

**HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN RESILIENSI
PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN DARUSSALAM**

**Maydha Rahmat Mustafa
15010114130129**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang diwarnai dengan berbagai konflik, sehingga remaja membutuhkan dukungan jangka panjang dari orangtua agar tidak salah langkah. Namun, tidak semua remaja memiliki orangtua yang dapat memberi arahan dan kasih sayang selama masa perkembangannya, salah satunya terjadi pada remaja di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Penyesuaian tersebut merupakan peristiwa yang sangat menekan dan menyebabkan stres pada remaja. Oleh karena itu, remaja di panti asuhan perlu memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan dalam kesulitan, serta bangkit kembali dari keterpurukan yang disebut sebagai resiliensi. Faktor penting yang memengaruhi resiliensi adalah kepercayaan. Indikator kepercayaan dan afeksi yang ditunjukkan seseorang, salah satunya dengan melakukan *self disclosure*. *Self disclosure* merupakan proses mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Darussalam. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 12-18 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Darussalam. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh dengan jumlah sampel sebanyak 58 remaja. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan dua alat ukur yaitu skala *self disclosure* (27 aitem, $\alpha=0.897$) dan skala resiliensi (27 aitem, $\alpha=0.887$). Berdasarkan uji korelasi *Spearman's Rho* diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self disclosure* dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Darussalam ($r = 0,104$; $p= 0,436$). Faktor-faktor lain yang diduga berpengaruh terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan perlu diteliti lebih lanjut.

Kata Kunci: Resiliensi, *Self Disclosure*, Remaja

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah suatu periode penting dalam rentang kehidupan manusia, karena merupakan masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan fisik merupakan perubahan paling terlihat yang ditandai dengan munculnya pubertas (Santrock, 2012). Perkembangan kognitif remaja mencapai tahap berpikir operasional formal yang memungkinkan remaja mampu berpikir secara lebih abstrak (Ali & Asrori, 2008). Perubahan sosioemosi ditandai dengan meningkatnya usaha memahami diri sendiri dan pencarian identitas (Santrock, 2012). Namun, remaja masih belum mampu menguasai dan menggunakan fungsi fisik maupun psikisnya secara maksimal (Monks dkk., dalam Ali & Asrori, 2008).

Selain adanya pertumbuhan yang pesat pada bagian fisik, kognitif dan psikososial, remaja juga berisiko terhadap kesehatan mental (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Adanya berbagai perubahan yang terjadi dalam diri remaja menyebabkan remaja dihadapkan pada berbagai masalah, seperti terlibat dalam kenakalan remaja, penyalahgunaan obat, masalah seksual, gangguan makan, depresi dan bunuh diri (Santrock, 2012).

Stanley Hall (dalam Santrock, 2012) mengemukakan istilah “badai dan stres” untuk menyatakan bahwa masa remaja penuh dengan gejolak yang diwarnai

oleh konflik dan perubahan suasana hati. Oleh karena itu, remaja sangat memerlukan dukungan jangka panjang dari orang dewasa yang menyayangi mereka, memberi keteladanan, konsistensi, serta komunikasi yang tulus dan empatik (Ali & Asrori, 2008; Santrock, 2012). Namun, tidak semua remaja memiliki figur orangtua yang dapat dijadikan sebagai sosok yang akan memberikan perhatian dan dukungan selama masa perkembangannya, hal ini dapat terjadi pada remaja yang kehilangan salah satu atau kedua orangtuanya.

Remaja yang kehilangan anggota keluarga, atau orang lain yang dicintainya melalui keadaan traumatis, akan menghadapi tantangan yang lebih berat. Selain berhubungan dengan peristiwa traumatis, remaja juga dihadapkan dengan kesedihan dan kehilangan yang terkait dengan tidak lagi memiliki anggota keluarga. Peristiwa kehilangan yang dialami remaja dapat menyerupai gejala depresi klinis. Remaja yang kehilangan orangtua merasakan kesedihan mendalam, sering menangis, tidak ingin menghabiskan waktu dengan teman, kehilangan nafsu makan, kesulitan tidur, mengalami penurunan prestasi akademik, dan tidak tertarik untuk melakukan kegiatan seperti biasanya (Mannarino & Cohen, 2011).

Remaja yang mengalami kesedihan traumatis kemudian berpikir mengenai masa-masa bahagia dengan orangtua yang sudah meninggal akan mengarahkan pikiran, ingatan, dan emosinya dengan peristiwa kematian traumatis orangtuanya. Mengenang kematian orangtua dapat mengarahkan pikiran untuk mengingat kembali peristiwa kematiannya dan selanjutnya dapat menimbulkan gejala *post traumatic stress disorder* (Mannarino & Cohen, 2011). Kesedihan yang belum terselesaikan juga dapat menyebabkan dampak yang parah di kemudian hari

seperti masalah kejiwaan, masalah kesehatan, dan depresi (Lawrence, Jeglic, Matthews, & Pepper, 2005; McClatchey & Wimmer, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Apelian & Nesteru (2017) menunjukkan bahwa remaja juga mengalami beberapa kesulitan yang harus dihadapi setelah kehilangan orangtua yaitu perubahan rutinitas sehari-hari, kesulitan finansial, dan tidak memiliki tempat tinggal tetap. Hal ini kemudian menjadi salah satu penyebab remaja tinggal di panti asuhan. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh, remaja yang kehilangan salah satu atau kedua orangtuanya dan berasal dari keluarga kurang mampu (*duaafa*) menjadi penyebab remaja tinggal di Panti Asuhan Darussalam.

Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang memiliki tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi anak yatim, piatu dan yatim piatu yang kurang mampu maupun terlantar agar potensi dan kapasitas belajarnya pulih kembali dan dapat berkembang secara wajar (Kepmensos No.50/HUK/2004 dalam Kementerian Sosial RI, 2004). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 terdapat 766 panti asuhan dengan jumlah anak asuh 51.861. Sementara itu, di Kota Semarang pada tahun 2015 terdapat 90 panti asuhan dengan jumlah anak asuh 4.043.

Kondisi remaja yang penuh konflik akan semakin berat jika dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan, karena mereka harus melaluinya tanpa figur orangtua yang dapat memberikan keteladanan, dukungan dan kasih sayang seutuhnya. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh di Panti Asuhan

Darussalam, salah satu hal yang biasanya dikeluhkan oleh remaja ke pengasuh adalah perasaan rindu mereka dengan kedua orangtua.

Fitrikasari (2003) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa remaja panti asuhan lebih rentan mengalami depresi sedang, karena tidak mendapatkan kebutuhannya secara fisik maupun emosional yang seharusnya diperoleh dari orang tua. Tidak adanya figur orangtua menyebabkan remaja kurang memiliki stimulasi emosional dan sosial padahal orangtua sangat berpengaruh terhadap perkembangan mereka. Penelitian Raza, Adil, & Ghayas (2008) juga menunjukkan bahwa remaja yang kehilangan orangtuanya memiliki berbagai masalah psikososial apabila dibandingkan dengan remaja yang kedua orangtuanya masih hidup. Perbedaan yang signifikan ditemukan pada masalah kesehatan, perkembangan fisik, penyesuaian diri, serta masalah di rumah dan keluarga.

Remaja yang tinggal di panti asuhan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, berpindah sekolah, berpisah dengan teman dekat dan bertemu dengan orang baru. Penyesuaian tersebut merupakan peristiwa yang sangat menekan dan menyebabkan stres pada remaja (Mannarino & Cohen, 2011). Pada penelitian yang dilakukan Rahmah, Ilyas & Nurfarhanah (2014) ditemukan hasil bahwa remaja di panti asuhan mengalami masalah penyesuaian diri dengan teman sebaya, pengasuh, lingkungan sekitar panti dan lingkungan sekolah. Remaja yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik akan mengembangkan perilaku negatif seperti menyendiri, sulit menjalin hubungan harmonis dan tidak menghargai pengasuh.

Perubahan-perubahan yang terjadi pada kehidupan remaja yang awalnya tinggal bersama dengan keluarga kemudian pindah ke panti asuhan dapat mengganggu perkembangan psikologisnya, termasuk dalam pembentukan *self esteem* (Gandaputra, 2009). Remaja yang tinggal di panti asuhan beranggapan bahwa dirinya tidak berharga, rendah diri terhadap keadaannya dan merasa berbeda dengan remaja lain yang tinggal bersama keluarga. Sesuai dengan penelitian Gandaputra (2009) yang menemukan hasil bahwa remaja di panti asuhan banyak yang memiliki tingkat *self esteem* rendah.

Penelitian yang dilakukan Fawzy & Fouad (2010) di Panti Asuhan daerah Sharkia, Mesir, menunjukkan bahwa dari 294 remaja panti asuhan yang berusia 10-17 tahun memiliki tingkat prevalensi depresi 21%, kecemasan 45%, rendah diri 23% dan gangguan perkembangan 61%. Remaja panti asuhan yang tidak bahagia dengan keadaan hidupnya sering mengembangkan masalah emosional yang berkaitan dengan meningkatnya risiko penyakit jiwa pada orang dewasa. Penelitian Irshad (2017) juga menunjukkan bahwa remaja yatim piatu memiliki tingkat alienasi dan stres yang lebih tinggi dibanding remaja non-yatim piatu.

Hasil wawancara dengan pengasuh menunjukkan bahwa remaja laki-laki di Panti Asuhan Darussalam juga pernah memiliki beberapa permasalahan yaitu mereka pernah terlibat perkelahian dengan temannya, sulit diatur, dan dinasehati karena kurang menyadari otoritas pengasuh. Sementara itu, berdasarkan hasil wawancara dengan remaja perempuan di Panti Asuhan Darussalam, apabila remaja tersebut memiliki masalah, ia cenderung memendam masalah yang

dimiliki dan menghindari masalahnya. Remaja tersebut baru menceritakan masalah yang dialami kepada teman terdekat ketika masalahnya sudah berlalu.

Berdasarkan data diatas, remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung lebih sering mengalami masalah perkembangan maupun masalah psikologis seperti stres dan depresi. Oleh karena itu, remaja di panti asuhan perlu memiliki resiliensi yang baik agar mampu bertahan dalam kondisi yang sulit, dapat menyesuaikan diri dan bangkit kembali dari keterpurukan. Hal tersebut didukung oleh penelitian Bacchi & Licinio (2016), yang mengungkapkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap tingkat distres psikologis pada mahasiswa yaitu semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah distres psikologis. Sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi distres psikologis. Penelitian yang dilakukan Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo (2014) juga menunjukkan hal serupa bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki distres psikologis yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah.

Resiliensi menunjukkan fungsi positif dalam pemulihan pasca trauma yang dialami seseorang (Ungar, 2008). Resiliensi menurut Reivich & Shatte (2002) adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Setiap orang perlu mengembangkan resiliensi karena setiap orang pernah menghadapi masalah, keadaan stres dan perdebatan yang merupakan bagian dari kehidupan. Resiliensi merupakan hal penting bagi remaja yang akan meninggalkan panti asuhan, karena

resiliensi menjadi dasar bagi remaja untuk berkembang menjadi individu dewasa yang sukses (Casey, 2012).

Individu yang resilien mampu menunjukkan sifat-sifat positif dalam lingkungan yang beresiko. Mereka bukan berarti tidak pernah mengalami kesulitan atau stres. Namun, untuk menjadi orang yang resilien, individu perlu mengalami situasi menantang atau tekanan-tekanan emosional yang masih dapat dihadapi. Mereka dapat belajar dari kesulitan atau situasi menantang yang membuat mereka menjadi lebih kuat (Hendriani, 2018).

Penelitian Nisa & Muis (2015) yang dilakukan pada anak panti asuhan di Sidoarjo, mengungkapkan bahwa individu dengan kategori resiliensi tinggi memiliki karakteristik tidak menyerah, berusaha untuk menghadapi masalah, percaya diri, dan memiliki keyakinan untuk menjadi orang sukses. Sementara itu, individu dengan kategori resiliensi sedang cenderung tidak stabil dalam bersikap dan memiliki semangat naik turun. Individu dengan resiliensi rendah menunjukkan bahwa mereka mudah menyerah, menghindari masalah, tidak memiliki semangat untuk bangkit dan tidak berusaha menjadi lebih baik.

Resiliensi yang dimiliki individu tidak terbentuk dengan sendirinya, melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Grotberg (2003) salah satu faktor resiliensi adalah kepercayaan yang berhubungan dengan mengembangkan rasa percaya individu terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kepercayaan diperlukan remaja untuk mengembangkan hubungan sosialnya dengan teman sebaya, hal ini berkaitan dengan salah satu tugas perkembangan remaja yaitu mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar

bergaul dengan teman sebaya serta orang lain di lingkungannya, baik secara individual maupun kelompok (Kay, dalam Yusuf & Sughandi, 2011).

Salah satu indikator kepercayaan dan afeksi yang ditunjukkan seseorang adalah dengan melakukan *self disclosure* atau pengungkapan diri. Individu yang melakukan *self disclosure* menunjukkan kepada orang lain bahwa individu tersebut mempercayai, menghargai dan peduli terhadap mereka serta peduli dengan hubungan yang terjalin diantara mereka. Hal ini mengarahkan individu lain untuk mengungkapkan dirinya sendiri dan membentuk awal yang baik dalam sebuah hubungan yang jujur dan terbuka (Devito, 2015). Pengembangan hubungan yang erat dan saling percaya dapat diawali dengan membuka diri dan sekaligus percaya pada orang lain (Widyarini, 2009). Menurut Devito (2013) *self disclosure* berarti mengkomunikasikan informasi tentang dirinya sendiri kepada orang lain yang biasanya disembunyikan.

Seseorang akan cenderung lebih terbuka ketika orang lain juga terbuka padanya. Efek diadik ini membuat individu merasa lebih aman sehingga dapat memperkuat *self disclosure* yang dilakukannya. Penelitian yang dilakukan oleh Rains, Brunner, & Oman (2016) menyatakan bahwa remaja perlu melakukan *self disclosure* mengenai dirinya kepada orang lain dalam menjalin persahabatan dan hubungan sosial sebagai cara untuk meningkatkan keakraban dan menciptakan timbal balik dalam berhubungan dengan orang lain.

Keuntungan yang didapat dari *self disclosure* adalah lebih mengetahui keadaan diri sendiri, meningkatkan kemampuan *coping*, meningkatkan komunikasi, dan memiliki hubungan yang lebih berarti (Devito, 2015). Hal

tersebut didukung oleh Lin & Utz (2017) dalam penelitiannya yang mengungkapkan bahwa frekuensi *self disclosure* yang lebih tinggi pada media sosial bermanfaat untuk menciptakan perasaan akrab dengan diri sendiri. Mengungkapkan informasi diri secara naratif di media sosial dapat berdampak baik karena meningkatkan nilai hiburan bagi pembaca, namun dalam mengungkapkan informasi diri yang intim dan dianggap tidak pantas oleh orang lain harus dilakukan secara berhati-hati, karena dapat mengurangi ketertarikan sosial seseorang.

Self disclosure dilakukan sebagai salah satu media katarsis untuk menghilangkan stres. *Self disclosure* yang dilakukan oleh individu yang mengalami stres dapat bermanfaat untuk mengurangi perasaan-perasaan negatif dan mengurangi timbulnya masalah kesehatan (Clark dalam Baron & Byrne, 2005). Sependapat dengan yang diungkapkan Widyarini (2009) bahwa melakukan pengungkapan diri dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan emosi. Hal ini sesuai dengan penelitian Pinakesti (2016) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara pengungkapan diri dengan stres yaitu semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Berdasarkan penelitian Putri (2017) ditemukan hasil bahwa pengungkapan diri remaja Panti Asuhan Putri Aisyiyah II kepada pengasuh memunculkan kenyamanan bagi mereka. Namun, masing-masing dari mereka memiliki level pengungkapan diri yang berbeda, hal ini karena intensitas pertemuan yang dilakukan antara anak asuh dan pengasuh yang berbeda. Apabila intensitas pertemuan keduanya semakin lama, maka semakin dalam pengungkapan yang

dilakukan. Pengungkapan diri anak asuh kepada pengasuh berperan dalam penyesuaian diri di lingkungan panti asuhan dan memunculkan bentuk penyesuaian diri yang positif pada anak asuh, sehingga anak asuh merasa nyaman untuk tinggal di panti asuhan.

Permasalahan tersebut menarik perhatian peneliti untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self disclosure* dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Darussalam.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Darussalam?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Darussalam.

D. Manfaat Penelitian

- 1. Manfaat teoritis:** secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dengan menjadi referensi yang bermanfaat dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan remaja, psikologi klinis dan psikologi sosial.

2. Manfaat praktis:

a. Bagi Remaja Panti Asuhan

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengetahuan terhadap pentingnya *self disclosure* dan resiliensi bagi remaja di panti asuhan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *self disclosure* dengan resiliensi remaja di panti asuhan dan sebagai pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya.