



Analisis Dampak Kesulitan Self-Disclosure terhadap Kesehatan Mental Siswa dan Penanganannya

Sartika

Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Corresponding author, E-mail: sartikanursal@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Mar 11th, 2024

Revised Jun 27th, 2024

Accepted Aug 02th, 2024

Keyword:

Self disclosure
Expressive writing
Mental health
Well-being

Kata Kunci:

Keterbukaan diri;
Ekspresif writing;
Kesehatan mental;
Kesejahteraan;

Abstract

This study aims to investigate the description of self-disclosure behavior in NIB at SMP Negeri 8 Makassar, the factors causing difficulties in self-disclosure in NIB, and efforts to assist NIB in overcoming personal issues related to self-disclosure. Data collection techniques involved interviews and observations. The results of the study indicate that NIB experiences difficulties in self-disclosure. NIB expresses difficulty in opening up and prefers to bury their problems. Both internal and external factors contribute to this lack of self-disclosure. One intervention used is through the technique of expressive writing, consisting of four stages: Recognition, Examination/Writing exercise, Juxtaposition/Feedback, and Application to the self. Through this intervention process, NIB is given the opportunity to express themselves freely, receive constructive feedback, and apply insights gained in daily life. Thus, the application of expressive writing techniques is expected to bring positive changes in NIB's self-disclosure ability and mental well-being.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku *self disclosure* pada NIB di SMP Negeri 8 Makassar, faktor-faktor penyebab kesulitan self disclosure pada NIB, dan upaya penanganan untuk membantu NIB dalam mengatasi masalah pribadi yang berkaitan dengan self-disclosure. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa NIB mengalami kesulitan dalam self-disclosure. NIB mengungkapkan kesulitan dalam membuka diri dan lebih memilih untuk memendam permasalahannya. Faktor-faktor internal maupun eksternal berkontribusi pada kurangnya self-disclosure ini. Salah satu intervensi yang digunakan dengan menggunakan teknik expressive writing melalui empat tahapan: *Recognition, Examination/Writing exercise, Juxtaposition/ Feedback, dan Application to the self.* Melalui proses intervensi ini, NIB diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri dengan bebas, menerima umpan balik yang konstruktif, dan menerapkan wawasan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penerapan teknik expressive writing akan membawa perubahan positif dalam kemampuan self-disclosure dan kesejahteraan mental NIB.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author.

PENDAHULUAN

Kesadaran akan kesehatan mental telah menjadi fokus penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan individu, terutama di kalangan remaja. Masa remaja adalah periode perkembangan yang kritis di mana individu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, remaja sering menghadapi tekanan dari berbagai aspek kehidupan, termasuk tuntutan akademis, perubahan hubungan sosial, dan pencarian jati diri. Kesadaran akan kesehatan mental memainkan peran penting dalam membantu remaja mengelola stres dan emosi mereka secara efektif. Salah satu aspek yang berkaitan erat dengan kesehatan mental adalah keterbukaan diri (self-disclosure). Menurut Sue (Alfazani & Khoirunisa A, 2021) self disclosure merupakan kemampuan individu untuk

mengomunikasikan pikiran, keinginan, emosi/perasaan, dan perhatian kepada orang lain. Zani (Alamsyah et al., 2024) juga mengemukakan bahwa self disclosure sebagai perilaku komunikatif yang memberikan wawasan tentang pikiran, perasaan, pendapat, dan keyakinan seseorang, sehingga memungkinkan orang lain untuk mengenal individu tersebut secara lebih intim, baik dalam pertemuan sosial, tatap muka, maupun daring. Jadi, self disclosure merupakan salah satu kemampuan individu untuk memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain

Keterbukaan diri (self disclosure) pada remaja dapat mempengaruhi dan dipengaruhi oleh kesadaran akan pentingnya kesehatan mental. Menurut Puspita (Akbar Nur Aziz et al., 2023) remaja yang memiliki kecenderungan untuk membuka diri (self-disclosure) dapat menjadi aset yang berharga dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, dan perilaku destruktif. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Widyarini (Ester et al., 2020) bahwa melakukan self disclosure dapat berpengaruh positif pada kesejahteraan fisik dan emosional. Self-disclosure juga dapat meningkatkan kesehatan mental remaja, sehingga jika mereka melakukan self-disclosure dengan cara yang positif, mereka dianggap mampu bangkit dari tantangan yang dihadapi dan mengoptimalkan potensi mereka sendiri (Nurdin et al., 2023).

Dalam kenyataannya banyak remaja masih merasa sulit untuk mengungkapkan diri secara terbuka. Adapun faktor penyebabnya berasal dalam diri individu seperti merasa takut bahwa rahasia mereka akan terungkap, kurangnya keyakinan pada diri sendiri dalam berbicara, kurangnya keberanian, merasa malu, dan kekhawatiran terhadap konsekuensi di masa depan (Hidayah, 2020). Lebih lanjut, Omuruyi (Hana, 2020) mengemukakan bahwa timbulnya keterbukaan diri anak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga di rumah, karena keluarga merupakan tempat utama bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Kondisi dan dinamika anggota keluarga juga memengaruhi perkembangan anak. Dampak dari situasi *broken home* dapat memiliki pengaruh signifikan pada aspek emosional, kepribadian, dan prestasi akademik anak. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesulitan dalam self disclosure dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk ketakutan akan penolakan, rasa malu, kurangnya kepercayaan, serta dampak dari *broken home*.

Remaja yang kesulitan dalam self disclosure akan mudah merasa stress, dan tertekan karena tidak mampu mengekspresikan atau berbagi cerita dengan orang terdekatnya tentang apa yang dirasakan pada dirinya terkait persoalan-persoalan hidup yang dialami (Fajriani et al., 2023). Fenomena kesulitan dalam self disclosure juga dialami oleh salah satu siswa di SMP Negeri 8 Makassar. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa bersangkutan (NIB) selalu memendam permasalahan yang dialami, tidak pernah menceritakannya kepada orang lain seperti keluarga atau teman terdekat. NIB juga tidak bisa mengekspresikan dan mengungkapkan apa yang dirasakan kepada keluarga, sehingga merasa lelah jika berada di rumah.

Kesulitan yang dialami NIB dalam self disclosure bisa menghambat komunikasi yang efektif dan bisa mengalami masalah kesehatan mental seperti stress dan tertekan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan untuk mengatasi hambatan ini karena sangat penting untuk kesejahteraan emosional individu. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam membantu individu mengatasi kesulitan self disclosure adalah teknik expressive writing. Menurut Marchiodi (Halik et al., 2022), menulis adalah salah satu cara atau teknik yang digunakan untuk mengelola emosi, dan dalam konteks teknik ekspresif, teknik expressive writing digunakan sebagai media untuk menyembuhkan dan memperbaiki kesejahteraan mental. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rafil (2023) yang menunjukkan bahwa bahwa penggunaan teknik expressive writing untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa dapat meningkatkan keterbukaan diri siswa di SMPN 6 Banda Aceh. Lebih lanjut, teknik expressive writing dianggap sebagai salah satu metode yang efektif untuk keterbukaan diri. Hal ini karena melalui menulis, individu dapat mengatasi kesulitan dalam menyampaikan perasaan secara lisan dan dapat melepaskan beban yang mereka rasakan. Teknik expressive writing terbagi menjadi empat tahapan, yaitu *recognition* atau *initial write*, *examination* atau *writing exercise*, *juxtaposition* atau *feedback*, *aplication to the Self* (Salam et al., n.d.).

METODE

Pendekatan yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk menganalisis secara mendalam suatu peristiwa atau kasus tertentu.

Menurut Creswell, studi kasus merupakan sebuah strategi kualitatif di mana peneliti secara mendalam mengkaji program, kejadian, aktivitas, proses, atau satu atau beberapa individu. Lebih lanjut, Creswell mengemukakan bahwa tujuan studi kasus untuk Menggambarkan kasus tertentu secara rinci untuk memahami isu atau masalah secara mendalam. Pemahaman mendalam ini diperoleh melalui berbagai sumber data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi (Faridl Widhagdha & Ediyono, 2022). Maka pengumpulan data dalam penelitian ini melalui wawancara dan observasi.

Subjek dalam penelitian adalah siswa berinisial NIB yang teridentifikasi mengalami kesulitan dalam self disclosure. Hal ini ditandai dengan respon NIB yang menunjukkan ketidakmampuan atau keengganan untuk berbagi informasi pribadi, perasaan, atau pikiran dengan orang lain. Gejala-gejala ini mungkin termasuk menghindari percakapan pribadi, memberikan jawaban singkat atau tidak jelas ketika ditanya tentang diri sendiri, dan menunjukkan ketidaknyamanan dalam situasi yang menuntut self-disclosure. Adapun pemilihan subjek pemilihan ini dilakukan berdasarkan observasi sebelumnya dan berdasarkan informasi yang disampaikan oleh teman subjek.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini akan melibatkan beberapa tahap pengumpulan dan analisis data. Pertama, wawancara mendalam akan dilakukan dengan siswa NIB untuk memahami lebih lanjut tentang kesulitannya dalam self-disclosure. Kedua, observasi akan dilakukan dalam konteks sekolah dan interaksi sosial lainnya untuk mengidentifikasi pola perilaku yang menghambat self-disclosure. Semua data ini kemudian akan dianalisis untuk menemukan faktor-faktor yang berkontribusi pada kesulitan dalam self-disclosure dan untuk merumuskan strategi intervensi yang tepat. Menurut Ulber Silalahi (Nurdewi, 2022) kegiatan analisis data melibatkan tiga proses yang berlangsung secara bersamaan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Ketiga proses ini saling berkaitan dan berinteraksi dalam siklus yang terjadi sebelum, selama, dan setelah pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada NIB dan teman konseli, terungkap bahwa NIB mengalami kesulitan dalam self-disclosure. NIB menyatakan bahwa ia merasa sulit untuk membuka diri kepada orang lain dan cenderung menahan diri untuk berbagi informasi pribadi atau perasaannya. Dia juga mengungkapkan perasaan ketidaknyamanan ketika situasi memerlukan untuk berbicara tentang masalah pribadi atau keluarganya dan lebih memilih untuk memendamnya. Teman konseli juga memberikan masukan yang mendukung temuan ini bahwa NIB jarang berbagi pengalaman pribadi atau perasaannya dengan teman-temannya. Kurangnya self-disclosure pada konseli disebabkan oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal (Fajriani et al., 2023).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kesulitan NIB dalam self-disclosure adalah masalah yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan hubungan sosialnya. Menurut Johnson (Dewi et al., 2023) Kemampuan remaja dalam self-disclosure akan membantu mereka dalam proses penyesuaian diri. Jika remaja kurang mampu dalam self-disclosure, mereka akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial. Tanda-tanda ini bisa dilihat dari ketidakmampuan untuk menyuarakan pendapat, kesulitan dalam mengungkapkan ide atau gagasan mereka sendiri, serta perasaan cemas atau takut ketika ingin berbicara. Oleh karena itu, intervensi yang efektif diperlukan untuk membantu NIB mengatasi hambatan ini dan membangun keterampilan komunikasi interpersonal yang lebih baik.

Salah satu intervensi yang diusulkan adalah penggunaan teknik expressive writing, yang diharapkan dapat membantu NIB dalam mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaannya dengan lebih baik serta meningkatkan kemampuan self-disclosure-nya. Pennebaker & Seagal (Nisaa' et al., 2022) mendefinisikan teknik expressive writing sebagai tulisan yang mencerminkan pikiran yang jujur dan perasaan tentang pengalaman hidup yang otentik, dengan sudut pandang yang dalam. Konsep mendasar dari expressive writing adalah ketika seseorang mengubah perasaan dan pemikiran mereka tentang hal-hal yang bersifat pribadi dan pengalaman yang menekan, yang kemudian diekspresikan melalui tulisan. Expressive writing dapat membantu individu memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, serta mengatasi depresi, tekanan, kecemasan, ketergantungan, ketakutan akan penyakit, kerugian, dan perubahan dalam kehidupan mereka.

Pelaksanaan pemberian penangan dengan implementasi teknik expressive writing dilaksanakan 4 tahapan yang dilakukan dalam sekali intervensi.

Tahap I: Recognition.

Pada tahap ini peneliti membagikan lembar kerja teknik expressive writing dan pulpen pada konseli. Peneliti menjelaskan dengan rinci tentang bagaimana teknik ini digunakan dan tujuannya. Konseli diberi pemahaman tentang pentingnya mengekspresikan perasaan dan pikiran secara tertulis melalui tulisan. Kemudian, konseli diberikan kesempatan untuk mengekspresikan diri secara bebas dengan menulis kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul di pikiran mereka tanpa arahan atau perencanaan khusus. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk merangsang imajinasi, mengalihkan fokus pikiran, merelaksasi, dan mengurangi ketakutan yang mungkin dirasakan oleh konseli. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mengevaluasi tingkat konsentrasi dan perasaan konseli. Pada tahap awal ini, konseli diminta untuk mulai menulis kata-kata pada lembar kerja teknik expressive writing sesuai dengan arahan dari peneliti.

Tahap II: Examination/Writing exercise

Pada tahap ini, Konseli kemudian diberi waktu 15-30 menit untuk menjalankan latihan menulis sesuai dengan panduan yang diberikan. Konseli diminta untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan secara jujur perasaan, pemikiran, dan pengalaman pribadi yang terkait dengan kesulitan self-disclosure yang mereka alami.

Tahap III: Juxtaposition/ Feedback

Setelah menulis, jika merasa nyaman konseli berbagi hasil tulisannya dengan peneliti. Peneliti memberikan umpan balik yang konstruktif terkait dengan isi tulisan konseli, membantu konseli untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman mereka dan memfasilitasi refleksi yang mendalam.

Tahap IV: Application to the self

Pada tahap terakhir, konseli didorong untuk mengaitkan hasil tulisan mereka dengan pengalaman dan situasi dalam kehidupan sehari-hari. Konseli dipandu untuk memikirkan cara-cara di mana konseli dapat menerapkan wawasan yang diperoleh dari tulisannya ke dalam praktik self-disclosure di kehidupan nyata.

Hasil dari penerapan teknik expressive writing terhadap NIB yang mengalami kesulitan dalam self-disclosure dapat mencakup perubahan positif dalam kemampuan NIB untuk berbagi informasi pribadi, perasaan, dan pikiran dengan orang lain. Melalui kegiatan menulis yang terstruktur, NIB dapat memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi dan mengekspresikan perasaan serta pikiran mereka secara lebih jujur dan terbuka. Proses menulis dan refleksi dapat membantu NIB memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang alasan di balik kesulitan self-disclosure dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan hubungan sosialnya. Selain itu, dengan mempraktikkan teknik expressive writing, NIB dapat mengembangkan keterampilan komunikasi tertulis yang lebih baik, yang dapat membantu mereka dalam berinteraksi dengan orang lain di masa depan. Hal ini sejalan dengan pendapat Davis (Hartini et al., 2021) bahwa teknik expressive writing dapat meningkatkan pemahaman diri individu, meningkatkan citra diri dan harga diri individu, memperbaiki keterampilan interpersonal dan komunikasi, memfasilitasi ekspresi diri, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan kemampuan adaptasi individu.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa NIB mengalami kesulitan dalam self-disclosure. NIB menyatakan sulit untuk membuka diri dan cenderung menahan informasi pribadi atau perasaannya. Kurangnya self-disclosure disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Kemampuan self-disclosure penting dalam penyesuaian diri, dan kurangnya kemampuan ini dapat menghambat komunikasi dan interaksi sosial. Oleh karena itu, penanganan diperlukan untuk membantu NIB mengatasi hambatan ini, salah satunya dengan teknik expressive writing. Pelaksanaan intervensi menggunakan teknik expressive writing terdiri dari empat tahapan: *Recognition*, *Examination/Writing exercise*, *Juxtaposition/ Feedback*, dan *Application to the self*. Melalui tahapan intervensi, NIB diberi kesempatan untuk mengekspresikan diri secara bebas, menerima umpan balik konstruktif, dan menerapkan wawasan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, hasil dari penerapan teknik expressive writing diharapkan dapat membawa perubahan positif dalam kemampuan self-disclosure dan kesejahteraan mental NIB. Peneliti memberikan saran untuk lebih terbuka menceritakan atau menyampaikan pikiran, perasaan atau emosi yang dirasakan kepada orang yang dipercaya atau menuangkannya ke dalam tulisan seperti di buku *diary*.

DAFTAR RUJUKAN

- Akbar Nur Aziz, Azam Syukur Rahmatullah, & Akif Khilmiyah. (2023). Penguatan Kesehatan Mental Melalui Peran Self-Disclosure Bagi Remaja Panti Asuhan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(03), 414–428. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4646>
- Alamsyah, M. N., Indreswari, H., Bariyyah, K., Universitas, C., & Malang, N. (2024). *Implementation of Group Counseling Using the Johari Window Technique to Enhance Student Self-Disclosure*. 5(3), 69–74. <https://doi.org/10.31960/konseling.v5i3.2252>
- Alfazani, M. R., & Khoirunisa A, D. (2021). Faktor Pengembangan Potensi Diri: Minat/Kegemaran, Lingkungan Dan Self Disclosure (Suatu Kajian Studi Literatur Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 586–597. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.487>
- Dewi, K. S., Mouliansyah, R., & Adriani, L. (2023). *Hubungan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja*. 5(September), 123–133.
- Ester, E., Atrizka, D., & Putra, A. I. D. (2020). Peran Self Disclosure terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 3(2), 119–125. <https://doi.org/10.36341/psi.v3i2.1168>
- Fajriani, A. F., Sinring, A., Latif, S., & Bullying, K. (2023). Self-Disclosure Korban Bullying dan Penanganannya: Studi Kasus pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gowa. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies 1.*, 3(2), 315–322.
- Faridl Widhagdha, M., & Ediyono, S. (2022). Case Study Approach in Community Empowerment Research in Indonesia. *Indonesian Journal of Social Responsibility Review (IJSRR)*, 1(1), 71–76. <https://doi.org/10.55381/ijsrr.v1i1.19>
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. *SEMANGGI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02), 100–110. <https://doi.org/10.38156/sjpm.v1i02.135>
- Hana, N. (2020). Konseling Kelompok Solution Focused Brief Therapy Terhadap Peningkatan Self Disclosure Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(2), 60–67. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i2.1238>
- Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 440. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5986>
- Hidayah, T. (2020). Efektivitas Konseling kelompok dengan Teknik Johari Window dan Sosiodrama untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri. In *Skripsi*.
- Nisaa', C., Masruroh, F., & Pratikto, H. (2022). Expressive Writing Therapy untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada Pasien Skizofrenia Paranoid. *Ar-Risalah*, 20(1), 195–207. <https://ejournal.iaiiibrahimy.ac.id/index.php/arrisalah/article/view/1341>
- Nurdewi, N. (2022). Implementasi Personal Branding Smart Asn Perwujudan Bangga Melayani Di Provinsi Maluku Utara. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i2.235>
- 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.
- Rafil, S. F. (2023). PENGGUNAAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN DIRI SISWA DI SMP NEGERI 6 BANDA ACEH SKRIPSI Diajukan Oleh: Siti Fadhilah Rafil NIM. 190213057. In *Skripsi*.
- Salam, A. S., Sinring, A., & Harum, A. (n.d.). *Pengaruh Teknik Expressive Writing Terhadap Learning Burnout (LBO) Pada Siswa di Sekolah Menengah Atas*. 0, 192–207.