

HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DAN KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA SMKN 9 SEMARANG

Shafira Nurfaiza

Universitas PGRI Semarang

e-mail: nurfaizashafira@gmail.com

Abstract. This study investigates the relationship between self-disclosure and social anxiety among students at a vocational high school. A total of 291 students participated in this quantitative research using proportional incidental sampling. Self-disclosure was measured using a 35-item scale, while social anxiety was measured with a 26-item scale. Pearson Product Moment correlation analysis showed a significant negative relationship ($r = -0.364$, $p < 0.05$), indicating that higher self-disclosure is associated with lower social anxiety. These findings highlight the importance of promoting self-disclosure skills to reduce social anxiety and improve students' social adjustment.

Keywords: *self-disclosure, social anxiety, students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-disclosure dengan kecemasan sosial pada siswa SMK. Sebanyak 291 siswa berpartisipasi dalam penelitian kuantitatif ini dengan teknik proportional incidental sampling. Self-disclosure diukur menggunakan skala dengan 35 item, sedangkan kecemasan sosial diukur menggunakan skala dengan 26 item. Analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,364$, $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi self-disclosure maka semakin rendah kecemasan sosial. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya keterampilan self-disclosure untuk menurunkan kecemasan sosial dan meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Kata kunci: kecemasan sosial, self-disclosure, siswa

A. PENDAHULUAN

Masa remaja ditandai dengan perubahan yang signifikan, baik secara fisik, kognitif, maupun emosional. Menurut Steinberg (2014), masa remaja merupakan periode krusial di mana perubahan otak dan hormon memengaruhi perilaku sosial dan emosional. Hal ini juga ditegaskan oleh Santrock (2012) yang menyatakan bahwa remaja sedang berada dalam fase pembentukan identitas, eksplorasi nilai, dan kemandirian. Bagi siswa SMK, fase ini semakin kompleks karena harus mempersiapkan diri untuk dunia kerja (Murniati & Widyastono, 2019).

Salah satu tantangan sosial yang dihadapi remaja adalah keterbukaan diri (*self-disclosure*). *Self-disclosure* merupakan kemampuan individu mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain, yang penting untuk membangun hubungan sehat (Chaudoir & Fisher, 2018; Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Rendahnya *self-disclosure* dapat menyebabkan isolasi sosial dan meningkatkan risiko kecemasan sosial (Laurenceau et al., 2004; Alden & Taylor, 2004).

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai ketakutan berlebihan terhadap penilaian negatif dalam situasi sosial (American Psychiatric Association, 2013; Hofmann & Smits, 2019). Di lingkungan SMK, tuntutan akademik dan vokasional dapat memperberat kecemasan ini. Penelitian Setianingsih (2018) menemukan bahwa 74% siswa SMA di Semarang memiliki tingkat *self-disclosure* rendah, yang berpotensi meningkatkan kecemasan sosial.

Penelitian sebelumnya di Indonesia (Prasetyo & Wardhani, 2015; Hasanah & Minerty, 2021) menemukan hubungan negatif antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial, namun belum spesifik meneliti siswa SMK. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan fokus pada siswa SMKN 9 Semarang.

B. LANDASAN TEORI

Self-disclosure adalah proses komunikasi di mana individu secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, dan perasaan kepada orang lain (Rakhmat, 2018; Mulyana, 2019; Wiryanto, 2019). Chen & Wang (2021) menegaskan bahwa *self-disclosure* menjadi komponen penting dalam membangun kepercayaan interpersonal, sementara Henderson & Zimbardo (2020) menyebutnya sebagai sarana memperdalam hubungan sosial.

Aspek *self-disclosure* meliputi kejujuran, selektivitas informasi, dan kenyamanan dalam berbagi (Sarwono, 2020; Effendy, 2020). Faktor yang memengaruhinya antara lain kepercayaan, kedekatan, dan kondisi psikologis (Suryani, 2022; Rahmawati & Hidayat, 2023). Kecemasan sosial merupakan

perasaan takut atau tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain (American Psychiatric Association, 2013). Hofmann & Smits (2019) menyebutkan kecemasan ini mengganggu fungsi sosial remaja, termasuk kemampuan berpartisipasi dalam sekolah.

Individu dengan kecemasan sosial cenderung menghindari pengungkapan diri karena takut penilaian negatif (Alden & Taylor, 2004; Laurenceau et al., 2004). Vogel et al. (2006) menambahkan bahwa rendahnya *self-disclosure* memperkuat kecenderungan menghindar.

Penelitian menunjukkan keterbukaan diri yang rendah berhubungan dengan tingginya kecemasan sosial (Prasetyo & Wardhani, 2015; Hasanah & Minerty, 2021). Sebaliknya, pengungkapan diri dapat meningkatkan dukungan sosial yang mengurangi kecemasan (Frattaroli, 2018).

Sehingga hiotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada siswa SMKN 9 Semarang.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah 291 siswa SMKN 9 Semarang, diperoleh melalui teknik *proportional incidental sampling*.

Instrumen penelitian berupa skala *self-disclosure* (35 item) yang disusun berdasarkan aspek keterbukaan diri, dan skala kecemasan sosial (26 item). Validitas dan reliabilitas instrumen diuji terlebih dahulu sesuai prosedur penelitian.

Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial.

D. HASIL PENELITIAN

Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = -0,364$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan kecemasan sosial pada siswa SMKN 9 Semarang.

Analisis deskriptif menunjukkan sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-disclosure* sedang hingga rendah, sementara kecemasan sosial bervariasi dari sedang hingga tinggi.

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini konsisten dengan teori bahwa keterbukaan diri membantu mengurangi kecemasan sosial (Laurenceau et al., 2004; Vogel et al., 2006). Siswa yang terbiasa mengungkapkan perasaan dan pikiran kepada teman sebaya merasa lebih diterima, sehingga rasa cemasnya menurun.

Temuan ini juga selaras dengan penelitian Prasetyo & Wardhani (2015) serta Hasanah & Minerty (2021) yang menemukan hubungan negatif antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada remaja. Dengan demikian, keterampilan *self-disclosure* dapat dipandang sebagai faktor protektif terhadap kecemasan sosial.

Implikasi praktis dari hasil ini adalah pentingnya layanan bimbingan konseling di SMK untuk melatih siswa dalam keterampilan komunikasi terbuka. Program konseling kelompok maupun bimbingan klasikal dapat diarahkan untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa, sehingga mereka lebih siap menghadapi tuntutan akademik maupun sosial.

F. PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif signifikan antara *self-disclosure* dan kecemasan sosial pada siswa SMKN 9 Semarang. Semakin tinggi *self-disclosure*, semakin rendah kecemasan sosial yang dialami siswa.

Saran

Bagi Siswa: Mengembangkan keterampilan keterbukaan diri agar

lebih percaya diri dalam interaksi sosial.

Bagi Guru BK: Mengadakan program konseling untuk meningkatkan *self-disclosure* siswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya: Meneliti faktor lain yang mungkin berhubungan, seperti dukungan sosial dan harga diri.

G. DAFTAR RUJUKAN

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Arikunto, S. (2020). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Asmawati. (2022). Pengantar psikologi sosial: Konsep dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari. Jakarta: Prenada Media.

Atikasari, T. R., & Agungbudiprabowo. (2023). Literature review: Upaya peningkatan self-disclosure (keterbukaan diri) siswa dengan konseling kelompok. Prosiding Seminar Antarbangsa "Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius".

Barlow, D. H. (2019). Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. New York: Guilford Press.

Brown, C., & Thomas, D. (2018). Communication skills and academic achievement: The critical role of self-expression in professional success. *Journal of Educational Psychology*, 110(5), 731-745.

Chaudoir, S. R., & Fisher, J. D. (2018). The disclosure processes model: Understanding disclosure decision making and post-disclosure outcomes among people living with a concealable stigmatized identity. *Psychological Bulletin*, 144(6), 597-617.

- Chen, D., & Wang, Q. (2021). The impact of self-disclosure on social anxiety among high school students. *Psychology in Schools*, 58(5), 738–750.
- Effendy, O. U. (2020). *Komunikasi efektif: Teori dan praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Frattaroli, J. (2018). Experimental disclosure and stress reduction: A review of recent findings. *Journal of Behavioral Medicine*, 41(4), 567–578.
- Hartati, R. (2019). Self-disclosure dan keterkaitan dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(2), 78–88.
- Henderson, L., & Zimbardo, P. (2020). Social anxiety and self-disclosure: Online and offline differences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(2), 117–135.
- Hofmann, S. G. (2020). *The Wiley handbook of anxiety disorders*. Hoboken, NJ: Wiley-Blackwell.
- Hofmann, S. G., & Smits, J. A. J. (2019). Cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: A review. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 33(3), 177–190.
- Ko, H. C., & Kuo, F. Y. (2019). Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 375–381.
- Liao, K. Y. H., & Wang, C. K. (2018). The role of self-disclosure in the relationship between dispositional mindfulness and romantic relationship satisfaction. *Mindfulness*, 9(5), 1404–1411.
- Luciana, T., Hadiwinarto, & Syahrman. (2019). Meningkatkan keterbukaan diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas X SMA Negeri 4 Kota Lubuklinggau. *Jurnal Consilia*, 2(2), 180–188.

- Morris, E., & Banerjee, R. (2019). Self-disclosure in adolescents: The role of parental support and social anxiety. *Journal of Adolescence*, 76, 102–114.
- Mulyana, D. (2019). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Murniati, E., & Widyastono, H. (2019). *Manajemen pendidikan vokasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Prasetyo, B., & Wardhani, A. (2015). Hubungan antara pengungkapan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 40(2), 145–158.
- Pratiwi, L. (2021). Pengaruh self-disclosure terhadap kualitas hubungan interpersonal di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(3), 120–130.
- Puspita, L., & Nur, M. A. (2020). Self-disclosure dan kecemasan sosial pada remaja: Studi literatur. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 75–88.
- Rahmawati, N., & Hidayat, T. (2023). Self-disclosure dan penyesuaian sosial siswa SMA: Perspektif komunikasi interpersonal. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(1), 45–56.
- Rakhmat, J. (2018). *Psikologi komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2012). *Adolescence* (14th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sarwono, S. W. (2020). *Psikologi sosial: Individu dan teori-teori psikologi sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setianingsih, E. S. (2018). Tingkat self-disclosure siswa SMA di Semarang. *Jurnal Konseling Indonesia*, 7(2), 112–119.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence* (10th ed.). New York: McGraw-Hill.

- Suryani, I. (2022). Kecemasan sosial dan keterbukaan diri siswa SMA: Studi kasus di Bandung. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(1), 56–67.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2006). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 410–422.
- Wiryanto. (2019). *Ilmu komunikasi: Teori dan praktek*. Jakarta: Grasindo.