al (2019), individu yang mengalami kesulitan dalam keterbukaan diri disebabkan oleh hubungan yang kurang aman, percaya diri yang rendah, dan penerimaan diri yang rendah. Individu sulit atau enggan dalam membuka diri dikarenakan kekurangan yang dimiliki, privasi serta resiko yang kemungkinan muncul ketika ia mengungkapkan informasi mengenai dirinya.

Hasil wawancara dengan SK menunjukkan bahwa keterbukaan diri dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Secara internal, individu perlu menyadari kekurangan diri serta memiliki motivasi untuk melakukan perubahan, termasuk meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri melalui identifikasi area yang ingin dikembangkan, yang dapat dilakukan dengan meminta masukan dari orang terdekat. Hal ini selaras dengan pendapat Johnson (Ahmad & Harapan, 2016; Oktaviani, et al., 2020) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri membutuhkan kesadaran akan identitas diri, penerimaan terhadap diri sendiri, serta pengakuan atas kekuatan dan kelemahan yang

dimiliki. Jersild (dalam Gamayanti, 2016) menambahkan bahwa penerimaan diri ditandai dengan harapan yang realistis, penghargaan diri, kesadaran kemampuan, upaya mencapai keinginan, serta penerimaan dan upaya mengatasi keterbatasan. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan interaksi dan hubungan dengan orang lain serta lingkungan sekitar.

Benard (2013, sebagaimana dikutip Safitri, 2021) menjelaskan bahwa penerimaan diri adalah kesanggupan seseorang untuk menerima diri sepenuhnya dan tanpa pengecualian, termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Lebih lanjut, individu yang memiliki penerimaan diri mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan dan keputusan yang diambil, terutama ketika menghadapi situasi sulit atau masalah. Penerimaan diri, sebagaimana dijelaskan oleh Supratiknya (Marni & Yuniawati, 2015), merupakan kondisi ketika seseorang menghargai dirinya sendiri dan menghindari pandangan negatif terhadap diri. Hal ini mencakup keterbukaan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, serta respons terhadap diri sendiri, baik terkait kelemahan maupun keunggulan yang dimiliki. Dengan demikian, penerimaan diri adalah kemampuan untuk merangkul seluruh aspek diri—kekurangan dan kelebihan—serta mengkomunikasikan perasaan dan pikiran

secara terbuka tanpa terjebak dalam emosi negatif. Lebih lanjut, individu yang menerima diri mampu mempertimbangkan setiap tindakan dan keputusan dengan fokus pada apa yang terbaik bagi dirinya.

Studi yang dilakukan oleh Griffith & Hebl menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara tingkat penerimaan diri seseorang dengan kecenderungannya untuk terbuka dan mengungkapkan diri. Individu yang memiliki penerimaan diri tinggi cenderung menunjukkan perilaku keterbukaan diri yang lebih baik. Penelitian ini melibatkan 379 responden berusia sekitar 21 tahun di Houston, Texas, yang memiliki orientasi seksual non-heteroseksual. Studi serupa kemudian direplikasi pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Atma Jaya, dengan mempertimbangkan perbedaan konteks lingkungan pendidikan dibandingkan dengan penelitian Griffith & Hebl pada tahun 2002.

Fatmawijaya (2015) mengidentifikasi sembilan karakteristik kepribadian yang esensial bagi konselor untuk mendukung proses konseling, meliputi empati, respek, keaslian, kekongkretan, konfrontasi, keterbukaan diri, kesanggupan, kesiapan, dan aktualisasi. Keterbukaan diri menjadi salah satu karakteristik kunci yang perlu dikembangkan pada mahasiswa bimbingan dan konseling, mengingat relevansinya

dengan peran mereka sebagai konselor di masa depan. Ifdil (2013) menjelaskan bahwa keterbukaan diri pada mahasiswa BK memfasilitasi peningkatan kemampuan berbagi perasaan dan menghadapi tekanan, berfungsi sebagai proses katarisis, meningkatkan kesadaran diri (fisik dan emosional), serta melatih regulasi emosi, terutama dalam interaksi dengan konseli. Lebih lanjut, hal ini membantu individu mengenali masalah secara objektif, mengatasi tantangan, dan memahami momen yang tepat dalam berkomunikasi. Konselor yang terbuka, dengan menyadari batasan profesional, dapat meningkatkan efektivitas konseling dan mendorong konseli untuk melakukan hal serupa. Oleh karena itu, pemahaman mengenai tingkat dan luasnya keterbukaan diri mahasiswa program studi bimbingan dan konseling penting untuk pengembangan kurikulum dan bimbingan akademik yang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara Penerimaan diri dan Keterbukaan diri pada mahasiswa.

Kajian Teoritis

Keterbukaan Diri

Menurut Pamuncak (2011, dalam Ningsih, 2015) secara bahasa *self disclosure* berasal Bahasa Inggris dan terdiri dari dua kata “*self*” berarti diri “*disclosure*” dari kata

closure berarti penutupan, pengakhiran, sehingga *disclosure* berarti terbuka atau pengungkapan. *Self disclosure* adalah sebuah informasi yang belum diketahui oleh penerima informasi sebelumnya, biasanya dengan bermacam topik seperti motivasi, pendapat, perasaan dan gagasan (Oktavianti, 2018). Menurut Devito (1992, dalam Ramadhana, 2018) keterbukaan diri adalah kemampuan untuk membagikan informasi mengenai diri kepada individu lain, informasi yang dibagikan seperti perilaku, keinginan, perasaan, dan pendapat. Dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri ialah kemampuan individu dalam membagikan informasi kepada orang. Informasi yang dibagikan berkaitan dengan perilaku, sikap, perasaan, motivasi, keinginan atau ide yang dimiliki oleh individu.

Devito (1997, dalam Ganiau, 2009) mendefinisikan keterbukaan diri merupakan kemampuan individu dalam membagikan informasi yang berkaitan dengan perilaku, gagasan, perasaan, keinginan dan motivasi yang dimiliki oleh individu. Selain itu, Menurut Devito (1997, dalam Ganiau, 2009) keterbukaan diri ciri-ciri sebagai berikut: merupakan suatu komunikasi mengenai informasi yang bersifat personal yang tidak diketahui individu lain; informasi tentang pribadi mengenai pendapat, perilaku, perasaan, dan gagasan; keterbukaan diri

merupakan informasi; keterbukaan diri secara eksklusif, informasi pribadi yang hanya diketahui individu tertentu; dan melibatkan orang lain. Dengan demikian, keterbukaan diri adalah informasi yang harus diterima dan dipahami oleh lawan bicara. Individu yang memahami informasi dari individu lain merupakan tanda keberhasilan keterbukaan diri. Individu tersebut mampu mengatasi pemasalahannya, ketika ia mau mengenali dirinya melalui keterbukaan diri dengan orang lain (Jourard, 1971).

Menurut Wheelless & Grotz (1979), terdapat enam aspek keterbukaan diri, yaitu: (a) *Intended Disclosure*, berkaitan dengan maksud serta tujuan dalam mengungkapkan diri; (b) *Amount of Disclosure*, mengacu kepada frekuensi individu melakukan pengungkapan diri serta lama waktu dalam mengungkapkan diri; (c) *Positive-Negative*, berkaitan dengan topik pembahasan dalam pengungkapan diri; (d) *Honesty-Accuracy*, berkaitan dengan kejujuran dan pemahaman akan diri individu dalam melakukan pengungkapan diri; (e) *Control of Depth*, berkaitan dengan kedalaman pengungkapan diri, apakah topik pembahasan bersifat umum atau personal; (f) *Relevance-Message Nature*, mengacu kepada pesan atau informasi yang relevan dengan percakapan yang sedang berlangsung atau sesuai keadaan yang dialami oleh individu.

Terdapat beberapa manfaat atau keuntungan yang didapatkan oleh individu ketika ia mengungkapkan informasi dirinya kepada orang lain (Ganiau, 2009; Purwadi, 2012; Ifdil, 2013), yaitu: (a) Mengetahui diri sendiri, dengan keterbukaan diri akan mengenal dirinya, sehingga keterbukaan diri dapat memperoleh pandangan lain mengenai dirinya sendiri serta lebih memahami perilakunya; (b) Memiliki kemampuan untuk mengatasi permasalahan, individu mampu mengatasi masalah dikarenakan memiliki dukungan dari individu lain yang membuat individu mendapatkan solusi untuk mengatasi permasalahan; (c) Mengurangi beban, individu yang merahasiakan permasalahan serta enggan membagikan atau menceritakan kepada orang lain dapat membuat individu merasa memikul beban yang berat. Dengan keterbukaan diri, individu akan merasakan beban yang ia miliki berkurang karena mengungkapkan hal tersebut kepada orang lain.

Menurut Johnson (dalam Maharani dan Hikmah, 2015), individu yang memiliki keterbukaan diri akan mendapatkan manfaat dan dampak dalam relasi sosial, yaitu: (a) Keterbukaan diri merupakan dasar untuk membangun hubungan yang sehat antara dua orang atau lebih; (b) Semakin individu mengungkapkan diri kepada orang lain, semakin individu tersebut disukai orang lain

dan semakin orang lain terbuka dengannya; (c) Individu yang membuka diri memiliki sifat kompeten, terbuka, ekstrovert, fleksibel, dan adaptif; (d) Keterbukaan diri kepada individu lain merupakan dasar relasi yang dapat membuat hubungan dan komunikasi menjadi akrab; (e) Keterbukaan diri sama dengan sikap realistik (Supriatiknya, 2012; Maharani dan Hikmah, 2015).

Menurut Ningsih (2015), faktor yang memengaruhi keterbukaan diri, yaitu: (a) Besaran kelompok. Pengungkapan diri biasanya cenderung lebih sering terjadi di dalam kelompok dengan jumlah kecil dibanding kelompok dengan jumlah yang besar; (b) Perasaan menyukai. Individu cenderung terbuka kepada orang yang mereka sukai atau dicintai; (c) Efek diadik. Individu melakukan keterbukaan diri kepada orang yang juga mengungkapkan dirinya. Efek ini dapat membuat individu merasa lebih aman dan terbuka tentang diri mereka sendiri; (d) Kepribadian. Orang yang berkepribadian ekstrovert dan mudah bergaul akan lebih sering dan mudah mengungkapkan diri dibandingkan dengan orang yang berkepribadian introvert; (e) Topik. Menurut Jourard, individu cenderung membuka diri dengan topik yang umum dan biasa didiskusikan dengan orang lain dibandingkan topik spesifik yang terkesan terlalu pribadi. Semakin personal suatu topik, semakin kecil

kemungkinan individu mengungkapkan hal tersebut (Devito, 1997; Ningsih, 2015); (f) Jenis kelamin. Wanita lebih terbuka daripada pria dan wanita lebih terbuka untuk orang yang mereka sukai sedangkan pria lebih melakukan keterbukaan diri kepada orang yang ia percayai.

Penerimaan Diri

Penerimaan diri (*self-acceptance*) adalah kemampuan individu untuk menerima diri atas keberadaannya sendiri. Hal ini berdasarkan pada kepuasan individu atau kebahagiaan individu terhadap dirinya sendiri dan mampu berpikir mengenai kebutuhannya untuk memiliki mental yang sehat (Fauziah, 2017). Menurut Ryff, penerimaan diri adalah keadaan dimana seorang individu memiliki evaluasi diri yang positif, menerima dan mengakui segala kelebihan dan segala kekurangannya tanpa ada malu atau bersalah (Wibowo, 2009; Agustin, 2018). Menurut Chaplin (2005, dalam Fauziah, 2017) penerimaan diri merupakan sikap yang pada hakekatnya berkaitan kepuasan diri, kualitas diri dan keterbatasan diri.

Hurlock (Satyaningtyas, 2005; Ridha, 2013) penerimaan diri merupakan kemampuan untuk menerima segala sesuatu yang ada dalam diri sendiri, baik kelemahan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga ketika terjadi peristiwa yang merugikan, individu dapat merespon dengan tepat dan

tidak terbelenggu dalam emosi negatif. Menurut Jersild (dalam Faradina, 2016) penerimaan diri adalah kesediaan untuk menerima diri sendiri dalam segala aspek. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa penerimaan diri adalah seseorang yang mampu menerima diri baik dari keunggulan dan keterbatasan yang ada didalam diri, tanpa adanya perasaan-perasaan yang negatif.

Menurut Jerslid (dalam Permatasari & Gamayanti, 2016) ciri-ciri penerimaan diri, yaitu: (a) Individu dengan penerimaan diri mempunyai harapan realitas dan menghargai diri sendiri disegala kondisi, individu memiliki harapan yang sesuai dengan apa yang kondisi individu; (b) Memiliki keyakinan terhadap standar dan memahami diri sendiri tanpa terpengaruh pada pandangan orang lain; (c) Dapat memperhitungkan keterbatasan pada diri dan tidak melihat diri dalam pandangan negatif; (d) Menyadari kelebihan yang dimiliki dan bebas untuk melakukan apa yang mereka inginkan tanpa terpaku pada orang lain; (e) Memahami kekurangan yang dimiliki dan tidak menyalahkan diri akan hal itu.

Menurut Grinder (dalam Fauziah, 2018) aspek-aspek penerimaan diri, sebagai berikut: (a) Aspek Fisik, Penerimaan diri secara fisik, adanya kepuasan terhadap bagian tubuh dan penampilan fisik; (b) Aspek psikis, meliputi pikiran, perasaan, dan perilaku individu

sebagai pusat penyesuaian diri (Calhoun & Acocella, 1990; Fauziah, 2018) Individu mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan dan pada tuntutan yang ada ; (c) Aspek sosial, mengacu pada pikiran dan perilaku individu sebagai respon dalam menghadapi orang lain (Calhoun & Acocella, 1990; Fauziah, 2018). Individu merasa dirinya setara dan mampu menempatkan diri dimana ia berada; (d) Aspek Moral, merupakan reaksi kognitif seseorang dalam membuat keputusan yang bijak dan bertanggung jawab akan hal itu.

Menurut Dianawati (2005, dalam Alfatihah, 2019) jika individu memiliki penerimaan diri yang rendah maka ada timbul dampak negatif bagi individu tersebut seperti individu merasa kurang percaya diri, merasa minder didalam lingkungan, rasa malu yang berlebihan pada diri sendiri sehingga mengasingkan diri dari lingkungan.

Menurut Hurlock (2008, dalam Permatasari & Gamayanti, 2016) faktor yang mempengaruhi penerimaan diri, yaitu: (a) Pemahaman diri, merupakan persepsi diri sendiri yang ditandai oleh kejujuran dan kenyataan; (b) Harapan yang realitis, Individu memiliki harapan yang sesuai dengan keadaan dirinya ; (c) Tidak adanya hambatan dari lingkungan; (d) Sikap sosial yang positif, membuat individu mampu menerima dirinya seperti tidak berprasangka buruk kepada orang lain, adanya apresiasi

terhadap kemampuan sosial, dan kemauan individu menaati tradisi dalam kelompok sosial; (e) Tidak ada stress yang berat; (f) Pengaruh keberhasilan, Pengalaman keberhasilan yang dialami oleh individu dapat membantu untuk menerima dirinya, karena adanya rasa mampu dan penghargaan yang didapatkan; (g) Perspektif diri yang luas, Individu memandang dirinya dari sudut pandang berbeda dan cenderung positif; (h) Pola asuh yang baik pada masa kanak; (i) Konsep diri yang stabil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif, yang menekankan penggunaan data berupa angka dan analisisnya menggunakan metode statistika. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara berbagai variabel (Masyitha, 2012; Sudarnoto, 2018). Partisipan penelitian ini terdiri dari 35 mahasiswa dari angkatan 2020 hingga 2022. Penelitian dilakukan di Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, berlokasi di Jl. Jend. Sudirman No.51, RT.5/RW.4, Karet Semanggi, Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12930.

Dalam pengumpulan data, peneliti memanfaatkan kuesioner dengan format skala penilaian. Alat ukur keterbukaan diri menggunakan *Revised Self-Disclosure Scale* yang awalnya dikembangkan oleh Wheelless & Grotz (1976), kemudian direvisi oleh Bailey (2014), dan diterjemahkan oleh Kartikarini (2022). Instrumen ini memiliki 18 pernyataan dan telah menunjukkan reliabilitas yang baik dengan koefisien Alpha 0,801 berdasarkan uji konsistensi internal oleh Kartikarini (2022). Reliabilitas instrumen ini kembali diuji oleh peneliti karena perbedaan karakteristik dan jumlah partisipan penelitian. Instrumen tersebut mengukur pengalaman keterbukaan diri pada mahasiswa melalui enam faktor, meliputi *intended disclosure*, *amount*, positif-negatif, kejujuran-akurasi, kontrol kedalaman umum, dan relevansi pesan (Kartikarini, 2022). Sementara itu, skala penerimaan diri disusun berdasarkan aspek fisik, psikis, sosial, dan moral yang diungkapkan oleh Grinder (dalam Fauziah, 2018). Kedua skala tersebut menggunakan format Skala Likert dengan opsi jawaban: 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = setuju, dan 4 = sangat setuju. Analisis data dilakukan dengan JASP untuk mengidentifikasi hubungan antara penerimaan diri dan keterbukaan diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel keterbukaan diri mahasiswa dari 35 mahasiswa, terdapat 13 mahasiswa pada kategori keterbukaan diri tinggi (37%), 22 mahasiswa pada kategori rendah (63%), dan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan mahasiswa lebih cenderung memiliki keterbukaan diri yang rendah.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif variabel penerimaan diri mahasiswa dari 35 mahasiswa, terdapat 27 mahasiswa berada pada kategori penerimaan diri tinggi (77%), delapan mahasiswa pada kategori penerimaan diri rendah (23%), tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Dapat disimpulkan mahasiswa cenderung memiliki penerimaan diri yang tinggi.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan bantuan program JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 0.17.2, diketahui bahwa nilai p (.101) lebih besar dari nilai p kriteria pengujian ($p > .05$), hal ini dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan perhitungan korelasi secara parametrik dengan rumus korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui bahwa besar koefisien korelasi penerimaan diri dengan keterbukaan

diri sebesar .254 dengan taraf signifikan α ($p = < .141$) lebih besar dari taraf signifikan yang ditentukan peneliti ($p < .05$). Hasil analisis korelasi dari kedua variabel, menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan keterbukaan diri pada mahasiswa FPB Unika Atma Jaya Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2020-2022.

Pembahasan

Keterbukaan diri, sebagaimana dijelaskan oleh Devito (1992 dalam Ramadhana, 2018), adalah kemampuan seseorang untuk berbagi informasi tentang diri mereka kepada orang lain, termasuk sikap, perilaku, keinginan, perasaan, motivasi, dan pendapat. Mutawadhiah dan Purwoko (2017) menambahkan bahwa keterbukaan diri melibatkan pengungkapan verbal yang disengaja dan sukarela mengenai diri, termasuk perasaan, pikiran, pendapat, dan pengalaman. Proses ini membantu individu memahami diri lebih baik dengan memberikan wawasan tentang perilaku mereka (Ganiau, 2009; Purwadi, 2012; Ifdil, 2013). Analisa deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa program studi bimbingan konseling memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi atau sedang. Terdapat 27 mahasiswa dengan tingkat penerimaan diri tinggi dan 8 mahasiswa dengan tingkat

penerimaan diri rendah, sementara tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa bimbingan dan konseling memiliki penerimaan diri yang baik. Penerimaan diri sendiri didefinisikan oleh Fauziah (2018) sebagai kemampuan individu untuk menerima keberadaan diri mereka, berdasarkan kepuasan diri dan kebutuhan akan kesehatan mental. Ryff (Wibowo, 2009; Agustin, 2018) menjelaskan penerimaan diri sebagai kondisi di mana individu memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan menerima segala kelebihan dan kekurangan tanpa rasa malu atau bersalah.

Analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan korelasi yang lemah dan tidak signifikan antara penerimaan diri dan keterbukaan diri ($r = .254$, $p > .05$). Hasil ini berbeda dengan penelitian Griffith dan Hebl (2002) yang menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut ($r = .52$, $p > .10$), di mana individu dengan penerimaan diri yang baik cenderung lebih terbuka diri. Penelitian Griffith dan Hebl dilakukan di Houston, Texas dengan 379 responden berusia sekitar 21 tahun. Sebaliknya, penelitian Hanafiah (2012) yang melibatkan 60 siswa SMA 2 Ponorogo menemukan hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dan keterbukaan diri ($r =$

0.832 ; $p = 0.000$). Jadi, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya (Griffith & Hebl, 2002; Hanafiah, 2012). Kenyataan ini dapat disebabkan karena keterbatasan jumlah responden pada penelitian ini.

Keterbukaan diri dapat dipengaruhi pula oleh beberapa hal, di antaranya konsep diri dan harga diri (Fuzari, 2021; Irani & Laksana, 2018). Irani dan Laksana (2018) menemukan bahwa konsep diri berperan dalam membentuk keterbukaan diri seseorang. Konsep diri, yang terbentuk dari pengalaman berinteraksi dengan lingkungan, memengaruhi bagaimana seseorang berkomunikasi dengan orang lain, karena perilaku individu didasarkan pada pemahaman mereka tentang diri sendiri. Individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik pula (Irawan, 2017). Keterbukaan diri juga merupakan salah satu aspek penting dalam komunikasi interpersonal (Iswandi, 2016, dalam Achmad & Nurhadianti, 2023). Selain itu, harga diri, yaitu evaluasi subjektif terhadap diri sendiri termasuk penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan, serta kemampuan memahami diri, juga memengaruhi keterbukaan diri (Hermawan, et al., 2019). Penelitian Fuzari (2021) menunjukkan korelasi positif dan signifikan antara harga diri dan keterbukaan diri; semakin tinggi harga diri seseorang,

semakin besar kecenderungan individu untuk terbuka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Klasifikasi keterbukaan diri mahasiswa dari 35 mahasiswa FPB Unika Atma Jaya Program Studi Bimbingan Konseling, terdapat 13 mahasiswa pada kategori keterbukaan diri tinggi (37%), 22 mahasiswa pada kategori rendah (63%), dan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Klasifikasi penerimaan diri mahasiswa FPB Unika Atma Jaya Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2020-2022, terdapat 27 mahasiswa memiliki penerimaan diri yang tinggi (77%), delapan mahasiswa memiliki penerimaan diri yang sedang (23%), dan tidak terdapat mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang rendah. Hasil antara korelasi antara kedua variabel menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan keterbukaan diri pada mahasiswa FPB Unika Atma Jaya Program Studi Bimbingan Konseling angkatan 2020-2022.

Saran

Bagi Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa komponen terendah dalam keterbukaan diri adalah *amount factor* dan komponen terendah dalam penerimaan diri

adalah aspek fisik. Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat bekerja sama dengan para dosen maupun alumni untuk mengadakan kegiatan seminar atau sharing yang berkaitan tentang karakteristik yang perlu dimiliki sebagai calon konselor. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu membantu dalam pengembangan kurikulum yang diarah pada penguatan kompetensi pribadi konselor bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling antara lain ketulusan, keterbukaan, kemampuan penerimaan tanpa syarat dan juga penyusunan proses kegiatan selama perkuliahan.

Bagi Dosen Pembimbing Akademik Bimbingan dan Konseling

Hal ini diharapkan dosen pembimbing akademik membantu mahasiswa dalam mengatasi hambatan selama perkuliahan maupun dalam kehidupan pribadi, dengan cara memberikan bimbingan kelompok kepada mahasiswa dengan tema "*You are Enough*" yang bertujuan untuk mengembangkan penilaian positif mahasiswa terhadap diri sendiri agar mahasiswa terdorong untuk terbuka kepada orang lain terkait dengan diri (pengalaman, perasaan, dan pendapat). Selain itu, Pembimbing Akademik dapat memberikan layanan konseling individual agar dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan yang berkaitan dengan akademik maupun non

akademik. Keterbukaan diri dapat membantu mahasiswa dapat membantunya dalam pemecahan masalah.

Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling

Mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan untuk melakukan keterbukaan diri sehingga mampu untuk membagikan perasaan, pikiran, tekanan atau permasalahan yang dialami sebagai salah satu cara untuk katarsis. Selanjutnya, keterbukaan diri dapat membantu mahasiswa sebagai calon konselor untuk memiliki keterbukaan secara sadar untuk memahami batasan yang terdapat dalam konseling. Mahasiswa juga diharapkan memiliki penerimaan diri yang baik untuk membantu individu dapat memandang suatu hal secara positif terlebih dalam diri, sehingga individu mampu untuk mengembangkan diri secara optimal dan tidak terbelenggu dalam suatu rasa penyesalan dan bersalah.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mendalami penyebab kecilnya kontribusi penerimaan diri kepada keterbukaan diri atau adakah faktor lain faktor lain yang dapat memberikan pengaruh kepada keterbukaan diri, seperti hubungan konsep diri dengan keterbukaan diri. Selain itu, disarankan pada penelitian selanjutnya ditambahkan menjadi korelasi ganda seperti hubungan antara penerimaan diri dengan konsep diri terhadap keterbukaan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad, Z. (2020). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi mahasiswa (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).
- Achmad, A. A., & Nurhadiani, R. D. D. (2023). Hubungan konsep diri dan keterbukaan diri dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa erantau di universitas persada indonesia YAI. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 96-105.
- Agustin, P. T. (2018). Hubungan antara self acceptance dengan loneliness pada perempuan lajang di Surabaya (*Doctoral dissertation*, Universitas 17 AGUSTUS 1945).
- Alfatihah, I. A., & SAP, F. P. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi penerimaan diri anak berkebutuhan khusus tuna netra di Yayasan Sayap Ibu Yogyakarta*.
- Alwi, I. (2015). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 2(2).
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal psikologi kepribadian dan sosial*, 2(1), 1-7.
- Bailey, L. C. (2014). *Disclosure decision model: analysis of private and workplace friendships*. Wake Forest University.
- Bali, M. M. E. I. (2017). Model interaksi sosial dalam mengelaborasi keterampilan sosial. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 4(2). DOI: <https://doi.org/10.33650/pjp.v4i2.19>
- Fatmawijaya, H. A. (2015). Studi deskriptif kompetensi kepribadian konselor yang diharapkan siswa. *Psikopedagogia*, 4(2), 124-135.
- Fauziah, A. (2018). Analisis faktor yang berhubungan dengan self acceptance penderita hiv dan aids dalam kelompok dukungan sebaya (kds) berdasarkan teori health belief model (*Doctoral dissertation*, Universitas Airlangga).
- Faradina, N. (2016). Penerimaan diri pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Fuzari, R. (2021). Hubungan self-esteem dengan self-disclosure pada mahasiswa pengguna media sosial instagram di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. (*Skripsi thesis*, UIN Ar-Raniry).

- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah widya warta*, 33(1), 95-112.
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Psychiatric: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152. DOI: <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.1100>
- Griffith, K. H., & Hebl, M. R. (2002). The disclosure dilemma for gay men and lesbians: "Coming out" at work. *Journal of Applied Psychology*, 87(6), 1191–1199. <https://doi.org/10.1037/00219010.87.6.1191>
- Gusmawati, G., Taufik, T., & Ifdil, I. (2016). Kondisi self disclosure mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 92-97.48
- Herminingsih, Y. K., & Astutik, Y. (2013). Hubungan penerimaan diri dengan penalaran moral pada penghuni lembaga pemasyarakatan anak di Blitar. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 8(2).
- Ifdil, I. (2013). Konsep dasar keterbukaan diri dan pentingnya bagi mahasiswa bimbingan dan konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 110-117.
- Ifdil, M. S. (2019). Hubungan body image dengan penerimaan diri mahasiswa putri relationship between body image and self-acceptance of female students. *Padang. Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129-136.
- Irani, L. C., & Laksana, E. P. (2018). Konsep diri dan keterbukaan diri remaja broken home yang diasuh nenek (*Doctoral dissertation*, State University of Malang).
- Irawan, S. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 7(1), 39-48.
- Johnson, D. W., & Noonan, M. P. (1972). Effects of acceptance and reciprocation of self-disclosures on the development of trust. *Journal of Counseling Psychology*, 19(5), 411–416. <https://doi.org/10.1037/h0033163>
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*.

- Kartikarini, R. K., & Purwanti, M. (2022). Gambaran social self-efficacy, self-disclosure, dan status pertemanan pada mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(1), 20-40.
- Lawrence B. Rosenfeld (1979) Self-disclosure avoidance: Why I am afraid to tell you who I am, *Communication Monographs*, 46:1, 63-74. DOI: <https://doi.org/10.1080/03637757909375991>
- Maharani, L., & Hikmah, L. (2015). Hubungan keterbukaan diri dengan interaksi sosial mahasiswa d sekolah menengah pertama Minhajuth Thullab Way Jepara Lampung Timur. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 2(2), 57-62. DOI: <https://doi.org/10.24042/kons.v2i2.1459>
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budhi dharma yogyakarta (*Doctoral dissertation*, Universitas Ahmad Dahlan).
- Mutawadhiah, A., & Purwoko, B. (2017). Penerapan permainan self - development dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa kelas VIII SMPN 2 Sekaran Lamongan. *Jurnal BK UNESA*, 7(2).49
- Masyithah, D. (2012). Hubungan dukungan sosial dan penerimaan diri pada penderita pasca stroke (*Doctoral dissertation*, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Jurnal Raudhah*, 5(2), 1–9.
- Nilsson, D. E., Strassberg, D. S., & Bannon, J. (1979). Perceptions of counselor self-disclosure: An analogue study. *Journal of Counseling Psychology*, 26(5), 399–404. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.26.5.399>
- Ningsih, W., Sihabuddin, S., & Praceka, P. A. (2015). Keterbukaan diri Pada Media Sosial (Studi Deskriptif pada media sosial anonim legatalk) (*Doctoral dissertation*, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa).
- Novika, I. (2016). *Uji validitas instrumen*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.

- Nurjanis, N. (2018). Self disclosure antara suami istri. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 19-30.
- Nursyamsi, N. (2017). Kepribadian Konselor Efektif. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 3(2), 1-7.
- Oktaviani, R., & Susilo, A. T. (2020). Hambatan keterbukaan diri dengan teman sebaya: studi kasus dua siswa SMK. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 4(2), 52-66. DOI: <https://doi.org/10.20961/jpk.v4i2.46748>
- Putri, A. (2016). Pentingnya kualitas pribadi konselor dalam konseling untuk membangun hubungan antar konselor dan konseli. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 10-13.
- Ramadhana, M. R. (2018). Keterbukaan diri dalam komunikasi orangtua-anak pada remaja pola asuh orangtua authoritarian. *Channel Jurnal Komunikasi*, 6(2), 197-204.
- Rhosyidah, K. (2015). Pengaruh keterbukaan diri (self disclosure) terhadap keterampilan komunikasi interpersonal menantu perempuan pada ibu mertua di daerah Karanganyar Probolinggo (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Ridha, M. (2013). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(1).50
- Safitri, A. N. (2021). Hubungan body image dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri remaja (studi korelasional terhadap mahasiswa kelas VIII SMP Negeri 44 Bandung tahun ajaran 2020/2021) (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal psikologi*, 29(2), 73-88.
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Keterbukaan diri dalam komunikasi interpersonal: kesetiaan, cinta, dan kasih sayang. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 265-271.

- Sudarnoto, L. F. N. (2018). *Bahan ajar metodologi penelitian*. Jakarta: Atma Jaya.
- Wahyuti, S. M. (2015). Pengembangan keterampilan sosial siswa melalui pemahaman multikultural dalam bimbingan konseling. *Jurnal ISPI*, 2(1), 26-34.
- Wheeless, L. R. (1976). Self-disclosure and interpersonal solidarity: Measurement, validation, and relationships. *Human Communication Research*, 3(1), 47-61. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00503.x>
- Wheeless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human communication research*, 2(4), 338-346. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- Yusuf, A. M. (2017). Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan