# Penyebab dan Dampak Minim Keterbukaan Diri Remaja pada Orang Tua (Studi di Kp. Bangun Masjid Cadasari Pandeglang)

Silvia Tri Hastuti[1], Shelma Mauluddini[2] , Devia Aprilianti[3], Siti Elut Kuraesin[4], Najma Aghnia Nurizza[5], Febri Anggun Viona[6], Hunainah[7]
[1]Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
[2]FTK, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
Alamat e-mail : [1]231270013.silvia@uinbanten.ac.id, [2]231270014.shelma@uinbanten.ac.id, [3]231270021.devia@uinbanten.ac.id, [4]231270024.najma@uinbanten.ac.id, [5]231270023.sitielut@uinbanten.ac.id, [6]231270010.febri@uinbanten.ac.id, [7]hunainah@uinbanten.ac.id

## *ABSTRACT*

*This study aims to analyze the causes and impacts of low self-disclosure among adolescents toward their parents in Kampung Bangun Masjid, Cadasari District, Pandeglang Regency. The research used a descriptive qualitative method with adolescents aged 13–18 years as research subjects selected through purposive sampling. Data were collected through interviews, observations, and documentation techniques. The results showed that adolescents' self- disclosure toward parents varied depending on family communication quality, parental responses, emotional comfort, and trust within the family. Adolescents who experienced warm and supportive relationships with parents tended to be more open in expressing feelings and personal problems. Meanwhile, adolescents who were afraid of being judged, scolded, or misunderstood preferred to keep their problems to themselves and share them with peers instead. The study also found that low self-disclosure had psychological impacts such as sadness, stress, confusion, and overthinking, as well as causing emotional distance between adolescents and parents. Therefore, open, empathetic, and supportive family communication is needed to create a safe space for adolescents to express their feelings and experiences.*

*Keywords: Self-disclosure, Adolescents, Parents, Family communication*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab dan dampak rendahnya keterbukaan diri remaja terhadap orang tua mereka di Kampung Bangun Masjid, Kecamatan Cadasari, Kabupaten Pandeglang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan remaja berusia 13–18 tahun sebagai subjek penelitian yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan teknik dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan remaja terhadap orang tua bervariasi tergantung pada kualitas komunikasi keluarga, respons orang tua, kenyamanan emosional, dan rasa percaya dalam keluarga. Remaja yang mengalami hubungan

yang hangat dan mendukung dengan orang tua cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan perasaan dan masalah pribadi. Sementara itu, remaja yang takut dinilai, dimarahi, atau disalahpahami lebih memilih menyimpan masalah mereka sendiri dan membagikannya kepada teman sebaya. Studi ini juga menemukan bahwa pengungkapan diri yang rendah berdampak psikologis seperti kesedihan, stres, kebingungan, dan overthinking, serta menyebabkan jarak emosional antara remaja dan orang tua. Oleh karena itu, komunikasi keluarga yang terbuka, empati, dan mendukung diperlukan untuk menciptakan ruang aman bagi remaja dalam mengekspresikan perasaan dan pengalamannya.

Kata Kunci: Keterbukaan Diri, Remaja, Orang Tua, Komunikasi Keluarga

## A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis yang cukup kompleks. Hal ini dikarenakan pada masa ini remaja sedang mengalami masa panca roba dari masa anak-anak ke masa remaja. Perilaku suka melawan, gelisah, periode labil, seringkali melanda remaja pada masa ini. Namun demikian, berkembangnya perilaku ini, pada dasarnya sangat dipengerahui oleh adanya perlakukan-perlakuan yang berasal dari lingkungan (Umami, 2019).

Hal ini seringkali terjadi karena kurangnya pemahaman orang-orang di sekeliling individu tentang proses dan makna perkembangan remaja. Pada fase ini remaja mulai berusaha membentuk identitas diri, meningkatkan kemandirian, serta memperluas hubungan sosial di luar keluarga. Berbagai perubahan tersebut sering kali menimbulkan permasalahan dan konflik yang membutuhkan dukungan dari lingkungan terdekat, terutama orang tua. Hubungan yang hangat dan komunikasi yang terbuka antara remaja dan orang tua menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung perkembangan psikologis remaja secara optimal.

Salah satu aspek penting dalam komunikasi keluarga adalah keterbukaan diri (self-disclosure). Keterbukaan diri merupakan proses penyampaian informasi pribadi, perasaan, pengalaman, maupun pemikiran kepada orang lain secara sukarela (Epti & Hardew, 2025). Self-disclosure merupakan bentuk komunikasi di mana individu menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya tidak

diungkapkan kepada orang lain atau disembunyikan (DeVito, 2016).

Pandangan serupa diungkapkan oleh Morton, yang menyatakan bahwa self disclosure mencakup kegiatan berbagi perasaan dan informasi yang intim dengan orang lain (Juliana & Erdiansyah, 2020). Membahas mengenai konsep self disclosure, menurut (DeVito, 2016), terdapat lima aspek utama yang perlu dipahami untuk menggambarkan bagaimana seseorang mengungkapkan dirinya kepada orang lain.

Pertama, Amount, yaitu berkaitan dengan seberapa sering individu berbagi informasi tentang dirinya serta berapa lama waktu yang dihabiskan dalam proses tersebut. Ini mencerminkan intensitas keterbukaan yang dilakukan oleh seseorang. Kedua, Valence, yaitu menunjukkan apakah informasi yang dibagikan bersifat positif atau negatif. Dalam hal ini, individu bisa mengungkapkan hal-hal yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan mengenai dirinya, serta menilai dirinya dengan cara memuji atau bahkan mengkritik diri sendiri. Aspek ketiga, Accuracy/Honesty, merupakan fokus pada tingkat kejujuran dan ketepatan dari informasi yang diungkapkan.

Hal ini mencerminkan sejauh mana individu berbicara dengan jujur dan tepat tentang dirinya, tanpa menambah atau mengurangi informasi tersebut. Selanjutnya, aspek Intention, merupakan hal yang merujuk pada kesadaran individu mengenai tujuan dan alasan di balik tindakan berbagi informasi. Di sini, penting untuk mempertimbangkan apakah individu benar-benar sadar atas apa yang diungkapkannya dan apakah ia secara sengaja mengontrol informasi yang diberikan kepada orang lain.

Terakhir, aspek Intimacy, yaitu yang berhubungan dengan seberapa dalam atau pribadi informasi yang dibagikan oleh individu. Pada aspek ini, seseorang bisa mengungkapkan detail-detail yang sangat intim dan pribadi tentang hidupnya, atau sebaliknya, bisa membagikan informasi yang tidak terlalu penting, bahkan informasi yang mungkin tidak sepenuhnya benar (DeVito, 2016).

Menurut teori self-disclosure yang dikembangkan oleh Sidney Jourard, keterbukaan diri berperan penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat,

meningkatkan rasa percaya, serta menciptakan kedekatan emosional antar individu. Dalam konteks keluarga, keterbukaan diri memungkinkan remaja dan orang tua saling memahami kebutuhan, perasaan, dan permasalahan yang dihadapi sehingga tercipta hubungan yang harmonis.

Namun demikian, fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa tidak semua remaja memiliki keterbukaan diri yang baik kepada orang tua. Banyak remaja lebih memilih menyimpan masalah pribadi atau menceritakannya kepada teman sebaya dibandingkan kepada keluarga. Perubahan pola komunikasi keluarga, kesibukan orang tua, perkembangan teknologi, serta meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya menjadi faktor yang dapat memengaruhi rendahnya keterbukaan diri remaja.

Sejalan dengan hal tersebut, Hunainah dkk. (2023) menjelaskan bahwa ketika pikiran dan perasaan seseorang telah tersita oleh masalah pribadi yang rumit, ia akan mengalami penurunan daya psikologis (psychological strength). Lebih lanjut, rendahnya daya psikologis ini berbanding lurus dengan ketidakmampuan individu dalam menjalin hubungan baik dengan keluarga serta melangsungkan komunikasi antar-pribadi secara optimal. Akibatnya, komunikasi dalam keluarga menjadi kurang efektif dan hubungan emosional antara remaja dan orang tua semakin berjarak.

Hasil temuan awal yang dilakukan kepada remaja di Kampung Bangun Masjid, Kecamatan Cadasari, Kabupaten Pandeglang menunjukkan adanya kecenderungan minimnya keterbukaan diri kepada orang tua. Salah satu narasumber mengungkapkan bahwa komunikasi dengan orang tua lebih banyak terbatas pada kebutuhan sehari-hari dan jarang membahas perasaan maupun masalah pribadi. Narasumber juga menyatakan lebih nyaman bercerita kepada teman karena merasa lebih dipahami dan tidak dihakimi.

Selain itu, rasa takut mendapatkan kritik, perbedaan cara pandang dengan orang tua, serta kurangnya kebiasaan komunikasi sejak kecil menjadi faktor yang menyebabkan remaja enggan terbuka kepada orang tua. Kondisi tersebut menimbulkan berbagai

dampak seperti perasaan kesepian, stres, overthinking, dan renggangnya hubungan antara anak dan orang tua.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keterbukaan diri remaja dipengaruhi oleh kualitas komunikasi keluarga, pola asuh orang tua, kepercayaan, dan dukungan emosional yang diberikan keluarga (Daulay et al., 2023). Penelitian juga menemukan bahwa rendahnya keterbukaan diri dapat berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis, kesulitan penyesuaian sosial, serta rendahnya kualitas hubungan keluarga. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji penyebab dan dampak minimnya keterbukaan diri remaja kepada orang tua pada masyarakat pedesaan, khususnya di wilayah Pandeglang, masih relatif terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan, karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor penyebab minimnya keterbukaan diri remaja kepada orang tua serta dampak yang ditimbulkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling keluarga serta menjadi bahan masukan bagi orang tua dalam membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan remaja.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode deskriptif kualitatif digunakan untuk memahami dan menggambarkan fenomena secara mendalam berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan. Menurut (Yuliani, 2018), penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang berfokus pada pengkajian suatu peristiwa atau pengalaman secara mendalam untuk menemukan pola-pola yang muncul dari fenomena yang diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan minimnya keterbukaan diri (self-disclosure) remaja kepada orang tua di Kampung Bangun Masjid, Kecamatan Cadasari, Kabupaten Pandeglang.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 13–18 tahun dan berdomisili di Kampung Bangun Masjid. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu

yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh dapat memberikan informasi yang relevan dengan fokus penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan sebagai teknik utama untuk memperoleh informasi mengenai keterbukaan diri remaja kepada orang tua, faktor-faktor yang menyebabkan minimnya keterbukaan diri, serta dampak yang dirasakan oleh remaja. Menurut (Rachmawati, 2007), wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif karena dapat menggali perasaan, persepsi, dan pemikiran partisipan secara mendalam. Dalam penelitian ini digunakan wawancara semi terstruktur agar peneliti memiliki pedoman pertanyaan namun tetap memberikan kesempatan kepada informan untuk menyampaikan pengalaman dan pandangannya secara bebas (Rachmawati, 2007).

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui proses pengumpulan, pengelompokan, dan penyusunan data secara sistematis sehingga menghasilkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian. Hastono menjelaskan bahwa data penelitian perlu ditata dan dikelompokkan agar dapat dianalisis serta menghasilkan informasi yang dibutuhkan peneliti. Selanjutnya, hasil analisis disajikan dalam bentuk uraian naratif untuk menggambarkan fenomena minimnya keterbukaan diri remaja kepada orang tua secara jelas dan mendalam (Hastono, 2006).

## C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara terhadap remaja di Kp. Bangun Masjid, Cadasari, Pandeglang, ditemukan bahwa keterbukaan diri remaja kepada orang tua berada pada tingkat yang beragam. Sebagian remaja menunjukkan keterbukaan yang cukup baik, sementara sebagian lainnya mengalami hambatan dalam menyampaikan pikiran, perasaan, maupun persoalan pribadi kepada orang tua. Perbedaan tersebut tampak dipengaruhi oleh kualitas hubungan keluarga, pola komunikasi yang dibangun, serta kenyamanan yang dirasakan remaja ketika berinteraksi dengan orang tua.

Beberapa narasumber menggambarkan hubungan yang dekat dan mendukung sehingga komunikasi dapat berlangsung secara lebih terbuka. Salah satu narasumber menyatakan "Hubunganku dengan orang tua sangat baik. Aku cukup dekat dan saling mendukung satu sama lain." (Narasumber 2, usia 13 tahun) Narasumber tersebut juga mengungkapkan "Aku cukup sering menceritakan hal-hal pribadi maupun masalah yang sedang aku hadapi kepada orang tua." (Narasumber 6, usia 14 tahun).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa ketika remaja merasakan adanya penerimaan, dukungan, dan ruang komunikasi yang aman, maka keterbukaan diri menjadi lebih mudah dilakukan. Dalam kondisi ini, orang tua dipandang tidak hanya sebagai figur pengasuh, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional. Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan keluarga yang terlihat baik belum tentu mencerminkan keterbukaan emosional yang tinggi. Beberapa remaja mengaku tetap mengalami kesulitan untuk menyampaikan persoalan pribadi meskipun tidak terdapat konflik yang berarti di dalam keluarga.

Salah satu narasumber menjelaskan "Kalau hubungan aku sama orang tua sebenarnya baik-baik aja, cuma kalau dibilang dekat banget, aku ngerasa nggak begitu dekat, komunikasi yang terjadi juga nggak terlalu intens." (Narasumber 3, usia 18 tahun) Ia juga menambahkan "Nggak, aku jarang banget menceritakan hal pribadi atau masalah yang aku alami kepada orang tua, aku lebih memilih memendamnya sendiri." (Narasumber 3, usia 18 tahun).

Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi interaksi dalam keluarga tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas komunikasi. Interaksi yang hanya berfokus pada kebutuhan sehari-hari belum tentu membangun kedekatan emosional yang memungkinkan remaja merasa aman untuk terbuka. Selain kualitas hubungan, penelitian ini juga menemukan bahwa respons orang tua menjadi faktor penting yang memengaruhi keputusan remaja untuk bercerita. Sebagian narasumber menyampaikan bahwa rasa takut terhadap respons negatif

membuat mereka memilih menyimpan masalah sendiri.

Salah satu narasumber menyatakan “Takut dimarahi, orang tua saya juga sibuk bekerja jadi susah diajak berbicara.” (Narasumber 1, usia 15 tahun) Temuan serupa juga disampaikan oleh narasumber lain “Kalau anak cerita langsung menghakimi atau langsung judge, jadi anak akhirnya malas cerita lagi karena merasa ga dipahami.” (Narasumber 4, usia 16 tahun).

Beberapa remaja juga mengungkapkan bahwa mereka sering kali tidak membutuhkan solusi secara langsung, tetapi ingin terlebih dahulu didengar dan dipahami. Salah satu narasumber menyampaikan “Kadang mereka memang mendengarkan, tetapi aku merasa mereka lebih fokus memberikan solusi daripada mencoba memahami perasaan aku terlebih dahulu.” (Narasumber 3, usia 18 tahun).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa minimnya keterbukaan diri tidak semata-mata disebabkan oleh ketidakinginan remaja untuk bercerita, melainkan adanya persepsi bahwa ruang komunikasi yang tersedia belum cukup aman secara emosional. Di sisi lain, penelitian ini juga menemukan bahwa teman sebaya menjadi alternatif utama bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan untuk berbagi cerita. Salah satu narasumber menyatakan “Aku jauh lebih nyaman bercerita kepada teman, teman lebih bisa memahami kondisi yang aku alami.” (Narasumber 3, usia 18 tahun) Hal serupa diungkapkan narasumber lain “Lebih sering bercerita kepada teman karena merasa lebih nyaman.” (Narasumber 5, usia 17 tahun).

Kedekatan usia, kesamaan pengalaman, dan rasa diterima membuat teman menjadi pilihan utama dibanding orang tua. Akan tetapi, kondisi ini berpotensi memperlebar jarak komunikasi dalam keluarga apabila tidak diimbangi dengan upaya membangun komunikasi yang lebih terbuka di rumah. Dampak dari minimnya keterbukaan diri juga terlihat cukup signifikan. Secara emosional, remaja mengalami tekanan karena harus menghadapi persoalan sendiri tanpa dukungan keluarga. Salah satu narasumber mengungkapkan “Aku sering merasa sedih dan capek sendiri, masalah itu malah sering kepikiran dan membuat aku overthinking.” (Narasumber 3, usia 18

tahun) Narasumber lain menyatakan "Bingung dan merasa terbebani karena harus menghadapi masalah sendiri." (Narasumber 5, usia 17 tahun).

Selain berdampak pada kondisi psikologis, minimnya keterbukaan diri juga memengaruhi hubungan keluarga. "Hubungan bisa menjadi lebih renggang, kurang mendapat dukungan saat menghadapi masalah." (Narasumber 5, usia 17 tahun).

Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa minimnya keterbukaan diri pada remaja bukan hanya persoalan komunikasi, tetapi juga berkaitan dengan kebutuhan remaja untuk merasa diterima, dipahami, dan memiliki ruang aman dalam keluarga untuk menyampaikan pengalaman pribadinya.

Pembahasan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri (self-disclosure) remaja kepada orang tua di Kampung Bangun Masjid, Kecamatan Cadasari, Kabupaten Pandeglang, berada pada tingkat yang beragam. Sebagian remaja menunjukkan keterbukaan yang baik, sedangkan sebagian lainnya mengalami hambatan dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun permasalahan pribadi kepada orang tua. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kualitas hubungan keluarga, pola komunikasi yang dibangun, serta respons yang diberikan orang tua ketika remaja berusaha menyampaikan pengalaman pribadinya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki hubungan dekat dengan orang tua cenderung lebih mudah mengungkapkan perasaan dan masalah yang dihadapi. Kondisi ini sejalan dengan teori self-disclosure yang dikemukakan oleh Jourard bahwa keterbukaan diri berkembang ketika individu merasa aman, dipercaya, dan diterima dalam suatu hubungan interpersonal. Remaja yang merasakan dukungan emosional dari orang tua akan lebih mudah menyampaikan informasi pribadi karena adanya keyakinan bahwa dirinya akan dipahami dan diterima. Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Daulay et al., 2023) yang menemukan bahwa komunikasi keluarga yang terbuka dapat meningkatkan kedekatan emosional serta membantu remaja dalam

menghadapi berbagai permasalahan psikologis.

Jika dikaitkan dengan aspek self-disclosure menurut (DeVito, 2016), remaja yang dekat dengan orang tua menunjukkan aspek amount yang tinggi, yaitu frekuensi berbagi cerita yang lebih sering dan intensif. Mereka tidak hanya menyampaikan informasi umum, tetapi juga berani mengungkapkan pengalaman pribadi dan permasalahan yang sedang dihadapi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kepercayaan yang kuat antara remaja dan orang tua sehingga proses komunikasi berlangsung secara lebih terbuka.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hubungan keluarga yang terlihat harmonis belum tentu menghasilkan keterbukaan diri yang tinggi. Beberapa narasumber mengaku memiliki hubungan yang baik dengan orang tua, tetapi jarang membicarakan persoalan pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi interaksi dalam keluarga tidak selalu mencerminkan kualitas komunikasi yang sesungguhnya. Komunikasi yang hanya berfokus pada kebutuhan sehari-hari belum tentu mampu menciptakan kedekatan emosional yang dibutuhkan remaja untuk melakukan self-disclosure. Hal ini sejalan dengan penelitian (Setiawan et al., 2024) yang menemukan bahwa hambatan keterbukaan diri pada remaja sering kali muncul karena kurangnya komunikasi emosional yang mendalam antara anak dan orang tua.

Penelitian ini juga menemukan bahwa respons orang tua menjadi faktor penting yang menentukan keputusan remaja untuk bercerita. Sebagian remaja merasa takut dimarahi, dihakimi, atau tidak dipahami ketika menyampaikan masalah kepada orang tua. Kondisi tersebut berkaitan dengan aspek intention dalam teori DeVito, yaitu pertimbangan individu mengenai tujuan dan konsekuensi dari informasi yang akan diungkapkan. Ketika remaja mempersepsikan bahwa orang tua akan memberikan respons negatif, mereka cenderung menahan diri dan memilih memendam masalah sendiri.

Selain itu, beberapa narasumber mengungkapkan bahwa mereka sebenarnya tidak selalu membutuhkan solusi secara

langsung, melainkan ingin didengar dan dipahami terlebih dahulu. Temuan ini menunjukkan pentingnya kemampuan empati dalam komunikasi keluarga. Menurut (Epti & Hardew, 2025), keterbukaan diri berkembang lebih optimal ketika individu memperoleh penerimaan emosional dari lawan bicaranya. Oleh karena itu, sikap mendengarkan secara aktif dan tidak menghakimi menjadi faktor penting dalam membangun komunikasi yang sehat antara orang tua dan remaja.

Temuan lain yang cukup menonjol adalah kecenderungan remaja untuk lebih memilih teman sebaya sebagai tempat berbagi cerita dibandingkan orang tua. Kedekatan usia, kesamaan pengalaman, serta perasaan dipahami membuat teman menjadi sumber dukungan emosional yang dianggap lebih nyaman. Fenomena ini sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja yang sedang membangun identitas diri dan memperluas hubungan sosial di luar keluarga. Akan tetapi, apabila kondisi tersebut berlangsung terus-menerus tanpa adanya upaya membangun komunikasi keluarga yang sehat, maka hubungan emosional antara remaja dan orang tua dapat menjadi semakin renggang (Nurdin et al., 2023).

Dampak minimnya keterbukaan diri yang ditemukan dalam penelitian ini cukup signifikan. Sebagian besar narasumber mengaku mengalami kesedihan, kebingungan, tekanan psikologis, serta overthinking karena harus menghadapi masalah seorang diri. Temuan ini mendukung hasil penelitian (Aziz et al., 2023) yang menyatakan bahwa self-disclosure berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Individu yang mampu mengungkapkan perasaan dan memperoleh dukungan sosial cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memendam masalah sendiri.

Selain berdampak pada kondisi psikologis, rendahnya keterbukaan diri juga memengaruhi kualitas hubungan keluarga. Remaja yang jarang berbagi cerita kepada orang tua berisiko mengalami penurunan kedekatan emosional sehingga dukungan keluarga menjadi kurang optimal ketika menghadapi masalah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan diri bukan hanya berkaitan dengan kemampuan komunikasi, tetapi juga menyangkut

kebutuhan dasar remaja untuk merasa diterima, dipahami, dan memperoleh dukungan emosional dari keluarga.

Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa minimnya keterbukaan diri remaja kepada orang tua dipengaruhi oleh kualitas komunikasi keluarga, respons orang tua terhadap cerita anak, serta tingkat kenyamanan emosional yang dirasakan remaja. Dampak yang muncul tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis remaja, tetapi juga kualitas hubungan dalam keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka, empatik, dan suportif agar remaja memiliki ruang yang aman untuk mengungkapkan pengalaman, perasaan, serta permasalahan yang mereka hadapi.

## E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa minimnya keterbukaan diri (*self-disclosure*) remaja kepada orang tua di Kampung Bangun Masjid, Kecamatan Cadasari, Kabupaten Pandeglang dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu kualitas komunikasi keluarga, respons orang tua terhadap cerita anak, tingkat kepercayaan, dan kenyamanan emosional yang dirasakan remaja. Remaja yang mendapatkan hubungan hangat, dukungan emosional, serta komunikasi yang terbuka cenderung lebih mudah mengungkapkan perasaan dan masalah pribadinya kepada orang tua. Sebaliknya, remaja yang merasa takut dihakimi, dimarahi, atau tidak dipahami lebih memilih memendam masalah sendiri dan mencari tempat bercerita kepada teman sebaya.

Kondisi tersebut berdampak pada munculnya tekanan psikologis seperti sedih, stres, kebingungan, dan overthinking, sekaligus menyebabkan hubungan emosional antara remaja dan orang tua menjadi renggang. Oleh karena itu, diperlukan upaya membangun komunikasi keluarga yang lebih terbuka, empatik, dan suportif agar remaja memiliki ruang yang aman untuk menyampaikan perasaan, pengalaman, dan permasalahan yang mereka hadapi, sehingga hubungan keluarga menjadi lebih harmonis dan kesehatan psikologis remaja dapat terjaga dengan lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiyah, K. (2023). Penguatan Kesehatan Mental Melalui Peran Self-Disclosure Bagi Remaja Panti Asuhan. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(3), 414–428.

Daulay, W., Nasution, M. L., & Purba, J. M. (2023). Pola Komunikasi Keluarga : Studi Kasus Pada Remaja dengan Kategori Resiko dan Gangguan Masalah Kesehatan Jiwa. *Content: Journal of Communication Studies*, *01*(01), 34–41.

DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th editi). Communication: Karon Bowers.

Epti, S. P., & Hardew, A. K. (2025). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Remaja yang Mengalami Disabilitas Fisik di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Surakarta. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, *15*(1), 1–14. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i4.12028 Vol

Hastono, S. P. (2006). *ANALISIS DATA*. Universitas Indonesia.

Hunainah, Muslihah, E., & Riswanto, D. (2023). Implementasi Konseling Kontrak Perilaku Untuk Meningkatkan Daya Psikologis Mahasiswa. Jurnal Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat, 8(2), 441-454.

Juliana, K., & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh Konsep Diri dan Self Disclosure Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Jurnal Koneksi*, *4*(1), 29–35.

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.

Rachmawati, I. N. (2007). PENGUMPULAN DATA DALAM PENELITIAN KUALITATIF : WAWANCARA. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *11*(1), 35–40.

Setiawan, A. P., Assakdiah, A., Fathonah, D. N., & Minarsi. (2024). Analisis Faktor Hambatan Keterbukaan Diri Remaja Pada Orang Tua. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(3), 44528–44534.

Umami, I. (2019). *PSIKOLOGI REMAJA* (Cetakan 1). IDEA Press.

Yuliani, W. (2018). METODE PENELITIAN DESKRIPTIF KUALITATIF DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, *2*(2), 83–91. https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497