

## ***SELF DISCLOSURE ANAK REMAJA BROKEN HOME DALAM BERKOMUNIKASI DENGAN ORANG TUA***

**Winda Mei Lestari<sup>1</sup>, Eka Sari Setianingsih<sup>2</sup>, Farikha Wahyu Lestari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> windamei1705@gmail.com, <sup>2</sup> ekasarisetianingsih@upgris.ac.id, <sup>3</sup> farikha@upgris.ac.id

Program Studi Bimbingan Dan Konseling  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Semarang

### **Abstract**

*This study analyzes self-disclosure as an important aspect of interpersonal communication between broken-hearted children and their parents, which plays a role in helping individuals express their thoughts, feelings, and personal experiences. However, not all clients are able to express themselves optimally, especially when influenced by unsupportive family relationships. Therefore, this study aims to describe clients' self-disclosure based on aspects of self-disclosure. This study uses a qualitative approach with a case study design. Data were obtained from four students of Senior High School X through in-depth interviews. Data analysis was conducted using MAXQDA software based on the five aspects of self-disclosure: amount, valence, accuracy and honesty, intention, and intimacy. The results of this study indicate that the level of self-disclosure among clients varies and is influenced by the quality of interpersonal relationships with parents. Clients who have secure emotional relationships tend to show higher levels of self-disclosure, while those with a background of family conflict show lower levels of self-disclosure. Self-disclosure is mostly characterized by negative emotions, situational honesty, and a tendency to avoid sensitive topics. These findings emphasize the importance of a safe and empathetic communication environment in fostering optimal self-disclosure.*

**Keywords:** *Self-disclosure, Adolescents, Broken home*

### **Abstrak**

Penelitian ini menganalisis keterbukaan diri sebagai aspek penting komunikasi interpersonal antara anak broken dengan orang tua nya, yang berperan dalam membantu individu mengekspresikan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi mereka. Namun, tidak semua klien mampu mengungkapkan diri secara optimal, terutama ketika dipengaruhi oleh hubungan keluarga yang tidak mendukung. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keterbukaan diri klien berdasarkan aspek-aspek keterbukaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data diperoleh dari empat siswa SMA X melalui wawancara mendalam. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak MAXQDA berdasarkan kelima aspek keterbukaan diri yaitu jumlah, valensi, akurasi dan kejujuran, niat, dan keintiman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri di antara klien bervariasi dan dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal dengan orang tua. Konseli yang memiliki hubungan emosional yang aman cenderung menunjukkan tingkat keterbukaan diri yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang memiliki latar belakang konflik keluarga menunjukkan keterbukaan diri yang lebih rendah. Keterbukaan diri sebagian besar ditandai dengan emosi negatif, kejujuran situasional, dan kecenderungan untuk menghindari topik sensitif. Temuan ini menekankan pentingnya lingkungan komunikasi yang aman dan empatik dalam mendorong keterbukaan diri yang optimal.

**Kata Kunci:** *Keterbukaan diri, Remaja, Broken home*

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan utama dan pertama yang memengaruhi perkembangan psikologis seorang remaja. Keluarga adalah satuan unit terkecil dalam masyarakat, dimana keluarga ini terdiri dari ayah, ibu dan anak. Keluarga memiliki fungsi dasar antara lain sebagai tempat untuk memberikan rasa memiliki, rasa aman, kasih sayang, dan mengembangkan hubungan yang baik antara anggota keluarga (Wahyono & Shabrina, 2023). Komunikasi yang hangat, keterbukaan, dan hubungan emosional yang harmonis antara orang tua dan anak sangat berperan dalam pembentukan karakter serta perkembangan sosial-emosional remaja. Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja memiliki kondisi keluarga yang stabil. Salah satu kondisi yang kerap ditemui saat ini adalah keluarga *broken home*, yaitu keluarga yang mengalami perpecahan peran, konflik berkepanjangan, atau ketidakharmonisan antara anggota keluarga.

Pada remaja dengan latar belakang keluarga *broken home*, proses keterbukaan dengan orang tua seringkali menjadi sulit dilakukan. Konflik keluarga, ketegangan emosional, dan kurangnya rasa aman dalam komunikasi dapat menyebabkan remaja memilih untuk menarik diri, memendam masalah, dan lebih nyaman bercerita kepada teman sebaya atau pihak luar dibandingkan kepada orang tua. Akibatnya, hubungan emosional antara remaja dan orang tua semakin menjauh.

Hasil Analisis Kebutuhan Peserta didik data awal yang disebarakan pada 102 siswa kelas XI di SMA X menunjukkan bahwa siswa dengan indikator kondisi keluarga tidak harmonis memperoleh persentase 2,60% termasuk dalam kategori prioritas tinggi dan juga didukung dengan adanya hasil wawancara dan observasi dengan siswa dan juga Guru Bimbingan dan Konseling menunjukkan kondisi yang sama. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian remaja sedang berada dalam lingkungan keluarga yang tidak stabil secara emosional. Situasi tersebut dapat berdampak langsung pada pola komunikasi anak dengan orang tua terutama dalam *self disclosure* dan juga mempengaruhi hasil akademiknya di sekolah.

Berdasarkan data awal, Peneliti melihat adanya permasalahan yang menarik untuk diteliti yakni terkait anak remaja *broken home* bagaimana komunikasi mereka dengan orang tua nya sehingga mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut menggunakan penelitian kualitatif untuk menggali lebih dalam terkait keterbukaan diri

anak *broken home* dalam berkomunikasi dengan orang tua. Upaya untuk meningkatkan kemampuan *self disclosure* remaja dalam berkomunikasi dengan orang tua sangat diperlukan agar tercipta hubungan keluarga yang lebih sehat, mendukung, dan mampu menjadi ruang aman bagi remaja dalam menghadapi dinamika kehidupannya. Dengan kata lain, keterbukaan diri mencerminkan sejauh mana individu bersedia mengungkapkan sisi internal dirinya sehingga orang lain dapat memahami dirinya dengan lebih baik. (Abdillah & Pratiwi, 2023a). Ketika remaja merasa didengar, dipahami, dan diterima tanpa adanya penghakiman, mereka akan lebih berani mengungkapkan perasaan, pengalaman, serta permasalahan yang sedang dihadapi. Kondisi ini tidak hanya berperan dalam memperkuat ikatan emosional antara orang tua dan anak, tetapi juga membantu remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosi, kepercayaan diri, serta keterampilan sosial yang positif.

Individu dengan tingkat *self disclosure* yang rendah cenderung menghadapi berbagai hambatan dalam hubungan interpersonal. Kondisi ini dapat memunculkan masalah internalisasi maupun eksternalisasi, seperti perasaan kesepian, depresi, hubungan sosial yang kurang baik, hingga kesulitan dalam bidang akademik (Simamora & Huwae, 2025). Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan *self disclosure* yang baik akan lebih mampu mengekspresikan diri secara tepat, memiliki penyesuaian diri yang lebih optimal, percaya diri, berpikir positif, menaruh kepercayaan kepada orang lain, lebih kompeten, serta mampu bersikap objektif (Septiani et al., 2019).

Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* umumnya lebih rentan mengalami permasalahan emosional, seperti mudah marah, memberontak kepada orang tua, serta mengalami luka psikologis berupa perasaan tersakiti, diabaikan, dan kurang mendapatkan kasih sayang secara berkelanjutan (Naminputri & M.E. Fuady, 2021). Situasi ini menjadi lebih kompleks ketika remaja memiliki tingkat keterbukaan diri yang rendah, karena mereka mengalami kesulitan dalam menentukan cara yang tepat untuk menghadapi masalah. Hal tersebut terjadi karena tidak adanya sosok yang dipercaya sebagai tempat berbagi maupun berdiskusi dalam mencari solusi (Hidayati & Rahmawati, 2025). Sebaliknya, remaja yang mampu mengungkapkan diri kepada orang lain cenderung memperoleh dukungan sosial yang lebih kuat, sehingga dapat membantu mereka menghadapi dan mengelola masalah secara lebih adaptif.

Perceraian orang tua memberikan dampak yang signifikan terhadap anak, khususnya pada masa remaja. (Branje, 2018) mengungkapkan bahwa perceraian dapat menghambat perkembangan remaja, di mana perasaan sedih yang dialami sering kali diekspresikan melalui perilaku agresif dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Kondisi keluarga yang sering menjadi sorotan adalah *broken home*, yaitu keadaan ketika anak dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang mengalami perpecahan atau tidak harmonis, seperti akibat perceraian. (Kolzow et al., 2021) menyatakan bahwa *broken home* dapat menimbulkan tekanan psikologis, kesulitan mengelola emosi, perilaku menyimpang, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Di sisi lain, dukungan keluarga sangat penting agar remaja dapat berkembang secara optimal, karena ketidakhadiran peran keluarga yang memadai dapat menggagalkan proses pendewasaan, sehingga remaja rentan menunjukkan perubahan perilaku yang negatif (Ratih & Syarifah Alamiyah, 2023).

Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membimbing, memberikan fondasi pendidikan dan pembentukan kepribadian, serta memantau tumbuh kembang dan perlakuan terhadap anak. Terjadinya konflik dalam keluarga hingga berujung pada perpisahan dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti masalah ekonomi, perbedaan usia yang signifikan, keinginan memiliki anak dengan jenis kelamin tertentu, serta perbedaan pandangan atau prinsip hidup (Wibowo et al., 2021). Demikian pula, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi keluarga *broken home* berdampak signifikan terhadap perkembangan kepribadian dan perilaku anak. Penelitian lain juga menemukan bahwa anak yang kurang perhatian dari keluarga lebih mudah mencari kompensasi dari lingkungan luar, dan rentan terhadap gangguan emosional, putus asa, hingga munculnya pemikiran ekstrem, seperti keinginan bunuh diri (Oktaviana & Kristinawati, 2022). Remaja yang mengalami *broken home* sering kali mengalami kurangnya dukungan emosional dan tempat bercerita, sehingga penelitian yang memfokuskan diri pada pengembangan diri mereka dapat memberi wawasan bagaimana remaja dapat bangkit dari kondisi tersebut.” (Devito, 2017).

Dalam konteks keluarga *broken home*, keterbukaan diri remaja menjadi isu yang sangat krusial karena sering kali hubungan orang tua dan anak diwarnai oleh jarak emosional, konflik yang belum terselesaikan, serta pola komunikasi yang kurang efektif. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang tidak harmonis cenderung

mengalami kebingungan emosional, perasaan tidak aman, dan kesulitan mempercayai orang dewasa, termasuk orang tua mereka sendiri. Hal ini menyebabkan remaja lebih memilih untuk menutup diri atau mencari dukungan dari lingkungan luar keluarga, yang belum tentu selalu memberikan pengaruh positif.

Melalui penelitian kualitatif, peneliti dapat menggali secara mendalam pengalaman subjektif remaja *broken home* dalam melakukan *self disclosure* kepada orang tua, termasuk faktor-faktor yang menghambat maupun yang mendukung keterbukaan diri tersebut. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami makna, perasaan, serta dinamika komunikasi yang dialami remaja secara lebih komprehensif dan kontekstual. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai pola komunikasi dalam keluarga *broken home* serta dampaknya terhadap perkembangan psikologis dan akademik remaja.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling, orang tua, maupun pihak sekolah dalam merancang strategi pendampingan yang tepat untuk membantu remaja *broken home* meningkatkan kemampuan *self disclosure*. Upaya tersebut penting dilakukan agar remaja memiliki ruang yang aman dan suportif untuk mengekspresikan diri, mengelola emosi, serta menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih adaptif dan sehat, baik di lingkungan keluarga maupun di sekolah.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif klien terkait keterbukaan diri (*self disclosure*) dalam komunikasi dengan orang tua, yang tidak dapat diukur secara kuantitatif (Creswell, 2016). Penelitian kualitatif menempatkan peneliti sebagai instrumen utama, dilakukan pada kondisi alamiah, serta menekankan pada pemaknaan terhadap fenomena yang diteliti (Sugiyono, 2020). Desain studi kasus digunakan untuk mengeksplorasi secara intensif dan kontekstual fenomena keterbukaan diri klien dari keluarga *broken home* dalam lingkungan sekolah. Studi kasus relevan digunakan ketika penelitian berfokus pada pertanyaan *how dan why*, serta ketika batas antara fenomena dan konteks tidak tampak secara tegas (Devito, 2017).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA X. Tahap awal penelitian dilakukan dengan penyebaran Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kepada 102 siswa. Berdasarkan hasil AKPD tersebut, peneliti melakukan penyaringan data hingga diperoleh 40 siswa yang teridentifikasi memiliki permasalahan komunikasi dengan orang tua dan latar belakang keluarga *broken home*. Selanjutnya, pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020). Dari 40 siswa tersebut, ditetapkan empat klien sebagai subjek utama penelitian dengan kriteria: (1) orang tua telah bercerai, (2) salah satu orang tua meninggal dunia, (3) orang tua tidak bertanggung jawab, dan (4) orang tua memiliki konflik berkepanjangan. Penetapan kriteria ini bertujuan untuk memperoleh data yang relevan dan mendalam terkait dinamika keterbukaan diri klien.

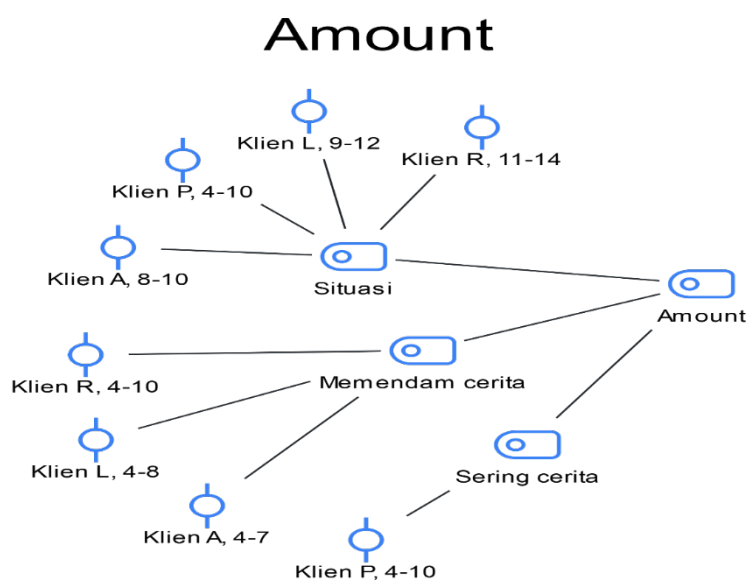
Teknik pengumpulan data utama yang digunakan adalah wawancara mendalam. Wawancara dilakukan menggunakan instrumen wawancara mendalam yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self disclosure*. Pertanyaan wawancara diarahkan untuk menggali pengalaman, perasaan, serta bentuk keterbukaan diri klien ketika berkomunikasi dengan orang tua. Analisis *self disclosure* ditinjau dari lima aspek, yaitu *amount* (jumlah pengungkapan), *valence* (muatan positif atau negatif pengungkapan), *accuracy and honesty* (kekuratan dan kejujuran), *intent* (tujuan pengungkapan), dan *intimacy* (tingkat keakraban). Analisis data dilakukan dengan mengacu pada model analisis data kualitatif Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi (Abdillah & Pratiwi, 2023b). Proses pengodean dan pengelompokan data dilakukan dengan bantuan aplikasi MAXQDA, yang digunakan untuk mempermudah peneliti dalam mengorganisasi data wawancara, mengidentifikasi tema, serta menganalisis pola keterbukaan diri klien berdasarkan kelima aspek *self disclosure*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Hasil analisis data diperoleh dari transkrip wawancara dengan empat subjek yang termasuk kedalam 4 kategori anak remaja *broken home*, melalui analisis mendalam terhadap data wawancara yang dilakukan dengan empat klien tersebut yang dilakukan

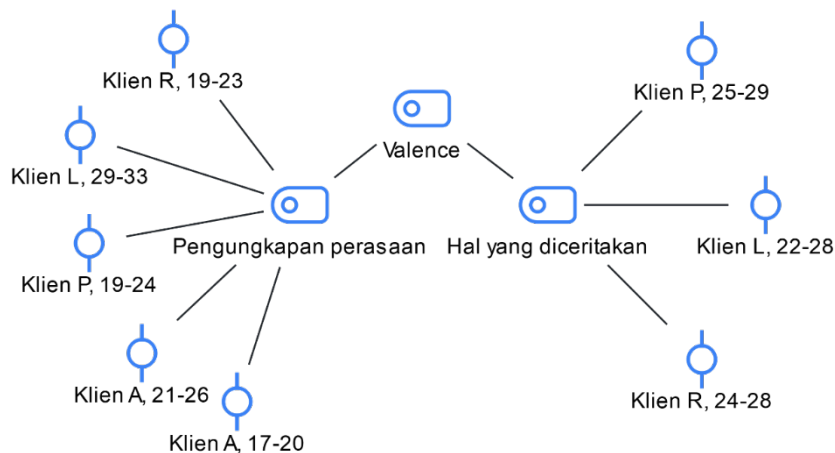
pada tanggal 14-15 Januari 2026, yaitu klien A dengan kategori orang tua bercerai, klien P dengan kategori salah satu orang tua meninggal, klien L dengan kategori orang tua tidak bertanggungjawab dan klien R dengan kategori orang tua berkonflik. Analisis dilakukan berdasarkan aspek keterbukaan diri (*self disclosure*) yang mencakup jumlah (*amount*), pengungkapan (*valence*), kekuratan dan kejujuran (*accuracy and honesty*), niat (*intent*), dan keintiman (*intimacy*). Berikut hasil dan pembahasan penelitiannya:



**Gambar 1.** *Amount*

Berdasarkan gambar di atas, aspek *amount* atau jumlah keterbukaan diri, hasil analisis menunjukkan tiga bentuk keterbukaan diri, yaitu sering bercerita, memendam cerita, dan keterbukaan yang bergantung pada situasi. Dari ketiga bentuk tersebut, keterbukaan berdasarkan situasi merupakan pola yang paling dominan. Klien cenderung mengungkapkan diri hanya pada situasi yang dirasa aman dan tidak menimbulkan tekanan emosional. Dominannya pola ini menunjukkan bahwa rasa aman menjadi pertimbangan utama bagi klien dalam membuka diri. Pengalaman konflik keluarga, kekhawatiran membebani orang tua secara emosional, serta relasi yang kurang aman dengan figur ayah mendorong klien untuk bersikap selektif dalam menyampaikan pengalaman dan perasaan, sehingga keterbukaan diri tidak dilakukan secara menyeluruh.

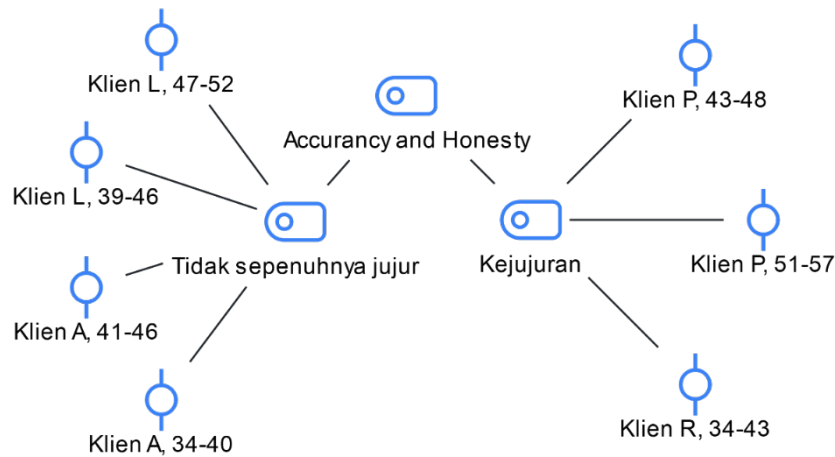
## Valence



**Gambar 2.** *Valence*

Berdasarkan gambar di atas, aspek *valence* keterbukaan diri, hasil analisis menunjukkan dua faktor utama, yaitu pengungkapan perasaan dan hal yang diceritakan. Dari kedua faktor tersebut, pengungkapan perasaan merupakan faktor yang lebih dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa klien cenderung mengekspresikan kondisi emosional yang dirasakan, seperti sedih, takut, kecewa, nyaman atau tidak nyaman, tanpa disertai penjelasan rinci mengenai peristiwa yang melatarbelakanginya. Dominannya pengungkapan perasaan mengindikasikan bahwa klien lebih membutuhkan penyaluran emosi dibandingkan penceritaan peristiwa secara detail. Pengungkapan emosi dipersepsikan sebagai bentuk keterbukaan diri yang lebih aman, khususnya dalam konteks relasi keluarga yang kurang suportif, sehingga klien dapat mengurangi beban emosional tanpa berisiko memicu konflik interpersonal.

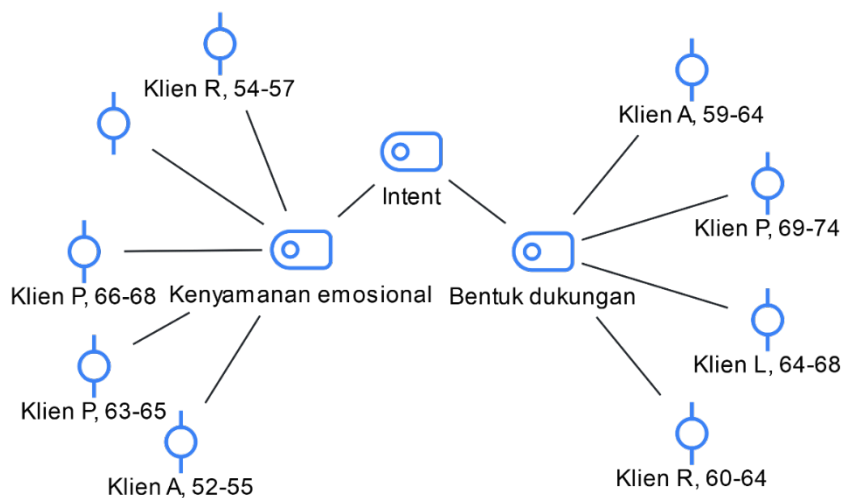
# Accuracy and Honesty



**Gambar 3.** *Accuracy and Honesty*

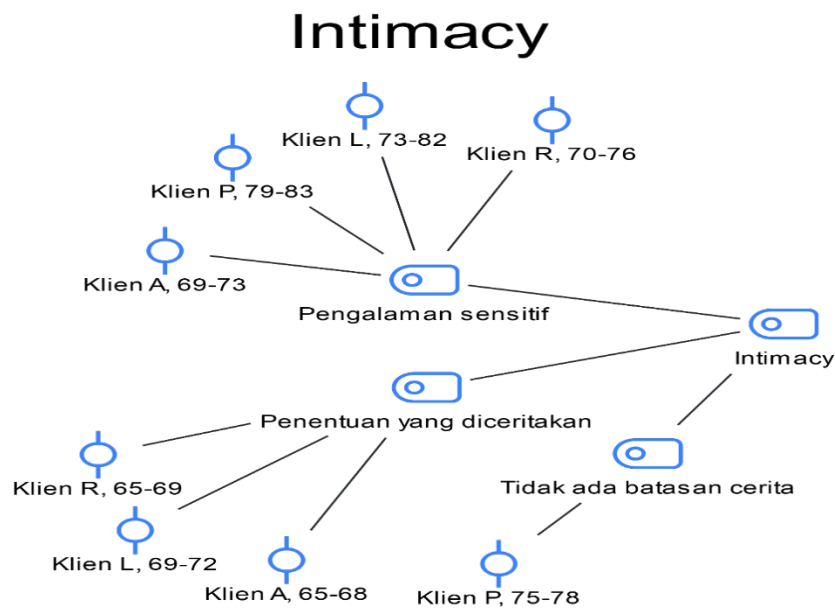
Berdasarkan gambar di atas, aspek *accuracy and honesty* (kekuratan dan kejujuran), hasil analisis menunjukkan dua faktor yang saling berkaitan, yaitu tidak sepenuhnya jujur dan kejujuran. Dari kedua faktor tersebut, tidak sepenuhnya jujur merupakan faktor yang paling dominan. Temuan ini mengindikasikan bahwa klien cenderung mengungkapkan informasi secara selektif, dengan menyaring fakta maupun perasaan yang dianggap aman untuk disampaikan. Dominannya faktor ini menunjukkan bahwa ketidakjujuran berfungsi sebagai bentuk perlindungan diri, bukan sekadar penolakan terhadap keterbukaan. Pengalaman relasi yang kurang aman serta kekhawatiran akan dampak emosional dari kejujuran penuh mendorong klien untuk menyesuaikan tingkat kejujuran dengan situasi dan rasa aman yang dirasakan.

## Intent



**Gambar 4.** *Intent*

Berdasarkan gambar di atas, aspek *intent*, hasil analisis memunculkan dua faktor yang saling berkaitan, yaitu kenyamanan emosional dan bentuk dukungan. Kedua faktor ini menggambarkan tujuan klien dalam melakukan keterbukaan diri kepada orang tua. Dari kedua faktor tersebut, kenyamanan emosional merupakan faktor yang paling dominan ditemukan. Temuan ini menunjukkan bahwa tujuan utama klien dalam membuka diri lebih diarahkan pada upaya memperoleh rasa lega, tenang, dan dipahami secara emosional, dibandingkan dengan harapan untuk mendapatkan bentuk dukungan yang konkret. Dominannya faktor kenyamanan emosional mengindikasikan bahwa klien lebih membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan perasaan tanpa tekanan atau tuntutan tertentu. Keterbukaan diri dilakukan sebagai sarana regulasi emosi, terutama dalam konteks relasi keluarga yang kurang suportif, sehingga klien memprioritaskan perasaan nyaman dan aman secara emosional dibandingkan pencarian solusi atau dukungan secara langsung.



**Gambar 5.** *Intimacy*

Berdasarkan gambar diatas aspek *intimacy*, hasil analisis menunjukkan tiga faktor, yaitu tidak ada batasan cerita, penentuan hal yang diceritakan, dan pengalaman sensitif. Dari ketiga faktor tersebut, pengalaman sensitif merupakan faktor yang paling dominan. Hal ini menunjukkan bahwa klien lebih banyak mengungkapkan pengalaman pribadi yang bersifat mendalam dan emosional. Dominannya faktor ini menandakan bahwa klien memiliki kebutuhan besar untuk menyalurkan beban emosional. Namun, pengungkapan pengalaman sensitif tetap dilakukan secara selektif, bergantung pada rasa aman dan tingkat kepercayaan klien terhadap lawan bicara.

**Pembahasan**

Faktor yang paling dominan pada aspek *amount* berkaitan dengan situasi saat subjek bercerita kepada orang tua. Beberapa subjek lebih memilih bercerita kepada ibu, namun tetap mempertimbangkan kondisi emosional ibu, seperti kesiapan ibu untuk mendengarkan pada hari tersebut. Ada satu subjek yang cenderung lebih sering bercerita namun juga sama tetap mempertimbangkan situasi dan kondisi emosional ibu. Hal ini menunjukkan bahwa rasa aman dan kenyamanan emosional menjadi pertimbangan utama dalam membuka diri. Sikap selektif tersebut juga dipengaruhi oleh pengalaman konflik keluarga, kekhawatiran membebani orang tua, serta relasi yang kurang aman dengan figur

ayah, sehingga keterbukaan diri tidak dilakukan secara menyeluruh. Penelitian lain oleh Ratih dan Alamiyah (2023) juga menjelaskan bahwa remaja dalam kondisi keluarga yang tidak utuh atau kurang suportif cenderung mempertimbangkan kondisi orang tua sebelum bercerita, karena adanya kekhawatiran menambah beban emosional orang tua (Aninda et al., 2023).

Dalam aspek *valence*, faktor yang dominan berkaitan dengan kondisi saat subjek mengungkapkan perasaan kepada orang tua. Beberapa subjek cenderung memilih untuk mengekspresikan perasaan yang dirasakan tanpa menjelaskan secara rinci permasalahan yang dialami seperti takut dinasehati yang tidak enak untuk didengar jadi cerita hal positifnya saja. Berbeda dengan klien yang ayahnya meninggal justru masih bisa terbuka terkait apapun ke ibu karena mendapatkan rasa aman dalam berkomunikasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa Remaja cenderung lebih terbuka ketika merasakan kehangatan, penerimaan, dan dukungan emosional dari orang tua, sedangkan hubungan yang kurang harmonis membuat remaja membatasi informasi yang disampaikan (Amita & Wahyuningsih, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa rasa aman dan kenyamanan emosional menjadi pertimbangan utama dalam mengekspresikan diri. Pengungkapan emosi secara umum dianggap sebagai cara yang lebih aman karena dapat membantu mengurangi beban perasaan tanpa menimbulkan risiko kesalahpahaman atau memicu konflik. Selain itu, penelitian Amita dan Wahyuningsih (2020) menjelaskan bahwa rendahnya dukungan emosional dalam keluarga menyebabkan remaja hanya mengungkapkan sebagian perasaan sebagai bentuk penyesuaian diri. Kondisi ini membuat subjek membatasi kedalaman informasi yang disampaikan dan hanya mengekspresikan sisi emosionalnya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pengungkapan emosi dapat berfungsi sebagai strategi *coping* untuk mengurangi tekanan psikologis tanpa harus mengungkapkan masalah secara mendalam (Muttaqin & Sulisty, 2019). Dengan demikian, keterbukaan diri yang dilakukan belum sepenuhnya diungkapkan secara menyeluruh, tetapi lebih berfungsi sebagai sarana untuk melepaskan emosi dan menyesuaikan diri dalam lingkungan keluarga yang dirasa kurang mendukung.

Pada aspek *accuracy and honesty*, tidak sepenuhnya jujur merupakan faktor menonjol yang menunjukkan bahwa subjek cenderung mengungkapkan informasi dengan mempertimbangkan situasi dan rasa aman yang dirasakan. Subjek memilih menyampaikan sebagian fakta atau perasaan yang dianggap aman, sementara bagian yang

dinilai berpotensi menimbulkan masalah atau beban emosional cenderung disembunyikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kejujuran dalam keterbukaan diri sangat dipengaruhi oleh pertimbangan kenyamanan emosional dan kualitas hubungan dengan orang tua. Subjek dengan salah satu orang tua meninggal bersikap terbuka kepada ibu, namun tetap menyesuaikan isi cerita dan tingkat kejujuran dengan kondisi emosional ibu, seperti kesiapan ibu untuk mendengarkan pada saat itu. Justru beberapa subjek lainnya cenderung tidak sepenuhnya jujur bahkan takut untuk jujur dan dibuat-buat. Penelitian (Utari, 2022) menunjukkan bahwa remaja cenderung lebih terbuka dan jujur ketika memiliki hubungan keluarga yang hangat dan suportif, sedangkan hubungan yang kurang aman membuat remaja menjadi lebih tertutup dan selektif dalam menyampaikan informasi.

Hal ini menandakan bahwa rasa aman menjadi faktor utama dalam menentukan seberapa jujur subjek dalam mengungkapkan diri. Sikap tidak sepenuhnya jujur tersebut dipengaruhi oleh pengalaman konflik keluarga. Penelitian Amita dan (Ratih & Syarifah Alamiyah, 2023) menjelaskan bahwa rendahnya dukungan emosional dari orang tua menyebabkan remaja menyesuaikan tingkat keterbukaan dan kejujuran mereka sebagai bentuk perlindungan diri. Oleh karena itu, ketidakjujuran dalam konteks ini bukan merupakan bentuk penolakan terhadap keterbukaan, melainkan sebagai strategi perlindungan diri untuk menghindari konflik, penilaian negatif, atau respons yang tidak diharapkan. Penelitian lain oleh (Wibowo et al., 2021) juga menunjukkan bahwa individu akan menyaring informasi yang diungkapkan apabila khawatir terhadap respons negatif dari lawan bicara. Dengan demikian, keterbukaan diri yang dilakukan masih bersifat terbatas dan disesuaikan dengan situasi serta tingkat rasa aman yang dimiliki subjek.

Faktor pada aspek *intent* yang lebih dominan berkaitan dengan kenyamanan emosional saat subjek sedang bercerita dengan orang tua, yang dalam hal ini beberapa subjek melakukan keterbukaan diri kepada orang tua adalah untuk merasa lega, tenang, nyaman, merasa didengar dan dipahami secara perasaan tanpa takut dihakimi. Hal ini menandakan bahwa remaja lebih membutuhkan ruang yang aman untuk mengekspresikan emosi tanpa tekanan, dibandingkan dengan harapan mendapatkan bantuan atau solusi secara langsung. Temuan ini sejalan dengan (Salsabila & Abdullah, 2021) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri berfungsi untuk memperoleh dukungan emosional dan mengurangi tekanan psikologis. Keterbukaan diri lebih berfungsi sebagai cara untuk

mengurangi beban perasaan dan menenangkan diri, terutama dalam kondisi hubungan keluarga yang kurang suportif. Selain itu, (Septiani et al., 2019) menemukan bahwa kebutuhan untuk merasa dipahami dan diterima secara emosional menjadi motivasi utama remaja dalam melakukan *self disclosure* dibandingkan kebutuhan akan bantuan instrumental.

Pada aspek intimacy yakni pengalaman sensitif menjadi faktor yang dominan antara subjek dengan orang tua yang masih ada, yang menunjukkan bahwa remaja lebih banyak mengungkapkan pengalaman pribadi yang bersifat mendalam dan emosional kepada orang tua. Namun justru dalam penelitian ini orang tua yang enggan ketika anak sedang menggali pengalaman sensitif nya seperti kehilangan ayah nya yang meninggalkan dunia. Dominannya faktor ini mengindikasikan bahwa remaja memiliki kebutuhan yang besar untuk menyalurkan beban perasaan serta memperoleh kelegaan emosional melalui komunikasi dengan orang tua. Namun demikian, pengungkapan pengalaman yang sensitif tetap dilakukan secara selektif, bergantung pada rasa aman, kenyamanan emosional, dan tingkat kepercayaan yang dirasakan terhadap orang tua. Temuan ini menunjukkan bahwa kedalaman keterbukaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh kebutuhan emosional remaja, tetapi juga oleh kualitas hubungan dalam keluarga. Remaja cenderung mengungkapkan pengalaman yang lebih pribadi ketika hubungan dengan orang tua dirasakan hangat, suportif, dan tidak menghakimi. Sebaliknya, apabila relasi keluarga kurang aman, remaja akan membatasi kedalaman informasi yang disampaikan sebagai bentuk perlindungan diri (Wahyono & Shabrina, 2023).

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri remaja dari keluarga *broken home* dalam berkomunikasi dengan orang tua masih terbatas dan selektif dalam menyampaikan pengalaman dan perasaan. Remaja cenderung membuka diri hanya pada situasi tertentu, terutama ketika orang tua khususnya ibu dianggap siap mendengarkan. Mereka lebih banyak mengungkapkan perasaan secara umum tanpa penjelasan yang rinci, menyaring informasi sebagai bentuk perlindungan diri, serta bertujuan untuk mencari kelegaan emosional, bukan solusi. Kedalaman cerita juga masih terbatas karena menghindari hal yang terlalu pribadi atau sensitif. Hal ini menunjukkan bahwa kedekatan emosional dengan orang tua belum sepenuhnya kuat.

Secara keseluruhan, keterbukaan diri dipengaruhi oleh pengalaman konflik keluarga dan hubungan yang kurang dekat dengan salah satu orang tua. Namun, ditemukan bahwa subjek yang kehilangan ayah karena meninggal justru memiliki keterbukaan yang lebih baik dengan ibu, karena mendapatkan rasa aman, perhatian, dan dukungan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas hubungan dan dukungan emosional orang tua lebih menentukan keterbukaan diri remaja dibandingkan kondisi struktur keluarga itu sendiri.

## REFERENSI

- Abdillah, F., & Pratiwi, A. (2023a). Keterbukaan Diri Remaja Kepada Orang Tua dalam Keluarga Broken Home. *Kiwari*, 2(3), 534–543. <https://doi.org/10.24912/ki.v2i3.25933>
- Abdillah, F., & Pratiwi, A. (2023b). Keterbukaan Diri Remaja Kepada Orang Tua dalam Keluarga Broken Home. *Kiwari*, 2(3). <https://doi.org/10.24912/ki.v2i3.25933>
- Amita, N., & Wahyuningsih, H. (2022). Facilitative Parenting Of Adolescent Self Disclosure. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v5i2.1578>
- Aninda, S., Mirza, M., Sulistyani, A., & Amna, Z. (2023). Family Functioning dan Self-Disclosure pada Remaja dengan Orang Tua Tunggal. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1). <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i1.28710>
- Branje, S. (2018). Development of Parent–Adolescent Relationships: Conflict Interactions as a Mechanism of Change. *Child Development Perspectives*, 12(3). <https://doi.org/10.1111/cdep.12278>
- Devito. (2017). Joseph A. Devito The Interpersonal Communication Book. In *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6, Number 1).
- Desyana, C. E., & Handayani, A. (2023). *Resilience of Broken Home Children in Building Self-Efficacy among Middle School Students*. 7(2), 140–159. <https://doi.org/10.21043/konseling.v7i2.23080>
- Hidayati, I. N., & Rahmawati, S. T. (2025). PENERAPAN TEKNIK SELF-DISCLOSURE UNTUK MENINGKATKAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DALAM PEMBELAJARAN PAI DI SMP AL-HASRA DEPOK. In *Menara Tebuireng : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* (Vol. 21, Number 1).
- Kolzow, D. R., Smith, C. C. C., Serrat, O., Dilie, H. M., Zeeshan, S., Ng, S. I., Ho, J. A., Jantan, A. H., Massey, J., Sulak, T., Sriram, R., Dennis, R. S., Bocarnea, M., Hai, T. N., Van, Q. N., Herbert, S. L., So-Jung Kim, Kyoung-Seok Kim, Y.-G. C., Guillaume, Dr. O., Honeycutt, Dr. A., ... Ingram, O. C. Jr. (2021). Unit 5 Theories of Leadership. *International Journal of Organizational Leadership*, 1(1).
- Muttaqin, I., & Sulistyoyo, B. (2019). Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga Broken Home. *Raheema : Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 6(2).
- Naminputri, A. D., & M.E. Fuady. (2021). Perilaku Komunikasi Remaja Broken Home dalam Self Disclosure. *Prosding Hubungan Masyarakat*, 7(2).
- Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, Vol. 16 No.

- Ratih, D., & Syarifah Alamiyah, S. (2023). Self-Disclosure Mengenai Hubungan Asmara Pada Remaja Dan Single Parents. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(10).
- Salsabila, H. Dinda., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Gambaran Self Disclosure Remaja Yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psimawa*, 4(2).
- Septiani, D., Azzahra, P. N., Wulandari, S. N., & Manuardi, A. R. (2019). Self Disclosure dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, Dan Kasih Sayang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6). <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>
- Simamora, Y. L. A. H., & Huwae, A. (2025). Perilaku Overprotective Orang Tua dan Self Disclosure pada Remaja Yang Coming Out Sebagai Queer. *Jurnal Diversita*, 11(1). <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.14790>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- Utari, D. U. (2022). Efek layanan informasi terhadap keterbukaan diri dalam komunikasi interpersonal peserta didik kelas VIII Smp Muhammadiyah 48 Medan TA 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan ...*, 3(3).
- Wahyono, M. W. B., & Shabrina, A. (2023). Keterbukaan Diri Remaja Dalam Interaksi Keluarga (Studi Pada Remaja Dengan Ibu Single Parent). *EProceedings ...*, 10(6).
- Wibowo, J. A., Priyowidodo, G., & Yoanita, D. (2021). Self-disclosure dalam Komunikasi Interpersonal Pengguna Aplikasi Kencan Online untuk Mencari Pasangan Hidup. *E-Komunikasi*, 9(2).