



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA

**HUBUNGAN KESEDIAAN PENDEDAHAN KENDIRI KEPADA
KAUNSELOR DENGAN KESEDIAAN UNTUK MENDAPAT
PERTOLONGAN KAUNSELOR DI KALANGAN PELAJAR
LAKI-LAKI SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN
(LAKI-LAKI) METHODIST KUALA LUMPUR**

AHMAD ROZELAN BIN YUNUS

FPP 1999 29



**HUBUNGAN KESEDIAAN PENDEDAHAN KENDIRI KEPADA
KAUNSELOR DENGAN KESEDIAAN UNTUK MENDAPAT PERTOLONGAN
KAUNSELOR DI KALANGAN PELAJAR LAKI-LAKI
SEKOLAH MENENGAH KEBANGSAAN (LAKI-LAKI) METHODIST
KUALA LUMPUR**

AHMAD ROZELAN BIN YUNUS

**RPOJEK YANG DIKEMUKAKAN UNTUK MEMENUHI
SEBAHAGIAN DARIPADA SYARAT BAGI MELENGKAPKAN
IJAZAH MASTER SAINS DI FAKULTI PENGAJIAN PENDIDIKAN**

APRIL 1999



ISI KANDUNGAN

	Halaman
PENGHARGAAN	iv
SENARAI JADUAL	v
SENARAI SINGKATAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	x
BAB I PENGENALAN	1
Pendahuluan	1
Model Kajian	9
Pernyataan Masalah	10
Kepentingan Kajian	12
Tujuan Kajian	13
Hipotesis Kajian	14
Definisi Konsep	16

	Halaman
BAB II	
KAJIAN-KAJIAN LEPAS	23
Pendahuluan	23
Kajian Lepas Mengenai Pendedahan Kendiri	23
Kajian Lepas Mengenai Kesediaan Mendapat Pertolongan Kaunselor	32
Kajian Lepas Mengenai Pendedahan Kendiri Dan Kesediaan Mendapat Pertolongan Kaunselor	35
BAB III	
METODOLOGI	39
Pendahuluan	39
Rekabentuk Kajian	39
Tempat Kajian	40
Subjek Kajian	41
Alat Kajian	41
Cara Pemarkatan	46
Tatacara Kajian	51
Kebolehpercayaan Alat Kajian	51
Penganalisan Data	53

	Halaman
BAB IV	
KEPUTUSAN KAJIAN	54
Pendahuluan	54
Dapatan Secara Deskriptif	56
Dapatan Bagi Pengujian Hipotesis	60
Rumusan	65
BAB V	
PERBINCANGAN, IMPLIKASI DAN CADANGAN	66
Pendahuluan	66
Perbincangan	67
Rumusan Perbincangan	76
Rumusan Kajian	76
Implikasi Teoritikal	79
Aplikasi Praktikal	81
Masalah Kajian	82
Cadangan Kajian	84
Penutup	85
BIBLIOGRAFI	
LAMPAIRAN	
BIODATA DIRI	
PENGAKUAN	
PENGESAHAN	

PENGHARGAAN

Hasil kesungguhan dan ketabahan, akhirnya kajian ini dapat disempurnakan. Kejayaan kajian ini adalah juga hasil kerjasama, bantuan dan bimbingan daripada mereka yang terlibat.

Pengkaji ingin merakamkan ucapan terima kasih dan setinggi-tinggi penghargaan kepada Dr. Mohamed Fadzil Che Din selaku penyelia kajian ini di atas segala bimbingan, bantuan dan tunjuk ajar yang telah menjadikan penulisan latihan ilmiah ini suatu pengalaman akademik yang amat berharga.

Ucapan terima kasih juga kepada Timbalan Dekan (Penyelidikan dan Pengajian Siswazah), semua pensyarah yang terlibat serta kakitangan Unit Bimbingan Dan Kaunseling dan kakitangan Pejabat Timbalan Dekan (Penyelidikan dan Pengajian Siswazah) di atas segala nasihat, kerjasama dan sumbangan yang bermakna dalam menjayakan kajian ini. Juga terima kasih kepada pihak Kementerian Pendidikan Malaysia, Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan dan Sekolah Menengah Kebangsaan (Laki-Laki) Methodist Kuala Lumpur di atas kerjasama yang telah diberikan. Semuga segala usaha ini akan diberkati Allah s.w.t.

Ahmad Rozelan bin Yunus
Fakulti Pengajian Pendidikan

SENARAI JADUAL

		Halaman
Jadual 1	Susunan Item-Item Mengikut Kategori	43
Jadual 2	Susunan Item Mengikut Kategori Masalah	45
Jadual 3	Cara Pemberian Markat Bahagian B	46
Jadual 4	Cara Pemberian Markat Bahagian C	49
Jadual 5	Kesediaan Pendedahan Kendiri Kepada Kaunselor	56
Jadual 6	Kesediaan Mendapat Pertolongan Kaunselor	58
Jadual 7	Min Pendedahan Kendiri Subjek Kepada Orang Yang Signifikan Dengan Mereka	59
Jadual 8	Nilai Korelasi Antara Pendedahan Kendiri Kepada Kaunselor Dengan Kesediaan Mendapat Pertolongan Kaunselor	60
Jadual 9	Keputusan ANOVA Satu Hala Bagi Perbezaan Pendedahan Kendiri Kepada Kaunselor Dengan Pendedahan Kendiri Kepada Ibu	61

	Halaman
Jadual 10 Keputusan ANOVA Satu Hala Bagi Perbezaan Pendedahan Kendiri Kepada Kaunselor Dengan Pendedahan Kendiri Kepada Bapa	62
Jadual 11 Keputusan ANOVA Satu Hala Bagi Perbezaan Pendedahan Kendiri Kepada Kaunselor Dengan Pendedahan Kendiri Kepada Rakan Laki-Laki	63
Jadual 12 Keputusan ANOVA Satu Hala Bagi Perbezaan Pendedahan Kendiri Kepada Kaunselor Dengan Pendedahan Kendiri Kepada Rakan Perempuan	64

SENARAI SINGKATAN

KP	-	Kementerian Pendidikan
UNICEF	-	United Nation International Children Emergency Fund
SMK	-	Sekolah Menengah Kebangsaan

ABSTRAK

Abstrak projek yang dikemukakan kepada Fakulti pengajian Pendidikan Universiti Putra Malaysia sebagai memenuhi sebahagian syarat bagi mendapatkan Ijazah Master Sains.

Hubungan Kesediaan Pendedahan Kendiri Kepada Kaunselor Dengan Kesiediaan Untuk Mendapat Pertolongan Kaunselor Di Kalangan Pelajar Laki-Laki Sekolah Menengah Kebangsaan (Laki-Laki) Methodist Kuala Lumpur.

Oleh

Ahmad Rozelan bin Yunus

April 1999

Penyelia : Mohamed Fadzil Che Din, Ph.D

Fakulti : Fakulti Pengajian Pendidikan

Kajian ini dijalankan untuk melihat hubungan kesediaan pendedahan sendiri kepada kaunselor dengan kesediaan mendapat pertolongan kaunselor di kalangan pelajar laki-laki Sekolah Menengah Kebangsaan (Laki-Laki) Methodist Kuala Lumpur. Kajian ini juga melihat kecenderungan pelajar memilih orang yang signifikan dengan diri mereka untuk membuat pendedahan sendiri kepada orang

yang signifikan tersebut dengan kesediaan pendedahan sendiri kepada kaunselor. Subjek kajian terdiri daripada 148 orang pelajar yang telah mendapat perkhidmatan kaunseling di sekolah tersebut. Alat ukuran yang digunakan ialah soal selidik yang diubahsuai dari *The Self-Disclosure Questionnaire* yang dibentuk oleh Jourard dan Lasakow (1958). Alat Statistik yang digunakan untuk menganalisis data ialah korelasi Spearman dan ANOVA satu hala.

Dapatan kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kesediaan pendedahan sendiri kepada kaunselor dengan kesediaan mendapat pertolongan kaunselor. Didapati juga, tidak terdapat perbezaan yang signifikan antara kesediaan pendedahan sendiri kepada kaunselor dengan kesediaan pendedahan sendiri kepada rakan laki-laki. Walau bagaimanapun hasil kajian menunjukkan terdapat perbezaan yang signifikan antara kesediaan pendedahan sendiri kepada kaunselor dengan kesediaan pendedahan sendiri kepada ibu, bapa dan rakan perempuan di kalangan pelajar. Sehubungan dengan keputusan kajian yang diperolehi, beberapa implikasi dan cadangan telah dikemukakan.

ABSTRACT

Abstract of project presented to the Faculty of Educational Studies, Universiti Putra Malaysia in partial fulfilment of the requirement for the Degree of Master of Science.

Hubungan Kesediaan Pendedahan Kendiri? Kepada Kaunselor Dengan Kesediaan Untuk Mendapat Pertolongan Kaunselor Di Kalangan Pelajar Laki-Laki Sekolah Menengah Kebangsaan (Laki-Laki) Methodist Kuala Lumpur.

By

Ahmad Rozelan bin Yunus

April 1999

Supervisor : Mohamed Fadzil Che Din, PhD

Faculty : Faculty of Educational Studies

This study was conducted to identify the relationship between the willingness to self-disclose to counsellor among male students of Sekolah Menengah Kebangsaan (Laki-Laki) Methodist Kuala Lumpur. This study also examined the tendency of students to choose a significant person to self-disclosing themselves. It also conducted to observe the difference regarding the

willingness of self-disclosure between the significant person and the counsellor. 148 students who have received counselling services were chosen as subjects. The measuring instrument used was a set of questionnaire modified from *The Self-Disclosure Questionnaire* constructed by Jourard and Lasakow (1958). The statistical tests used to analyze the data included Spearman's correlation and one-way ANOVA.

The findings of the study showed significant relationship between the willingness of self-disclosure among clients toward counsellor and willingness to consult counsellor services. The study also revealed no significant difference as between a person's willingness to self-disclosure to their counsellor and their willingness to do so to their male friends. However, it was revealed that among students, there was a significant difference as between one's willingness to self-disclose to counsellor and their willingness to do the same to their mother, father, and female friends. Relevant to findings of this study, a few implications and suggestions have been put forward.

BAB 1

PENGENALAN

PENDAHULUAN

Manusia yang hidup dalam organisasi yang kompleks sering menghadapi pelbagai masalah dan konflik hidup. Pembangunan dan kemajuan masyarakat meninggalkan kesan-kesan sosial dan psikologikal yang berbagai dan ketara. Kesan kecelaruan dari segi psikologikal ini turut berlaku kepada pelajar-pelajar di alam persekolahan. Pelbagai cabaran, persaingan, tekanan dari segi akademik, kerjaya, personal dan pergaulan turut mereka alami.

Individu yang menghadapi kecelaruan psikologikal serta masalah perlu dibantu untuk diselesaikan. Dalam konteks ini, maka perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling sering dikaitkan sebagai salah satu jalan yang praktikal dalam membantu individu dalam kecelaruan ini.

Seperti yang telah dilaporkan dalam *School Guidance Services*, Kementerian Pendidikan Malaysia (1960), perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling telah bermula di Malaysia semenjak tahun 1939 lagi. Pada tahun 1963, seorang pakar dalam bidang Bimbingan dan Kaunseling, R.M. Mackenzie dari Kanada telah menjalankan satu kursus panduan bagi melatih pengelola dari Jabatan-Jabatan Pelajaran Negeri. Ekoran dari usaha itu, sebuah buku *Perkhidmatan Panduan di sekolah* telah diterbitkan oleh Dewan Bahasa dan Pustaka pada tahun 1966.

Bermula dari itu, perkembangan amalan perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling menjadi semakin pesat. Ekoran itu beberapa surat pekeliling mengenai perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling telah diedarkan oleh Kementerian Pelajaran Malaysia. Pekeliling KP 5209/35/(4) tahun 1964 membuka ruang dan perintis kepada penyediaan perkhidmatan Bimbingan dan Kaunseling kepada pelajar apabila ianya dikaitkan dengan perlantikan seorang Guru Bimbingan di sekolah. Wujudnya Guru Bimbingan yang khusus di sekolah telah memberi peluang pelajar mendapatkan pertolongan yang profesional dalam aspek perkembangan diri dan kerjaya. Ini bermakna pelajar telah mempunyai tempat merujuk untuk mendapatkan khidmat bantuan dari aspek kerjaya, kemahiran belajar dan juga masalah psikologikal.

Pekeliling KP 5209/30/(13) tahun 1968 menyentuh tentang mengadakan kemudahan asas seperti tempat yang baik dan sesuai harus

diberi kepada Guru Panduan dan Kerjaya serta mengarahkan Guru Besar supaya melantik seorang Guru Bimbingan dan dikurangkan waktu mengajar serta dikecualikan dari gerakerja ko-kourikulum. Kemudahan ini telah membuka lebih banyak ruang dan waktu kepada Guru Bimbingan untuk menumpukan perhatian membantu pelajar.

Pada tahun 1969, dengan bantuan dari United Nation International Children Emergency Fund (UNICEF) telah membolehkan seramai 275 orang guru menjalani kursus selama enam hari dalam bidang bimbingan di Maktab Perguruan Ilmu Khas. Program ini telah dijalankan sehingga 1972. Pengetahuan dan ilmu yang diperolehi dari program ini telah banyak membantu guru-guru berkenaan untuk menyediakan bantuan yang lebih berkesan kepada pelajar.

Ekoran dari perkembangan Perkhidmatan Bimbingan di sekolah, maka beberapa intitusi dan pusat latihan pendidikan telah mengadakan latihan formal dalam bidang Bimbingan. Pada tahun 1980, Maktab Perguruan Ilmu Khas telah memulakan kursus setahun Program Bimbingan dan Kaunseling pada peringkat sijil khas. Pada tahun yang sama, Universiti Kebangsaan Malaysia telah mengendalikan Program Bimbingan dan Kaunseling selama setahun pada peringkat diploma. Manakala pada tahun 1981 Universiti Pertanian Malaysia pula telah memulakan Program Bachelor Pendidikan Bimbingan dan Kaunseling.

Langkah-langkah ini adalah membuktikan bahawa perlunya khidmat kaunselor di sekolah-sekolah dalam memberi bantuan kepada pelajar-pelajar.

Dalam proses menolong, seorang kaunselor cuma dapat memberi bantuan yang efektif jika dia memperolehi maklumat-maklumat yang lengkap. Ini bertujuan supaya pihak kaunselor dan juga klien dapat memahami permasalahan dengan betul dan tepat (Mizan Adiliah Ibrahim, 1996). Proses memberitahu maklumat-maklumat peribadi serta latar belakang isu yang dihadapi oleh pihak yang ditolong ini dikenali sebagai proses pendedahan sendiri. Salah satu ciri positif pendedahan sendiri ialah menggalakkan kesedaran sendiri. Jika seseorang menyembunyikan diri daripada orang lain (orang yang hendak menolong), mereka tidak dapat menolong untuk menangani masalah diri, dan tidak dapat memahami perasaan yang tersembunyi (Derlega & Chaikin, 1975).

Jourard (1971) menyatakan bahawa individu selalunya menyembunyikan diri yang sebenar di sebalik topeng-topeng. Oleh kerana individu itu sendiri selalunya tidak menggambarkan perasaan, keinginan dan aspek-aspek kehidupan yang sebenar, maka seseorang itu menganggap orang lain juga berbuat demikian, justeru itu kebenaran kata-kata yang dikeluarkan oleh seseorang itu mengenai dirinya diragui. Jelas salah satu faktor yang penting dalam pendedahan sendiri ialah konsep kepercayaan. Darjah keselamatan yang dirasakan oleh individu semasa luahan dirinya

bergantung kepada darjah kepercayaan mereka di antara satu sama lain (Scott & Power, 1978).

Pendedahan sendiri merupakan satu elemen yang penting dalam komunikasi serta pembentukan hubungan di antara individu. Tujuan sebenar pendedahan sendiri ialah untuk memahami dan mengetahui diri sendiri secara lebih mendalam melalui perhubungan dengan orang lain (Del Polito, 1977). Ini menunjukkan bahawa perhubungan di antara manusia sangat penting.

Pendedahan sendiri membolehkan individu menyelesaikan sesuatu masalah melalui maklum balas daripada pendengar. Perkembangan personal melibatkan pendedahan sendiri dalam bentuk verbal dan tindakan, maklum balas daripada orang yang boleh dipercayai, perbandingan antara keadaan individu masa kini dengan impian masa depan, usaha untuk berubah, diikuti pula maklum balas yang selanjutnya, penilaian diri dan sebagainya. Maklum balas daripada orang yang boleh dipercayai dapat mengesahkan persepsi dari individu itu atau meneroka aspek-aspek diri individu dan tingkahlakunya yang tidak diketahui sebelum itu. Maklum balas orang lain dapat meningkatkan kesedaran sendiri dan menolong individu itu melihat masalahnya secara lebih jelas, kemudian mengambil tindakan yang sesuai untuk mengatasinya (Johnson, 1986).

Biasanya seseorang individu itu bimbang bahawa perasaannya adalah unik dan tidak ada orang lain yang berperasaan demikian. Melalui pendedahan sendiri kepada seseorang yang lain seperti rakan sebaya, individu itu akan mendapati bahawa orang lain juga mempunyai dan berkongsi pemikiran serta perasaan yang sama.

Menurut Hansen et al. (1977), pendedahan sendiri secara tradisional telah dipertimbangkan sebagai sebahagian daripada rawatan terapeutik klien. Untuk mencapai kejayaan yang paling minima, klien mesti mendedahkan maklumat personal. Pendedahan sendiri adalah tingkah laku yang dikehendaki daripada klien kerana ia berkaitan secara positif kepada penyesuaian personal dan kejayaan terapi. Kepentingan pendedahan sendiri dalam hubungan perseorangan adalah nyata dalam proses kaunseling.

Kepentingan pendedahan sendiri di dalam proses kaunseling bukan diperlihatkan daripada aspek klien sahaja, tetapi juga dari aspek kaunselor. Berdasarkan kenyataan bahawa pendedahan sendiri berlaku dalam bentuk timbal balik, maka terdapat perkaitan di antara **output** pendedahan sendiri yang diberi kepada seseorang dengan jumlah **input** pendedahan sendiri yang diterima daripada orang itu. Oleh itu, pendedahan sendiri kaunselor secara lisan akan memulakan komunikasi dalam kaunseling dan amat berkesan dalam menggalakkan pendedahan sendiri oleh klien.

Tingkah laku pendedahan sendiri kaunselor dapat menjadi model kepada klien lalu menambahkan pendedahan maklumat-maklumat personal dan masalah-masalahnya. Jourard (1971) juga menyatakan bahawa melalui tingkah laku pendedahan sendiri oleh kaunselor mempelawa klien untuk bertindak secara benar. Menurut beliau, kaunselor harus bertindak berdasarkan hubungan *I and Thou* di mana pendedahan sendiri secara spontan oleh kaunselor dapat memupuk pertumbuhan dan kesejatian klien, seperti yang dikatakan bahawa ***self-disclosure begets self-disclosure***. Oleh itu, kaunselor boleh menolong klien supaya lebih memahami diri mereka melalui pendedahan reaksi mereka pada masa yang sesuai.

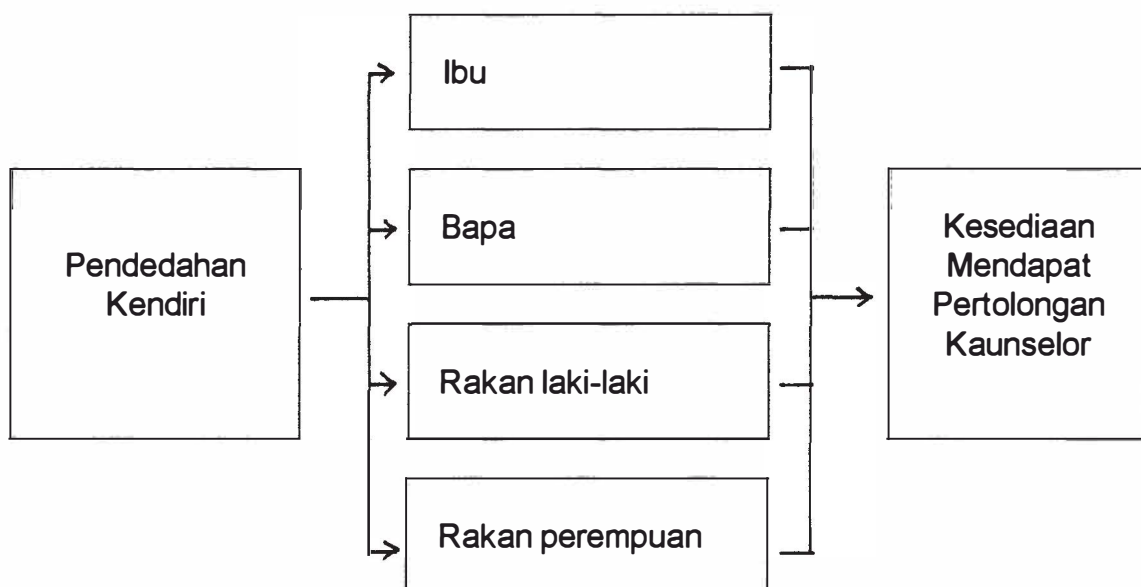
Menurut Tyler (1969), elemen terpenting dalam kaunseling ialah membentuk hubungan di antara kaunselor dengan klien. Hubungan kaunseling yang baik mestilah berdasarkan perasaan hormat dan saling mempercayai. Maka melalui pendedahan sendiri di antara kaunselor dengan klien, akan membentuk hubungan yang mesra ini, di mana klien akan menaruh kepercayaan pada kemampuan dan kemesraan yang ditunjukkan oleh kaunselor.

Dalam proses kaunseling, hubungan antara kaunselor dan klien adalah menjadi penentu kepada kerjasama yang erat. Aspek pendedahan sendiri oleh klien tidak dilihat cuma untuk memberi maklumat kepada kaunselor malah ia memberikan isyarat bahawa klien sanggup berkongsi rahsia-rahsia

peribadinya. Bagi membuatkan klien lebih selesa, kaunselor juga wajar berkongsi dengan klien mengenai pengalamannya yang relevan dengan isu klien. Ini sebenarnya akan memberi gambaran kepada klien bahawa kaunselor juga rela berkongsi dengannya. Keadaan ini akan dapat mewujudkan keakraban antara klien dengan kaunselor dan suasana terapeutik ini akan terus mendorong klien memberi kerjasama untuk membuat pendedahan sendiri bagi menjayakan sesi kaunseling. Maka di sinilah dapat dilihat bahawa pendedahan .kendiri adalah merupakan unsur yang penting dalam proses menolong kaunselor dengan klien.

MODEL KERANGKA KAJIAN

Dalam konteks kajian ini, tidak terdapat satu kerangka teoritikal khusus yang boleh dirujuk oleh pengkaji. Oleh itu satu model kajian telah dibentuk supaya dapat memberi satu gambaran yang lebih jelas mengenai kajian ini berdasarkan kajian-kajian lepas.



Rajah 1 : Model kajian Mengenai Kesan Antara Pembolehubah Bebas Dan Pembolehubah Terikat Yang Dikaji.

Model kerangka kajian ini mengandaikan bahawa kesediaan pendedahan sendiri (pembolehubah bebas) memberi kesan kepada kesediaan untuk mendapat pertolongan kaunselor (pembolehubah terikat). Individu diandaikan mempunyai pilihan untuk membuat pendedahan sendiri kepada orang signifikan lain sebelum bersedia untuk mendapat pertolongan daripada kaunselor.

PERNYATAAN MASALAH

Salah satu masalah yang dihadapi oleh kaunselor di sekolah ialah kurang mendapat klien yang datang secara sukarela. Pelajar menganggap tidak sesuai mengemukakan masalah mereka di sekolah dan membiarkan orang lain mengetahuinya (Zulkifli Yusuf. 1990). Bagi klien yang datang secara dirujuk pula. Masalah yang sering dihadapi ialah klien kurang bersedia untuk berkongsi maklumat diri dengan kaunselor.

Pengkaji-pengkaji lepas seperti Christenson & Magoon (1974) ; Tinsley et. al. (1982), telah mendapati bahawa terdapat data heirarki dalam sumber untuk mencari pertolongan bagi masalah personal dan vokasional-akademik. Bagi masalah personal, sumber utama untuk mendapatkan pertolongan ialah kawan-kawan rapat dan ahli-ahli keluarga dahulu, manakala kaunselor profesional diletakkan pada tempat terakhir.

Kecenderungan untuk meletakkan kaunselor profesional sebagai sumber yang terakhir menimbulkan minat dan pertanyaan pengkaji untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan ini.

Antara perkara yang perlu berlaku dalam proses menolong antara klien dan kaunselor ialah aspek pendedahan sendiri. Dari pengalaman yang ditinjau daripada kaunselor-kaunselor di sekolah, didapati bahawa jumlah

pelajar yang datang untuk mendapatkan pertolongan mereka secara sukarela adalah terlalu kurang berbanding jumlah pelajar yang dirujuk. Daripada situasi ini diandaikan bahawa pelajar kurang datang untuk mendapat pertolongan kaunselor kerana mereka kurang bersedia untuk membuat pendedahan sendiri. Keadaan ini menyokong pernyataan Jourard (1971) yang menjelaskan bahawa individu cenderung menyembunyikan diri sendiri di sebalik topeng-topeng.

Berdasarkan situasi di mana pelajar kurang bersedia datang secara sukarela untuk mendapatkan pertolongan kaunselor, maka kajian ini dijalankan untuk melihat hubungan kesediaan pendedahan sendiri pelajar dengan kesediaan untuk mendapatkan pertolongan daripada kaunselor.

KEPENTINGAN KAJIAN

Dengan mengetahui kesediaan untuk mendedahkan maklumat diri para pelajar dan kesediaan mereka mendapat pertolongan kaunselor, dapat memberi beberapa implikasi kepada perkhidmatan kaunseling di sekolah. Kajian mengenai pendedahan sendiri berguna untuk kaunseling secara praktisnya (Rickers-Ovsiankina, 1958). Antaranya, hasil kajian dapat membantu kaunselor menjangka kesediaan klien yang bermasalah untuk mendedahkan masalahnya. Kaunselor juga dapat mengenalpasti topik-topik yang disenangi oleh kliennya semasa proses kaunseling.

Adalah penting untuk mengetahui atau menjelajah perasaan klien atau individu yang bermasalah mengenai pendedahan sendiri kepada kaunselor, dan juga perubahan kesediaannya untuk mendedahkan diri dalam proses menolong. Menurut Derlega dan Chaikin (1975), pendedahan sendiri oleh terapis atau kaunselor semasa sesi kaunseling, adalah satu teknik yang amat berguna dalam menyenangkan penjelajahan atau pemeriksaan di atas diri klien. Ini bersesuaian dengan prinsip timbal-balik dalam proses pendedahan sendiri. Individu yang bermasalah mungkin lebih senang untuk mendedahkan diri mereka dan menerima sesetengah pengalaman mereka jika kaunselor dapat mendedahkan kepadanya mengenai pengalaman lepas mereka terhadap sesuatu masalah. Ini jelas menunjukkan bahawa pendedahan sendiri oleh kaunselor penting untuk klien merasakan dirinya selamat.