

Nomor: 230/BK/01/S/2025

**BIMBINGAN PENYESUAIAN SOSIAL BERDASARKAN PROFIL
KETERBUKAAN DIRI SANTRI REMAJA**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan dalam Bidang Keilmuan Bimbingan dan Konseling

oleh
Farah Aulia Rahma
1801883

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

BIMBINGAN PENYESUAIAN SOSIAL BERDASARKAN PROFIL KETERBUKAAN DIRI SANTRI REMAJA

Oleh
Farah Aulia Rahma
1801883

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Farah Aulia Rahma
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2025

Hak cipta dilindungi Undang-Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, digandakan, atau cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

FARAH AULIA RAHMA

NIM 1801883

**BIMBINGAN PENYESUAIAN SOSIAL BERDASARKAN
PROFIL KETERBUKAAN DIRI SANTRI REMAJA**

disetujui dan disahkan oleh:

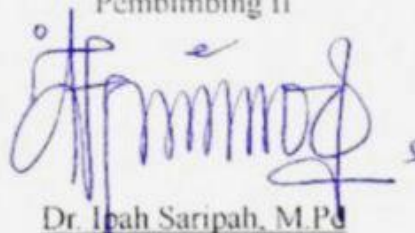
Pembimbing I



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd

NIP 196611151991022001

Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd

NIP 197710142001122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd

NIP 197710142001122001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul “Bimbingan Penyesuaian Sosial Berdasarkan Profil Keterbukaan Diri Santri Remaja” ini beserta seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Januari 2025



Farah Aulia Rahma

1801883

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. atas limpahan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad Saw., keluarganya, sahabatnya, dan kita semua sebagai umatnya hingga akhir zaman.

Skripsi berjudul “Bimbingan Penyesuaian Sosial Berdasarkan Profil Keterbukaan Diri Santri Remaja” ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang keterbukaan diri santri di SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang dan implikasinya bagi program bimbingan dan konseling penyesuaian sosial. Skripsi ini diajukan sebagai kontribusi bagi tenaga pendidik, terutama guru Bimbingan dan Konseling, untuk membantu peserta didik mencapai keterbukaan diri yang optimal, yang harapannya dapat memberi dampak optimal pula pada proses penyesuaian sosial santri remaja di pesantren.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan karena keterbatasan yang ada. Penulis sangat terbuka untuk menerima kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki dan meningkatkan kualitas penelitian di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, terutama dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Bandung, Januari 2025



Farah Aulia Rahma

1801883

UCAPAN TERIMA KASIH

Pertama-tama, penulis ucapkan alhamdulillah dan terima kasih kepada Allah Swt. atas bantuan, pertolongan, kekuatan, kemudahan, dan pelajaran yang diberikan selama proses penyelesaian skripsi ini. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak. Kesulitan dan hambatan yang ada dapat teratasi berkat kebaikan dan bantuan dari banyak orang. Oleh karena itu, atas segala bantuan, motivasi, dukungan, bimbingan, dan doa yang diberikan penulis mengucapkan terima kasih kepada.

1. Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang selalu membantu penulis, berupa dukungan, dorongan, motivasi, saran, dan bimbingan dalam proses penulisan skripsi.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang selalu membantu penulis, berupa dukungan, dorongan, motivasi, saran, dan bimbingan dalam proses penulisan skripsi.
3. Seluruh tenaga pendidik program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang berharga dan bermanfaat selama penulis menjalani perkuliahan.
4. Seluruh tenaga kependidikan program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu penulis perihal administrasi yang dibutuhkan.
5. H. Akhmad Khamdan, S.IP. selaku kepala SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang yang telah mengizinkan penulis untuk dapat melakukan penelitian di SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang
6. Bapak dan Ibu Guru SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian di SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang.
7. Anak-anak kelas VII A, VII C, VIII A, VIII C, VIII D, dan IX C SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang Tahun Ajaran 2024/2025 yang telah bersedia menjadi responden.
8. Keluarga yang selalu mendukung dan memotivasi, tidak pernah lelah bertanya kabar dan keadaan sepanjang waktu.

9. Seluruh KMBK 2018—khususnya PPB-BCD—yang sama-sama berjuang, saling memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi dari awal hingga akhir perkuliahan.
10. Teman-teman di Masjid Salman ITB yang senantiasa peduli dan tidak pernah meninggalkan.
11. Terakhir, untuk semua orang yang menanyakan progres skripsi dan wisuda, terima kasih telah menjadi pengingat untuk menyelesaikan skripsi hingga tuntas.

Bandung, Januari 2025



Farah Aulia Rahma

1801883

ABSTRAK

Farah Aulia Rahma (1801883) Bimbingan Penyesuaian Sosial Berdasarkan Profil Keterbukaan Diri Santri Remaja.

Penelitian dilatarbelakangi oleh fenomena keterbukaan diri santri remaja yang tidak bisa dikatakan cukup baik, sehingga akhirnya hal ini memengaruhi proses penyesuaian sosialnya. Penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran keterbukaan diri pada remaja di SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang dengan sampel sebanyak 222 santri. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pendekatan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan: 1) gambaran umum keterbukaan diri santri remaja SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang berada pada kategori tertutup, 2) implikasi terhadap bimbingan penyesuaian sosial menjadi rekomendasi bagi bimbingan dan konseling di pesantren.

Kata kunci: Bimbingan Penyesuaian Sosial, Keterbukaan Diri, Santri Remaja

ABSTRACT

Farah Aulia Rahma (1801883) Social Adjustment Guidance Based on the Self-Disclosure Profile of Teenage Students.

This research is motivated by the phenomenon of self-disclosure among teenage Islamic students which cannot be considered good enough, thus affecting their social adjustment process. The study aims to obtain an overview of self-disclosure among teenage Islamic students at SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang, with a sample of 222 students. The research uses a quantitative method with a descriptive approach. The results of the study indicate: 1) the general overview of self-disclosure among teenage Islamic students at SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang is in the closed category, 2) the implications for social adjustment guidance and counseling become a recommendation for guidance and counseling in Islamic boarding schools.

Keywords: Self-Disclosure, Social Adjustment Guidance, Teenage Students

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoretis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Keterbukaan Diri	9
2.1.1 Definisi Keterbukaan Diri.....	9
2.1.2 Faktor Keterbukaan Diri	11
2.1.3 Dimensi Keterbukaan Diri	12
2.1.4 Manfaat Keterbukaan Diri	14
2.1.5 Perkembangan Keterbukaan Diri.....	15
2.1.6 Pengukuran Keterbukaan Diri	16
2.1.7 Cara Mengembangkan Keterbukaan Diri	17
2.2 Layanan Bimbingan Penyesuaian Sosial.....	17
2.2.1 Bimbingan Pribadi Sosial	17
2.2.2 Definisi Penyesuaian Sosial.....	18
2.2.3 Ciri-ciri Penyesuaian Sosial yang Baik	19

2.2.4 Faktor-faktor Penyesuaian Sosial	19
2.2.5 Aspek-aspek Penyesuaian Sosial	21
2.2.6 Program Penyesuaian Sosial	23
2.2.7 Struktur Program Bimbingan dan Konseling.....	23
2.3 Penelitian Sebelumnya yang Relevan	30
2.4 Posisi Penelitian	32
2.5 Kerangka Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Subjek Penelitian.....	33
3.3 Populasi dan Sampel	33
3.4 Definisi Operasional Variabel	34
3.5 Instrumen Penelitian.....	35
3.5.1 Hasil Uji Validitas	37
3.5.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	37
3.6 Teknik Pengumpulan Data	38
3.7 Teknik Pengolahan Data	39
3.8 Analisis Data	39
3.8.1 Verifikasi Data.....	39
3.8.2 Penyekoran Data.....	39
3.8.3 Kategorisasi Data.....	40
3.9 Prosedur Penelitian.....	41
3.9.1 Tahap Persiapan.....	41
3.9.2 Tahap Pelaksanaan.....	41
3.9.3 Tahap Pelaporan	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
4.1 Hasil Penelitian Gambaran Umum Keterbukaan Diri Santri Remaja Kabupaten Pematang	43
4.2 Rancangan Layanan Program Bimbingan Penyesuaian Sosial	46
4.2.1 Rasional	46
4.2.2 Dasar Hukum	47
4.2.3 Deskripsi Kebutuhan.....	50
4.2.4 Rumusan Tujuan.....	51
4.2.5 Sasaran.....	52

4.2.6 Rencana Kegiatan	52
4.2.7 Rencana Evaluasi dan Tindak Lanjut	55
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
4.3.1 Kecenderungan Umum Keterbukaan Diri Santri Remaja Berdasarkan Aspek.....	56
4.3.2 Bimbingan Penyesuaian Sosial Berdasarkan Profil Keterbukaan Diri ..	63
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	65
5.1 Simpulan.....	65
5.2 Rekomendasi	66
5.2.1 Bagi Wali Asrama, Pembimbing, atau Pengasuh Pondok Pesantren ..	66
5.2.2 Bagi Guru BK	66
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	75
LAMPIRAN 1 (Administrasi).....	76
LAMPIRAN 2 (Instrumen Penelitian).....	84
LAMPIRAN 3 (Pengolahan Data).....	89
LAMPIRAN 4 (RPL).....	93
LAMPIRAN 5 (Dokumentasi).....	127
LAMPIRAN 6 (Riwayat Hidup).....	130

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Keterbukaan Diri.....	35
Tabel 3.2 Kriteria Reliabilitas Instrumen.....	38
Tabel 3.3 Hasil Reliabilitas Instrumen.....	38
Tabel 3.4 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	39
Tabel 3.5 Teknik Pengelompokan Skor Keterbukaan Diri.....	40
Tabel 3.6 Interpretasi Kategori Keterbukaan Diri.....	40
Tabel 4.1 Gambaran Umum Keterbukaan Diri Santri Remaja di SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang.....	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Keterbukaan Diri Santri Remaja di SMP Plus Salafiyah Kauman Pemalang.....	43
Tabel 4.3 Hasil Asesmen Kebutuhan.....	50
Tabel 4.4 Deskripsi Kebutuhan.....,	50
Tabel 4.5 Rumusan Tujuan.....	51
Tabel 4.6 <i>Action Plan</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian.....	32
-------------------------------------	----

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Grafik Kecenderungan Rata-rata Aspek Keterbukaan Diri Santri Remaja SMP Plus Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang.....	44
Grafik 4.2 Perbedaan Distribusi Frekuensi Aspek Keterbukaan Diri Santri Remaja SMP Plus Salafiyah Kauman Kabupaten Pemalang Berdasarkan Kategori.....	44

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, S. (2022). *Komunikasi Antar Pribadi*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Andayani, T. R. (2010). Penyesuaian Sosial Siswa Akselerasi Ditinjau Dari Konsep Diri dan Membuka Diri. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 16(7), 13–20. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v16i7.503>
- Andono, P. N., Winarno, S., Gamayanto, I., & Novianto, S. (2022). *Keterampilan Interpersonal*. ANDI.
- Anggrian, M. M. N. (2020). *Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember*. Universitas Jember.
- Arliana, B., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2022). Peningkatan Self-disclosure melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Rambang Niru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 1120–1123.
- Atsari, A. R. Al, & Ichsan. (2025). Dinamika Perkembangan Remaja : Menelusuri Jalan Perkembangan Diri, Kemandirian, dan Aspek Psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 2(2), 220–229.
- Bobkowski, P. S., & Pearce, L. D. (2011). Baring Their Souls in Online Profiles or Not? Religious Self-Disclosure in Social Media. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50(4), 744–762. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2011.01597.x>
- Budiani, A., N., & Elsrifa, M. (2023). Kontribusi Self Control terhadap Online Self Disclosure pada Usia Emerging Adulthood Pengguna Second Account Instagram. *Journal of Social Science Research*, 3(5), 7461–7470.
- Buhrmester D, Furman W, Wittenberg MT, R. H. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991–1008. <https://doi.org/doi: 10.1037//0022-3514.55.6.991>
- Bukit, S. S., Tagela, U., & Windrawanto, Y. (2023). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 159. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.9519>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.163>
- Chelune, G. J. (1976). The self-disclosure situations survey: A new approach to measuring self-disclosure. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 6.
- Dalilati, F. A., Karmawan, N. K., Bachtiar, R. F., Zahira, S. A., & Farida, N. A. (2025). Optimalisasi Program Bimbingan dan Konseling Di MAN 2

- Karawang. *Jurnal Pendidikan Inovatif*, 7(1), 77–89.
- Derlega, V. J., & Berg, J. H. (1987). Themes in the Study of Self-Disclosure. In V. J. Derlega & J. H. Berg (Ed.), *Self-Disclosure: Theory, Research, and Therapy* (hal. 353). Springer Science+Business Media, LLC.
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14 ed.). Pearson Education.
- Dewi, K. S., Mouliansyah, R., & Adriani, L. (2023). *Interaksi Sosial Pada Remaja*. 5(September), 123–133.
- Ernala, S. K., Labetoulle, T., Bane, F., Birnbaum, M. L., Rizvi, A. F., Kane, J. M., & De Choudhury, M. (2018). Characterizing audience engagement and assessing its impact on social media disclosures of mental illnesses. *12th International AAAI Conference on Web and Social Media, ICWSM 2018, Icwsm*, 62–71.
- Ester, E., Atrizka, D., & Putra, A. I. D. (2020). Peran Self Disclosure terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 3(2), 119–125. <https://doi.org/10.36341/psi.v3i2.1168>
- Farber, B. A. (2006). Self-disclosure in Psychotherapy. In *Annals of Clinical Psychiatry* (Vol. 19, Nomor 3). The Guildford Express. <https://doi.org/10.1080/10401230701557727>
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). Hubungan antara Intimate Friendship dengan Self Disclosure pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram. *Psyche 165 Journal*, 14(2), 130–138. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.27>
- Gainau, M. B. (2008). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling. *Jurnal iImiah Widya Warta*, 33(1), 1–18.
- Greene, Derlega, & Mathews. (2006). Self-Disclosure in Personal Relationships Foundations: Contributions of Early. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Ed.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (hal. 409–428). Cambridge University Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/CBO9780511606632.023>
- Hansani, U. N., Rahmadhani, A., Taslimurrifqi, A., & Yusuf, A. C. (2025). Eksplorasi Keterbukaan Diri sebagai Strategi Mengatasi Konflik dalam Pertemanan. *Complex : Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional*, 2(1), 26–31.
- Hartley, P. (2001). Interpersonal Communication. In *Routledge London and New York* (Second, Vol. 93, Nomor 2). Routledge. <https://doi.org/10.1002/bjs.5312>
- Hasanah, U., & Minerty, P. B. (2018). Hubungan antara self disclosure dengan interaksi sosial pada remaja di kota Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 1–12.
- Hestyaningsih, L., Basuki Roswanto, Alif Vianni Namina, & Arina Athiyallah. (2024). Adaptasi Kehidupan Santri Baru di Pondok Pesantren (Literatur Review). *Madaniyah*, 14(1), 131–148. <https://doi.org/10.58410/madaniyah.v14i1.834>

- Hikmawati, F., Nurawaliah, A., & Hidayat, I. N. (2021). Self Disclosure Santri Remaja di Media Sosial: Peran Self Identity Status dan Affiliation Motive. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 153–164. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i1.12563>
- Humaiyah, H., Dina, R., & Afni, K. (2024). Dampak Self-Disclosure di Media Sosial terhadap Pembentukan Self-Concept Siswa Kelas XI SMA Swasta Bintang Langkat. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 1–23.
- Hurlock, E. B. (1997). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Hidup. In *Erlangga* (5 ed.). Erlangga.
- Huyen, N. T. T., Phuong, P. T. H., Ngoc, V. T., Thu, L. T., Van, H. T., & Trang, L. V. K. (2024). Quality of friendship of secondary school students - research in Vietnam. *Multidisciplinary Science Journal*, 7(7). <https://doi.org/https://doi.org/10.31893/multiscience.2025327>
- Irawan, L. N., Lesmana, S., & Wibowo, D. E. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving terhadap Peningkatan Self Disclosure. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 19(02), 99–105. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.2251>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group.
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 1(1), 243–256. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Jourard, S. M. (1971a). *Self-disclosure An experimental Analysis of the Transparent Self*. Wiley-Interscience.
- Jourard, S. M. (1971b). *The Transparent Self*. Van Nostard Reinhold.
- Jourard, S. M. ., & Richman, P. (1963). FACTORS IN THE SELF-DISCLOSURE INPUTS OF COLLEGE STUDENTS. *Merrill-Palmer Quarterly*, 9(2), 141–148.
- Julia T. Wood. (2016). *Interpersonal Communication - Everyday Encounters* (8th ed.). Cengage Learning.
- K, F. (2019). Peningkatan Pengungkapan Diri dan Penyesuaian Diri Melalui Konseling Kelompok dengan Pendekatan Person Centered pada Siswa Kelas XI di MA Madania Yogyakarta. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 21–37.
- Karina, S. M. (2013). *Pengaruh Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Terhadap Penerimaan Sosial (Social Acceptance) Pada Anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya repository.unair.ac.id*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Kemdikbud.
- Knapp, M. L. ., Vangelisti, A. L. ., & Caughlin, J. P. . (2014). *Interpersonal Communication and Human Relationships* (7th ed.). Pearson Education.
- Kristanti, S. A., & Eva, N. (2022). Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z

- Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 10–20. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). Self Disclosure dengan Resiliensi pada Remaja Wanita di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 63–72. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1543>
- Kusumaningtyas, A., & Rahmandani, A. (2023). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. *Jurnal EMPATI*, 12(4), 298–305. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28298>
- Lee, Y., Kim, K., Zeng, S., & Douglass, A. (2023). Mother-father relationships and child social-emotional adjustment: Mediation through maternal and paternal parenting. *Early Childhood Research Quarterly*, 63, 15–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2022.11.001>
- Lestari, S. S. (2016). Hubungan Keterbukaan Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Riau di Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(5), 75–85.
- LN, S. Y. (2017). *Bimbingan & Konseling Perkembangan: Suatu Pendekatan Kmprehensif* (M. D. Widani (ed.)). PT Refika Aditama.
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110–115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Maharani, L., & Hikmah, L. (2015). Hubungan Keterbukaan Diri dengan Interaksi Sosial Peserta Didik d Sekolah Menengah Pertama Minhajuth Thullab Way Jepara Lampung Timur. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 2(2), 13–32.
- Makmun, A. S. (2012). *Psikologi Kependidikan: Perangkat Sistem Pengajaran Modul* (Sebelas). PT Remaja Rosdakarya.
- Mariana, S., Bunu, H. Y., & Feronika, N. (2021). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri dalam Komunikasi pada Siswa MAN Kota Palangka Raya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v1i1.2280>
- Masaviru, M. (2016). Self-Disclosure : Theories and Model Review. *Journal of Culture, Society and Development*, 18, 43–47.
- Melani, M., Prastita, N. P. G., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (2024). *Promosi Kesehatan Remaja dengan Pendekatan KIPK*. Penerbit Salnesia. <https://doi.org/10.36590/penerbit.salnesia.2>
- Miller, L. C., Berg, J. H., & Archer, R. L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1234–1244. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.44.6.1234>
- Muttaqin, R. (2024). Peran Guru BK dalam Membantu Santri Mengatasi Masalah Akademik. *TADBIRUNA*, 3(2), 84–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.51192/jurnalmanajemenpendidikanislam.v3i>

2.1231

- Myers, D. G. (2016). *Social Psychology*. In *Social Psychology*. McGraw-Hill. <https://doi.org/10.4324/9781315812847>
- Nababan, M. E., Hutagalung, I., Hutapea, M. J., & Turnip, H. (2025). Karakteristik Perkembangan Kognitif Sosial dan Moral pada Remaja dan Dewasa. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(1), 220–229.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 136–144. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>
- Ni'mah, M., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2010). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dan Interaksi Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Sosial Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Jurnal Wacana Psikologi*, 000, 85–105.
- Noor, T. (2018). Rumusan Tujuan Pendidikan Nasional (Pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003). *Wahana Karya Ilmiah Pendidikan*, 2(01), 123–144.
- Nurihsan, A. J. (2009). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. PT Refika Aditama.
- Oktaviani, F., Sholeh, M., & Khoiriyah, R. A. (2023). Religiusitas, self-disclosure dengan penyesuaian diri santri baru. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 14(1), 21–26.
- Padilla-Walker, L. M., & Son, D. (2019). Longitudinal associations among routine disclosure, the parent–child relationship, and adolescents' prosocial and delinquent behaviors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1853–1871. <https://doi.org/10.1177/0265407518773900>
- Panewaty, D. F., & Indrawati, E. S. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Sosial Pada Siswa Dalam Asuhan Nenek Di Smp Negeri 1 Ngraho Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 145–154. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20172>
- Pathak, S. (2012). Parental monitoring and Self-disclosure of Adolescents. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 5(2), 1–5. <https://doi.org/10.9790/0837-0520105>
- Putri, D. N. (2018). *Hubungan antara Self Disclosure dengan Penyesuaian Sosial Peserta Didik dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan Kelompok*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Rahmadani, Arman Bin Anuar, & Imam Pribadi. (2023). Identifikasi Permasalahan Santri Melalui Instrumen Alat Ungkap Masalah Di Pondok Pesantren Kota Palopo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 48–55. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5002>

- Rahmawati, E. A., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Self-disclosure pada remaja pengguna tik-tok: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 550–557.
- Sagiyanto, A., & Ardiyanti, N. (2018). SELF DISCLOSURE MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM (Studi Kasus Pada Anggota Galeri Quote). *Nyimak (Journal of Communication)*, 2(1), 81–94. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v2i1.687>
- Sahri, M. Z., & Rizal, M. H. S. (2025). Pengaruh Literasi Keuangan dan Pengelolaan Keuangan terhadap Perilaku Keuangan Mahasiswa Program Studi Ekonomi Syariah Sekolah Tinggi Islam (STAI) Nurul Islam Mojokerto. *Journal of Sharia Economics, Banking and Accounting*, 2(1), 1–19.
- Salsabila, S. M., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Kualitas Pertemanan dan Self-Disclosure dengan Subjective Well-Being pada Remaja Putri Kelas XII di SMA Negara 'X' Kota Bekasi. *Self Disclosure Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 71–82.
- Saputri, L. D., Triyanto, E., & Swasti, K. G. (2012). Hubungan Kemampuan Sosialisasi dengan Keterbukaan Diri Siswa Kelas VIII. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 7(1), 58–68. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2012.7.1.342>
- Sari, D. P. C. (2017). Keterbukaan Diri pada Remaja Korban Cyberbullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- Schneiders, A. A. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Reinhart dan Winstons.
- Setianingsih, E. S. (2015). Keterbukaan Diri Siswa (Self Disclosure). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Solomon, D., & Theiss, J. (2013). *Interpersonal Communication: Putting Theory into Practice* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351174381>
- Soputan, S. D. M. (2021). Keterbukaan Diri Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p33-42>
- Steinberg, S. (2007). *An Introduction to Communication Studies*. Juta & Co, Ltd.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. PT Rineka Cipta.
- Sulaeman, Nurteti, L., Rodiah, I., Fatimah, I. F., Herlina, N., Kurniadi, R., Retnoningsih, Nurjanah, Bariah, S., Puspitasari, S. R., Santika, T., Masturoh, I., Suryadi, H., & Napitupulu, B. (2024). *Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik* (Efitra (ed.)). PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. PT Rajagrafindo Persada.
- Towner, E., Grint, J., Levy, T., Blakemore, S.-J., & Tomova, L. (2022). Revealing the self in a digital world: A systematic review of adolescent online and offline self-disclosure. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101309.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101309>

- Utami, P. W., & Duryati. (2023). Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435–3442.
- West, L. W., & Zingle, H. W. (1969). A self-disclosure inventory for adolescents. *Psychological reports*, 24(2), 439–445.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1969.24.2.439>
- Wheless, L. R., Nesser, K., & McCroskey, J. C. (1986). The Relationships of Self Disclosure and Disclosiveness to High and Low Communication Apprehension. *Communication Research Reports*, 3, 129–134.
- Xu, H., & Zhang, P. (2025). The Influence of Anonymity and Social Ties on Personal Experience Sharing: A Comprehensive Mixed-Methods Study. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 9(1), 1–22.
<https://doi.org/10.1145/3701210>
- Yulika, A., & Setiawan, K. C. (2017). Kematangan Beragama dengan Perilaku Pacaran pada Santri MA di Pondok Pesantren Modern Al-Furqon Prabumulih. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 3(1), 60–69.
<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v3i1.1395>