

P. KHIDMAT MAKLUMAT AKADEMIK  
UNIMAS



1000124118

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

**Oleh:**

**Pauline Lydia Sullang**

**Projek ini merupakan salah satu keperluan untuk  
Ijazah Sarjana Muda Sains dengan Kepujian (Kaunseling)**

**Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia**

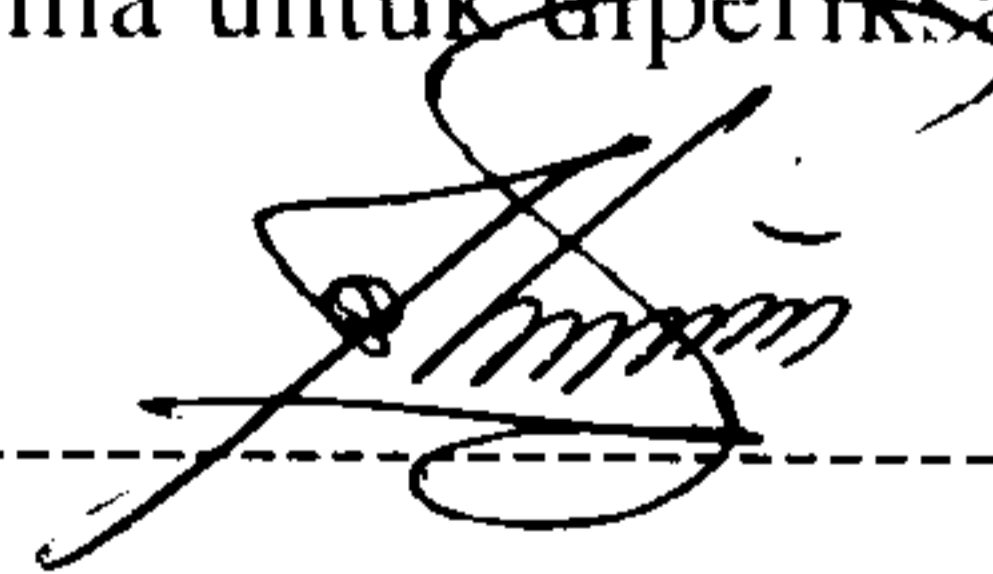
**UNIVERSITI MALAYSIA SARAWAK**

**2004**

## Universiti Malaysia Sarawak

Projek bertajuk Persepsi Kaunselor dan Klien Terhadap Pendedahan Kendiri Kaunselor Dalam Sesi Kaunseling telah disediakan oleh Pauline Lydia Sullang dan telah diserahkan kepada Fakulti Sains Kognitif dan Pembangunan Manusia sebagai memenuhi syarat untuk Ijazah Sarjana Muda Sains dengan Kepujian (Kaunseling).

Diterima untuk diperiksa oleh:



-----  
Puan Sabasiah Husin

Tarikh:

6 APRIL 2004  
-----

## **PENGHARGAAN**

Saya ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada penyelia projek tahun akhir saya yang saya amat hormati dan hargai iaitu, Puan Sabasiah Husin kerana telah banyak memberikan saya tunjuk ajar dan sokongan dalam meneruskan projek saya ini walaupun telah banyak rintangan yang telah saya hadapi. Berkat dorongan beliau juga saya meneruskan projek ini dan hasilnya amat membanggakan.

Terima kasih juga diucapkan kepada Penyelaras Program Kaunseling, Encik Razali Othman yang juga banyak memberi didikan dan cadangan berguna bukan sahaja kepada saya, malah rakan seperjuangan saya juga.

Seterusnya, penghargaan saya ditujukan kepada para responden saya yang terdiri daripada kaunselor-kaunselor institusi serta klien-klien mereka yang sudi untuk meluangkan masa untuk melengkapkan boring soal selidik saya.

Akhir sekali, terima kasih buat rakan-rakan saya yang juga banyak memberikan sokongan moral dan semangat untuk kami sama-sama berjuang dalam menjayakan projek tahun akhir masing-masing.

Jasa baik anda semua tidak akan saya lupakan. Sekian, terima kasih.

## JADUAL KANDUNGAN

Penghargaan	iv
Jadual Kandungan	v
Senarai Jadual, Gambarajah dan Lampiran	vii
Abstrak	viii
Abstract	ix
1. Pengenalan	1
1.1 Pendahuluan	1
1.2 Latarbelakang Kajian	2
1.3 Kenyataan Masalah	3
1.4 Objektif Kajian	4
1.4.1 Objektif Umum	4
1.4.2 Objektif Khusus	4
1.5 Kerangka Konseptual	5
1.6 Kepentingan Kajian	6
1.7 Limitasi Kajian	6
1.8 Definisi Istilah	7
2. Sorotan Kajian Lepas	11
2.1 Pengenalan	11
2.2 Definisi Pendedahan Kendiri	11
3. Metodologi Kajian	18
3.1 Pengenalan	18
3.2 Rekabentuk Kajian	18
3.3 Sampel Kajian	18
3.4 Instrumentasi	19
3.5 Pengumpulan Data	19
3.6 Analisa Data	20

4.	Dapatan Kajian	22
	4.1 Pengenalan	22
	4.2 Profil Responden	22
	4.3 Hasil Kajian (kaunselor)	25
	4.4 Hasil Kajian (klien)	38
5.	Kesimpulan Cadangan dan Rumusan	43
	5.1 Pengenalan	43
	5.2 Kesimpulan Kajian	43
	5.3 Implikasi Kajian	44
	5.4 Cadangan Kajian	45
	5.4.1 Cadangan Kepada Kaunselor	45
	5.4.2 Cadangan Kepada Pengkaji Akan Datang	46
	5.5 Rumusan	46
6.	Bibliografi	48
7.	Lampiran	53
	7.1 Borang Soal Selidik (Responden-Klien)	53
	7.2 Soalan Temubual (Responden-Kaunselor)	58

**SENARAI JADUAL , GAMBARAJAH  
DAN LAMPIRAN**

**MUKA SURAT**

**Jadual**

Jadual 1: Elemen 1	38
Jadual 2: Elemen 2	39
Jadual 3: Elemen 3	39
Jadual 4: Elemen 4	40
Jadual 5: Elemen 5	41
Jadual 6: Elemen 6	41
Profil Responden	22

**Gambarajah**

Kerangka Konseptual	5
Model Tingkap Johari	15

**Lampiran**

Set Borang Soal Selidik (Responden-Klien)	53
Set Soalan TemuBual (Responden-Kaunselor)	58

## **ABSTRAK**

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

Pauline Lydia Sullang

Kajian ini adalah bertujuan untuk melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam sesi kaunseling. Kajian ini mengkaji persepsi pendedahan sendiri daripada pihak kaunselor dan klien serta melihat elemen-elemen yang ingin dan tidak ingin dikongsikan. Dalam kajian ini juga responden yang terdiri daripada kaunselor ditemuramah dengan menggunakan soalan semi-struktur bagi tujuan pengumpulan data. Manakala klien sebagai responden pula dikaji dengan berdasarkan boring soal selidik yang direka untuk melihat aspek pendedahan sendiri dalam enam elemen utama. Hasil kajian menunjukkan terdapat maklumat yang boleh didedahkan dan yang tidak boleh didedahkan mengikut persepsi kaunselor dan klien itu terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam sesi kaunseling seperti dalam elemen-elemen yang terdiri daripada perhubungan interpersonal, perasaan personal, isu-isu seksual, isu-isu professional, kejayaan dan kegagalan serta sikap (hal-hal lain).

## **ABSTRACT**

### ***COUNSELOR'S AND CLIENT'S PERCEPTIONS TOWARDS COUNSELOR'S SELF DISCLOSURE IN COUNSELING SESSION***

Pauline Lydia Sullang

*This research aims to study the counselor's and client's perceptions towards the counselor's self disclosure in the counseling session. This research tries to find the perception of self disclosure from both parties that are the counselor and client. In this research, the counselor being interviewed using semi-structured questions. Besides that, the clients are being studied using a questionnaire form in six prime elements in this research. Findings shows that there are information's which counselor and client are able to or not able to reveal or share depending to their own perceptions towards counselors self-disclosure in the counseling session according to the elements in the research like the element of interpersonal relationships, personal feelings, sexual issues, professional issues, success and failure and also attitudes.*



## **Bab 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Pengenalan**

Pendedahan sendiri adalah pendedahan berkaitan sesuatu personal yang dilakukan oleh pembantu atau kaunselor (Hill & O'Brien, 1999) serta merupakan salah satu kemahiran dalam proses kaunseling supaya kaunselor dapat menggalakkan klien berkongsi dan memudahkan penerokaan dalam proses kaunseling. Pendedahan sendiri merupakan proses seseorang individu memberitahu atau berkongsi perihal diri kepada orang lain. Perkongsian termasuklah tentang pengalaman, perihal peribadi, perasaan dan sebagainya.

Dalam proses kaunseling, pendedahan sendiri juga merupakan satu cara yang penting untuk menyatakan kepada pihak klien bahawa kaunselor juga adalah manusia biasa (Zuraidah Abd. Rahman, 1994). Namun, pendedahan sendiri perlu dilakukan pada masa yang sesuai agar dapat diterima oleh kedua-dua belah pihak dengan baik dan membantu proses kaunseling.

Keupayaan klien untuk terus berkongsi akan lebih terbuka apabila kaunselor melakukan pendedahan sendiri kerana klien akan merasakan diri mereka tidak bersendirian dan lebih dekat kepada kaunselor. Ini menunjukkan bahawa pendedahan sendiri mempunyai kesan permodelan (Hill & O'Brien, 1999). Pada peringkat ini, kepercayaan telah terbentuk dan faktor kerahsiaan amat penting untuk dititikberatkan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pendedahan sendiri ialah faktor seperti generasi, jantina pemberitahu dan pendengar, kepercayaan dan budaya menurut Chen, (1993), Olson (1989) dan Norrell (1984) dalam Zuria Mahmud, Abdul Razak Habib dan Salleh Amat (2000). Jika pendedahan sendiri dilakukan tanpa mengira faktor sedemikian, ini akan menjejaskan proses menolong akibat kesan percanggahan persepsi klien terhadap pendedahan sendiri oleh kaunselor yang kurang peka terhadap latarbelakang kliennya. Keadaan ini akan menyebabkan klien enggan 'membuka' dirinya dan sebaliknya akan cuba untuk mendengar pendedahan sendiri kaunselor sebagai caranya untuk mengelakkan diri daripada menjadi fokus perbincangan. Situasi ini sering berlaku kepada kaunselor yang baru kerana kaunselor ini beranggapan bahawa pendedahan diri yang kerap akan menggalakkan perkongsian klien.

Pendedahan sendiri juga membantu proses meneroka dan boleh membantu meningkatkan hubungan terapeutik antara kaunselor dan klien. Maka dalam kajian ini kita boleh melihat dengan lebih mendalam kenapa pendedahan sendiri itu penting dalam sesuatu proses kaunseling.

## **1.2 Latar Belakang Kajian**

Pendedahan sendiri adalah suatu teknik untuk kaunselor berkongsi perihal dirinya dengan klien (Okun, 1976). Pendedahan sendiri yang dilakukan seharusnya memberikan faedah kepada klien dan juga berfokus kepada klien agar tidak bercanggah dengan matlamat awal proses kaunseling. Kaunselor merupakan penggerak kepada proses kaunseling yang lancar dan efektif untuk membantu klien. Pemberitahu akan dapat mengenali dirinya

dengan lebih mendalam dan membentuk personaliti yang lebih sihat apabila mendapat maklumbalas pendengar (Jourard, 1974).

Kaunselor memberikan rol model yang positif apabila berupaya melakukan pendedahan sendiri yang membolehkan klien turut sama berkongsi dan membantu proses terapeutik ini. Namun, pendedahan sendiri yang berjaya bergantung kepada bagaimana klien menerima dan persepsi klien terhadap pendedahan sendiri yang telah dilakukan oleh kaunselor. Pendedahan sendiri perlu dilakukan pada waktu yang sesuai dan mengambil kira latar belakang diri klien. Pendedahan sendiri hanya dibuat apabila seseorang merasa selamat dan dihargai (Steel, 1991).

### **1.3 Kenyataan Masalah**

Pendedahan sendiri merupakan perkongsian yang melibatkan maklum balas kedua-dua belah pihak kaunselor dan klien. Apabila maklum balas berlaku, persepsi penerima akan timbul terhadap perkongsian yang telah dilakukan.

Fairuz Ibrahim (2003) menyatakan dalam kajian beliau bahawa pendedahan sendiri merupakan satu proses perkongsian kaunselor dan klien dan secara langsung membina perhubungan yang lebih baik serta mewujudkan jambatan kepercayaan antara satu sama lain.

Maka, pengkaji berminat untuk mengkaji persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dan elemen-elemen yang perlu diambil kira dalam

pendedahan sendiri seperti hubungan interpersonal, perasaan, isu seksual, isu profesional, pencapaian dan sikap (hal-hal lain) yang terlibat dalam proses kaunseling.

## **1.4 Objektif Kajian**

### **1.4.1 Objektif Umum**

Pengkaji ingin mengkaji persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor yang dilakukan dalam proses kaunseling.

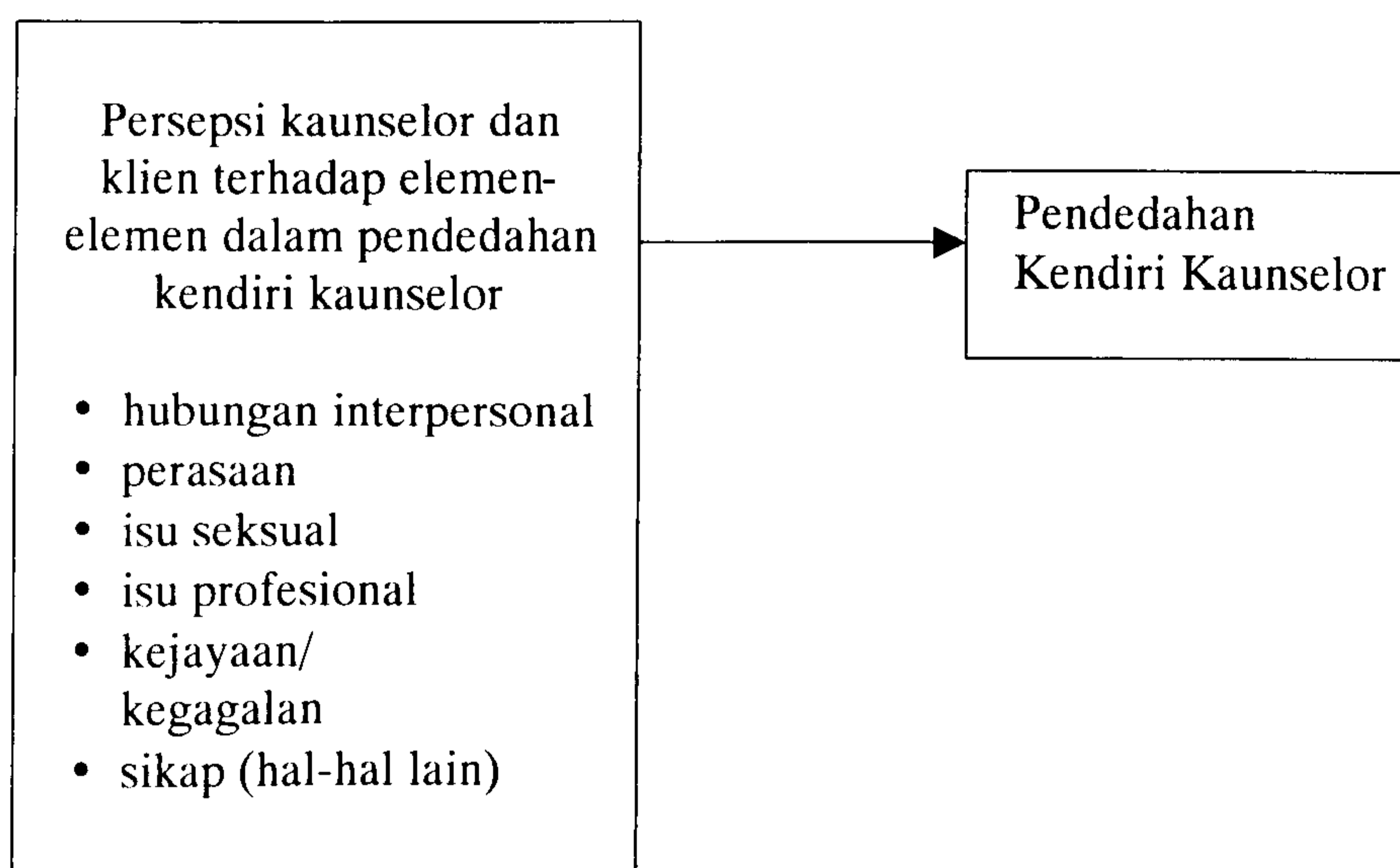
### **1.4.2 Objektif Khusus**

Pengkaji menjalankan kajian melibatkan persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen-elemen seperti berikut:

- i) melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen hubungan interpersonal.
- ii) melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen perasaan.
- iii) melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen isu seksual.
- iv) melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen isu profesional.

- v) melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen kejayaan atau kegagalan kaunselor.
- vi) melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam proses kaunseling yang melibatkan elemen sikap (hal-hal lain).

### 1.5 Kerangka Konseptual



Kerangka konseptual ini dibentuk untuk melihat persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam sesi kaunseling dalam pelbagai elemen termasuk hubungan interpersonal, perasaan, isu seksual, isu profesional, kejayaan atau kegagalan dan sikap (hal-hal lain). Maka dengan terbentuknya kerangka konseptual ini, kajian akan lebih jelas dan lebih mudah difahami konsepnya.

## **1.6 Kepentingan Kajian**

Pendedahan sendiri merupakan salah satu proses komunikasi yang melibatkan maklum balas antara dua individu. Dalam proses kaunseling, pendedahan sendiri berlaku sebagai satu kemahiran yang mendorong klien untuk bercerita dan membantu proses penerokaan. Kepercayaan yang kukuh dan penerimaan yang baik dapat membantu pendedahan sendiri diterima dengan baik oleh kaunselor dan klien. Namun, sejauh mana proses ini berkesan?

Kajian ini diharap dapat memberi pengetahuan yang lebih mendalam fokus kepada pendedahan sendiri kaunselor dan elemen-elemen yang perlu diambil kira sebelum melakukan pendedahan sendiri. Ini kerana pelbagai persepsi akan timbul oleh kedua belah pihak hasil daripada pendedahan sendiri. Oleh itu, dapatan yang diperolehi dapat menjelaskan dengan lebih baik kesan pendedahan sendiri kaunselor terhadap persepsi kaunselor dan klien yang terlibat serta menambahkan ilmu dalam aspek pendedahan sendiri dalam proses kaunseling. Kajian berkenaan pendedahan sendiri ini juga diharapkan dapat membantu pengkaji-pengkaji yang akan datang untuk memahami pendedahan sendiri, terutamanya dalam konteks masyarakat kita.

## **1.7 Limitasi Kajian**

Pengkaji memilih kaunselor sebagai responden seramai 5 orang kaunselor yang mempunyai ijazah dalam bidang kaunseling dan diiktiraf oleh organisasi tempat kaunselor bekerja. Bilangan kaunselor yang mempunyai kelayakan sekurang-kurangnya ijazah dalam bidang kaunseling adalah agak terhad dan ini membataskan perolehan kaunselor sebagai responden yang lebih ramai.



Pengkaji memilih klien yang telah menjalani proses kaunseling oleh kaunselor yang mempunyai ijazah dalam bidang kaunseling dan diiktiraf dalam organisasi. Limitasi kajian yang menghadkan jumlah klien sebagai responden adalah tidak ramai individu yang telah atau pernah menjalani sesi kaunseling oleh kaunselor yang diiktiraf. Selain itu, faktor perpindahan klien akibat perpindahan tempat kerja atau sekolah juga menghadkan jumlah responden (klien) yang diperlukan untuk tujuan kajian ini. Kajian ini juga hanya bertujuan untuk mengkaji persepsi kaunselor dan klien terhadap pendedahan sendiri kaunselor dalam sesi kaunseling sahaja mengikut elemen-elemen yang tertentu dan tidak mengambil kira elemen lain dalam situasi yang lain.

## **1.8 Definisi Istilah**

### **1.8.1 Kaunselor**

Definisi konseptual

Seseorang yang memberikan petunjuk, nasihat, bimbingan dan apa juga bentuk pertolongan dikatakan berperanan sebagai seorang kaunselor (Muhd. Mansur Abdullah, 1993).

Definisi operasional

Seorang yang menolong, memimpin dan mengendalikan sesi kaunseling dengan tujuan mendorong klien untuk berkongsi agar proses menolong dan matlamat sebenar sesi kaunseling dapat dicapai dengan lancar.

## **1.8.2 Klien**

### Definisi konseptual

Klien adalah yang menerima perkhidmatan bimbingan dan kaunseling akan belajar serta melatih dirinya menjadi rasional semula terhadap keadaan sebenar (Muhd. Mansur Abdullah, 1993).

### Definisi operasional

Dalam kajian ini, klien didefinisikan sebagai individu yang melalui proses kaunseling dan dibantu oleh kaunselor untuk mencapai matlamat diri. Melalui proses ini, terdapat perkara yang mempengaruhi klien untuk mempunyai persepsi terhadap pendedahan sendiri kaunselor sepanjang proses kaunseling.

## **1.8.3 Kaunseling**

### Definisi konseptual

Feltham (1993), mengatakan bahawa kaunseling adalah satu prinsip perhubungan yang dikategorikan dengan mengaplikasikan satu atau lebih teori-teori psikologikal berserta satu set kemahiran komunikasi.

### Definisi operasional

Dalam kajian ini, kaunseling didefinisikan sebagai satu hubungan yang berbentuk terapeutik yang dilakukan oleh kaunselor terhadap klien yang berfokus untuk membantu klien mengembangkan potensi diri dan membantu klien dalam belajar membantu diri



mereka sendiri. Dalam proses kaunseling ini, terdapat pendedahan-pendedahan sendiri yang dilakukan oleh pihak kaunselor dan klien untuk menggalakkan proses menolong.

#### **1.8.4 Persepsi**

Definisi konseptual

Persepsi adalah satu proses mengesan, memilih, membentuk dan menetapkan maksud terhadap ransangan daripada persekitaran seseorang individu (Lumsden & Lumsden, 1996).

Definisi konseptual

Persepsi dalam tujuan kajian ini merujuk kepada tanggapan terhadap perkara yang diterima melalui komunikasi secara bersemuka dalam kaunseling antara kaunselor dan klien. Banyak elemen seperti latar belakang kehidupan, jantina, pengalaman dan sebagainya yang boleh mempengaruhi persepsi klien dan kaunselor terhadap pendedahan sendiri kaunselor.

#### **1.8.5 Pendedahan sendiri**

Definisi konseptual

Pendedahan sendiri membawa definisi bahawa individu bukan sahaja akan cenderung berkongsi maklumat tentang diri dengan orang yang mereka suka untuk memulakan perhubungan, namun juga belajar untuk menyukai orang yang mendedah maklumat tentang diri sendiri (Berg & Archer, 1987).

### Definisi operasional

Dalam kajian ini pendedahan sendiri merangkumi perkongsian tentang diri yang dilakukan oleh kaunselor dan klien yang mendorong perkembangan proses kaunseling.

## **BAB 2**

### **SOROTON KAJIAN LEPAS**

#### **2.1 Pengenalan**

Sebelum melakukan kajian dengan lebih mendalam, bab ini akan membincangkan kajian-kajian lepas yang telah dilakukan berkaitan pendedahan sendiri dengan lebih lanjut bertujuan untuk mengukuhkan pemahaman berkenaan konteks kajian ini.

#### **2.2 Pendedahan sendiri**

Definisi awal yang menjelaskan pendedahan sendiri adalah fokus kepada prosesnya (Jourard & Lasakow, 1958). Pendedahan sendiri adalah pendedahan berkaitan sesuatu personal yang dilakukan oleh pembantu atau kaunselor (Hill & O'Brien, 1999). Ini dilihat sebagai satu proses kaunselor memberitahu diri sebenar mereka dalam membina perhubungan dan kepercayaan dengan klien. Edwards dan Murdock (1994) mendapati bahawa kebanyakan kaunselor mengatakan bahawa mereka mendedahkan sekurang-kurangnya untuk meningkatkan perasaan persamaan antara kaunselor dan klien.

Nilai, kepercayaan, sifat personal dan pengalaman yang dihadapi oleh seseorang kaunselor juga menentukan cara kaunselor itu berfungsi sebagai seorang yang profesional (Corey, Corey & Callanan, 1984). Ini menunjukkan bahawa sebelum melakukan pendedahan sendiri, seseorang kaunselor itu perlu mengambil kira beberapa perkara sebelum meneruskannya. Edwards dan Murdock (1994) mendapati bahawa kaunselor lebih selesa berkongsi berkenaan kelayakan profesional dan pengalaman mereka.

Pendedahan sendiri adalah sesuatu yang bersifat sengaja kerana ini melibatkan keputusan untuk mendedahkan maklumat diri kaunselor kepada klien (Meador & Rogers, 1973). Pendedahan sendiri kaunselor berupaya untuk menimbulkan celik akal dalam diri klien kerana dengan ini diharapkan bahawa pendedahan sendiri kaunselor membantu klien untuk mendapatkan pemahaman diri klien kepada tahap yang lebih mendalam untuk mendapatkan kesedaran sendiri dengan lebih baik (Hill & O'Brien, 1999). Klien belajar dan menerima pembelajaran dengan lebih baik secara berpandukan contoh pengalaman kaunselor melalui pendedahan sendiri berbanding pembelajaran secara langsung.

Menurut DeVito (1992) pendedahan sendiri adalah satu kemahiran untuk mempengaruhi dan strategi serta kemahiran yang berkembang dalam proses kaunseling. Pendedahan sendiri oleh kaunselor akan dianggap berjaya jika klien turut melakukan pendedahan sendiri yang mendorong kepada perkembangan proses kaunseling itu sendiri. Ini menunjukkan pendedahan sendiri oleh kaunselor itu penting dalam proses kaunseling kerana pendedahan sendiri merupakan satu teknik bagi menggalakkan klien bercerita. Hasil daripada perkongsian klien, kaunselor berupaya untuk mengatur strategi untuk membantu kliennya.

Pendedahan sendiri juga sering disalahgunakan oleh kaunselor untuk kepentingan diri mereka. Kaunselor yang tidak berupaya untuk mengawal emosi dan diri mereka yang sedang mempunyai masalah personal sering kali mendedahkan masalah mereka kepada klien ketika proses menolong sebagai cara untuk melegakan perasaan diri. Ini menunjukkan, kaunselor perlu mempunyai lokus kawalan dalaman yang tinggi untuk

mengelakkan situasi seperti ini berlaku. Kaunselor perlu ingat bahawa selepas pendedahan sendiri, fokus utama harus berbalik semula kepada klien.

Dalam beberapa kajian yang dilakukan menunjukkan bahawa kaunselor tidak kerap menggunakan pendedahan sendiri dalam lingkungan 1% sehingga 4% mengikut kesemua pernyataan kaunselor (Barkham & Shapiro, 1986; Hill, Mahalik & Thompson, 1989). Hill, Helms dan Tichenor et al. (1998), mengandaikan bahawa kaunselor menilai pendedahan sendiri sebagai tidak membantu kerana kaunselor akan berasa terancam selepas mendedahkan pengalaman mereka.

Dalam satu pernyataan yang berbeza, terdapat pelbagai andaian yang hebat diperdebatkan oleh para kaunselor dan ahli terapis berkenaan pendedahan sendiri. Iaitu sama ada pendedahan sendiri ini memberikan keberkesanan atau sebaliknya dalam sesuatu proses kaunseling itu. Namun begitu, pendedahan sendiri ini telah dan masih lagi merupakan satu isu kontroversi jika dilakukan oleh kaunselor atau terapis (Nilson, Strassberg & Banon, 1979) dalam Noriah Mohd. Ishak (2000).

Ahli teori humanistik berpandangan bahawa pendedahan sendiri ini adalah alat efektif untuk memperkembangkan proses kaunseling dan hasilnya. Dalam satu kajian yang lain pula menyatakan bahawa terdapat pengkaji-pengkaji lain yang mendapati terapis yang melakukan pendedahan sendiri yang banyak akan kurang kestabilan emosi, kurang rasa relaks, kurang sensitif, kurang terurus dan lebih lemah (Dies, 1973; Dies & Cogen, 1976; Weigel, Dinges, Dryer & Straumfjord, 1972) dalam Noriah Mohd. Ishak (2000). Ini



menunjukkan bahawa pendedahan sendiri ini perlulah dilakukan dengan suka rela dan berhati-hati.

Satu kajian yang menyokong bahawa pendedahan sendiri yang total tidak selalu efektif (DeVito, 1992). Pendedahan sendiri oleh kaunselor yang keterlaluan akan menjejaskan fokus sebenar sesi kaunseling yang seharusnya berfokus untuk membantu klien menurut Corey, (1991) dalam Zuraidah Abdul Rahman (1988).

Kita percaya bahawa pendedahan sendiri berkesan dalam menggalakkan klien untuk mendapat celik akal apabila pendedahan sendiri digunakan dengan cara yang betul. Teori humanistik menurut Bugental, (1965), Jourard, (1971), Robitschek & McCarthy, (1991), Rogers, (1957), Truax & Carkhuff, (1967) dalam Hill dan O'Brien (1999) percaya bahawa kaunselor perlu jelas, sebenar dan tulin dalam perhubungan terapeutik kerana percaya pendedahan sendiri kaunselor mempunyai impak positif kepada klien. Teori humanistik juga membahaskan bahawa pendedahan sendiri oleh kaunselor mendorong perhubungan kerana klien akan merasa lebih mesra dan percaya terhadap kaunselor yang melakukan pendedahan sendiri.

Di samping itu, berbeza dengan teori humanistik, teori psikoanalisis biasanya tidak menggalakkan pendedahan sendiri dalam proses hubungan menolong. Ini kerana psikoanalisis berpendapat bahawa perhubungan perkongsian antara pengetahuan klien terhadap kehidupan personal, pemikiran dan perasaan kaunselor akan menyebabkan keupayaan klien untuk memulakan pemindahan (*transference*) kepada kaunselor.

Namun demikian, seseorang perlu mengetahui dan mempercayai seseorang itu terlebih dahulu sebelum melakukan pendedahan sendiri. Sebagai contoh, adalah idea yang kurang baik jika mendedahkan maklumat negatif tentang diri kepada orang lain kerana individu lebih cenderung untuk berinteraksi dengan orang lain, terutama yang kurang dikenali tentang pendedahan diri yang positif berbanding pendedahan yang negatif menurut Lazowski & Andersen, (1990) dalam Lumsden & Lumsden (1996). Ini menunjukkan bahawa klien yang baru mengenali kaunselor akan lebih cenderung menyembunyikan perkara yang negatif jika belum terbina kepercayaan yang kukuh. Tambahan pula aspek budaya timur kita yang bersifat introspektif. Jika kaunselor merasakan pendedahan sendiri perlu dilakukan namun, sebaliknya klien belum boleh menerima pendedahan sendiri berkenaan, ini akan menimbulkan percanggahan dan mungkin menimbulkan persepsi klien yang kurang menyenangkan.

### Model Tingkap Johari

	Diketahui diri	Tidak diketahui diri
Diketahui orang lain	1 Terbuka	2 Buta
Tidak diketahui orang lain	3 Terlindung	4 Tidak diketahui

(Sumber: Beebe, Beebe and Redmond., *Interpersonal Communication-Relating To Others* (3<sup>rd</sup> edition). Allyn and Bacon., Boston, USA, 2002.)

Dalam model Tingkap Johari yang direka oleh Joe Luft dan Harry Ingram, pendedahan sendiri dijelaskan bahawa merefleks kepada perkembangan maklumat tentang diri daripada bahagian 'buta' dan 'tidak diketahui' kepada 'terlindung' dan 'terbuka'. Jourard (1971) percaya bahawa pendedahan sendiri terhasil atas kepercayaan yang membenarkan seseorang itu mendedahkan maklumat tentang dirinya yang menyebabkan bahagian tertentu mengecil hasil perkongsian maklumat diri dengan orang lain. Pendedahan sendiri juga adalah satu proses perkongsian pendapat dan perasaan antara kaunselor dan klien (DeVito, 1992).

Namun, apa yang penting adalah pendedahan sendiri yang dilakukan dalam mana-mana proses kaunseling perlu memberikan kesan positif terhadap kaunselor dan klien agar menghasilkan sesi yang berkembang dengan baik di samping mencapai matlamat utama sesi diadakan.

Sebaliknya jika memperkatakan dalam konteks budaya, pendedahan sendiri oleh mana-mana pihak walaupun baru dikenali ini mungkin diterima baik oleh masyarakat barat. Akan tetapi kepercayaan sahaja tidak mencukupi untuk melakukan pendedahan sendiri dikalangan masyarakat asia kerana budaya dan nilai kehidupan yang berbeza.

Bukan itu sahaja, klien yang berbeza jantina juga memberikan tahap pendedahan sendiri yang berbeza. Wanita lebih bersifat intim dan terbuka dalam pergaulan. Berbeza dengan lelaki yang lebih suka bersaing dan berkongsi minat terhadap sesuatu perkara, saling tolong-menolong, kurang suka berada dalam kumpulan yang intim dan kurang