

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bersifat positif antara dukungan sosial teman sebaya dan keterbukaan diri pada siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan, dengan nilai sebesar r_{xy} sebesar 0,501 dengan signifikan $P 0.000 < 0.05$ dengan kategori sedang. Hasil kategorisasi dukungan sosial teman sebaya membuktikan bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan T.A 2025/2026 berada pada kategori rendah dengan persentase 14% sejumlah 15 siswa, kategori sedang dengan persentase 70% sejumlah 77 siswa, serta kategori tinggi dengan persentase 16% sejumlah 18 siswa. Sedangkan hasil kategorisasi *self disclosure* menunjukkan bahwa tingkat *self disclosure* berada pada kategori rendah dengan persentase 16% sejumlah 18 siswa, kategori sedang dengan persentase 68% sejumlah 75 siswa, serta kategori tinggi dengan persentase 15% sejumlah 17 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari teman sebaya, semakin tinggi pula tingkat keterbukaan diri individu. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial teman sebaya berkaitan dengan rendahnya tingkat keterbukaan diri individu. Bimbingan konseling juga dapat membantu keterbukaan diri siswa, salah satunya menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menyampaikan saran kepada pihak-pihak terkait, yaitu :

1. Bagi Siswa

Diharapkan siswa mampu meningkatkan dukungan sosial teman sebaya, lebih mendukung satu sama lain, saling memberi nasehat, saling membantu satu sama lain, karena dengan begitu siswa akan merasa dihargai, disayangi, dan diperhatikan, serta senantiasa membangun interaksi sosial yang positif antaranggota keluarga agar terjalin hubungan yang saling mendukung dalam mencapai keterbukaan diri yang lebih baik.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu membangun lingkungan keluarga yang hangat, ramah, dan mendukung, sehingga anak merasa aman dan nyaman untuk berbagi perasaan, pemikiran, serta pengalaman yang mereka alami. Selain itu, disarankan bagi orang tua untuk memberikan perhatian serta dukungan emosional dan menjadi pendengar yang baik tanpa mengeluarkan penilaian negatif yang berlebihan, agar anak termotivasi untuk lebih jujur dalam mengungkapkan masalah yang mereka hadapi. Orang tua juga diinginkan dapat menyatukan dan mengarahkan interaksi anak dengan teman-teman sebaya secara positif, karena kualitas dukungan sosial dari teman sebaya sangat berpengaruh dalam membentuk keterbukaan diri anak.

3. Bagi Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan untuk berpartisipasi aktif dalam mendukung siswa meningkatkan keterbukaan diri melalui layanan bimbingan

yang fokus pada penguatan dukungan sosial dari rekan sebaya, seperti dalam bimbingan kelompok yang menggunakan teknik diskusi. Hal ini bertujuan untuk mendorong siswa saling berbagi pengalaman, pendapat, dan perasaan dengan cara yang positif dalam lingkungan yang aman dan saling menghormati. Selain itu, guru BK juga diharapkan bisa mengidentifikasi siswa dengan tingkat keterbukaan diri yang rendah serta memberikan bimbingan yang tepat agar Siswa merasakan tingkat kenyamanan yang lebih tinggi dalam berkomunikasi dan mengekspresikan dirinya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperluas pengembangan variabel dan subjek penelitian agar diperoleh hasil yang lebih optimal, khususnya terkait faktor-faktor lain yang memengaruhi keterbukaan diri.