

**PERSEPSI KAUNSELOR DAN KLIEN TERHADAP PENDEDAHAN KENDIRI
DI DALAM SESI KAUNSELING**

Oleh

Nazira Sadiron

**Projek ini merupakan salah satu keperluan untuk Ijazah Sarjana Muda Sains
dengan Kepujian (Kaunseling) Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia,
Universiti Malaysia Sarawak.**

PENGHARGAAN

BISMILLAHIRRAHMANIRRAHIM

Awwalul kalam, kalimah syukur tahmid dan pujian kepada Allah yang Esa kerana dengan izin dan InayahNya Ar Rahman, maka saya berjaya menyiapkan projek tahun akhir ini dengan jayanya.

Ucapan terima kasih yang tidak terhingga terutamanya diucapkan buat Puan Sabasiah Husin selaku Penyelia saya kerana tidak lokek memberikan pelbagai idea, tunjuk ajar, peransang dan semangat buat saya sepanjang masa saya menyiapkan projek ini.

Seterusnya, kalungan terima kasih diberikan kepada Penyelaras Program Kaunseling, Encik Mohd Razali Othman yang begitu prihatin dan tidak jemu-jemu memberikan tunjuk ajar kepada kami sepanjang proses menyiapkan kajian ini.

Seterusnya, kepada para responden yang terlibat dan individu-individu yang memberikan kerjasama dalam menjayakan kajian ini. Jutaan terima kasih tidak dilupakan buat kedua ayahanda dan bonda yang tidak putus-putus mendoakan saya, sahabat teristimewa dan rakan seperjuangan yang sentiasa memberikan dorongan dan kasih sayang yang tidak ternilai.

Segala bantuan, kerjasama dan pertolongan diucapkan ribuan terima kasih. Hanya Allah sebaik-baik pemberi balasan.

Penghargaan	iii
Jadual Kandungan	iv
Abstrak	vi
<i>Abstracts</i>	vii

JADUAL KANDUNGAN

1. Pengenalan	
1.1 Pengenalan	1
1.2 Latarbelakang Kajian	3
1.3 Kenyataan Masalah	4
1.4 Objektif Kajian	4
1.4.1 Objektif umum	4
1.4.2 Objektif khusus	5
1.5 Kerangka Konseptual	6
1.6 Kepentingan Kajian	7
1.7 Limitasi Kajian	8
1.8 Definisi Istilah	8-14
2. Sorotan Kajian Lepas	
2.1 Pengenalan	15
2.2 Definisi pendedahan Kendiri	15
2.3 Implikasi Pendedahan Kendiri	16
2.4 Pendedahan Kendiri dan Implikasi Terhadap Cara Menangani Tekanan Teori Pendedahan Kendiri	18

2.5	Keadaan – Keadaan Pendedahan Kendiri Tidak di Perlukan	21
2.6	Teori Pendedahan Kendiri	22
2.7	Prinsip dan etika	23
2.8	Altenatif Pendedahan Kendiri	24
3.	Metodologi Kajian	
3.1	Pengenalan	27
3.2	Rekabentuk kajian	27
3.3	Sampel Kajian	27
3.4	Instrumensi	28
3.5	Pengumpulan data	28
3.6	Analisis data	28
4.	Dapatan Kajian	
4.1	Pengenalan	29
4.2	Profil responden	30
4.3	Hasil Kajian Kaunselor	33
4.4	Hasil Kajian Klien	62
5.	Kesimpulan , Rumusan dan Cadangan	
5.1	Pengenalan	77
5.2	Kesimpulan Kajian	77
5.3	Implikasi Kajian	79
	5.3.1 Akademik	79
	5.3.2 Umum	81

5.4	Cadangan Kajian	81
5.4.1	Cadangan kepada kaunslor	82
5.4.2	Cadangan kepada pengkaji akan datang	82
5.5	Rumusan	82
6.	Bibliografi	84
7.	Lampiran	
8.	Senarai Jadual	
	Jadual 1- Profil Responden	30
	Jadual 2- Jantina responden	62
	Jadual 3- Taburan responden Hubungan Interpersonal	64
	Jadual 4- Taburan responden Perasaan personal	65
	Jadual 5- Taburan responden isu Seksual	66
	Jadual 6- Taburan responden Profesional	68
	Jadual 7- Taburan responden Pencapaian	69
	Jadual 8- Taburan responden sikap (hal-hal lain)	70
	Jadual 9- Min Hubungan Interpersonal	71
	Jadual 10- Min Perasaan personal	72
	Jadual 11- Min Seksual	73
	Jadual 12- Min Profesionalisme	74
	Jadual 13- Min Pencapaian	75
	Jadual 14- Min Sikap (hal-hal lain)	76

ABSTRAK

PERSEPSI KAUNSELOR DAN KLIEN TERHADAP PENDEDAHAN KENDIRI DI DALAM SESI KAUNSELING

Nazira bt Sadiron

Kajian ini dilakukan adalah untuk mengetahui persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang melibatkan 6 elemen utama iaitu perhubungan interpersonal, perasaan personal, isu seksual, profesionalisme, pencapaian dan isu sikap (hal-hal lain). Responden adalah terdiri daripada 6 orang kaunselor yang bertauliah dan klien yang pernah menjalani sesi kaunseling bersama kaunselor yang diiktiraf. Hasil kajian mendapati bahawa kaunselor hanya bersedia untuk membuat pendedahan sendiri berhubung isu hubungan interpersonal, profesionalisme dan pencapaian. Dapatan mendapati pendedahan berkenaan perasaan akan menjadikan klien lebih tersinggung dan hilang fokus. Untuk persepsi klien pula, didapati klien berada di tahap ingin mengetahui terhadap elemen profesionalisme dan pencapaian sahaja, manakala untuk elemen hubungan interpersonal, perasaan, seksual dan sikap, klien didapati berada ditahap tidak ingin mengetahui berkenaan perkara-perkara tersebut. Terdapat beberapa persamaan dan perbezaan persepsi antara kaunselor dan klien dalam melakukan pendedahan sendiri. Hasil kajian mendapati pendedahan sendiri kaunselor haruslah menurut nilai dan kehendak klien. Pengkaji menyarankan agar sentiasa memberi keutamaan kepada keperluan klien dalam memastikan suasana terapeutik berlaku semasa sesi kaunseling dilaksanakan. Untuk kajian akan datang, pengkaji mencadangkan agar fokus diberikan kepada pendedahan diri klien agar dapatan kedua-dua nanti mampu memberi manfaat terhadap dunia kaunseling agar lebih efektif dan berkesan.

ABSTRACT

COUNSELORS' AND CLIENTS' PERCEPTIONS ON SELF DISCLOSURE IN COUNSELING SESSIONS.

Nazira bt Sadiron

This study is on perception of counselors and clients towards self disclosure which involves 6 elements consist of interpersonal relationship, personal feelings, sexual issues, professionalism, achievement and attitudes. Respondent comprises of 6 qualified counselors and clients who have undergo counseling sessions with qualified counselors. The finding of this research is counselors only willing to share the interpersonal relationship, professionalism and achievement. Disclosure on feelings will only make the clients offence and lose focus. Clients on the other hand only interested to know about the element of professionalism and achievement. There are similarities and differences between the perception of counselors and clients. Counselors' self disclosure must conform the value and clients' need. Researcher opposed priority is to be given to the clients' needs in order to ensure the therapeutic condition during sessions. For future study, researcher suggests that self disclosure is to be focused only from clients' perspectives.

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Pendedahan sendiri ialah satu proses yang dilihat dapat membantu kaunselor dan klien mencapai matlamat dengan lebih mudah dan cepat. Proses ini juga akan menjadikan perhubungan antara klien dan kaunselor menjadi lebih rapat dan mesra.

Pendedahan sendiri merupakan sesuatu yang diberitahu atau diceritakan kepada orang lain samada ia berkaitan dengan peribadi, fikiran atau perasaan yang menjadi asas penting dalam membina sesebuah perhubungan dan agak sukar sesuatu perhubungan itu diteruskan tanpa melakukannya (Valerian J.Derlega, 1993). Secara amnya, pendedahan sendiri merupakan kerelaan seseorang untuk memberitahu kepada orang lain tentang dirinya yang akan menjadikan sesebuah perhubungan itu lebih rapat.

Di dalam sesi kaunseling , pendedahan sendiri yang lebih peribadi akan berlaku pada peringkat ketiga iaitu peringkat perkembangan dan rasa bersepadu dalam proses kaunseling terutamanya sekiranya mereka sudah mempunyai kepercayaan yang tinggi antara satu sama lain (Zuraidah Abdul Rahman , 1988).

Terdapat pelbagai teori yang menceritakan tentang pendedahan sendiri ini seperti *Incremental Exchange Theory* (Levinger dan Snoek, 1972), *Social Penetration Theory* (Altman dan Taylor,

1972), Human Psychology oleh Carl Rogers dan Sidney Jourard yang semuanya mencadangkan bahawa pendedahan sendiri ini sama maknanya dengan perhubungan yang rapat (Sandra Metts , 1993).

Selain kaunselor, pendedahan sendiri juga amat penting dilakukan oleh klien terutamanya di dalam kaunseling kelompok. Menurut Corsini 1957 (dalam Zuraidah, 1988), jika sesuatu kelompok bertemu dan ahlinya berkemahuan untuk berkomunikasi, melakukan pendedahan sendiri dan saling berbincang antara satu sama lain, faedahnya akan dilihat tidak kira apapun caranya. Ini kerana, interaksi yang sesama ahli akan membina kesedaran sendiri dan memaparkan tujuan – tujuan hidup mereka yang tersembunyi akan mewujudkan perpaduan dikalangan ahli (Zuraidah Abdul Rahman, 1988). Apabila ahli – ahli di dalam kelompok masing – masing melakukan pendedahan sendiri maka perpaduan dikalangan ahli dapat diwujudkan seperti yang disebut oleh Yalom (dalam Zuraidah, 1988) iaitu:

- a) Rasa dipunyai dan diterima oleh kelompok
- b) Perhubungan yang rapat yang berterusan antara ahli
- c) Masih diterima oleh ahli walaupun telah menceritakan sesuatu yang memalukan
- d) Tidak lagi merasa keseorangan
- e) Merasa ahli – ahli yang lain faham akan dirinya.

Kelima – lima ciri ini hanya akan tercapai apabila individu atau ahli tadi mahu dan rela melakukan pendedahan sendiri.

Justeru itu secara tidak langsung pendedahan sendiri yang dilakukan oleh kaunselor di dalam peringkat – peringkat sesi kaunseling akan menjadikan klien merasa lebih dihargai, di percayai dan tidak rendah diri. Kajian lepas juga menunjukkan pendedahan sendiri ini mampu memberi implikasi yang positif terhadap perkembangan diri klien sekiranya maklumat mengenai diri kaunselor yang didedahkan tidak keterlaluan dan melampau.

1.2 Latar belakang kajian

Yalom 1995 (dalam Zuraidah,1988) mendapati antara faktor penyembuhan klien di dalam sesi kaunseling adalah melakukan pendedahan sendiri seperti *melihat dan mengetahui orang lain juga telah dapat mengatasi masalah yang sama dengan saya*. Ini akan berlaku apabila kaunselor melakukan pendedahan sendiri dan tidak lokek untuk menceritakan pengalaman yang sama seperti yang dihadapi oleh klien tersebut.

Dalam konteks klien pula pendedahan sendiri merupakan satu sifat dalam perkembangan klien atau kelompok. Manakala pendedahan sendiri pula bergantung kepada kedalaman kepercayaan antara ahli dan tidak ragu – ragu (Zuraidah Abdul Rahman 1988).

Justeru itu , pendedahan sendiri merupakan satu proses yang mampu menjadikan sesi kaunseling itu lebih efektif dan menghasilkan suasana yang lebih terapeutik. Maklum balas yang dilakukan oleh kaunselor terhadap klien akan menjadikan klien lebih yakin dan membentuk personaliti yang lebih sihat (Jourard 1974).

1.3 Kenyataan Masalah

Dapatan kajian lepas mendapati bahawa hanya 1 hingga 4 peratus sahaja kaunselor melakukan pendedahan sendiri semasa sesi berlangsung . Walaubagaimanapun, pendedahan sendiri merupakan elemen penting yang perlu dilakukan samada oleh klien atau kaunselor agar perkembangan individu dan kelompok menjadi lebih berkesan. Fairuz Ibrahim (2003) dalam kajiannya mendapati bahawa pendedahan sendiri merupakan satu proses perkongsian antara kaunselor dan klien yang akan membina hubungan seterusnya rasa kepercayaan antara satu sama lain.

Justeru itu, pengkaji berminat untuk melihat persepsi dan tanggapan kaunselor dan klien terhadap keperluan pendedahan sendiri di dalam sesi kaunseling yang melibatkan elemen – elemen seperti hubungan interpersonal, perasaan, isu seksual, isu profesional, pencapaian, sikap dan hal – hal lain yang berkaitan dengan mereka.

1.4 Objektif Kajian

1.4.1 Objektif Umum

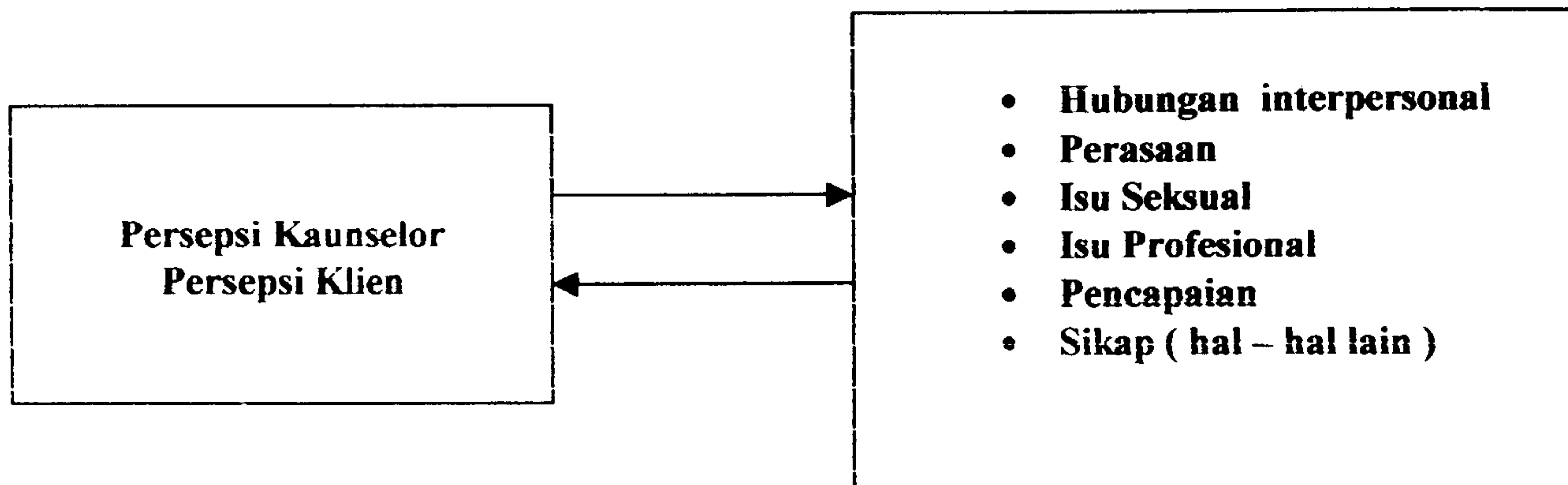
Mengetahui tentang persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang berlaku di dalam sesi kaunseling.

1.4.2 Objektif Khusus

Secara khususnya objektif pengkaji ialah untuk melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri di dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen – elemen berikut:

- a) Melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang berlaku dalam sesi kaunseling yang mengandungi elemen hubungan interpersonal
- b) Melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang berlaku dalam sesi kaunseling yang mengandungi elemen isu perasaan
- c) Melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang berlaku dalam sesi kaunseling yang mengandungi elemen isu seksual
- d) Melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang berlaku dalam sesi kaunseling yang mengandungi elemen isu profesional
- e) Melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang berlaku dalam sesi kaunseling yang mengandungi elemen pencapaian
- f) Melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang berlaku dalam sesi kaunseling yang mengandungi elemen sikap dan hal – hal lain.

1.5 Kerangka Konseptual



Kerangka konseptual ini mengandung persepsi kaunselor dan klien sebagai pemboleh ubah bebas, manakala pemboleh ubah bersandar adalah elemen-elemen yang ada di dalam pendedahan sendiri seperti hubungan interpersonal, isu seksual, isu profesional, isu pencapaian, perasaan dan isu sikap (hal – hal lain).

Di dalam kerangka konseptual ini pengkaji ingin melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri yang dilakukan di dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen-elemen tersebut.

Maka dengan adanya kerangka konsep ini akan lebih memudahkan pengkaji melakukan kajiannya dan juga dapat meningkatkan kefahaman individu lain mengenai kajian ini.

1.6 Kepentingan Kajian

Matlamat setiap sesi kaunseling ialah apabila kaunselor dapat membantu klien mencapai matlamat yang diinginkan di dalam sesi kaunseling. Pendedahan sendiri merupakan salah satu elemen yang mampu meningkatkan kepercayaan klien kepada kaunselor untuk menceritakan apa sahaja masalah yang berkaitan diri mereka dan secara tidak langsung akan mempercepatkan perkembangan klien.

Kajian ini diharapkan dapat membantu kaunselor terutamanya untuk membantu mengenalpasti apakah persepsi klien terhadap elemen-elemen yang sepatutnya ada ketika pendedahan sendiri dilakukan oleh mereka dan melihat persepsi kaunselor itu sendiri tentang elemen-elemen yang mereka merasa selesa untuk dikongsikan bersama klien ketika melakukan pendedahan sendiri. Dapatan kajian ini juga akan dapat melihat perbandingan persepsi antara kaunselor dan klien terhadap elemen-elemen yang mereka sukai di dalam pendedahan sendiri yang dapat membantu kepada perkembangan diri klien semasa sesi dijalankan.

Diharapkan juga dapatan kajian ini akan membantu para kaunselor khususnya meningkatkan profesionalisme dalam bidang ini seterusnya meningkatkan kepercayaan masyarakat tentang kepentingan kaunseling sebagai salah satu intervensi yang dapat membantu mencapai kehidupan yang harmonis dan seimbang.

1.7 Limitasi Kajian

Responden adalah enam orang kaunselor yang mengamalkan kaunseling dan membuat sesi kaunseling. Pengkaji mengenalpasti batasan kajian adalah responden yang terhad dan faktor masa untuk mendapatkan lebih maklumat.

Responden klien pula adalah mana-mana individu yang pernah menjalani sesi kaunseling dengan kaunselor yang diambil secara rawak. Kesukaran mendapatkan klien kepada kaunselor untuk sektor kerajaan kerana kaunselor tersebut tidak memberikan kerjasama dan menganggap apa yang dilakukan akan menyalahi etika. Kesukaran ini menyebabkan hanya seramai 24 orang responden sahaja yang memulangkan borang soal selidik dengan sempurna berbanding 50 yang diberikan.

Kajian ini juga hanya memfokuskan tentang pendedahan sendiri yang berlaku semasa sesi kaunseling sahaja dan bukannya pada situasi – situasi lain.

1.8 Definisi Istilah

1.8.1 Kaunselor

Definisi Konseptual

Kaunselor merupakan individu orang tengah yang akan membantu berunding bersama klien agar klien mampu mencapai kehidupan yang gembira (Myrick , 1987)

Definisi Operasional

Kaunselor adalah responden yang dipilih oleh pengkaji. Kajian ini akan mengkaji tanggapan kaunselor terhadap pendedahan sendiri .

1.8.2 Kaunseling

Definisi Konseptual

Kaunseling adalah sebagai satu proses seorang yang mendapat bantuan peribadi biasanya melalui perbincangan secara rahsia (Myrick 1987).

Kaunseling memberi fokus kepada kesedaran sendiri, minat, sikap dan matlamat individu dan bukan sekadar bergantung kepada maklumat umum atau kepada perlakuan yang dilihat Hazler et al., 1991 (dalam Zuraidah, 1988).

Definisi Operasional

Pengkaji mendefiniskan kaunseling adalah satu hubungan yang bersemuka yang mengambil masa yang tertentu serta dikendalikan oleh kaunselor yang ditauliahkan untuk membantu klien mencapai matlamat yang mereka kehendaki.

1.8.3 Klien

Definisi Konseptual

Menurut Shertzer dan Stone (1976) klien adalah individu yang hendak berkongsi sesuatu dengan orang lain (kaunselor) dalam usaha mencari jalan penyelesaian masalah, yang boleh berbincang tentang kebimbangan mereka, nilai hidup mereka dan memerlukan sokongan.

Definisi Operasional

Klien merupakan responden yang juga akan dikaji di dalam kajian ini. Klien adalah dipilih daripada klien yang pernah menjalani sesi kaunseling dengan kaunselor yang profesional dan berkeelayakan.

1.8.4 Persepsi

Definisi Konseptual

Persepsi merupakan penghuraian utusan iaitu sebagai penghantar dan penerima. Persepsi dipengaruhi oleh apa yang dilihat, cara mengenal pasti elemen dalam memori dan maksud yang dihantar kepada memori (Hellriegel, Jackson dan Slocum , 1999).

Definisi Operasional

Persepsi di dalam kajian ini adalah pendapat, tanggapan, atau apa yang difikirkan oleh individu terhadap sesuatu perkara yang dialami. Persepsi seorang kaunselor dan klien mungkin akan dipengaruhi oleh pelbagai faktor seperti demografi, pengalaman, nilai yang dipegang dan pengetahuan yang ada.

1.8.5 Pendedahan Kendiri

Definisi Konseptual

Pendedahan kendiri ialah satu proses memberitahu orang lain mengenai diri sendiri yang memainkan peranan penting dalam menjadikan perhubungan lebih rapat dan kukuh (Laing et.al 1972 dalam Steven D. Brown, 1988). Pendedahan kendiri penting dalam proses kaunseling kerana ia akan dapat meningkatkan kepercayaan, empati dan rasa penerimaan di antara kaunselor dan klien (Batch et.al, 1970,Powell, 1968; 1974).

Definisi Operasional

Fokus kajian ini ialah perkongsian antara kaunselor dan klien dalam membantu kepada perkembangan kendiri klien. Pendedahan kendiri yang dilakukan meliputi elemen-elemen seperti hubungan interpersonal, isu perasaan, isu profesional, isu seksual, pencapaian dan sikap (lain-lain hal) antara kaunselor dan klien.

1.8.6 Hubungan Interpersonal

Definisi Konseptual

Hubungan interpersonal ialah bagaimana individu itu berinteraksi dan berkomunikasi antara satu sama lain yang berbeza latar belakang dan pengalaman. Interpersonal merupakan salah satu elemen yang penting dalam komunikasi yang akan dapat mengurangkan rasa ketidakpercayaan antara satu sama lain (Maimunah Osman, 2000 dalam Zuraidah, 1988).

Definisi Operasional

Dalam kajian ini, pengkaji akan melihat persepsi kaunselor dan klien mengenai pendedahan sendiri yang melibatkan elemen hubungan interpersonal seperti mengenai keluarga, anak-anak, teman rapat dan mengenai latarbelakang diri mereka.

1.8.7 Perasaan

Definisi Konseptual

Perasaan ialah satu keadaan yang berkaitan dengan kesedaran emosi fizikal dan mental yang melibatkan perasaan marah, gembira, sedih dan sebagainya. (Christine Rust 1995)

Definis Operasional

Dalam kajian ini, pengkaji akan melihat persepsi kaunselor dan klien mengenai pendedahan sendiri yang melibatkan elemen perasaan seperti rasa kebimbangan, perasaan mengenai personalitinya, ketakutan, kegembiraan dan apa yang ada di dalam pemikirannya.

1.8.8 Seksual

Definisi Operasional

Dalam kajian ini, pengkaji akan melihat persepsi kaunselor dan klien mengenai kecenderungan seksual kaunselor, pandangan kaunselor terhadap seks, perasaan kaunselor terhadap klien (emosi) dan penderaan silam samada secara seksual atau fizikal kaunselor.

1.8.9 Profesional

Definisi Konseptual

Merupakan sifat-sifat yang mempunyai badan pengetahuan yang spesifik ,memerlukan proses pendidikan dalam pendidikan tertinggi, mempunyai autoriti profesional dan mandat yang diberi oleh masyarakat serta mempunyai kod etika yang sistematik dan konsisten. (Charles Zastrow 1996)

Definisi Operasional

Untuk elemen ini, pengkaji akan melihat persepsi kaunselor dan klien mengenai tahap profesionalisme kaunselor, pengalaman dan latihan, pendekatan teori yang digunakan oleh kaunselor di dalam sesi kaunseling dan perasaan kaunselor ketika menjalankan sesi kaunseling.

1.8.10 Pencapaian

Definisi Operasional

Dalam kajian ini pengkaji akan melihat persepsi kaunselor dan klien mengenai perkara yang berkaitan dengan kejayaan dan kegagalan kaunselor dari sudut profesional dan kejayaan peribadi mereka.

1.8.11 Sikap dan lain-lain hal

Definisi Operasional

Dalam kajian ini pengkaji akan melihat persepsi kaunselor dan klien mengenai kepercayaan agama kaunselor, pegangan politik, kesihatan dan minat kaunselor kepada filem, buku-buku dan seni muzik.

Bab 2

Sorotan Kajian Lepas

2.1 Pengenalan

Bab ini akan membincangkan tentang definisi pendedahan sendiri oleh kaunselor dan klien, keberkesanan pendedahan sendiri di dalam proses kaunseling, kajian mengenai pendedahan sendiri mampu mengurangkan tekanan, etika dan perinsip, alternatif pendedahan sendiri dan jenis-jenis pendedahan sendiri yang boleh dilakukan serta teori berkaitan dengan pendedahan sendiri.

2.2 Definisi Pendedahan Kendiri

Terdapat pelbagai definisi yang diberikan oleh pakar teori tentang pendedahan sendiri. Menurut Jourard dan Lasakow (1958) pendedahan sendiri merupakan proses di mana kaunselor memberitahu klien tentang siapa dia sebenarnya. Walaubagaimanapun, Noriah Ishak (2000) berpendapat definisi ini terlalu ringkas dan tidak mencukupi untuk difahami sepenuhnya.

Definisi yang dikemukakan oleh Mehrer, Feller, Durak, Gervaize dan Brown (1981) lebih sesuai dan lengkap yang menyatakan :

“ Pendedahan sendiri termasuklah menceritakan kepada klien kehidupan kaunselor dan kisah lampaunya, mengenai masalah yang dihadapi , tentang emosi , perasaan dan tentang apa yang dikehendaki kaunselor di dalam sesi”

Hill dan O'Brien (1999) menyatakan bahawa pendedahan sendiri ialah satu kenyataan yang dikeluarkan oleh diri klien semasa sesi kaunseling berlangsung. Proses ini akan berupaya menjadi pemangkin kepada klien untuk membuat pendedahan sendiri yang akan membawa kepada celik akal kepada klien. Pendedahan sendiri oleh kaunselor akan membawa kepada terbentuknya suasana bertenanga, tulen dan integriti (Dowd dan Broto 1984).

Menurut Brown D. Et al (1986), pendedahan sendiri akan mampu mengubah perspektif klien seterusnya menjadikan klien lebih berani untuk meluahkan kehendak dan pendapatnya. Ia juga akan dapat meningkatkan rasa hormat klien terhadap kaunselor kerana mereka merasakan kaunselor lebih memahami dan ini akan menyebabkan perhubungan antara kaunselor dan klien lebih seimbang.

Implikasi Pendedahan Kendiri

Satu kajian empirikal yang dilakukan oleh Powell (1968), mendapati pendedahan sendiri klien akan lebih banyak berlaku apabila kaunselor melakukan pendedahan sendiri secara kebetulan (berdasarkan peristiwa yang berlaku kepada klien).

Dowd dan Broto menyatakan bahawa kesan pendedahan sendiri yang dilakukan oleh kaunselor akan membuatkan klien merasa kaunselor lebih empati dan meningkatkan kepercayaan klien terhadap kepakaran kaunselor tersebut.

Dalam erti kata lain, apabila kaunselor melakukan pendedahan sendiri maka ia akan memberikan kesan kepada tahap kepakaran kaunselor dalam pengendalian sesi kaunseling.

Tetapi berbeza pula Merluzzi, Banikotes dan Missbach (1978) mendapati kaunselor yang kurang melakukan pendedahan sendiri adalah lebih berpengalaman dan mempunyai kepakaran yang lebih tinggi berbanding dengan kaunselor yang selalu melakukan pendedahan sendiri.

Menurut Dies dan Cogan (1976) menyatakan bahawa kaunselor yang selalu melakukan pendedahan sendiri adalah tidak sensitif, mempunyai emosi yang kurang stabil, tidak tahu menyesuaikan diri dan lemah.

Kajian lepas mendapati teknik pendedahan sendiri ini tidak selalu dilakukan oleh kaunselor dalam memastikan proses kaunseling menjadi lebih efektif.

Shapiro et. al (1988) dalam satu kajian yang mereka lakukan mendapati hanya 1% hingga 4% sahaja kaunselor melakukan pendedahan sendiri.

Begitu juga dalam kajian yang dilakukan oleh Edward dan Murdock (1994) mereka kadang kala sahaja melakukan pendedahan sendiri terutama yang berkaitan dengan kelayakan profesional dan pengalaman mereka sahaja. Pendedahan sendiri ini akan meningkatkan persamaan antara kaunselor dan klien agar proses kaunseling yang berlangsung lebih terapeutik.

Di dalam kajian yang dilakukan oleh Hill, Helm dan Tichenor (1988), mendapati kaunselor yang melakukan pendedahan sendiri adalah lebih bersikap ingin membantu klien dan mendapat lebih pengalaman berbanding dengan kaunselor yang tidak melakukan pendedahan sendiri kerana mereka merasakan pendedahan sendiri akan menyebabkan mereka tersinggung dan sakit selepas berkongsi pengalaman mereka dengan klien.