



Penerapan Teknik Self Disclosure Untuk Meningkatkan Well Being Remaja (Studi Kasus Pada Klien “A”)

Dita Rianti¹, Suryati², Neni Noviza³

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Corresponding Author:  ditarianti288@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

June 17, 2023

Revised

Oktober 12, 2023

Accepted

Oktober 20, 2023

The purpose of this study was to find out the description of adolescent welfare on client “A” at the Al-Amin Orphanage in Palembang using the self disclosure technique and also to find out the application of the self disclosure technique in improving the welfare of adolescents on client “A” at the Al-Amin Orphanage in Palembang. This study used a qualitative approach with a case study research method. The subject in this study is client “A”. Data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. While the data analysis techniques used are pattern matching, explanation making, and time series analysis strategy. The result of this study indicates that prior to the application of the self disclosure technique client “A” experienced low well being characterized by feeling depressed with low self acceptance because they felt unable to be like other friends and felt unhappy in carrying out their daily activities days while living in the orphanage. For the result after applying the self disclosure technique the client has experienced a better change, namely becoming confident, not feeling inferior to other people, always curious and learning from what has never been done, starting to communicate and relate well with others, and starting to feel at home and feel happy living in an orphanage because they are able to adapt to an environment where previously they felt pressured and did not even feel comfortable living at the Al-Amin orphanage in Palembang.

Key words: *Self Disclosure Technique, Well Being, and Teenager*

How to cite

Rianti, D. (2023). Penerapan Teknik Self Disclosure Untuk Meningkatkan Well Being Remaja (Studi Kasus Pada Klien “A”). *Journal of Society Counseling*. 1(2).

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Well Being (Kesejahteraan) adalah keadaan individu yang memiliki tingkat penerimaan dirinya tinggi, bisa menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, serta bisa memutuskan pilihannya sendiri tanpa campur tangan dari orang lain (Widhiyanti, H. N, 2021). *American Psychological Association* juga mendefinisikan *well being* sebagai keadaan bahagia, memiliki tingkat stres yang rendah, kepuasan, sehat secara fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup yang baik (Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S, 2020). *Well Being* sangat berpengaruh didalam kehidupan seseorang terutama bagi remaja karena remaja adalah masa dimana ia mencari jati diri yang sebenarnya. Remaja yang memiliki tingkat *well being* yang rendah maka biasanya mereka merasa tidak memiliki kebahagiaan ketika menjalani hidupnya karena pikirannya

dipenuhi dengan pemikiran yang negatif sehingga membuatnya tidak bisa damai dengan dirinya sendiri dan menjalin hidupnya dengan tentram (Chomaria, N., & PSi, S, 2013).

Masa remaja merupakan peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa secara fisik, intelektual, psikologis, social serta emosional. Masa remaja juga menunjukkan sifat peralihan karena remaja belum mencapai status dewasa dan sudah tidak berstatus anak-anak (Alini, A., & Meisyalla, L. N, 2022). Pada umumnya remaja memiliki kematangan mental, sosial, dan fisik (Paramitasari, R, 2012). Menurut Zakiah dan Darajat, dalam Jamal Ma'Mur remaja merupakan peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental. Batasan usia remaja umumnya yaitu 12 sampai 21 tahun. Remaja rentan dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal (12-15 tahun), tahap menengah (15-18 tahun) dan masa remaja akhir (18-21 tahun) (Okti, R, 2019).

Remaja yang mempunyai *well being* yang baik umumnya memiliki kehidupan yang bahagia, karena setiap cara pandang atau cara berperilaku yang dilakukan membuat hidupnya tenang dan tenteram tanpa ada halangan dari orang-orang disekitarnya sehingga hidup yang dijalani berjalan sesuai kehendaknya tanpa adanya paksaan. *Well being* sangat penting dari sudut pandang kehidupan, karena dengan *well being* yang baik, seseorang dapat menentukan tujuan hidup sendiri, membuat keputusan sendiri dan memiliki sifat positif untuk dirinya sendiri dan orang lain serta dapat mengekspresikan diri untuk mencapai tujuan hidup (Dewi, L., & Nasywa, N, 2019).

Well being yang rendah sering dialami pada remaja yang memiliki keadaan psikologis negatif yang dicerminkan dengan kepuasan hidup yang rendah, memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik, tidak dapat menerima pengalaman masa lalu, memiliki harapan untuk tidak menjadi orang lain, kemudian muncul perilaku rendahnya hubungan dengan orang lain, tidak memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, tidak mampu mengontrol emosi negatif seperti (kecemasan, depresi, ketakutan, dan kemarahan), serta tidak memiliki keyakinan yang dapat membuat hidupnya lebih bermakna (Hardjo, S, 2020).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Panti Asuhan Al-Amin yang berada di Jl. Sukabangun II, Kecamatan Sukarami, Kota Palembang diketahui Klien yang berinisial "A" Remaja yang tinggal di panti asuhan ini mengalami *well being* yang rendah yang ditandai dengan memiliki emosi yang tidak stabil karena ia merasa tertekan yang membuat klien "A" memiliki penerimaan diri yang rendah, karena ia menganggap dirinya diposisi bawah daripada teman yang lainnya, sering overthinking karena memikirkan hal-hal yang membuat klien merasa tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya dan selalu menganggap dirinya memiliki banyak kekurangan. Selain itu dampak dari overthinking adalah klien merasa cemas sehingga mudah sekali takut menyakiti perasaan atau mengganggu orang lain, suka menyendiri karena sering melamun akan hal-hal yang membuatnya gelisah dan takut menyakiti atau mengganggu perasaan orang lain karena lebih mementingkan perasaan orang lain terlebih dahulu daripada perasaan sendiri. Oleh karena itu jika dibiarkan akan mengganggu aktivitas atau kegiatan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang untuk membantu remaja dalam meningkatkan *well being* pada dirinya dengan menggali lebih dalam lagi permasalahan *well being* pada remaja, maka peneliti mencoba menerapkan teknik *self disclosure* yang membantu remaja dalam meningkatkan keterbukaan dirinya kepada orang lain sehingga klien "A" bisa menjalani hidupnya dengan bahagia dan dapat berkembang untuk mencapai tujuan hidupnya dengan baik.

Self Disclosure adalah suatu teknik untuk mengungkapkan bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain dalam kaitannya dengan situasi saat ini dan memberikan informasi tentang masa lalu yang dapat menjelaskan reaksi di masa sekarang (Budyatna, M, 2011). Teknik

self disclosure merupakan suatu teknik yang digunakan untuk membuka atau mengungkapkan diri kepada orang lain, mengenai fakta bahwa perasaan seseorang yang selama ini telah ia rahasiakan dan teknik ini juga berguna untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain (Averoes, C. M., Yuliana, N., & Burhanudin, B, 2015). Sehingga dengan menggunakan teknik *self disclosure* ini remaja bisa meningkatkan well being nya dengan baik karena remaja mampu mengekspresikan atau mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain sehingga remaja bisa berkembang sesuai dengan keinginannya dalam menjalani hidupnya karena tidak diikuti campur tangan orang lain yang membuatnya merasa tidak memiliki kebebasan dalam hidupnya. Teknik *Self Disclosure* digunakan untuk membantu remaja dalam meningkatkan *well being*-nya dengan baik agar remaja memiliki kepercayaan diri, mampu berkomunikasi dan berhubungan baik dengan orang lain, serta bisa menjalani hidupnya dengan bahagia dan tenang tanpa campur tangan dari orang lain sehingga remaja dapat berkembang untuk mencapai tujuan hidupnya dengan baik (Candra, I. W., & Dewi, A. G. I. A, 2017).

Dari beberapa penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Penerapan Teknik Self Disclosure Untuk Meningkatkan Well Being Remaja (Studi Kasus pada Klien "A" Di Panti Asuhan Al-Amin Palembang)".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *field research* atau penelitian lapangan. Pendekatan yang digunakan yaitu kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah pendekatan penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan hasil riset dengan menggunakan landasan teori sebagai acuan dalam menganalisis hasil penelitian. Sedangkan metode yang digunakan adalah metode studi kasus. Penelitian studi kasus ialah suatu proses pengumpulan data dan informasi secara mendalam, intensif, mendetail, dan sistematis tentang orang, kejadian, dan latar alami yang sesuai dengan konteksnya (Fadli, M. R, 2021). Subjek yaitu seseorang yang menjadi subjek penelitian. Dalam penelitian ini subjeknya adalah klien "A" yang merupakan seorang remaja yang mengalami rendahnya *well being* dalam hidup. Tanda-tanda rendahnya *well being* yang dialami klien "A" antara lain rendahnya penerimaan diri, tidak adanya keinginan untuk maju, tidak adanya tujuan hidup, dan susah berhubungan baik dengan orang lain. Lokasi penelitian ini dilakukan di Jl. Kol. H. Burlian Km. 6,5/ Sukabangun II, No.1450, RT. 25, RW. 04 (Depan Akbid Al-Su'aibah), Kelurahan Sukabangun, Kecamatan Sukarami, Kota Palembang. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga teknik yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang diungkapkan oleh Robert K. Yin memiliki 3 langkah, meliputi penjabaran pola, eksplanasi atau pembuatan penjelasan dan analisis deret waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Well Being pada Klien "A" di Panti Asuhan Al-Amin Palembang

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, klien "A" mengalami rendahnya *well being* yang ditandai dengan merasa tertekan dengan tingkat penerimaan diri yang rendah karena merasa tidak bisa seperti teman-teman yang lain dalam menjalani aktivitas sehari-hari di panti asuhan. Hal ini sejalan dengan pendapat Clonigervy yang menyebutkan bahwa remaja yang memiliki *well being* yang rendah memiliki ciri-ciri yaitu merasa tidak memiliki kebahagiaan ketika menjalani hidup karena pemikirannya dipenuhi dengan pemikiran yang negatif sehingga membuatnya tidak bisa damai dengan dirinya sendiri dan menjalani hidupnya dengan tenang (Cloninger, C. R, 2004).

Namun, setelah dilaksanakan Teknik *self disclosure* atau keterbukaan diri klien "A" mampu menerima dirinya dengan baik, mampu berhubungan dengan orang lain, mengalami

perubahan dalam dirinya, serta memiliki tujuan hidup yang baik melalui pengetahuan dan pengalaman baru yang didapat dengan cara membaaur dengan orang lain, lebih percaya diri dengan apa yang dilakukan dan mulai terbuka dengan orang lain yang dirasa dekat bahkan yang baru dikenal.

Penerapan Teknik *Self Disclosure* Pada Klien "A" di Panti Asuhan Al-Amin Palembang

Penerapan Teknik *Self Disclosure* pada klien "A" dilakukan dengan 4 tahap. Untuk hasil setelah dilakukannya Teknik *self disclosure* sudah terdapat perubahan dimana klien mengalami perubahan lebih baik yaitu menjadi percaya diri, tidak merasa minder dengan orang lain, selalu ingin tahu dan belajar dari apa yang belum pernah dilakukan, mulai berkomunikasi dan berhubungan baik dengan orang lain serta klien "A" mulai betah tinggal di panti dan merasakan bahagia karena klien "A" mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sebelumnya klien "A" merasa tertekan bahkan tidak betah untuk tinggal di Panti Asuhan.

Kemudian setelah dilakukannya penerapan dari Teknik *self disclosure* atau keterbukaan diri ini ketika mengalami masalah atau pendapat yang perlu disampaikan klien "A" sudah mulai terbuka dan mau menceritakan atau meminta bantuan dengan orang lain tanpa harus dipendam sendirian. Karena klien "A" menyadari bahwa sesuatu yang dipendam tanpa diungkapkan akan mengganggu kesehatan mental dan berakibat untuk kesejahteraan hidup yang dijalaninya. Dan juga klien "A" sadar bahwa ketebukaan diri dengan orang lain itu sangat penting untuk menyesuaikan diri, agar mampu bersikap positif, mampu mengungkapkan dirinya secara tepat, mampu menyesuaikan dan lebih percaya diri yang bertujuan agar tidak merasa tertekan ketika melakukan sesuatu hal, berani mengutarakan perasaan yang sebenarnya dengan benar dan jujur terhadap orang lain, serta mampu mengekspresikan perasaan yang disembunyikan selama ini yang membuat gelisah dan tertekan. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Ria Anggraini yang menunjukkan bahwa remaja yang mampu dalam keterbukaan diri (*Self disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri dengan tepat terbukti dengan mampu menyesuaikan diri, lebih percaya diri, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, dan lebih terbuka (Anggraini, R, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menarik kesimpulan dari penelitian ini mengenai Penerapan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan *Well Being* Remaja (Studi Kasus pada Klien "A" Di Panti Asuhan Al-Amin Palembang). Gambaran *well being* pada klien "A" sebelum diterapkan Teknik *self disclosure* yaitu merasa tertekan, tingkat penerimaan diri yang rendah karena merasa tidak bisa seperti orang lain, merasa tidak bahagia dengan hidup yang dijalani saat ini, pendiam, sering merasa cemas, tidak percaya diri, selalu berfikir negatif, pemalu dan suka menyendiri. Klien "A" juga merasa takut salah, susah berhubungan dengan orang lain, selalu mengikuti apa kata orang, selalu memendam masalah yang dihadapi dan selalu meminta bantuan dari orang lain untuk menyelesaikan aktifitas sehari-hari.

Penerapan Teknik *self disclosure* dalam meningkatkan *well being* klien "A" dilakukan dengan 4 tahap yaitu : Pertimbangan akan motivasi melakukan pengungkapan diri, Pertimbangan pantas atau tidaknya pengungkapan diri, Pertimbangan akan respon yang terbuka dan jujur, dan Pertimbangan resiko yang mungkin terjadi akibat pengungkapan diri. Hal ini terlihat dari perubahan-perubahan pada klien "A" yaitu mampu menerima dirinya dengan baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mengalami perubahan dalam dirinya misalnya berfikir positif, lebih percaya diri dengan apa yang dilakukan, serta memiliki tujuan hidup yang baik

melalui pengetahuan dan pengalaman baru yang didapat dengan cara berhubungan baik dengan orang lain. klien "A" juga mulai terbuka dengan orang lain yang dirasa dekat bahkan yang baru dikenal agar mampu bersikap positif, mampu mengungkapkan dirinya secara tepat yang bertujuan agar tidak merasa tertekan ketika melakukan sesuatu, berani mengekspresikan perasaan yang selama ini membuat gelisah dan merasa tidak bahagia.

REFERENSI

- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 6(1), 80-85. <https://doi.org/10.31004/jn.v6i1.4107>
- Anggraini, R. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Self Esteem Dengan Self Disclosure Pada Remaja Panti Asuhan Di Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/54805>
- Anggreni, N. M. S., & Immanuel, A. S. (2020). Model School Well-Being Sebagai Tatanan Sekolah Sejahtera Bagi Siswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 146-156. <http://dx.doi.org/10.24014/pib.v1i3.9848>
- Averoes, C. M., Yuliana, N., & Burhanudin, B. (2015). *Pengungkapan Diri (SELF DISCLOSURE) Anak Korban Pelecehan Seksual kepada Ibu (Studi Kasus Terhadap HLD Korban Pelecehan Seksual di Kota Cilegon)* (Doctoral dissertation, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa). [Google Scholar](#)
- Budyatna, M. (2011). Teori komunikasi antar pribadi. [Google Scholar](#)
- Candra, I. W., & Dewi, A. G. I. A. (2017). Pengungkapan diri (self disclosure) pada orang dengan HIV/AIDS (ODHA). *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 4(2), 133-145. <https://doi.org/10.32668/jitek.v4i2.57>
- Chomaria, N., & PSi, S. (2013). *25 Perilaku Anak dan Solusinya*. Elex Media Komputindo. [Google scholar](#)
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: the science of well-being*. Oxford University Press. [Google Scholar](#)
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54-62. [Google Scholar](#)
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/54805>
- Firdausi, N. I. (2017). *Pemaafan dan subjective well-being pada remaja yang memiliki keluarga bercerai* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang). [Google Scholar](#)
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana psychological well being pada remaja? sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63-76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Okti, R. (2019). *Psychological Well-being pada Remaja di Panti Asuhan Bintang Terampil Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, IAIN BENGKULU). <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/3624>
- Paramitasari, R. (2012). *Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <http://www.lib.unair.ac.id/>
- Widhiyanti, H. N. (2021). *Hukum Perdagangan Internasional*. Universitas Brawijaya Press. [Google Scholar](#)

Copyright Holder :

© Rianti, D. (2023).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

