

## **Keterampilan *Self Disclosure* pada Remaja yang Mengalami *Alienasi* di Panti Asuhan**

Mayadah Sarnadilah, UIN Antasari Banjarmasin, mayadahsarnadilah@gmail.com  
Siti Faridah, UIN Antasari Banjarmasin, sitifaridah@uin-antasari.ac.id  
Maimanah, UIN Antasari Banjarmasin, maimanah@uin-antasari.ac.id

### **Abstract**

*Alienation is a condition in which individuals feel isolated from their social environment. Adolescents, particularly those living in orphanages, are more vulnerable to this experience. This study aims to explore the self-disclosure skills of adolescents at Orphanage who experience alienation. Using a qualitative descriptive method, data were collected through observations and in-depth interviews with the adolescents and caregivers. The findings reveal that self-disclosure skills among these adolescents include aspects such as accuracy, motivation, timing, intensity, depth, and breadth. They are more likely to share personal stories with peers or older siblings rather than with caregivers. Several factors contribute to their sense of alienation, including negative first impressions, perceived injustice, differences in behavior, physical appearance, difficult personality traits, economic conditions, and residential background. Notably, adolescents with traumatic experiences tend to withdraw more due to negative early interactions within the social environment.*

**Keywords:** *Alienation, Orphanage Teenagers, Self Disclosure.*

### **Abstrak**

Alienasi merupakan kondisi di mana individu merasa terasing dari lingkungan sosialnya. Remaja, khususnya yang tinggal di panti asuhan, lebih rentan mengalami alienasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterampilan *Self Disclosure* atau kemampuan mengungkapkan informasi pribadi pada remaja Panti Asuhan yang mengalami alienasi. Menggunakan metode deskriptif kualitatif, data diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam dengan remaja dan pengasuh panti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan *Self Disclosure* pada remaja meliputi aspek ketepatan, motivasi, waktu, intensitas, kedalaman, dan keluasan dalam pengungkapan diri. Remaja lebih nyaman berbagi cerita kepada teman sekamar atau kakak yang dekat secara emosional dibandingkan dengan pengasuh. Faktor penyebab alienasi antara lain adalah kesan pertama yang buruk, ketidakadilan, perbedaan perilaku, penampilan fisik, kepribadian yang sulit, kondisi ekonomi, serta latar belakang tempat tinggal, terutama bagi remaja dengan pengalaman traumatis.

**Kata kunci:** *Alienasi, Remaja Panti Asuhan, Self Disclosure.*

Masa remaja merupakan fase penting dalam rentang kehidupan manusia. Masa remaja merupakan masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Selain terjadinya pertumbuhan yang pesat secara fisik, pada masa ini kondisi perkembangan psikologis juga mengalami perkembangan yang pesat (Samadi, 2004).

Erikson mengemukakan bahwa masa remaja usia rentang 12-18 tahun berada pada masa krisis dimana sebagai masa transisi antara anak-anak ke masa dewasa, kondisi psikologis remaja rentan mengalami gangguan sehingga remaja cenderung memiliki resiko gangguan dalam perkembangan (Valentini, 2005). Angka prevalensi gangguan depresi pada anak dan remaja sangat bervariasi dimana anak usia 12-18 tahun keatas sebesar 5,7%, prevalensi depresi pada manusia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Fitrikasari, 2003). Hal ini dapat mengakibatkan remaja mengalami kebingungan akan peran mereka dalam tahap pembentukan identitas dimasa mendatang (Samadi, 2004).

Masa remaja merupakan fase yang sangat peka dan patut untuk diperhatikan. Adanya penyimpangan-penyimpangan, guncangan dan pengaruh oleh kesehatan masa kini pada sebagian remaja, merupakan tanda bahaya bagi para orang tua dan pendidik. Karena hal yang harus jelas dimasa mendatang mulai berkembang dimasa ini. Tumbuh kembang individu terjadi pada tiga lingkungan utama, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Dalam lingkup keluarga anak mengembangkan pemikirannya sendiri sebagai proses pembentukan dasar emosional dan optimisme dengan orang tua dan saudara-saudaranya. Proses ini amat berpengaruh pada kepribadian seseorang dimasa mendatang. Dalam lingkungan sekolah anak belajar membina hubungan dengan teman yang memiliki latar belakang dan status sosial yang beragam. Sedangkan dalam lingkungan masyarakat, anak dihadapkan dengan berbagai situasi dan masalah eksternal yang kompleks (Ali & Asrori, 2018).

Pada masa ini pula pengaruh-pengaruh baik ataupun buruk yang dapat tertanam kepada remaja seumur hidup, penting bagi orangtua kandung ataupun wali serta pendidik untuk benar-benar memahami kejiwaan para remaja, mengenal kondisi serta perilaku mereka dan kemudian mengambil sikap ataupun tindakan (Samadi, 2004). Remaja memerlukan dukungan jangka panjang dari pihak-pihak penting terutama peran orang tua dalam sebuah

keluarga. Namun tidak semua remaja memiliki figur orang tua yang dapat memberikan perhatian dan dukungan selama masa perkembangannya, salah satunya adalah anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang memfasilitasi kebutuhan anak dibawah umur, yatim atau yatim piatu dan anak terlantar. Remaja yang tinggal di panti asuhan biasanya memiliki permasalahan dalam keluarga yang mengakibatkan mereka tidak dapat tinggal di rumah bersama orang tua mereka. Remaja yang terpisah, kehilangan anggota keluarga atau orang yang dicintainya akan melalui keadaan traumatis dan menghadapi tantangan yang lebih berat. Angka depresi yang tinggi pada umumnya ditemukan pada remaja yang tinggal di institusi-institusi, misalnya panti asuhan, anak-anak yang dirawat di rumah sakit, anak-anak dengan penyakit fisik yang kronis atau remaja yang tengah mengalami perubahan fisik dan psikis (Fitrikasari, 2003).

Fitrikasari (2003) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa remaja panti asuhan lebih rentan mengalami depresi sedang akibat tidak terpenuhinya kebutuhan baik fisik maupun emosional yang seharusnya mereka dapatkan dari orang tua. Perubahan yang terjadi pada kehidupan remaja yang pada awalnya tinggal bersama keluarga kemudian pindah ke panti asuhan dapat mengganggu perkembangan psikologisnya, seperti munculnya rasa keterasingan baik pada dirinya sendiri, orang lain, ataupun lingkungan sekitarnya, kondisi dan situasi inilah yang disebut dengan *alienasi*.

Dalam pengertian dasar, *alienasi* adalah seseorang atau sesuatu yang menjadi terasing atau terpisah dari seseorang atau sesuatu yang lainnya, diakibatkan oleh suatu tindakan atau akibat dari tindakan tertentu. Dalam kamus psikologi, *alienasi* adalah perasaan keterasingan, rasa terlepas terpisah, serta ketiadaan rasa hangat atau hubungan persahabatan dengan orang lain. *Alienasi* dapat terjadi pada setiap individu yang mengalami perasaan berbeda dalam dirinya yang diperkuat oleh situasi lingkungan serta keadaan fisik dan psikis yang tidak stabil. Weiss menyebutkan bahwa ketiadaan figur kasih sayang dapat menimbulkan *alienasi* karena kebutuhan kasih sayang yang tidak terpenuhi (Ningrum dkk., 2014).

Hurlock (2004) mengemukakan bahwa remaja lebih rentan mengalami alienasi diri karena pada umumnya mereka merasa tidak nyaman dengan standar kelompok secara fisik. Kondisi ini menyebabkan remaja menarik diri dan mengembangkan kepribadian yang meliputi sifat egois, keras kepala, pemurung, dan gelisah. Hal ini disebabkan oleh kebingungan dalam menemukan jati diri sehingga remaja kurang dapat memaknai

hidup dengan baik. Kemampuan mengungkapkan informasi pribadi atau keterbukaan diri kepada orang lain disebut juga dengan *Self Disclosure*. Jourard, S. M. (1971) berpendapat bahwa self disclosure adalah proses pengungkapan informasi yang bersifat pribadi kepada orang lain. Informasi pribadi tersebut mencakup beberapa aspek, yaitu sikap atau opini, selera dan minat, pekerjaan atau pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian. Altman dan Taylor (1973) mengungkapkan bahwa *Self Disclosure* merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk menjalin hubungan yang lebih akrab. Dalam *Self Disclosure* terdapat dua dimensi yakni keluasan dan kedalaman. keluasan berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan siapa saja yang dia inginkan (*target person*). Sedangkan kedalaman berkaitan dengan topik yang akan dibicarakan baik bersifat umum maupun khusus (Derlega & Berg, 1987). Altman dan Taylor juga menjelaskan bahwa ada beberapa aspek-Aspek *Self Disclosure* yaitu: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman, dan keluasan (Altman & Taylor, 1973).

Johnson (1990) yang menegaskan bahwa keterbukaan diri berkaitan dengan rasa percaya diri dan kemampuan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Menurut Lumsden, *Self Disclosure* dapat membantu seseorang untuk menjalin hubungan baik dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri, serta dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas (Gainau, 2009). Saat proses *Self Disclosure* seseorang berjalan dengan baik maka keterbukaan diri tersebut akan memberikan dampak yang positif pada dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada pengurus panti asuhan HS. (2025). Wawancara pribadi. 10 juli 2025, Banjarmasin mengungkapkan bahwa tidak semua anak asuh yang tinggal di panti asuhan berstatus sebagai yatim atau piatu. Sebagian dari mereka merupakan anak dari keluarga dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Faktor perekonomian keluarga yang tidak stabil membuat mereka harus tinggal di panti asuhan dan berpisah dari keluarga. Tidak adanya kelekatan emosional yang terjalin antara remaja panti asuhan dengan orang-orang dilingkungan barunya (Siantury & Ratna, 2019). Perasaan berbeda dan terasing atau *alienasi* inilah yang akan berdampak pada proses *Self Disclosure* atau keterbukaan diri mengenai informasi pribadi pada remaja panti asuhan Berdasarkan permasalahan ini penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Analisis Keterampilan *Self Disclosure* Pada Remaja Panti Asuhan yang mengalami *alienasi*. Penelitian

ini merupakan sarana untuk menerapkan konsep dan teori yang dipelajari mahasiswa serta mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan sikap profesional psikologi.

### Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, di mana prosedur penelitian dilakukan dengan analisis berpikir secara induktif berdasarkan fenomena yang diamati. Lokasi penelitian adalah Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam di Banjarmasin, dipilih karena aksesibilitas dan kemudahan peneliti dalam pendekatan serta pengambilan data. Subjek penelitian terdiri dari tiga remaja panti asuhan dengan inisial DN, SR, dan NI, yang berusia antara 12 hingga 18 tahun. Selain itu, satu significant other yang terlibat dalam penelitian ini adalah pengasuh panti dengan inisial HS. Kehadiran HS sebagai significant other sangat penting untuk memberikan perspektif tambahan mengenai dinamika keterampilan *Self Disclosure* dan faktor-faktor alienasi yang dialami oleh para remaja. Objek penelitian ini adalah keterampilan *Self Disclosure* pada remaja panti asuhan yang mengalami alienasi, dengan fokus pada aspek-aspek *Self Disclosure* menurut Altman dan Taylor, yaitu ketepatan (*accuracy*), motivasi (*motivation*), waktu (*timing*), keintensifan (*intensity*), kedalaman (*depth*), dan keluasan (*breadth*).

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Teknik analisis data dilakukan dalam tiga tahapan: reduksi data (merangkum, memilih hal-hal pokok), penyajian data (mengorganisasikan data tereduksi dalam bentuk naratif), dan penarikan kesimpulan (verifikasi dan penemuan pola). Untuk uji keabsahan data, digunakan triangulasi sumber (membandingkan informasi dari subjek dan pengasuh), triangulasi teknik/metode (membandingkan hasil observasi dan wawancara), serta triangulasi waktu (validasi data pada waktu yang berbeda).

### Hasil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan tiga remaja penghuni panti (DN, SR, dan NI) serta seorang pengasuh (HS), ditemukan bahwa keterampilan *Self Disclosure* pada remaja yang mengalami *alienasi* di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam Banjarmasin menunjukkan dinamika yang kompleks. *Self Disclosure* ditelaah melalui enam dimensi utama: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman, dan keluasan.

### 1. Ketepatan (*Accuracy*)

Dalam aspek ketepatan, sebagian besar remaja menunjukkan kecenderungan untuk tidak sepenuhnya akurat dalam mengungkapkan informasi pribadi, terutama yang berkaitan dengan latar belakang keluarga dan alasan keberadaan mereka di panti. Mereka lebih memilih memberikan jawaban yang bersifat menghindar atau menutupi realitas. Seorang pengasuh menjelaskan, "Anak-anak di sini biasanya tidak mau terbuka soal masalah keluarga atau alasan mereka tinggal di panti. Mereka lebih memilih diam atau menghindar jika ditanya." (SO\_HS\_Ketepatan). Hal ini diperkuat oleh pernyataan salah satu subjek, "Saya tidak pernah cerita ke siapa-siapa kenapa saya di sini. Kalau ditanya, saya jawab seadanya saja, kadang saya bilang karena sekolahnya dekat atau karena orang tua sibuk kerja." (P1\_DN\_Ketepatan). Fenomena ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri mereka masih bersifat terbatas dan cenderung disensor demi menjaga privasi atau melindungi diri dari penilaian sosial.

### 2. Motivasi (*Motivation*)

Motivasi utama dalam melakukan *Self Disclosure* di kalangan remaja panti adalah untuk memperoleh dukungan emosional dan mengurangi tekanan psikologis. Namun, motivasi ini dibatasi oleh kecemasan terhadap penilaian negatif dari orang lain, terutama dari otoritas seperti pengasuh. "Saya cerita ke teman kalau lagi ada masalah, biar lega. Tapi kalau sama pengasuh, saya takut dimarahi atau dianggap manja." (P2\_SR\_Motivasi). Hal senada diungkapkan oleh subjek lain, "Saya lebih suka cerita ke kakak asuh karena dia lebih ngerti, nggak suka nge-judge." (P3\_NI\_Motivasi). Motivasi untuk terbuka tampaknya sangat tergantung pada tingkat kenyamanan dan penerimaan yang dirasakan remaja dari lawan bicara mereka.

### 3. Waktu (*Timing*)

Waktu pengungkapan informasi pribadi biasanya terjadi saat remaja menghadapi tekanan emosional yang signifikan atau ketika merasa tidak mampu menyelesaikan masalah secara mandiri. "Saya biasanya cerita kalau sudah benar-benar nggak kuat sendiri, kalau sudah pusing banget baru cari teman buat cerita." (P1\_DN\_Waktu). Informasi ini dikonfirmasi oleh pengasuh, yang menyatakan,

“Mereka lebih sering cerita kalau lagi ada masalah besar, atau kalau sudah nggak tahan lagi.” (SO\_HS\_Waktu). Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan tidak berlangsung secara kontinu, tetapi lebih bersifat reaktif terhadap krisis yang dialami individu.

#### 4. Keintensifan (*Intensity*)

Keintensifan *Self Disclosure* tampak lebih tinggi ketika dilakukan kepada individu yang memiliki kedekatan emosional. Remaja lebih nyaman untuk membuka diri kepada teman sekamar atau sosok yang mereka anggap aman secara emosional. “Saya cuma cerita sama teman yang sekamar, soalnya dia paling ngerti saya.” (P2\_SR\_Keintensifan). Sementara itu, NI menyatakan, “Kalau sama yang nggak terlalu dekat, saya nggak pernah cerita apa-apa.” (P3\_NI\_Keintensifan). Hal ini menunjukkan bahwa ikatan emosional dan rasa saling percaya menjadi prasyarat utama bagi remaja dalam mengungkapkan hal-hal pribadi.

#### 5. Kedalaman (*Depth*)

Pada aspek kedalaman, ditemukan bahwa informasi yang diungkapkan oleh remaja panti sebagian besar berkaitan dengan topik-topik ringan dan umum, seperti persoalan sekolah atau hubungan sosial sehari-hari. Informasi yang lebih dalam dan bersifat emosional, seperti pengalaman traumatis atau perasaan keterasingan, hanya dibagikan kepada individu yang benar-benar dipercaya. “Saya nggak pernah cerita soal keluarga ke siapa-siapa, paling cerita soal pelajaran atau teman di sekolah saja.” (P1\_DN\_Kedalaman). Pengasuh menambahkan, “Mereka jarang sekali mau cerita hal-hal yang dalam, biasanya cuma cerita hal-hal ringan.” (SO\_HS\_Kedalaman). Hal ini mengindikasikan bahwa *Self Disclosure* pada remaja ini belum mencapai tingkat kedalaman yang optimal.

#### 6. Keluasan (*Breadth*)

Keluasan topik dalam *Self Disclosure* juga ditemukan terbatas. Remaja hanya membuka diri mengenai tema tertentu dan kepada individu tertentu yang telah teruji kepercayaannya. “Saya nggak bisa cerita ke semua orang, cuma ke satu dua teman saja. Kalau sama yang lain, saya lebih banyak diam.” (P2\_SR\_Keluasan). Hal ini diperjelas oleh pernyataan pengasuh, “Anak-anak di sini memang

cenderung tertutup, hanya punya satu atau dua teman dekat untuk berbagi cerita." (SO\_HS\_ Keluasan). Dengan demikian, keterbukaan diri mereka belum meluas ke berbagai domain kehidupan dan hanya berfokus pada hal-hal yang dianggap aman untuk dibagikan.

Dalam wawancara mendalam, ditemukan sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap perasaan keterasingan (*alienasi*) yang dialami oleh para remaja di panti asuhan. Faktor-faktor ini mencakup aspek relasional, emosional, sosial, dan *structural*.

#### 1. Kesan Pertama yang Kurang Baik

Perasaan asing dan tidak disambut pada masa awal tinggal di panti menjadi awal mula dari pengalaman keterasingan. "Waktu pertama kali masuk panti, saya merasa semua orang asing dan nggak ada yang mau dekat. Saya jadi malas untuk kenalan." (P1\_DN\_Kesan\_Kurangbaik). Perasaan tidak disambut ini membentuk tembok psikologis yang menghambat upaya integrasi sosial lebih lanjut.

#### 2. Tidak Sportif

Beberapa remaja merasakan adanya ketidakadilan atau perlakuan yang tidak sportif dari pihak pengasuh. Hal ini memperkuat rasa tidak dihargai dan memperparah alienasi. "Kadang ada perlakuan yang beda dari pengasuh, kayak pilih kasih. Itu bikin saya merasa nggak dianggap." (P2\_SR\_Tidak\_Sportif). Ketidaksetaraan ini merusak kepercayaan dan memperlemah hubungan interpersonal antara anak dan pengasuh.

#### 3. Penampilan

Stigma dan ejekan berdasarkan penampilan fisik, seperti warna kulit, juga menjadi faktor pemicu keterasingan. "Saya sering diejek karena kulit saya lebih gelap dari yang lain, jadi saya lebih suka menyendiri." (P3\_NI\_Penampilan). Perlakuan semacam ini memicu rasa malu dan inferioritas yang berdampak negatif pada keterlibatan sosial.

#### 4. Perilaku

Ketika seorang remaja memiliki minat atau kebiasaan yang berbeda dari mayoritas, mereka cenderung dikucilkan. "Saya dibilang aneh karena suka baca buku sendiri. Teman-teman kadang nggak mau main bareng." (P1\_DN\_Perilaku).



Ketidaksesuaian perilaku dengan norma kelompok menghambat proses penerimaan sosial dan meningkatkan isolasi.

#### 5. Sifat dan Kepribadian

Sifat pribadi yang introvert atau sulit beradaptasi juga memperkuat kondisi keterasingan. "Saya memang orangnya pendiam, jadi susah buat akrab sama orang baru." (P2\_SR\_Sifat\_Kepribadian). Kepribadian semacam ini membuat proses sosialisasi menjadi lambat dan penuh hambatan.

#### 6. Status Perekonomian

Latar belakang ekonomi keluarga menjadi sumber rasa rendah diri dan keengganan untuk terbuka kepada teman. "Saya di sini karena orang tua nggak mampu. Kadang malu kalau ditanya teman." (P3\_NI\_Statusperekonomian). Kondisi ini mendorong remaja untuk menarik diri agar tidak menjadi pusat perhatian atau bahan pembicaraan.

#### 7. Tempat Tinggal

Remaja yang berasal dari lingkungan sosial atau budaya yang berbeda mengalami kesulitan dalam membangun koneksi dengan teman-teman yang lebih urban. "Saya dari kampung, kadang nggak nyambung sama teman yang dari kota." (P1\_DN\_Tempattinggal). Ketidaksesuaian latar belakang ini menambah kesenjangan komunikasi dan perasaan eksklusif.

### **Pembahasan**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa keterampilan *Self Disclosure* pada remaja panti yang mengalami alienasi bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. *Self Disclosure* tidak hanya dimaknai sebagai tindakan mengungkapkan informasi pribadi, melainkan sebagai respons psikologis terhadap kebutuhan emosional yang kompleks. Dalam konteks ini, remaja panti tidak serta-merta mampu terbuka kepada semua pihak, mereka memilah berdasarkan rasa aman, kepercayaan, dan kedekatan emosional. Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung berbagi cerita kepada teman sebaya atau kakak asuh yang mereka anggap aman secara emosional, dibandingkan kepada pengasuh yang mereka persepsikan sebagai figur otoritas (P2\_SR\_Motivasi; P3\_NI\_Motivasi).

Hal ini sejalan dengan teori *Self Disclosure* yang dikemukakan oleh Fauzi Krisna Putra dkk. (2024), bahwa keterbukaan diri hanya dapat terjadi ketika individu merasa nyaman, aman, dan percaya terhadap lawan bicara. *Self Disclosure* juga sangat dipengaruhi oleh konteks hubungan interpersonal, di mana remaja akan menghindari pengungkapan kepada pihak yang berpotensi menghakimi atau merespons secara negatif. Temuan ini diperkuat oleh pernyataan DN (P1\_DN\_Ketepatan), yang menyatakan bahwa ia lebih memilih menyampaikan alasan tinggal di panti secara samar karena merasa tidak nyaman jika latar belakang keluarganya diketahui orang lain.

Dari aspek motivasi, diketahui bahwa dorongan utama untuk melakukan *Self Disclosure* adalah untuk mengurangi tekanan psikologis dan memperoleh dukungan emosional. Akan tetapi, ketakutan akan penilaian negatif menjadi penghambat. Remaja cenderung menunggu hingga berada dalam kondisi yang sangat tertekan sebelum memutuskan untuk terbuka, sebagaimana diungkapkan oleh DN (P1\_DN\_Waktu) dan dikonfirmasi oleh pengasuh HS (SO\_HS\_Waktu). Hal ini sejalan dengan penjelasan Nurdin dkk. (2023) bahwa salah satu fungsi *Self Disclosure* adalah ekspresi perasaan (*expression*), di mana remaja dapat melepaskan emosi negatif melalui cerita.

Namun, pengungkapan ini tidak berlangsung secara berkelanjutan. Waktu yang dipilih remaja untuk bercerita sangat dipengaruhi oleh intensitas masalah yang dihadapi, bukan merupakan kebiasaan harian. Keintensifan *Self Disclosure* pun bergantung pada kualitas hubungan emosional, remaja hanya mau terbuka kepada individu yang mereka percaya dan merasa terhubung secara personal (P2\_SR\_Keintensifan; P3\_NI\_Keintensifan). Hal ini menunjukkan bahwa *Self Disclosure* pada remaja panti masih bersifat selektif dan situasional.

Dimensi kedalaman dan keluasan *Self Disclosure* pada informan juga terbatas. Remaja jarang membicarakan hal-hal yang bersifat mendalam, seperti trauma atau perasaan kehilangan. Mereka lebih memilih topik-topik ringan, seperti pelajaran atau hubungan dengan teman (P1\_DN\_Kedalaman; SO\_HS\_Kedalaman). Sementara itu, dari sisi keluasan, tema yang dibagikan pun terbatas hanya kepada satu atau dua orang yang dianggap dekat (P2\_SR\_Keluasan; SO\_HS\_Keluasan). Ini menunjukkan bahwa proses keterbukaan diri belum

menjangkau berbagai domain kehidupan mereka, dan lebih banyak difokuskan pada ranah sosial yang dirasa netral.

Keterbatasan dalam *Self Disclosure* ini erat kaitannya dengan perasaan keterasingan atau alienasi yang dialami oleh remaja panti. Riska Juliya Rahayu (2021) menjelaskan bahwa *alienasi* mencakup beberapa aspek, seperti ketidakberdayaan, isolasi sosial, tidak adanya makna dalam interaksi, hingga keterasingan dari diri sendiri. Dalam konteks penelitian ini, *alienasi* berakar pada berbagai pengalaman awal yang tidak menyenangkan, seperti kesan pertama yang negatif saat memasuki panti (P1\_DN\_Kesan\_Kurangbaik), serta pengalaman diskriminatif dan ketidakadilan dalam perlakuan dari pengasuh (P2\_SR\_Kesan\_Kurangbaik). Hal ini memperkuat temuan Ilyas Daud (2023) bahwa alienasi dapat muncul akibat ketidaksesuaian antara individu dengan lingkungan, baik secara nilai, perlakuan, maupun hubungan interpersonal.

Stigma fisik dan ejekan terkait penampilan juga berperan dalam membentuk rasa keterasingan (P3\_NI\_Penampilan), di mana individu merasa tidak diterima karena penampilan yang berbeda. Remaja juga mengalami penolakan sosial karena perilaku atau minat yang tidak sesuai dengan norma kelompok, seperti kecenderungan untuk membaca buku sendirian (P1\_DN\_Perilaku). Selain itu, kepribadian tertutup (P1\_SR\_Sifat\_Kepribadian), latar belakang ekonomi yang rendah (P3\_NI\_Statusperekonomian), serta perbedaan asal daerah (P1\_DN\_Tempattinggal) turut memperkuat keterasingan yang dirasakan.

Dalam pandangan Sianturi dan Hadiyati (2019), *Self Disclosure* memiliki korelasi negatif dengan kesepian. Artinya, semakin terbuka individu terhadap lingkungannya, maka semakin kecil pula kemungkinan mereka mengalami kesepian dan keterasingan. Namun, dalam kasus ini, justru keterbatasan *Self Disclosure* yang terjadi memperdalam perasaan *alienasi*. Remaja tidak merasa memiliki ruang yang aman untuk bercerita, sehingga mereka memilih diam dan menjauh dari interaksi sosial yang bermakna.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya keterampilan *Self Disclosure* pada remaja panti berperan dalam memperkuat pengalaman *alienasi*. Keterbatasan ini tidak hanya disebabkan oleh kepribadian individu, tetapi juga oleh

ketidakmampuan lingkungan sosial untuk menyediakan ruang yang suportif, aman, dan bebas dari stigma. Sebagaimana dijelaskan oleh Nurdin dkk. (2023), pengungkapan diri yang efektif membutuhkan kedalaman relasi, pengakuan sosial, dan jaminan bahwa informasi pribadi yang dibagikan akan diterima secara empatik, bukan diakimi. Maka dari itu, dalam lingkungan seperti panti asuhan, membangun sistem relasi yang setara dan empatik menjadi penting agar remaja tidak terus-menerus berada dalam kondisi keterasingan.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa remaja panti asuhan yang mengalami alienasi menunjukkan keterampilan *Self Disclosure* yang terbatas, khususnya pada dimensi kedalaman dan keluasan, serta cenderung berhati-hati dalam ketepatan informasi yang diungkapkan. Mereka lebih memilih berbagi dengan teman sebaya atau "kakak" panti yang memiliki ikatan emosional kuat, dibandingkan dengan pengasuh. Keterbatasan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor penyebab alienasi seperti kesan pertama yang negatif, pengalaman ketidakadilan, perbedaan penampilan fisik, perilaku, sifat, status ekonomi, dan latar belakang tempat tinggal. Fenomena alienasi ini menghambat proses *Self Disclosure* yang sehat, yang seharusnya mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

### *Saran*

Pihak panti asuhan disarankan menciptakan lingkungan yang aman dan suportif, serta memberikan pelatihan pada pengasuh untuk membangun kepercayaan dan empati. Remaja panti asuhan didorong untuk mencari dukungan dari individu yang dipercaya dan secara bertahap melatih keterampilan *Self Disclosure*. Penelitian lanjutan dengan jumlah subjek lebih besar dan metode campuran dianjurkan untuk memperkaya pemahaman dan intervensi yang lebih efektif.

## Referensi

- Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Chikmah, M. (2020). *Pengungkapan diri (self-disclosure) oleh remaja dengan masalah kesehatan mental*.
- Daud, I. (2023). Alienasi manusia menurut Al-Qur'an. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian dan Kajian Sosial Keagamaan*, 20(1), 93–106.
- Derlega, V. J., & Berg, J. H. (Eds.). (1987). *Self-disclosure: Theory, research, and therapy*. Springer.
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Self-disclosure*. Sage Publications.
- Fauzi, K. P., Syalsabila, H. I., & Purwandari, E. (2024). Pengungkapan diri (self-disclosure) dalam komunikasi antar pribadi remaja. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(1), 2114–2119.
- Fitrikasari, A. (2003). *Determinan depresi pada anak dan remaja: Studi pada Panti Asuhan Sos Desa Taruna Semarang*.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self-disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta*, 33(1), 95–112.
- Gainau, M. B. (2021). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hapsari, R. (2018). Dampak self-disclosure terhadap kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis*, 11(2), 56–67.
- Hurlock, E. B. (2004). *Developmental psychology: A life-span approach*. McGraw-Hill.
- Johnson, W. D. (1990). *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization*. Prentice-Hall International, New Jersey
- Jourard, S. M. (1971). *The Transparent Self: Self Disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self*. New York: Wiley-Interscience.
- Lubis, N. L. (2010). *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Malahayati. (2010). *Super teens: Jadi remaja luar biasa dengan 1 kebiasaan efektif*. Yogyakarta: Jogja Bangkit.
- Ningrum, W. K., Hardjajani, T., & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian sosial dengan alienasi pada siswi SMP Islam Terpadu Ihsanul Fikri Boarding School Magelang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajitwa*, 3(3), 186.
- Nurdin, F. N. A., Munjirin, A., Yustia, F. A., Khotima, C., Iswinarti, & Karmiyati, D. (2023). Mengulik manfaat self-disclosure bagi remaja. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 245–253.
- Nurhayati, S. (2015). Dukungan emosional pengasuh dalam meningkatkan keterbukaan remaja panti asuhan di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Sosial*, 12(2), 45–56.
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2017). Smartphone addiction ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*, 5(4), 858–862.
- Rahayu, R. J. (2021). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 1(1), 51–60.
- Rahmawati, L. (2020). Komunikasi interpersonal pengasuh dan remaja panti asuhan: Studi tentang kepercayaan dan self-disclosure. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 15(1), 34–45.
- Ritonga, A. H. (2020). *Gerakan dakwah Muhammadiyah dan pemberdayaan sosial ekonomi*. Lampung: Agree Media Publishing.
- Samadi, F. (2004). *Bersahabat dengan putri Anda*. Jakarta: Pustaka Zahra.
- Sari, R., & Fitri, A. (2018). Keterampilan komunikasi pengasuh dalam mendorong self-disclosure remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 78–89.
- Sarosa, S. (2021). *Analisis data penelitian kualitatif*. Yogyakarta: Kanisius.

- Siantury, P. D., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan antara self-disclosure dengan alienasi pada mahasiswa tahun pertama suku Batak. *Jurnal Empati*, 8(1), 278.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. (2008). Psikologi perkembangan anak dan remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sodik, M. A., & Siyoto, S. (t.t.). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Valentini, V. (2005). *Hubungan antara identity achievement dengan intimacy pada remaja SMA*.
- Widodo, M. S. (2005). *Cinta dan keterasingan dalam masyarakat modern: Kritik Eric Fromm terhadap kapitalisme*. Yogyakarta: Narasi.
- Wulandari, D. (2017). *Faktor-faktor yang mempengaruhi self-disclosure remaja panti asuhan di Jawa Tengah*. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(3), 112–123.