

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data

1. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam

Awalnya, keberadaan Panti Asuhan Aisyiyah “Hikmah Zam-Zam” Banjarmasin berakar dari sebuah lembaga yang dibentuk untuk kegiatan sosial keagamaan oleh para kader Aisyiyah di lingkungan Muhammadiyah. Lembaga ini didirikan dengan semangat untuk memberikan pelayanan dan perhatian khusus terhadap anak-anak yang membutuhkan, terutama mereka yang tidak memiliki orang tua atau berasal dari keluarga kurang mampu.

Seiring waktu, kebutuhan akan wadah yang lebih terorganisir untuk menampung dan membina anak-anak tersebut semakin mendesak. Maka, melalui proses yang bertahap dan penuh dedikasi, pada tanggal 24 September 2006 berdirilah bangunan Panti Asuhan Aisyiyah “Hikmah Zam-Zam” secara resmi. Pembangunan panti ini berdiri di atas tanah wakaf milik seorang warga Muhammadiyah, sebagai wujud nyata dari semangat gotong royong dan kepedulian sosial umat.

Dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan memenuhi kebutuhan para anak asuh, panti ini mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Sumber dana utamanya berasal dari masyarakat umum, serta terdapat pula donatur tetap yang

secara berkala memberikan bantuan. Selain itu, ada pula donatur mingguan yang datang bergantian setiap pekan, menunjukkan partisipasi luas dari masyarakat sekitar dalam mendukung keberlangsungan panti.

Nama Lembaga Kesejahteraan Anak : Aisyiyah Hikmah Zam-Zam

Alamat : Jl. Sultan Adam Komplek Andhika No.28 Rt.15/Rw.02 Kel.
Sungai Miai Kec.Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin
Prov.Kalimanta Selatan (Kode Pos:70123)

Ketua : Hj. Sumiatun. S.Pd., MA

No Telpon Ketua : 0813-1233-6866

No Telpon LKSA : 05113303922

No Rekening : (901-03-11-03238-9 an.Panti asuhan Hikmah zam-zam -
Bank Kalsel) (7153-01-000859-53-0 an.Panti asuhan
Hikmah zam-zam - Bank BRI)

Tanggal Berdiri Akreditasi : 24 September 2006 : Terakreditasi "A" (
periode 2023-2028)

Latar Belakang Berdirinya LKSA Aisyiyah Hikmah Zam-Zam Perserikatan Muhammadiyah sebagai gerakan islam, Da'wah Amar Ma'ruf Nahi Munkar, beraqidah islam dan bersumber pada Al-Qur'an dan Sunnah semenjak awal memperhatikan terhadap masalah-masalah sosial kemasyarakatan seperti penyantunan anak yatim dan terlantar. Pendirian panti asuhan merupakan pengalaman dari surat Al-Ma'un yaitu menyantuni anak-anak yatim dan memberi makan fakir miskin. Sebagaimana yang telah dilakukan KH. Ahmad Dahlan ketika mendirikan Muhammadiyah. Hal ini memberikan pengaruh yang sangat besar

dalam perkembangan amal usaha Perserikatan Muhammadiyah khususnya dalam bidang sosial kemasyarakatan. Memperhatikan banyaknya anak yatim dan terlantar dikota Banjarmasin serta keinginan warga Aisyiyah untuk membangun panti asuhan, maka pada Tanggal 24 September 2006 berdirilah bangunan panti Asuhan Aisyiyah “Hikmah Zam-Zam” Banjarmasin diatas tanah yang diwakafkan oleh seorang warga Muhammadiyah.

Pemimpin-pemimpin Muhammadiyah/ Aisyiyah berkeinginan tidak hanya sekedar memberikan panti asuhan saja, tetapi juga berfikir untuk meningkatkan amal usaha yang telah dibangun baik kualitas maupun kuantitasnya. Selama ini kita melihat banyak panti-panti asuhan yang berfungsi hanya sebagai asrama atau tempat kos anak-anak yatim. Kebutuhan mereka sehari-hari dipenuhi, seperti makan dan minum, pakaian dan keperluan lainnya, biaya sekolah dan sebagainya. Akan tetapi dalam kehidupan sehari-hari dipanti asuhan mereka belum mendapat bimbingan dan pembinaan sebagaimana mestinya seperti bimbingan dalam ke-Islaman, keorganisasian, keilmuan dan keterampilan. Sehingga ketika mereka sudah harus keluar dari panti asuhan karena mereka tamat dari SMA atau Madrasah Aliyah, ternyata sebagian besar dari mereka tidak siap berhadapan dengan kehidupan dunia luar panti secara mandiri. Berdasarkan kenyataan-kenyataan dan pemikiran diatas, untuk itu perlu suatu konsep pembinaan panti asuhan yang lebih komprehensif dan integral.

Disamping anak-anak diberi pendidikan formal, mereka juga dibimbing dalam satu kehidupan panti yang mendidik, baik dalam hal pembinaan dan pengembangan kepribadiannya, berupa pembinaan aqidah, ibadah, akhlak serta

penguasaan terhadap Al Qur'an dan Sunnah, maupun dalam hal pembinaan keilmuan dan keterampilan. Dengan begitu diharapkan anak asuh ketika meninggalkan panti asuhan, mereka pergi dengan langkah yang pasti dalam menempuh kehidupan yang kian hari kian berat tantangannya. Mereka tidak ragu dan bimbang, tidak bingung dan tidak canggung, disebabkan mereka memiliki sesuatu yaitu rasa percaya diri yang tinggi didukung oleh aqidah yang kuat, akhlak yang kuat dan ibadahnya mantap. Otaknya berisi dengan ilmu, jiwanya memiliki iman dan taqwa raganya terlatih dengan keterampilan dan semangat kerja.¹

a. Visi Dan Misi Visi

- 1) Membentuk muslimah yang Beriman, Bertaqwa, Terampil, Cerdas, Mandiri, Dan Berguna Bagi Bangsa , Negara Serta Agama Misi
- 2) Memberikan tempat berteduh (tempat tinggal) terhadap anak yatim-piatu, anak fakir miskin dan anak terlantar dari keluarga tidak mampu.
- 3) Membina dan memberikan contoh teladan yang baik (uswatun Hasanah) agar terbentuknya muslimah yang mandiri dan berwawasan luas dan beraqidah islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Sunnah Nabi Muhammad SAW
- 4) Memberikan latihan dan pendidikan keterampilan untuk membekali anak menghadapi kehidupan di masa yang akan datang.

¹Data Profi LKSA AISYIYAH HIKMAH ZAM ZAM 2024, 3-4

- 5) Mengimplementasikan firman Allah SWT QS. AL Ma'un (107 ayat 1-7)
- 6) Menerapkan Kehidupan Sehari-hari sesuai dengan Pedoman Hidup Islami warga Muhammadiyah (PHIWM)

2. Kondisi geografis

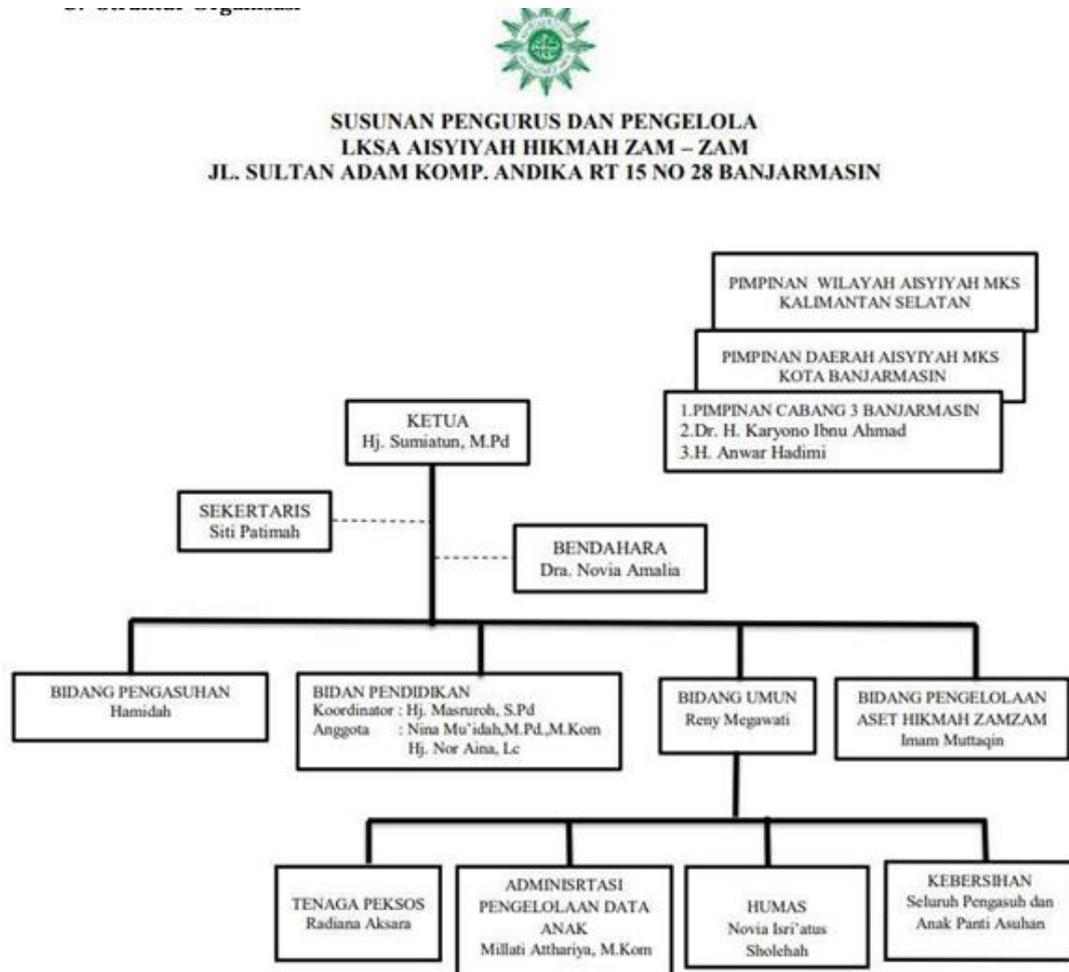
LKSA 'Aisyiyah Hikmah Zamzam terletak di daerah Kecamatan Banjarmasin Utara dibagian kelurahan sungai miami. Luas wilayah Kecamatan Banjarmasin Utara adalah 17,75 km² (17.750 m²) wilayah ini dikelilingi oleh sungai Barito, Sungai Martapura, Sungai Awang dan Sungai Kuin yang merupakan batas-batas wilayah Banjarmasin Utara.

Batas-batas wilayah Kecamatan Banjarmasin Utara adalah sebagai berikut

- 1) Batas sebelah utara : Sungai Awang Kab. Barito Kuala
- 2) Batas sebelah timur : Kecamatan Banjarmasin Timur
- 3) Batas sebelah selatan : Kecamatan Banjarmasin Barat
- 4) Batas sebelah Barat : Sungai Barito Kab Barito Kuala.²

²Data Profi LKSA AISYIYAH HIKMAH ZAM ZAM 2024, 6-7

3. Struktur kepengurusan



B. Hasil Penelitian

Berikut ini peneliti sajikan data yang diperoleh melalui hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sesuai dengan data yang peneliti gali, maka masalah pokok yang akan dibicarakan dalam skripsi ini adalah gambaran *self disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam dalam berbagai konteks sosial dan faktor-faktor yang memengaruhi *self disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam. Agar data yang disajikan terarah dan

menjelaskan gambaran dari hasil penelitian, maka peneliti akan menyajikannya dengan penjabaran sebagai berikut:

1. Gambaran *Self Disclosure* Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam

Berikut adalah hasil wawancara yang telah dilakukan bersama beberapa remaja yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam. Melalui wawancara ini, diperoleh berbagai informasi yang menggambarkan bagaimana proses *self disclosure* berlangsung dalam kehidupan sehari-hari mereka. Informasi yang terkumpul mencakup bentuk-bentuk keterbukaan diri yang dilakukan, kepada siapa keterbukaan tersebut ditujukan, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, baik dari sisi psikologis maupun lingkungan sosial.

Sebagian besar remaja mengaku cenderung terbuka dalam hal-hal yang bersifat ringan dan umum, seperti pengalaman sekolah, hobi, atau cita-cita. Namun, untuk hal-hal yang lebih bersifat pribadi seperti masalah keluarga, perasaan kehilangan, atau pengalaman traumatis, mereka cenderung lebih tertutup dan selektif dalam memilih kepada siapa mereka bercerita. Wawancara ini juga mengungkap bahwa keterbukaan diri sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Informasi yang diperoleh dari para remaja ini memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika *self disclosure* di kalangan anak panti, sekaligus menjadi landasan penting bagi pengasuh, pendidik, dan pihak terkait lainnya untuk menciptakan lingkungan yang aman, terbuka, dan empatik guna mendukung perkembangan emosional dan sosial para remaja di panti tersebut.

a. NS

Nama: NS

Usia: 13 Tahun

Tempat Tanggal Lahir : Tanah Laut, 11 November 2011

Jenis Kelamin: Perempuan

Lama Tinggal di Panti: +- 1 tahun

NS, seorang remaja perempuan berusia 13 tahun yang telah tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam selama kurang lebih satu tahun, menceritakan kehidupan sehari-harinya dengan cukup antusias. Setiap hari dimulai dengan salat subuh berjamaah, dilanjutkan dengan rutinitas membersihkan lingkungan panti, sarapan, lalu berangkat sekolah. Sepulang dari sekolah, ia mengikuti kegiatan mengaji, belajar kelompok, dan sesekali membantu tugas rumah tangga yang diberikan oleh pengurus panti. Dalam kehidupan sosial di panti, NS mengaku cukup dekat dengan beberapa teman, terutama satu sahabat yang ia anggap seperti saudara sendiri. Mereka sering menghabiskan waktu bersama untuk bercerita sebelum tidur atau saat waktu luang. Hubungannya dengan para pengasuh panti juga tergolong baik, meskipun ia tidak terlalu sering berinteraksi secara intens. Ia akan berbicara dengan mereka jika ada hal penting atau saat ia membutuhkan bantuan. Secara umum, NS merasa nyaman tinggal di panti karena sudah terbiasa, walaupun terkadang ia masih merindukan suasana rumah.

Ketika ditanya mengenai pengalamannya dalam mengungkapkan perasaan atau *self disclosure*, NS menjelaskan bahwa proses berbagi cerita bukanlah hal yang mudah. Ia sering merasakan campuran emosi saat ingin bercerita ada perasaan lega, tetapi juga rasa takut jika isi ceritanya tersebar ke orang lain. Oleh karena itu, ia memilih untuk berbagi hanya kepada orang-orang yang benar-benar ia percaya, terutama mereka yang sudah terbukti bisa menjaga rahasia dan memahami dirinya. Ia merasa bahwa berbagi cerita membuat beban perasaan menjadi lebih ringan dibanding jika semuanya dipendam sendiri. Walau begitu, ia menyadari bahwa tidak semua teman bisa menjadi tempat curhat yang aman. Ada teman yang mendukung dan mendengarkan dengan baik, tetapi juga ada yang malah menghakimi. Pengalaman tersebut membuatnya semakin selektif dalam memilih kepada siapa ia mau membuka diri.

Bagi NS, sahabat terdekatnya adalah orang yang paling nyaman untuk diajak berbagi cerita karena tidak pernah menghakimi dan selalu memberikan semangat. Di sisi lain, ada satu pengasuh di panti yang menurutnya bersikap agak kaku, sehingga membuatnya enggan untuk membuka diri. Ia percaya bahwa rasa aman, kepercayaan, dan empati adalah kunci utama seseorang bisa merasa nyaman untuk terbuka. Ia pernah memiliki keinginan untuk bercerita tentang masalah keluarga, namun pada akhirnya mengurungkan niat tersebut karena takut dianggap cengeng. Sebagai alternatif, ia memilih untuk menuliskan perasaannya di buku harian terlebih dahulu. NS juga merasa lebih mudah terbuka kepada teman sebaya

karena merasa lebih nyambung secara emosional. Sementara itu, jika harus berbagi cerita kepada orang dewasa, ia kerap merasa takut akan dinilai atau disalahpahami.

Pola keterbukaan yang ditunjukkan oleh NS cenderung rutin, yakni sekitar sekali dalam seminggu, terutama ketika ia menghadapi masalah atau merasa sedih. Topik-topik yang mudah ia bagikan antara lain tentang hobi, pengalaman sekolah, atau aktivitas harian di panti. Namun, topik yang menyangkut keluarga atau masa lalu terasa lebih sulit untuk ia ungkapkan karena masih menyisakan luka emosional. Saat ia tidak menemukan tempat yang cocok untuk berbagi, ia lebih memilih menuliskan perasaannya dalam buku harian atau berdoa sebagai bentuk pelampiasan emosional. Dalam proses ini, dukungan dari sahabat sangat berarti baginya. Meskipun pengasuh juga kadang memberikan dukungan, namun sifatnya cenderung formal. Salah satu pengalaman pahit yang pernah ia alami adalah ketika ia menceritakan sesuatu kepada teman yang kemudian menyebarkannya. Pengalaman itu sangat mengecewakan dan membuatnya menjadi jauh lebih hati-hati dalam memilih tempat berbagi.

Meskipun pernah dikecewakan, NS mengakui bahwa *self disclosure* memberikan banyak manfaat positif. Ia merasa lebih lega, lebih ringan secara emosional, dan merasa tidak sendirian setelah berhasil berbagi. Salah satu pengalaman menyenangkan yang ia ingat adalah saat ia merasa stres karena nilai pelajaran menurun, sahabatnya memberikan semangat dan bahkan membantu mengajarnya. Melalui proses saling terbuka itu,

hubungan pertemanan mereka menjadi semakin kuat dan penuh rasa saling percaya. Namun, pengalaman dikhianati oleh teman juga memberikan pelajaran berharga bahwa tidak semua orang bisa dipercaya. Kini, ia lebih berhati-hati dalam memilih kepada siapa ia akan membuka diri.

Dalam pandangan NS, keterbukaan emosional sangat penting, terutama bagi anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Ia percaya bahwa memendam perasaan terlalu lama hanya akan menimbulkan stres dan menjadikan seseorang semakin tertutup. Oleh karena itu, ia menyarankan agar diadakan ruang aman untuk bercerita, seperti sesi sharing rutin atau pendampingan psikologis dari luar panti. Menurutnya, kegiatan seperti kelompok kecil sharing mingguan yang dipandu oleh pembina atau mentor dari luar bisa menjadi alternatif yang baik. Sebagai pesan kepada teman-teman seusianya, NS berpesan agar tidak takut untuk bercerita, tetapi harus pintar memilih orang yang benar-benar bisa dipercaya untuk menjaga rahasia dan memberikan dukungan.

Sebagai penutup, NS menyampaikan rasa senangnya karena ada yang bersedia mendengar cerita dan pengalaman anak-anak di panti. Ia berharap hasil dari penelitian ini bisa membawa perubahan positif, khususnya dalam menciptakan suasana panti yang lebih mendukung terbentuknya keterbukaan, saling percaya, dan hubungan sosial yang sehat.

NS, seorang remaja berusia 13 tahun yang telah tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam selama kurang lebih satu tahun, menunjukkan pola *self disclosure* yang khas dan selektif. Berdasarkan

wawancara, proses keterbukaan NS dapat dianalisis melalui lima dimensi utama *self disclosure* menurut Sprecher dan Hendrick:

1) Intensitas (*Depth*)

NS cenderung membagikan informasi yang bersifat cukup pribadi kepada sahabat terdekatnya. Misalnya, ia merasa nyaman bercerita tentang rasa stres akibat nilai pelajaran yang menurun dan pengalaman emosional lainnya. Namun, untuk topik yang menyangkut keluarga atau masa lalu yang menyakitkan, NS menunjukkan keterbatasan dalam membuka diri. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas keterbukaan NS bersifat *moderate to deep*, tergantung pada topik dan kepada siapa ia bercerita. Kecenderungan ini menguatkan konsep bahwa intensitas keterbukaan emosional seringkali dipengaruhi oleh persepsi terhadap keamanan relasional.

2) Frekuensi (*Frequency*)

Keterbukaan diri NS terjadi dalam frekuensi tertentu, yakni sekitar sekali dalam seminggu, terutama ketika ia menghadapi masalah atau tekanan emosional. Ini menunjukkan bahwa *self disclosure* dilakukan secara periodik dan tidak terlalu sering, tetapi cukup konsisten dalam membangun hubungan sosial, khususnya dengan sahabatnya di panti.

3) Durasi (*Duration*)

Durasi *self disclosure* NS cukup variatif, namun ia menunjukkan kecenderungan untuk berbicara lebih panjang ketika merasa aman dan

nyaman. Hal ini terutama terjadi saat ia bersama sahabat dekatnya di waktu luang atau sebelum tidur. Sebaliknya, durasi keterbukaan menjadi sangat singkat atau bahkan tidak terjadi jika ia merasa tidak aman, seperti saat berhadapan dengan pengasuh yang kaku atau teman yang pernah menyebarkan rahasia.

4) Kejujuran (*Honesty*)

NS sangat menjaga kejujuran dalam berbagi cerita. Ia mengungkapkan bahwa keterbukaan akan dilakukan secara tulus hanya kepada orang-orang yang ia percayai. Hal ini menunjukkan adanya standar etis dan emosional dalam proses *self disclosure* yang ia bangun. NS menyadari bahwa keterbukaan tanpa kejujuran akan kehilangan makna dan berdampak buruk bagi kepercayaan dalam hubungan sosialnya.

5) Arah (*Valence*)

Isi dari *self disclosure* NS mencakup dua jenis valensi, yaitu positif dan negatif. Ia berbagi cerita yang menyenangkan seperti aktivitas harian dan pengalaman di sekolah, namun juga tidak jarang berbicara tentang rasa rindu kepada keluarga, stres belajar, dan pengalaman traumatis masa lalu. Valensi negatif tampak lebih dominan, dan hal ini sesuai dengan temuan Sprecher dan Hendrick bahwa keterbukaan dengan muatan emosional negatif dapat memicu empati dan memperkuat kedekatan, terutama bila diterima dengan empati dan pemahaman.

b. NF

Nama : NF

Usia : 15 tahun

Tempat Tanggal Lahir : Muara Halayung, 21 Agustus 2009

Jenis Kelamin : Perempuan

Lama Tinggal di Panti : 11 Tahun

NF adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun, telah tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam selama 11 tahun. Kehidupannya sehari-hari di panti dimulai dengan rutinitas yang cukup padat. Pagi hari, NF berangkat ke sekolah dan mengikuti pelajaran hingga siang. Sore harinya, ia melanjutkan kegiatan mengaji bersama teman-teman panti. Pada malam hari, ia menghabiskan waktu untuk belajar atau terkadang membantu membersihkan lingkungan panti. Dalam kesehariannya, ia merasa cukup akrab dengan teman-teman satu kamar, terutama dengan satu teman yang sering diajak bermain dan bercerita bersama. Meski demikian, NF mengungkapkan bahwa ia jarang berbicara dengan pengurus panti kecuali ada hal-hal penting yang perlu disampaikan. Meskipun demikian, ia merasa cukup nyaman tinggal di panti, meskipun terkadang ia merindukan keluarga dan suasana rumah.

Saat berbicara mengenai pengalaman dan pemahamannya tentang *self disclosure*, atau keterbukaan diri, NF menjelaskan bahwa ia cenderung berhati-hati sebelum membagikan cerita pribadi kepada orang lain. Kadang-kadang, ia merasa ragu untuk berbicara, namun jika sedang membutuhkan

tempat untuk curhat, ia akan mencari teman yang ia percayai. Ia mengungkapkan bahwa ia tidak terlalu sering berbagi cerita, dan lebih memilih untuk menyimpan perasaan dalam diri sendiri jika tidak merasa cukup kuat untuk berbicara. NF lebih memilih untuk membuka diri kepada orang yang menurutnya dapat menjaga kerahasiaan dan tidak suka menyebarkan cerita orang lain. Meskipun begitu, ia merasa bahwa membagikan perasaan adalah hal yang penting, terutama jika sudah tidak bisa menahan beban tersebut. Namun, ia juga menyatakan bahwa kadang ia merasa takut ditertawakan atau disalahpahami jika ia berbagi cerita, yang membuatnya memilih untuk menyimpan banyak perasaan sendiri.

NF lebih suka berbicara dengan teman-teman dekat yang sudah lama ia kenal. Bagi NF, teman-teman sebaya lebih mudah untuk diajak berbicara karena mereka lebih memahami satu sama lain dan tidak menghakimi. Namun, ia juga mengungkapkan bahwa ada satu teman yang sering memberi sindiran, sehingga ia merasa tidak nyaman untuk membuka diri kepada orang tersebut. Ketika berbicara dengan orang dewasa, NF merasa lebih berhati-hati dan cenderung berpikir dua kali sebelum berbagi cerita. Ia khawatir bahwa cerita pribadinya akan dinilai atau disalahpahami oleh orang dewasa. Kepercayaan menjadi faktor utama yang membuatnya nyaman untuk membuka diri, selain itu sikap pendengar yang baik dan rasa aman juga sangat penting untuk membangun kenyamanan dalam berbagi cerita. NF mengungkapkan bahwa ia pernah merasa ragu untuk menceritakan masalah yang dihadapinya, seperti kesulitan di sekolah,

karena takut dianggap malas. Oleh karena itu, ia memilih untuk menyimpannya dalam diri atau menahan perasaan tersebut.

Pola *self disclosure* NF bisa dikatakan cukup jarang. Ia berbagi cerita hanya sekitar sekali dalam sebulan, biasanya jika ia merasa sangat membutuhkan tempat untuk berbicara atau jika ada masalah yang mengganggu pikirannya. Topik-topik yang mudah ia bicarakan biasanya meliputi kegiatan sehari-hari, seperti bermain, pelajaran di sekolah, atau film yang baru saja ia tonton. Namun, untuk topik yang lebih pribadi seperti perasaan atau masalah keluarga, NF merasa kesulitan untuk membuka diri. Ia merasa bahwa topik tersebut terlalu pribadi dan terkadang menyakitkan untuk dibicarakan. Ketika merasa tidak bisa berbicara dengan orang lain, NF biasanya memilih untuk menulis di buku catatan atau berdoa sebagai cara untuk melepaskan perasaannya. Dalam hal ini, menulis menjadi salah satu cara Nismah untuk mengatasi perasaan tanpa harus membuka diri kepada orang lain.

NF juga menceritakan bahwa teman-teman dekatnya cukup pengertian saat ia berbagi cerita. Mereka mendengarkan dengan empati dan memberikan dukungan. Namun, ia merasa bahwa pengasuh di panti cenderung lebih sibuk dan jarang terlibat dalam percakapan pribadi dengan anak-anak. Oleh karena itu, ia lebih memilih untuk berbicara dengan teman-temannya yang lebih dekat dengannya. NF mengaku bahwa meskipun ia belum pernah benar-benar dikhianati oleh teman-temannya, ia pernah mendengar cerita-ceritanya disebarakan oleh orang lain. Hal ini membuatnya

lebih berhati-hati dalam memilih orang yang dapat ia percayai untuk berbagi cerita. Pengalaman tersebut mengajarkannya untuk lebih selektif dalam membuka diri dan berbagi cerita, karena ada risiko cerita pribadi bisa tersebar tanpa izin.

Meskipun demikian, NF mengakui bahwa dampak dari *self disclosure* atau berbagi cerita adalah perasaan lega dan lebih ringan. Setelah berbicara dengan teman dekat, ia merasa merasa lebih tenang meskipun terkadang masih ada rasa khawatir jika cerita tersebut disalahpahami. Ia berbagi pengalaman ketika ia merasa kesulitan dengan pelajaran, dan teman-temannya membantu mengajarnya. Hal ini semakin mempererat hubungan mereka, menumbuhkan rasa saling percaya. NF juga mengungkapkan bahwa pengalaman buruk, seperti cerita yang disebar tanpa izin, mengajarkannya untuk lebih hati-hati dalam memilih orang yang bisa dipercaya untuk berbagi cerita. Namun, ia tetap percaya bahwa berbagi cerita dapat memberikan manfaat besar, seperti merasa bahwa ada orang yang peduli dan siap membantu saat ia mengalami kesulitan.

Menurut NF, *self disclosure* sangat penting karena tidak semua masalah bisa dihadapi sendirian. Ia berharap agar di panti ada ruang aman untuk anak-anak berbagi cerita, baik dengan teman-teman sebayanya maupun dengan pengasuh. Salah satu saran NF adalah agar pengasuh bisa lebih banyak mendengarkan dan terlibat dalam percakapan dengan anak-anak, serta menciptakan suasana yang lebih terbuka dan mendukung. NF berpesan kepada teman-temannya untuk tidak takut bercerita, namun tetap

memilih orang yang dapat dipercaya untuk berbagi cerita, agar mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah.

Sebagai penutup, NF menyampaikan rasa terima kasihnya atas kesempatan untuk berbicara tentang pengalamannya dan berharap agar panti ini bisa menjadi tempat yang lebih terbuka dan mendukung bagi semua anak-anak panti, sehingga mereka merasa lebih nyaman dan memiliki ruang untuk berbagi cerita. Ia berharap penelitian ini dapat membantu menciptakan suasana yang lebih mendukung dan memperhatikan kebutuhan emosional para penghuni panti.

NF, seorang remaja perempuan berusia 15 tahun yang telah tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam selama sebelas tahun, menunjukkan kecenderungan untuk melakukan *self disclosure* secara selektif dan berhati-hati. Ia menggambarkan bahwa dalam kehidupan sehari-harinya, ia memiliki kedekatan emosional dengan beberapa teman sebaya, terutama satu orang yang ia percayai. Namun, secara umum, ia jarang melakukan keterbukaan kepada orang dewasa, khususnya pengurus panti, kecuali jika ada hal penting yang perlu disampaikan. Hal ini dapat dipahami melalui lima dimensi *self disclosure* menurut Sprecher dan Hendrick:

- 1) Intensitas (*Depth*)

Keterbukaan NF cenderung bersifat dangkal hingga sedang. Ia lebih nyaman berbicara tentang topik ringan seperti kegiatan sehari-hari, pelajaran sekolah, atau film. Sebaliknya, untuk topik yang lebih pribadi

seperti masalah keluarga, tekanan emosional, atau ketakutan, NF lebih memilih untuk menyimpannya sendiri atau menuliskannya dalam buku catatan. Hal ini menunjukkan bahwa kedalaman keterbukaannya sangat tergantung pada tingkat kenyamanan dan kepercayaan terhadap lawan bicara.

2) Frekuensi (*Frequency*)

NF mengungkapkan bahwa ia hanya berbagi cerita sekitar satu kali dalam sebulan, terutama ketika merasa benar-benar membutuhkan tempat untuk curhat. Ini menunjukkan bahwa frekuensi *self disclosure* yang dilakukan tergolong rendah. Ia tidak memiliki kebiasaan rutin untuk berbagi perasaan atau pikiran pribadi, melainkan hanya dalam situasi tertentu yang mendesak secara emosional.

3) Durasi (*Duration*)

Durasi keterbukaan NF juga relatif singkat. Ia hanya bercerita dalam waktu terbatas, dan tidak melibatkan percakapan yang panjang kecuali dengan teman dekat yang benar-benar dipercaya. Bahkan ketika memilih untuk membuka diri, ia tetap mempertimbangkan batas-batas tertentu untuk menjaga agar informasi pribadinya tidak disalahgunakan.

4) Kejujuran (*Honesty*)

Dalam proses keterbukaan, NF mengedepankan kejujuran, tetapi dengan selektivitas tinggi. Ia hanya bersedia jujur dan terbuka kepada orang yang menurutnya bisa menjaga rahasia dan tidak menghakimi. Ketakutan akan disalahpahami atau ditertawakan menjadi alasan utama

mengapa ia menahan diri untuk berbicara secara jujur kepada orang yang belum cukup ia percayai.

5) Arah (*Valence*)

Valensi dari *self disclosure* NF bersifat campuran. Ia cenderung membagikan hal-hal positif yang ringan kepada teman-temannya seperti cerita bermain bola atau pengalaman di sekolah. Namun, pada saat tertentu, ia juga membagikan hal-hal negatif seperti kesulitan belajar atau tekanan emosional. Pengalaman ini memperlihatkan bahwa valensi keterbukaan dipengaruhi oleh kondisi emosional saat itu dan siapa penerima informasinya.

c. MB

Nama: MB

Usia: 14 tahun

Tempat Tanggal Lahir : Tanah Laut, 06 Agustus 2010

Jenis Kelamin: Perempuan

Lama Tinggal di Panti: +- 1 tahun

MB, seorang remaja perempuan berusia 14 tahun, telah tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam selama sekitar satu tahun. Kehidupannya di panti dimulai dengan rutinitas yang teratur, yang sangat membantunya menyesuaikan diri dengan kehidupan panti. Pagi hari, MB mengikuti kegiatan sekolah bersama teman-temannya, dan setelah itu pada sore hari, ia melanjutkan aktivitas mengaji yang diadakan di panti. Kegiatan mengaji ini bukan hanya sekadar rutinitas agama, tetapi juga menjadi sarana

untuk memperdalam pengetahuan tentang Islam dan mempererat ikatan antar sesama penghuni panti. Pada malam hari, ia sering menghabiskan waktu membantu teman-teman panti belajar, yang juga menjadi kegiatan yang penuh makna bagi dirinya. Terkadang, pada hari Sabtu, MB bisa mengikuti kegiatan seni atau olahraga yang diselenggarakan di panti, yang menambah keanekaragaman kegiatan yang diikuti di sana.

Dalam kesehariannya, MB merasa dekat dengan beberapa teman seangkatan yang tinggal di panti bersama dirinya. Salah satu kegiatan yang mereka lakukan adalah berbagi cerita, terutama sebelum tidur. Melalui curhat ini, mereka bisa saling memahami dan mendukung satu sama lain, yang membuat mereka merasa lebih dekat dan tidak merasa sendirian. MB menyebutkan bahwa dirinya juga memiliki hubungan yang cukup baik dengan pengasuh di panti, yang sering kali memberi nasihat bijak dan mendengarkan keluh kesahnya. Meski demikian, ia merasa bahwa hubungan dengan teman sebaya lebih mudah dan lebih terbuka. Keterbukaan dengan teman-teman sebaya ini memberikan ruang bagi MB untuk lebih leluasa mengekspresikan perasaan dan berbagi cerita mengenai masalah yang sedang dihadapi. Ia merasa nyaman dengan kehidupan di panti, karena panti ini telah menjadi rumah kedua baginya. MB telah terbiasa dengan suasana panti yang penuh dengan dinamika, dan ia merasa sudah seperti bagian dari keluarga besar panti tersebut.

Ketika berbicara tentang pemahamannya mengenai *self disclosure* atau keterbukaan diri, MB mengungkapkan bahwa berbagi cerita dapat

memberikan rasa lega bagi dirinya. Ia merasa bahwa dengan berbagi, beban emosional yang ia rasakan dapat sedikit berkurang. Dalam kesehariannya, MB sering curhat dengan teman-teman dekatnya atau ustazah yang ia percayai. MB sangat memprioritaskan orang yang bisa menjaga rahasia dan memberikan nasihat yang konstruktif, bukan sekadar mendengarkan cerita tanpa memberikan masukan. Hal ini menunjukkan bahwa bagi MB, keterbukaan diri bukan hanya soal berbagi cerita, tetapi juga tentang mendapatkan dukungan yang tepat dan bijak dari orang lain. Ia menyadari bahwa tidak semua orang layak dijadikan tempat berbagi cerita, terutama jika orang tersebut cenderung membocorkan informasi pribadi kepada orang lain. MB merasa lebih nyaman berbagi cerita dengan orang yang sudah terbukti bisa menjaga kepercayaan dan tidak menghakimi.

MB juga mengungkapkan bahwa ia cenderung memilih orang yang tepat untuk curhat, terutama jika cerita yang ingin ia bagi sangat pribadi. Ia merasa bahwa berbagi topik-topik pribadi seperti masalah keluarga atau perasaan terkadang lebih sulit untuk diungkapkan. Hal ini disebabkan oleh rasa takut akan disalahpahami atau dianggap sebagai masalah yang tidak penting. Oleh karena itu, MB lebih sering menahan perasaan tersebut dan memilih untuk mengekspresikan diri melalui tulisan, seperti puisi atau jurnal pribadi. Menurutnya, menulis adalah cara yang sangat efektif untuk mengungkapkan perasaan yang sulit diungkapkan secara lisan. Dengan menulis, MB merasa lebih bebas dan bisa lebih jujur terhadap dirinya sendiri tanpa harus khawatir dihakimi. Meskipun menulis memberikan rasa lega, ia

tetap merasakan pentingnya berbagi cerita dengan orang lain yang bisa memberikan dukungan emosional yang positif.

Dalam hal faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kenyamanan MB dalam melakukan *self disclosure*, ia menekankan bahwa kepercayaan adalah salah satu aspek yang sangat penting. Ia merasa paling nyaman berbagi cerita dengan sahabat dekat dan seorang ustazah yang sudah lama ia kenal. Kedua orang ini dianggapnya sebagai pendengar yang sabar dan tidak menghakimi, yang membuatnya merasa lebih aman dan nyaman untuk berbagi. Sebaliknya, ia merasa enggan berbicara dengan teman-teman yang suka bergosip, karena ia khawatir cerita pribadi yang ia bagikan akan disebarluaskan tanpa izin. Rasa aman dan rasa tidak dihakimi menjadi faktor utama yang membuat MB merasa nyaman dalam berbicara. Waktu yang tepat juga sangat memengaruhi kenyamanannya dalam berbagi cerita. MB merasa bahwa ia harus memilih waktu yang tepat agar pembicaraannya bisa dilakukan dengan lebih baik dan diterima dengan baik oleh orang yang diajak berbicara.

Ketika berbicara tentang pola *self disclosure*, MB menyebutkan bahwa ia sering berbagi cerita hampir setiap hari, meskipun dengan orang yang berbeda-beda. Topik-topik yang lebih ringan, seperti kegiatan sehari-hari, perasaan senang, atau topik lainnya, mudah untuk dibicarakan. Namun, topik-topik yang lebih berat, seperti pengalaman traumatis atau kehilangan, seringkali sulit untuk diungkapkan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun MB terbuka untuk berbagi, ia masih merasa kesulitan untuk membuka diri

mengenai topik-topik yang sangat emosional dan pribadi. Untuk itu, ia sering memilih untuk menulis puisi atau jurnal sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan yang tidak bisa diungkapkan secara verbal. Ia juga merasa bahwa meskipun teman-temannya responsif terhadap cerita yang dibagikan, kadang-kadang mereka tidak bisa memberikan bantuan konkret. Meskipun demikian, ia tetap merasa didukung dan tidak merasa sendirian.

MB juga mengungkapkan bahwa ia pernah mengalami pengalaman buruk, di mana cerita yang ia bagikan kepada teman-temannya disebarkan kepada orang lain. Pengalaman ini membuatnya lebih berhati-hati dalam memilih tempat dan orang yang tepat untuk berbagi cerita. Setelah mengalami hal tersebut, ia menjadi lebih selektif dan lebih waspada dalam memilih pendengar. Meskipun demikian, Maulia tetap merasa bahwa *self disclosure* memiliki dampak positif bagi dirinya. Ia merasa lebih lega dan bisa berpikir lebih jernih setelah berbagi cerita dengan orang yang dapat dipercaya. Misalnya, ketika ia merasa stres tentang masa depan, teman-temannya memberikan dukungan dan semangat yang membuatnya merasa lebih kuat dan siap untuk menghadapi tantangan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa *self disclosure* dapat membantu remaja untuk mengelola perasaan mereka dan mendapatkan dukungan emosional yang mereka butuhkan.

Sebagai penutup, MB memberikan beberapa rekomendasi untuk panti agar dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi anak-

anak yang ingin berbagi cerita. Ia berharap panti dapat menciptakan suasana yang aman, bebas dari gosip, dan dapat memberikan ruang bagi remaja untuk terbuka tanpa merasa takut dihukum atau dihakimi. Salah satu usulan yang ia berikan adalah dengan adanya program konseling berkala atau sesi berbagi kelompok yang diadakan dengan pendamping yang dapat membantu anak-anak merasa lebih didengar. Ia juga menyarankan agar pendamping atau pengasuh di panti lebih aktif mendengarkan cerita anak-anak, karena hal ini sangat penting untuk perkembangan emosional mereka. Sebagai penutup, Maulia mengingatkan bahwa berbagi cerita sangat penting, tetapi juga harus bijak dalam memilih pendengar. Ia menyarankan teman-teman di panti untuk tidak takut berbagi, asalkan mereka memilih orang yang dapat dipercaya dan dapat menjaga kerahasiaan cerita tersebut.

MB, remaja perempuan berusia 14 tahun yang telah tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam selama sekitar satu tahun, menunjukkan pola *self disclosure* yang cukup aktif namun tetap selektif. Ia merasa nyaman berada di lingkungan panti dan telah beradaptasi dengan baik melalui rutinitas harian, relasi dengan teman sebaya, dan hubungan yang cukup dekat dengan ustazah yang ia percaya. Berdasarkan teori Sprecher dan Hendrick, self-disclosure MB dapat dianalisis melalui lima dimensi utama sebagai berikut:

- 1) Intensitas (*Depth*)

MB menunjukkan keterbukaan yang cukup dalam, terutama ketika berbicara dengan sahabat dekat atau ustazah yang ia percaya. Ia

merasa nyaman berbagi cerita yang bersifat pribadi, selama merasa yakin bahwa lawan bicara tidak akan menghakimi atau menyebarkan ceritanya. Namun, untuk topik yang bersifat sangat emosional seperti pengalaman traumatis atau permasalahan keluarga, MB masih mengalami kesulitan untuk terbuka secara verbal. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kedalaman keterbukaannya bersifat selektif dan tergantung pada konteks hubungan interpersonal serta pengalaman sebelumnya.

2) Frekuensi (*Frequency*)

Berbeda dengan informan lain, MB memiliki frekuensi keterbukaan yang cukup tinggi. Ia menyebutkan sering berbagi cerita hampir setiap hari, meskipun kepada orang yang berbeda-beda. Ini menunjukkan bahwa MB memiliki kebutuhan emosional untuk terus mengekspresikan perasaan dan pikirannya sebagai cara untuk mengelola emosi sehari-hari.

3) Durasi (*Duration*)

MB tidak secara eksplisit menyebutkan durasi keterbukaannya, namun berdasarkan wawancara, durasi tersebut cukup panjang, terutama ketika ia merasa aman. Ia sering melibatkan diri dalam percakapan menjelang tidur, membantu adik panti belajar, atau berdiskusi santai dengan ustazah, yang memberi ruang bagi keterbukaan lebih dalam dan berdurasi cukup lama. Ini menandakan bahwa ia bersedia membuka diri secara lebih menyeluruh ketika merasa kondisi waktunya mendukung.

4) Kejujuran (*Honesty*)

MB sangat menjunjung tinggi kejujuran dalam berbagi cerita, namun hanya dilakukan kepada orang yang telah terbukti dapat menjaga rahasia dan memberi nasihat yang bijak. Ia tidak hanya mencari pendengar, tetapi juga orang yang bisa memberi umpan balik positif dan tidak menghakimi. Ini menunjukkan bahwa kejujuran dalam keterbukaan sangat erat kaitannya dengan rasa aman dan pengalaman masa lalu yang positif atau negatif.

5) Arah (*Valence*)

Isi keterbukaan MB mencakup valensi positif dan negatif. Ia tidak hanya bercerita tentang pengalaman menyenangkan seperti kegiatan seni atau olahraga di panti, tetapi juga berbagi kecemasan tentang masa depan atau perasaan stres. Bahkan ketika tidak mampu menyampaikan secara verbal, MB tetap menyalurkan emosinya melalui menulis puisi dan jurnal, yang menunjukkan kecerdasan emosional dan cara alternatif dalam mengekspresikan isi diri. Valensi negatif juga muncul ketika ia menceritakan pengalaman pengkhianatan, yakni ketika cerita pribadinya pernah disebar. Hal ini membuatnya lebih waspada, namun tidak memadamkan niatnya untuk terus berbagi secara selektif.

d. H

Nama: Ibu H

Jabatan/Peran di Panti: Pengasuh sekaligus pembimbing harian

Lama bekerja di Panti: -+ 20 tahun

Wawancara ini dilakukan dengan Ibu H, salah satu pengasuh senior di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam. Beliau telah mengabdikan selama kurang lebih dua puluh tahun dan memiliki tanggung jawab utama dalam mendampingi serta mengasuh anak-anak perempuan yang tinggal di panti tersebut. Dalam pandangannya, perkembangan emosional anak-anak asuh sangat beragam, namun secara umum mengalami kemajuan yang positif. Anak-anak yang sebelumnya cenderung pasif atau tertutup, secara bertahap menunjukkan peningkatan dalam hal ekspresi perasaan dan interaksi sosial. Proses adaptasi emosional tersebut, menurut beliau, dipengaruhi oleh suasana panti yang hangat, pendekatan spiritual, serta keterlibatan aktif pengasuh dalam kehidupan sehari-hari anak-anak.

Ibu H mengamati bahwa frekuensi anak-anak mendatangi pengasuh untuk berbicara secara pribadi cukup tinggi. Banyak anak yang merasa nyaman berbagi cerita di waktu-waktu tertentu, seperti setelah salat berjamaah, usai kegiatan pengajian, atau menjelang tidur. Dalam kondisi tenang dan intim, anak-anak tampak lebih mudah membuka diri. Ia juga mencatat adanya perbedaan pola interaksi berdasarkan usia; anak-anak yang masih kecil cenderung lebih ekspresif dan spontan, sedangkan remaja lebih selektif dan berhati-hati dalam mengungkapkan perasaan. Meski demikian, baik anak-anak kecil maupun remaja, menunjukkan adanya potensi keterbukaan yang besar apabila merasa aman secara emosional.

Mengenai *self disclosure*, Ibu H menyampaikan bahwa hal-hal pribadi yang paling sering dibicarakan oleh anak-anak mencakup rasa rindu

kepada orang tua atau keluarga, konflik yang terjadi di sekolah atau sesama teman panti, serta perasaan takut, cemas, atau marah terhadap pengalaman masa lalu. Ia menyebutkan bahwa banyak anak merasa lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya untuk persoalan ringan, tetapi mereka mencari pengasuh untuk hal-hal yang lebih dalam atau rumit. Hal ini menunjukkan bahwa peran pengasuh dalam mendampingi secara psikososial menjadi sangat penting. Kepercayaan yang terbangun perlahan membuat anak-anak merasa bahwa mereka didengar dan tidak dihakimi.

Ada beberapa pola keterbukaan yang khas yang diamati Ibu H. Misalnya, anak-anak cenderung terbuka ketika sedang mengalami tekanan emosional, atau setelah kegiatan yang bersifat reflektif seperti ceramah atau pengajian. Menjelang tidur juga menjadi waktu yang cukup sakral bagi anak-anak untuk mencurahkan isi hati, karena suasana lebih tenang dan intim. Dalam beberapa kesempatan, anak-anak pernah mengungkapkan perasaan yang sangat mendalam, bahkan rahasia yang tidak pernah mereka bagi sebelumnya. Dalam situasi seperti itu, Ibu H memilih untuk menjadi pendengar yang penuh empati, tanpa menginterupsi atau memberi penilaian. Baru setelah anak selesai bercerita, ia memberikan dukungan dan penguatan emosional.

Faktor-faktor yang menurut Ibu H membuat anak merasa nyaman untuk terbuka antara lain adalah kehangatan dalam komunikasi, sikap pengasuh yang tidak menghakimi, serta konsistensi dalam merespons kebutuhan emosional anak-anak. Ia menegaskan bahwa karena semua anak

panti adalah perempuan dan seluruh pengasuh juga perempuan, maka tidak ada hambatan dalam hal kenyamanan berbicara. Justru, kesamaan jenis kelamin menciptakan ruang yang lebih aman dan tidak mengancam bagi para remaja untuk mengungkapkan perasaannya. Selain itu, kehadiran pengasuh yang ramah, terbuka, dan sabar turut mempercepat proses keterbukaan anak-anak.

Dalam upaya membangun kepercayaan, pengasuh memiliki pendekatan khusus, seperti menyediakan waktu-waktu tertentu untuk mendengar cerita anak-anak, serta membuat aktivitas rutin seperti “curhat malam” atau sesi refleksi kelompok. Beberapa anak yang mengalami trauma atau kesulitan berbagi ditangani secara perlahan dan penuh kesabaran. Dalam kasus tertentu, pendampingan dilakukan lebih intensif, dan jika diperlukan, bantuan psikolog profesional akan diupayakan. Hal ini menunjukkan bahwa pihak panti cukup responsif terhadap kebutuhan emosional anak asuh.

Ibu H menegaskan bahwa peran pengasuh dalam menciptakan ruang aman tidak hanya sebagai penjaga fisik, tetapi juga sebagai penampung emosi dan pengarah spiritual. Anak-anak sangat membutuhkan figur dewasa yang stabil dan bisa diandalkan untuk tempat mencurahkan isi hati. Untuk mendukung peran tersebut, pengasuh pernah mengikuti pelatihan yang diselenggarakan oleh lembaga sosial maupun internal yayasan. Materi pelatihan biasanya mencakup teknik mendengar aktif, empati dalam komunikasi, dan strategi membangun kepercayaan dengan anak-anak.

Pelatihan ini menjadi bekal penting bagi pengasuh untuk menghadapi dinamika emosional anak-anak yang kompleks.

Keterbukaan atau *self disclosure*, menurut Ibu H, sangat penting bagi kesehatan mental anak-anak. Anak yang mampu mengekspresikan perasaan dan pikiran secara terbuka biasanya lebih bahagia, kooperatif, dan memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat. Untuk mendukung hal ini, panti memiliki beberapa program seperti diskusi harian, pembacaan ayat dan tafsir bersama, serta kegiatan reflektif di mana anak-anak didorong untuk menulis atau berbagi cerita dalam forum yang aman. Kegiatan ini mendorong mereka untuk mengenali emosi sendiri dan menjalin komunikasi yang sehat.

Ibu H juga mengungkapkan beberapa tantangan. Salah satunya adalah membangun komunikasi dengan anak yang sangat tertutup atau memiliki pengalaman traumatis berat. Selain itu, keterbatasan jumlah pengasuh membuat pendekatan individual sulit dilakukan secara intens. Dalam kondisi tertentu, beliau pernah merasa kewalahan ketika harus merespons cerita pribadi anak-anak yang menyentuh dan menyedihkan, terutama jika menyangkut kasus kekerasan atau penelantaran. Meski begitu, ia tetap berkomitmen untuk menjadi pengasuh yang hadir sepenuh hati dan menjadikan setiap cerita anak sebagai bentuk kepercayaan yang harus dijaga.

Sebagai penutup, Ibu H menyampaikan harapan agar anak-anak asuh bisa tumbuh menjadi pribadi yang terbuka, kuat secara mental dan

spiritual, serta mampu membangun hubungan sosial yang sehat di masa depan. Ia berharap panti dapat terus mengembangkan program-program pendampingan emosional yang lebih variatif dan terstruktur. Salah satu pengalaman yang paling membekas baginya adalah ketika seorang anak yang sangat pendiam akhirnya mampu menulis dan menceritakan kisah hidupnya setelah dua tahun berada di panti. Momen itu membuatnya yakin bahwa dengan kesabaran, kasih sayang, dan komunikasi yang empatik, keterbukaan anak-anak bisa tumbuh dengan indah.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self Disclosure* pada Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam.

Hasil wawancara dengan remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam tentang faktor-faktor yang memengaruhi *self disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam.

a. NS

NS seorang remaja berusia 13 tahun, mengungkapkan pengalaman dan pandangannya mengenai *self disclosure* dalam kehidupannya di panti asuhan. NS merasa paling nyaman berbagi cerita dengan teman sebaya yang telah lama ia kenal. Menurutnya, berbicara dengan teman-teman sebayanya memberikan rasa kebebasan yang lebih besar, karena mereka memiliki pengalaman dan perasaan yang serupa. Hal ini membuat NS merasa lebih diterima tanpa takut dihakimi.

Namun, tidak semua teman di sekitarnya dianggapnya sebagai tempat yang aman untuk berbagi cerita. NS menceritakan tentang satu teman

yang sering kali suka menyindir. Teman tersebut membuatnya merasa tidak nyaman untuk berbagi masalah atau perasaan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya faktor kenyamanan dan kepercayaan sangat mempengaruhi NS dalam memilih orang untuk berbicara. Kepercayaan dan sikap pendengar yang baik menjadi dua hal yang ia anggap sangat penting agar proses *self disclosure* dapat berjalan dengan lancar.

Meskipun NS memiliki teman-teman yang dipercaya, ia juga pernah merasa ragu untuk bercerita tentang masalah sekolah. Ia khawatir jika orang lain menganggapnya malas atau tidak berusaha keras. Akhirnya, NS memilih untuk menahan cerita tersebut, yang mencerminkan ketakutannya terhadap penilaian orang lain. Rasa takut ini juga tampak saat berbicara dengan orang dewasa. NS merasa perlu lebih berhati-hati dan berpikir panjang sebelum berbicara dengan mereka, karena takut dinilai atau tidak dipahami.

Self disclosure bagi NS bukan hanya soal berbicara langsung. Ia menunjukkan bahwa rasa aman dan kemampuan orang lain untuk mendengarkan dengan empati menjadi faktor utama yang membuatnya merasa nyaman untuk terbuka. Ia lebih memilih untuk berbicara kepada teman sebaya yang sudah lama dikenal dan yang memiliki pemahaman serupa tentang kehidupannya, sehingga proses berbagi perasaan atau cerita menjadi lebih alami dan tidak terbebani dengan ketakutan akan penilaian.

Secara keseluruhan, NS memperlihatkan bahwa dalam proses *self disclosure*, pemilihan pendengar yang tepat dan suasana yang mendukung

adalah hal yang sangat penting. Kepercayaan dan kenyamanan dalam berinteraksi dengan teman sebaya menjadi kunci utama bagi NS dalam berbagi cerita dan perasaan.

b. NF

NF mengungkapkan bahwa ia merasa paling nyaman berbagi cerita dengan teman sebaya yang sudah lama dikenalnya. Dalam situasi seperti ini, ia merasa lebih bebas dan tidak terbebani dengan rasa takut akan penilaian. Teman-teman sebaya, terutama yang telah lama dikenal, memiliki pemahaman yang lebih baik tentang dirinya, sehingga NF merasa lebih aman untuk mengungkapkan perasaan dan pikirannya. Hubungan yang sudah terjalin lama memungkinkan mereka untuk saling mengerti tanpa adanya penghakiman. Karena merasa lebih bebas, ia merasa lebih mudah untuk berbagi cerita yang mungkin sulit untuk disampaikan kepada orang lain yang belum terlalu dekat.

Namun, NF juga menekankan bahwa ada beberapa teman yang terkadang membuatnya merasa kurang nyaman untuk berbagi. Salah satunya adalah seorang teman yang seringkali menyindir, baik secara tidak langsung maupun langsung. Sindiran-sindiran tersebut membuatnya merasa tertekan dan tidak dihargai, yang akhirnya menghalangi niatnya untuk berbicara tentang masalah yang sedang dihadapinya. Sindiran ini menciptakan jarak emosional, dan Nismah merasa lebih baik untuk menahan cerita-ceritanya daripada membagikannya kepada teman yang bersikap demikian.

Bagi NF, kepercayaan adalah faktor utama yang membuatnya merasa nyaman untuk berbagi. Ia menyebutkan bahwa untuk bisa terbuka, ia harus yakin bahwa orang yang ia ajak berbicara bisa menjaga rahasia dan tidak menyebarkan informasi yang ia berikan. Selain itu, sikap pendengar yang baik dan penuh empati juga sangat mempengaruhi tingkat kenyamanan dalam *self disclosure*. NF merasa lebih nyaman dengan orang yang tidak hanya mendengarkan, tetapi juga memberikan respons yang menunjukkan pemahaman dan perhatian, tanpa menilai atau menghakimi.

Salah satu pengalaman NF yang mencolok adalah ketika ia ingin berbagi cerita tentang masalah di sekolah, namun ia merasa takut dianggap malas atau tidak berusaha. Karena perasaan tersebut, ia memilih untuk menahan ceritanya dan tidak berbicara dengan siapa pun. Hal ini menunjukkan bagaimana kekhawatiran akan penilaian atau stigma dapat menghambat seseorang dalam melakukan *self disclosure*. Perasaan takut ini seringkali muncul karena adanya norma sosial yang mengharapakan remaja untuk selalu berprestasi atau menunjukkan kemampuannya, sehingga mereka merasa bahwa berbagi kesulitan bisa dilihat sebagai tanda kelemahan.

Selain itu, NF juga mengungkapkan bahwa ia merasa lebih hati-hati ketika berbicara dengan orang dewasa. Ia cenderung berpikir dua kali sebelum membuka diri kepada mereka, karena merasa bahwa orang dewasa mungkin tidak sepenuhnya memahami perasaan atau situasi yang sedang dialami oleh remaja sepertinya. Ketakutan akan dihakimi atau diperlakukan

secara formal seringkali membuat NF memilih untuk berbicara dengan teman sebaya yang lebih bisa mengerti dan merespons dengan cara yang lebih alami. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara cara berpikir dan perasaan remaja dengan pandangan orang dewasa, yang bisa membuat remaja merasa kurang nyaman dalam berbagi cerita dengan orang yang lebih tua.

Secara keseluruhan, NF mengungkapkan bahwa kenyamanan dalam berbagi cerita sangat bergantung pada hubungan yang telah terjalin, sikap pendengar, dan rasa aman yang diberikan oleh orang yang diajak berbicara. Kepercayaan menjadi fondasi utama dalam *self disclosure*, dan ketidakpastian tentang respons dari pendengar dapat memengaruhi sejauh mana seseorang mau terbuka tentang perasaan atau masalah yang sedang dihadapi

c. MB

MB, seorang remaja berusia 14 tahun yang telah tinggal di panti asuhan selama hampir satu tahun, berbagi pandangannya mengenai *self disclosure* dalam kehidupan sehari-hari. Menurutnya, ia merasa paling nyaman untuk bercerita kepada sahabat dan satu ustazah yang sudah cukup dekat dengannya. MB menjelaskan bahwa sahabat dan ustazah tersebut selalu sabar mendengarkan dan tidak pernah menilai apa yang dia ceritakan, membuatnya merasa diterima dan dihargai. Ini memberikan ruang yang aman baginya untuk berbicara lebih terbuka mengenai perasaan dan pemikirannya.

Namun, MB juga menyadari bahwa tidak semua orang di sekitar dirinya bisa diandalkan untuk menjaga cerita dengan baik. Ia menyebutkan beberapa teman yang suka bergosip, yang membuatnya merasa tidak nyaman untuk berbagi cerita dengan mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor kepercayaan dalam proses *self-disclosure*. MB menganggap bahwa rasa aman, sikap pendengar yang baik, dan waktu yang tepat adalah hal-hal yang sangat memengaruhi kenyamanannya saat terbuka kepada orang lain.

Pada satu kesempatan, MB pernah merasa ingin bercerita tentang masalah keluarga, namun ragu karena takut dianggap manja atau terlalu sensitif. Akhirnya, ia memilih untuk menyalurkan perasaannya dengan cara lain, yaitu menulis puisi untuk mengungkapkan perasaan yang ia pendam. Ini menunjukkan bahwa meskipun terkadang MB merasa ragu untuk berbagi, ia tetap mencari cara untuk mengekspresikan diri, walaupun bukan dalam bentuk percakapan langsung.

Selain itu, MB juga menyatakan bahwa ia lebih ekspresif ketika berbicara dengan teman sebaya. Baginya, berbicara dengan teman-teman seusianya terasa lebih bebas dan nyaman karena mereka memiliki pengalaman yang lebih serupa. Di sisi lain, ia merasa lebih hati-hati dan formal saat berbicara dengan orang dewasa. Ini menunjukkan perbedaan dalam tingkat kenyamanan dalam *self disclosure* yang dipengaruhi oleh hubungan sosial dan usia.

Secara keseluruhan, MB menunjukkan bahwa *self disclosure* sangat dipengaruhi oleh siapa yang diajak berbicara, tingkat kedekatan, serta faktor rasa aman dan kepercayaan. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa dalam proses terbuka kepada orang lain, penting untuk memilih orang yang bisa menjaga privasi dan memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan.

Agar memudahkan pembaca untuk memahami hasil wawancara di lapangan ini, peneliti membuat tabel dan ringkasan hasil agar mudah dipahami, sebagai berikut :

TABEL 4. 1 RINGKASAN HASIL WAWANCARA

Dimensi	NS (13 thn)	NF (15 thn)	MB (14 thn)
Intensitas (<i>Depth</i>)	Terbuka dalam topik ringan (sekolah, aktivitas), tertutup untuk topik keluarga/trauma.	Jarang membuka topik pribadi, lebih banyak menyimpan sendiri; hanya bicara jika sangat perlu.	Terbuka untuk topik ringan & emosional, tapi menyimpan cerita traumatis untuk ditulis.
Frekuensi (<i>Frequency</i>)	Sekitar 1x per minggu, jika merasa sedih atau ada masalah.	Sangat jarang (sekitar 1x per bulan), tergantung beban perasaan.	Hampir setiap hari, tergantung kepada siapa ia berbagi.
Durasi (<i>Duration</i>)	Cenderung singkat, bergantung pada topik dan pendengar.	Tidak disebutkan spesifik, cenderung pendek karena banyak ditahan.	Bervariasi, tergantung kedekatan dan topik. Kadang panjang jika emosional.
Kejujuran (<i>Honesty</i>)	Jujur kepada sahabat yang dipercaya. Tidak terbuka ke pengasuh yang dirasa kaku.	Hanya jujur kepada teman yang bisa dipercaya; khawatir ditertawakan.	Jujur kepada sahabat/ustazah. Menulis sebagai sarana ekspresi jujur.

LANJUTAN TABEL 4. 1

Dimensi	NS (13 thn)	NF (15 thn)	MB (14 thn)
Arah (<i>Valence</i>)	Positif (aktivitas harian), negatif (kerinduan, tekanan emosi).	Cenderung negatif: stres, kesulitan belajar, rasa takut.	Campuran: kegiatan menyenangkan dan kecemasan masa depan.
Faktor Pendukung <i>Self Disclosure</i>	Rasa percaya, sahabat yang suportif, waktu malam.	Kepercayaan, empati teman sebaya. Hindari teman yang menghakimi.	Pendengar yang tidak menghakimi, waktu yang tepat, kepercayaan.
Faktor Penghambat <i>Self Disclosure</i>	Takut rahasia bocor, takut dinilai, tidak cocok dengan beberapa pengasuh.	Takut ditertawakan, pengalaman cerita disebar.	Takut disalahpahami, gosip dari teman.
Cara Alternatif Menyalurkan Emosi	Menulis di buku harian, berdoa.	Menulis di catatan, berdoa diam-diam.	Menulis puisi/jurnal pribadi.
Harapan/Usulan	Ada ruang aman untuk bercerita, konseling kelompok.	Pengasuh lebih mendengarkan, diskusi kelompok rutin.	Program konseling, ruang aman bebas gosip.

C. Analisis Data

1. Gambaran *Self Disclosure* pada Remaja Putri di Panti Asuhan Aisyiyah

Hikmah Zam-Zam

Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran *self disclosure* pada remaja putri di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam melalui lima dimensi utama *self disclosure* menurut Sprecher dan Hendrick, yaitu intensitas (*depth*), frekuensi (*frequency*), durasi (*duration*), kejujuran (*honesty*), dan arah (*valence*). Hasil wawancara mendalam dilakukan terhadap tiga informan utama (NS, NF, dan MB) serta satu informan triangulatif (Ibu H sebagai pengasuh senior).

Berdasarkan hasil analisis, kelima dimensi tersebut terlihat konsisten muncul pada tiap informan dengan karakteristik masing-masing. Pada dimensi intensitas, atau kedalaman informasi yang dibagikan, seluruh informan memperlihatkan variasi intensitas yang dipengaruhi oleh hubungan interpersonal. NS menunjukkan intensitas moderat hingga mendalam saat berbicara dengan sahabat terdekat, sementara NF cenderung menyampaikan topik-topik ringan dan dangkal, dan MB menunjukkan kedalaman tinggi dalam konteks relasi yang terpercaya. Ibu H sebagai pengasuh juga menegaskan bahwa anak-anak dapat berbagi pengalaman emosional yang sangat pribadi ketika mereka merasa aman dan dipahami, yang menunjukkan kesesuaian dengan konsep intensitas dalam teori Sprecher dan Hendrick. Hal ini membuktikan bahwa *self disclosure* tidak hanya sekadar tindakan mengungkapkan diri, tetapi juga merupakan indikator penting dari seberapa besar kepercayaan dan kedekatan emosional dalam suatu hubungan.

Dimensi frekuensi atau seberapa sering keterbukaan terjadi juga tergambar jelas. NS membuka diri seminggu sekali, NF sebulan sekali, sedangkan MB hampir setiap hari. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan yang lebih sering berpotensi memperkuat hubungan emosional dan mencerminkan adanya kebutuhan ekspresif yang tinggi, sebagaimana dijelaskan dalam teori. Ibu H memperkuat hal ini dengan menyatakan bahwa momen setelah salat atau menjelang tidur sering dimanfaatkan anak-anak untuk berbagi cerita, memperlihatkan bahwa frekuensi berkaitan erat dengan suasana emosional dan ritme harian yang akrab. Dalam konteks remaja panti asuhan,

frekuensi keterbukaan ini juga dipengaruhi oleh kondisi internal (seperti kebutuhan psikologis untuk didengar) dan eksternal (seperti ketersediaan pengasuh yang empatik).

Pada dimensi durasi atau lamanya percakapan terbuka, informan menunjukkan pola yang bervariasi. NS dan NF membuka diri dalam waktu singkat hingga sedang tergantung kenyamanan, sedangkan MB dan pengamatan Ibu H menunjukkan bahwa saat hubungan emosional telah terjalin dan kondisi mendukung, durasi percakapan menjadi panjang dan reflektif. Ini memperlihatkan bahwa durasi *self disclosure* sangat berkaitan dengan rasa aman, penerimaan sosial, dan waktu yang tersedia, sesuai dengan dimensi yang dimaksud oleh Sprecher dan Hendrick. Durasi ini juga menjadi indikator kualitas komunikasi interpersonal, karena percakapan yang panjang memungkinkan munculnya elaborasi emosi, klarifikasi perasaan, dan dukungan sosial yang lebih intens.

Kejujuran sebagai dimensi penting dalam *self disclosure* juga sangat menonjol dalam temuan ini. NS, NF, dan MB hanya bersedia jujur kepada orang-orang yang mereka percayai. Hal ini menandakan bahwa kejujuran dalam keterbukaan tidak hanya menyangkut konten informasi, tetapi juga didasari oleh evaluasi emosional terhadap lawan bicara. Ibu H menyatakan bahwa anak-anak akan sangat terbuka dan jujur bila sudah merasa bahwa pengasuh tidak akan menghakimi atau membocorkan rahasia. Ini konsisten dengan pandangan Sprecher dan Hendrick bahwa *self disclosure* yang jujur memperkuat kepercayaan interpersonal. Kualitas kejujuran ini juga berkaitan erat dengan

pembentukan identitas diri remaja, karena melalui keterbukaan yang tulus, individu belajar mengenal diri sendiri dan orang lain secara lebih autentik.

Terakhir, dimensi arah atau valensi menunjukkan bahwa *self disclosure* yang dilakukan remaja mencakup informasi yang bersifat positif maupun negatif. NS dan MB menunjukkan dominasi valensi negatif seperti stres, trauma, atau kerinduan, namun tetap disertai cerita positif tentang aktivitas sehari-hari. NF lebih sering berbagi cerita yang positif, dan hanya sesekali berbagi perasaan negatif. Ibu H juga mengamati bahwa curahan hati anak-anak di waktu reflektif sering kali membawa muatan negatif yang mendalam. Menurut teori, keterbukaan yang mengandung valensi negatif dapat mempererat kedekatan jika direspons secara empatik—hal yang tampaknya telah berjalan di lingkungan panti. Valensi negatif memungkinkan remaja menyalurkan emosi yang terpendam dan menjadi jembatan menuju penerimaan dan dukungan psikologis dari lingkungan.

Dengan demikian, seluruh hasil wawancara telah menunjukkan relevansi yang kuat dengan lima dimensi teori self-disclosure menurut Sprecher dan Hendrick. Analisis data dari NS, NF, MB, dan triangulasi dari Ibu H menggambarkan bahwa intensitas, frekuensi, durasi, kejujuran, dan arah keterbukaan dipengaruhi oleh faktor relasional, emosional, dan lingkungan. Self-disclosure pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam bersifat dinamis, selektif, dan sangat tergantung pada kondisi sosial dan psikologis yang memungkinkan terbentuknya rasa aman, kepercayaan, serta penerimaan emosional dari lingkungan sekitarnya. Penerapan teori ini secara

lebih mendalam memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap proses keterbukaan diri sebagai strategi adaptif dan mekanisme pemeliharaan hubungan dalam kehidupan remaja yang hidup dalam institusi sosial seperti panti asuhan.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Self Disclosure dada Remaja Putri di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam.

Self disclosure tidak terjadi dalam ruang hampa; ia merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Dalam perspektif teori penetrasi sosial yang dikembangkan oleh Altman dan Taylor, proses pengungkapan diri berkembang secara bertahap seiring dengan peningkatan kepercayaan dalam hubungan interpersonal. Aspek-aspek seperti kedalaman (*depth*), keluasan (*breadth*), frekuensi, durasi, valensi, dan akurasi menjadi indikator penting yang menunjukkan kualitas keterbukaan diri seseorang.

Temuan dari wawancara terhadap remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam memperlihatkan bahwa faktor kepercayaan dan rasa aman menjadi hal mendasar yang mendorong seseorang untuk membuka diri. NS, misalnya, mengungkapkan bahwa ia hanya merasa nyaman bercerita kepada teman sebaya yang telah lama dikenalnya dan yang memiliki sikap empatik. Rasa aman yang ditimbulkan dari kepercayaan ini membuatnya lebih terbuka, terutama dalam hal-hal yang bersifat emosional. Namun, ketika berhadapan dengan individu yang kerap menyindir, NS lebih memilih untuk menutup diri. Hal ini memperlihatkan bahwa aspek *valensi* negatif, yaitu rasa takut dinilai atau ditolak bisa menghambat proses keterbukaan diri, sekaligus mengindikasikan pentingnya peran lingkungan sosial dalam proses komunikasi personal.

Pengalaman hidup juga memainkan peranan penting dalam membentuk pola *self disclosure*. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung komunikasi terbuka cenderung memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang lebih baik. Dalam kasus NF, ia menunjukkan kecenderungan tertutup ketika merasa takut akan stigma, terutama dalam menyampaikan masalah akademik. Hal ini mengisyaratkan bahwa latar belakang pengalaman baik yang mendukung maupun yang menekan berdampak langsung pada aspek kedalaman dan keluasan keterbukaan. Ketika seseorang telah mengalami konsekuensi negatif dari keterbukaan, mereka akan membangun mekanisme perlindungan dengan mengurangi durasi dan frekuensi pengungkapan diri mereka.

Dukungan sosial juga menjadi faktor penentu dalam *self disclosure*. Ketiga informan NS, NF, dan MB menyatakan bahwa mereka merasa lebih nyaman berbagi cerita kepada teman sebaya yang mampu menunjukkan empati dan mendengarkan tanpa menghakimi. Dukungan emosional ini memberi rasa aman secara psikologis, yang pada akhirnya memungkinkan peningkatan intensitas keterbukaan. MB bahkan menyatakan bahwa ia merasa bebas mengekspresikan perasaan kepada sahabat dan ustazah yang menunjukkan perhatian tulus, sementara terhadap orang dewasa yang kurang dekat atau teman yang suka bergosip, ia memilih untuk menutup diri. Ini memperkuat teori bahwa hubungan interpersonal yang suportif memungkinkan terjadinya *self-disclosure* yang lebih luas dan mendalam.

Selanjutnya, tingkat harga diri juga memengaruhi proses pengungkapan diri. Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki rasa aman yang lebih

kuat terhadap kemungkinan penilaian negatif dari lingkungan. NF dan MB memperlihatkan kehati-hatian dalam membuka diri, khususnya saat mereka merasa tidak cukup percaya diri atau takut dianggap lemah. Mereka memilih untuk tidak mengungkapkan masalah tertentu kepada orang lain, menunjukkan adanya kekhawatiran akan stigma sosial. Fenomena ini sejalan dengan pandangan bahwa self-disclosure sangat dipengaruhi oleh persepsi diri terhadap penerimaan sosial. Ketika seseorang meragukan penerimaan tersebut, maka keterbukaan menjadi terbatas, bahkan cenderung tertahan.

Dalam konteks *self disclosure* sebagai proses dinamis, temuan ini menunjukkan bahwa aspek-aspek teori seperti depth dan valence tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan konteks hubungan interpersonal dan persepsi individu terhadap lingkungan sosialnya. NS dan NF, misalnya, memilih untuk membatasi informasi yang bersifat personal karena pernah mengalami pengalaman negatif dari teman sebaya. Akibatnya, mereka cenderung memperkecil *breadth* dan *frequency* keterbukaan, meskipun dalam beberapa kasus mereka memiliki kebutuhan untuk berbagi.

Menariknya, MB menampilkan alternatif ekspresi *self disclosure* melalui bentuk non-verbal, yaitu dengan menulis puisi. Hal ini menunjukkan bahwa *self disclosure* tidak selalu terjadi dalam bentuk verbal langsung, tetapi dapat mengambil bentuk lain sebagai sarana ekspresi diri yang aman. MB merasa bahwa dengan menulis, ia dapat menghindari risiko penilaian, tetapi tetap mampu menyalurkan beban emosional yang dirasakannya. Ini menjadi bentuk

adaptasi terhadap keterbatasan dalam lingkungan sosial yang tidak sepenuhnya mendukung komunikasi terbuka.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Hikmah Zam-Zam dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Kepercayaan, pengalaman hidup, dukungan sosial, dan harga diri menentukan seberapa luas dan dalam mereka bersedia mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Temuan ini mendukung teori penetrasi sosial yang menyatakan bahwa keterbukaan tidak serta merta terjadi, tetapi berkembang secara bertahap melalui proses komunikasi yang melibatkan pertukaran kepercayaan dan pengalaman emosional.

Dengan memahami dinamika ini, maka penting bagi pengasuh, pendidik, dan lingkungan sosial di sekitar remaja untuk menciptakan ruang yang aman, suportif, dan bebas dari penilaian agar mereka dapat mengembangkan *self disclosure* secara sehat. Proses ini tidak hanya penting untuk membentuk hubungan interpersonal yang kuat, tetapi juga menjadi kunci dalam mendukung perkembangan emosional dan psikologis remaja, terutama dalam lingkungan seperti panti asuhan yang sarat tantangan.