

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL GURU DENGAN PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) PADA REMAJA

Andika Galuh K., Dinie Ratri Desiningrum

dikagaluh.29@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Sudarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial guru terhadap pengungkapan diri (*self disclosure*) pada remaja. Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) kemampuan individu menyampaikan informasi pribadi yang belum pernah disampaikan pada teman, orang tua dan guru yang berkaitan dengan pemikiran, perasaan, pengalaman dan pendapat, sedangkan dukungan sosial guru merupakan bantuan guru yang diberikan pada siswa berupa pemberian kenyamanan, kepedulian serta ketersediaan bantuan melalui interaksi dengan siswa, sehingga memunculkan perasaan percaya atas bantuan yang diberikan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Dukungan Sosial Guru (\sum aitem = 30, $\alpha = .92$) dan Skala Pengungkapan Diri (\sum AITEM = 26, $\alpha = .88$). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N 8 Semarang terdiri dari 9 kelas dengan jumlah 321 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini terdiri dari 4 kelas sebanyak 131 siswa yang diperoleh menggunakan teknik *cluster sampling*. Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana didapatkan bahwa $r_{xy} = .30$ ($p < 0,001$) artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial guru dan pengungkapan diri remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin positif dukungan sosial guru yang dirasakan remaja maka semakin tinggi pengungkapan diri remaja. Diketahui bahwa sumbangan efektif dukungan sosial guru terhadap pengungkapan diri sebesar 9%, sedangkan 91% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Kata kunci: dukungan sosial guru; pengungkapan diri; remaja

Abstract

This study aims to determine the relationship between teachers social support to self disclosure in adolescents. Self disclosure is the individual ability to convey private information that has not been delivered to friends, parents and teachers that associated with thoughts, feelings, experiences and opinions, while the teacher social support is aid in the form of comfort, awareness of teachers felt to the students for their confidence in the relief obtained and the need for attention, guidance, advice, services and awards. Measuring instrument used in this study is a Teacher Social Support Scale (\sum item = 30, $\alpha = .92$) and Self Disclosure Scale (\sum item = 26, $\alpha = .88$). The population in this study are students of class X SMA N 8 Semarang consists of 9 classes with the number of 321 students. While the sample in this study consisted of four classes of 131 students obtained using cluster sampling technique. Based on the results of simple regression analysis showed that $r_{xy} = .30$ ($p < 0.001$) means that there is a positive and significant relationship between teachers social support and adolescent self-disclosure. This shows that the more positive teacher social support perceived the higher self-disclosure. It is known that the effective contribution of teachers' social support to the self-disclosure by 9%. While 91% other, affected by another factor that can not be disclosed in this research.

Keywords: teacher social support; self disclosure; adolescents.

PENDAHULUAN

Remaja berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa transisi ini remaja dihadapkan pada perubahan. Perubahan tersebut meliputi fisik, kognitif, dan psikososial (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Perubahan tersebut harus dapat dihadapi remaja, salah satunya dengan menyesuaikan diri. Pada masa ini remaja dihadapkan pada perubahan dalam dirinya, sehingga perlu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi (Santrock, 2003). Monks (2006), membagi masa remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (11-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).

Perlu adanya penyesuaian diri dengan perubahan yang terjadi. Pada usia ini remaja dituntut untuk dapat menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam rangka penyesuaian sosial yang lebih luas (Setiawati, 2012). Salah satunya dengan cara mengembangkan komunikasi interpersonal yang merupakan salah satu tugas perkembangan remaja. Yusuf (2001), mengatakan tugas perkembangan remaja adalah mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal secara individual maupun dalam kelompok.

Salah satu bentuk keterampilan komunikasi adalah pengungkapan diri (Supratiknya, 2003). Pengungkapan diri menurut West dan Tuner (2008), adalah proses pembukaan informasi diri sendiri kepada orang lain yang memiliki tujuan. Remaja perlu menyampaikan perasaan, pikiran, kebutuhan, kekhawatiran yang dimilikidalam proses penyesuaiandiri. Pengungkapan diri juga membuat remaja lebih mengetahui kemampuan, kebutuhan, dan perasaannya. Devito (2006), mengatakan bahwa pengungkapan diri memberikan manfaat antara lain, mengetahui tentang dirinya, membantu dalam mengatasi kesulitan, menunjukkan adanya efektivitas komunikasi, membuat hubungan semakin bermakna, dan terhindar dari resiko psikologis.

Menurut Andayani (2009), pengungkapan diri memberikan kesempatan orang lain untuk mengenali dirinya. Pernyataan tersebut didukung hasil penelitian Anggraini (2013), mengenai pengaruh pengungkapan diri kepada orang tua dan kelompok teman sebaya dalam memilih perguruan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian diketahui, bahwa pengungkapan diri pada keluarga dan kelompok teman sebaya berpengaruh dalam memilih perguruan tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Papalia, dkk. (2009), bahwa dengan menyampaikan pada orang lain akan membantu individu untuk menggali perasaannya sendiri.

Gainau (2009), menyatakan bahwa pengungkapan diri penting dalam hubungan sosial. Sejalan dengan Dayakisni dan Hudaniah (2009), yang menyatakan bahwa pengungkapan diri juga membuat hubungan yang terjalin semakin mendalam. Diharapkan remaja dapat dengan mudah menyampaikan pikiran, perasaan, dan pendapatnya dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

Pengungkapan diri yang dilakukan juga memberikan manfaat bagi lingkungan sosial remaja. Penelitian Widodo (2011), mengenai perilaku disiplin ditinjau dari aspek pengendalian diri (*self control*) dan keterbukaan diri (*self disclosure*) menunjukkan kedua faktor tersebut mempengaruhi pembentukan perilaku disiplin. Hal ini dapat menjadikan pedoman bagi guru, konselor sekolah dalam memberikan arahan, bimbingan pada remaja di sekolah. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa masih terdapat siswa yang tidak dapat mengungkapkan diri. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu melalui dukungan sosial.

Sanderson (2004), mengatakan bahwa dukungan sosial menunjukkan kuantitas hubungan sosial, keyakinan atau kepercayaan terhadap bantuan, dan bantuan yang dipercaya individu. Di sekolah terdapat teman dan guru yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri remaja. Berdasarkan penelitian Rahmawati (2013), dapat kita ketahui bahwa terdapat kontribusi dari teman terhadap pengungkapan diri remaja. Selain teman sebaya, terdapat kepala sekolah, dan guru yang dapat mempengaruhi pengungkapan diri remaja di lingkungan sekolah. Penelitian ini berfokus pada dukungan sosial guru.

Djamarah (2010), mengatakan bahwa tugas guru tidak hanya sebagai profesi, namun juga sebagai tugas kemanusiaan. Tugas guru sebagai profesi meliputi mendidik, mengajar, dan melatih siswa. Dukungan sosial guru dilatarbelakangi adanya kebutuhan siswa atas perhatian, bimbingan, nasihat, penghargaan dan layanan. Dukungan guru yang diberikan pada siswa juga dapat mempengaruhi motivasi siswa dalam belajar (Prayascitra, 2010). Hal tersebut

menggambarkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan memberikan pengaruh terhadap motivasi. Penelitian lain menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 46,2% terhadap motivasi siswa (Sepfitri, 2011). Hal ini dapat menggambarkan dukungan sosial sangatlah penting karena mempengaruhi sikap dan perilaku siswa. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Djamarah (2010), yang mengatakan bahwa guru hendaknya memberikan informasi dan motivasi yang sesuai kebutuhan siswa.

Sanderson (2004), menyebutkan bahwa dukungan sosial terdiri dari lima jenis yaitu *emosional support*, *belongingness support*, *informational support*, *instrumental support* dan *validation support*. Melalui interaksi dengan siswa guru dapat memberikan dukungan emosional berupa perhatian sehingga membuat siswa merasa bahwa dirinya diperhatikan, guru memberikan bimbingan membuat siswa merasakan bahwa ada yang menemani dirinya dikala sulit. Nasihat yang sesuai dengan kebutuhan siswa membuat siswa merasa bahwa dirinya masih dipedulikan. Guru juga dapat memberikan penghargaan atas pencapaian siswa, sehingga membuat siswa merasa dirinya dihargai. Selain itu, program yang diberikan dalam rangka pengembangan diri siswa juga akan dirasakan manfaatnya oleh siswa.

Sarafino dan Smith (2011), mengatakan dukungan sosial berupa tindakan yang dilakukan oleh orang lain disebut *received support*, sedangkan dukungan yang mengacu pada persepsi seseorang terhadap kenyamanan, kepedulian, serta ketersediaan bantuan disebut *perceived support*. Sanderson (2004), diketahui bahwa dukungan sosial yang dirasakan akan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan individu dibandingkan dukungan sosial yang hanya didapatkan. Guru sebagai orang tua siswa di sekolah perlu untuk memberikan perhatian, bimbingan, nasihat, penghargaan, dan layanan pada siswa. Hal ini yang membuat siswa mengembangkan sikap positif sehingga tidak takut menyampaikan kesulitan atau masalah yang sedang dihadapi pada orang lain dalam rangka penyelesaian masalah. Berdasarkan latar belakang yang disampaikan, peneliti bermaksud untuk meneliti mengenai hubungan antara dukungan sosial guru terhadap pengungkapan diri (*self disclosure*) pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sugiyono (2008), mengartikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N 8 Semarang yang terdiri dari sembilan kelas dengan jumlah 321 siswa. Dari total populasi yang ada peneliti menggunakan empat kelas X sebagai sampel dengan jumlah sebanyak 131 siswa. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2008). Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Dukungan Sosial Guru (30 aitem, $\alpha = .92$) yang disusun menggunakan dukungan sosial menurut Sanderson (2004), yaitu *emotional support*, *belongingness support*, *instrumental support*, *informational support*, *validation support*, serta Skala Pengungkapan Diri (26 aitem, $\alpha = .88$) yang disusun berdasarkan tujuh komponen menurut Hargie (2011), yaitu: *valence*, *informatifness*, *appropriateness*, *accessibility*, *flexibility*, *honesty* dan *disclosure avoidance*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan menggunakan bantuan program SPSS 17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana yang dilakukan diketahui terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial guru dengan pengungkapan diripada remaja. Hasil analisis data diperoleh $r_{xy} = .30$; $p = .00$, nilai koefisien korelasi menunjukkan arah positif dukungan sosial guru dengan pengungkapakan diri, dan nilai signifikansi ($p < .001$) menunjukkan bahwa dukungan sosial guru secara signifikan memengaruhi pengungkapan diri.

Berdasarkan kategorisasi dukungan sosial guru diketahui bahwa subjek penelitian secara positif merasakan dukungan sosial guru, sebesar 68,7% siswa dapat merasa dukungan sosial dari guru. Kategorisasi pengungkapan diri subjek berada pada kategori tinggi sebesar 85,5%. Siswa yang merasakan manfaat positif dari bantuan yang diberikan guru akan cenderung lebih mudah mengungkapkan diri dibandingkan dengan yang merasakan secara negatif. Kurang terbukanya remaja dalam mengungkapkan diri dipengaruhi oleh kepribadian dan budaya yang melatarbelakanginya. Remaja yang pemalu cenderung tertutup atau memilih diam pada saat menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Faktor kebiasaan dalam keluarga yang kurang terbuka terhadap anggota keluarga yang lain juga membuat remaja lebih cenderung tertutup. Begitu pula sebaliknya, remaja yang mudah terbuka dan terbiasa untuk mengungkapkan diri akan cenderung menyampaikan kesulitan yang sedang dihadapi (Janasz, Karen & Beth, 2006). Dukungan sosial guru memberikan sumbangan efektif sebesar 9% terhadap pengungkapan diri, sedangkan 91% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial guru dengan pengungkapan diri pada remaja. Semakin positif dukungan sosial guru yang dirasakan, maka semakin tinggi pengungkapan diri remaja. Sebaliknya, semakin negatif dukungan sosial guru yang dirasakan, maka semakin rendah pengungkapan diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, T. R. (2009). *Efektivitas komunikasi interpersonal*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Anggraini, D. I. (2013). Pengaruh pengungkapan diri kepada keluarga dan kelompok teman sebaya dalam memilih perguruan tinggi. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Di unduh dari repository.uinjkt.ac.id.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Devito, J. A. (2006). *Human communication*. New York, NY: Pearson Education Inc.
- Djamarah, S. B. (2010). *Guru & anak didik dalam interaksi edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam prespektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33, 1-18.
- Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, teory and practice* (5th Ed.). New York, NY: Routledge.

- Janasz, S., Karen, D. & Beth, S. (2006). *Interpersonal skills in organizations*. New York, NY: Mc-Graw-Hill.
- Monks, F. J. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagian*. Yogyakarta: Gajah Mada University Pers.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2009). *Human development perkembangan manusia Edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanik.
- Prayascitra, P. (2010). Hubungan antara coping stress dan dukungan sosial dengan motivasi belajar remaja yang orang tuanya bercerai. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. Diunduh dari eprints.uns.ac.id/9095.
- Rahmawati, U. M. (2013). Kontribusi penerimaan teman sebaya terhadap pengungkapan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Masaran tahun pelajaran 2013/2014. *Jurnal Keguruan dan Pendidikan Universitas Sebelas Maret*. Diunduh dari <http://dglib.uns.ac.id>.
- Sarafino, E. P. & Timothy W.S. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interaction (7th ed.)*. Chicchester: John Wiley & Sons, Inc.
- Sanderson, C. A. (2004). *Health psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Santrock. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Supratiknya, A. (2003). *Komunikasi antar pribadi*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sepfitri, N. (2011). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa sma man 6 jakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Diunduh dari repository.uinjkt.ac.id.
- Setiawati, D. (2012). Efektifitas model KNAP untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, 13*, 17-26.
- Widodo, B. (2013). Perilaku disiplin siswa ditinjau dari aspek pengendalian diri (*self control*) dan keterbukaan diri (*self disclosure*) pada siswa smk Wonoasri Caruban Kabupaten Madiun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandala*. 140-151.
- Winkel, W. S. (2009). *Psikologi pengajaran*. Jakarta: Grasindo.
- West, R., & Turner, L. H. (2008). *Pengantar teori komunikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Yusuf, S. (2001). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.