

Keterbukaan Diri pada Remaja : Jalan Menuju Kesehatan Mental yang lebih Baik

Rachma Dewi Maharsi^{1*}, Afifah Rosyadah², Aqilla Syarahril Islamy Syamsul³, Zahira Alifah Nur Majid⁴, Zalfaa Putri Lisfina⁵, Joko Tri Nugraha⁶

^{1,6}Ilmu Komunikasi, Universitas Tidar

²Program Studi, Nama Institusi

¹rachma.dewi.maharsi@students.untidar.ac.id, ²afifah.rosyadah@students.untidar.ac.id,

³aqilla.syarahl.islamy.syamsul@students.untidar.ac.id, ⁴zahira.alifah.nur.majid@students.untidar.ac.id,

⁵zalfaa.putri.lisfina@students.untidar.ac.id, ⁶jokotrinugraha@untidar.ac.id

Abstrak

Artikel ini membahas pentingnya keterbukaan diri pada remaja sebagai salah satu faktor kunci dalam meningkatkan kesehatan mental. Keterbukaan diri, yang didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk berbagi pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi dengan orang lain, memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan emosional remaja. Dalam konteks perkembangan psikologis, remaja sering menghadapi berbagai tekanan sosial dan emosional yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Melalui pendekatan kualitatif, artikel ini mengeksplorasi hubungan antara keterbukaan diri dan pengelolaan stres, serta dampaknya terhadap hubungan interpersonal. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang lebih terbuka cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih baik, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan. Selain itu, artikel ini juga memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan untuk mendorong keterbukaan diri di kalangan remaja. Dengan memahami dan mempromosikan keterbukaan diri, diharapkan dapat tercipta lingkungan yang lebih mendukung bagi remaja untuk mengatasi tantangan mental mereka, sehingga menuju kesehatan mental yang lebih baik. Artikel ini berkontribusi pada literatur mengenai kesehatan mental remaja dan menawarkan wawasan baru untuk intervensi yang lebih efektif.

Kata Kunci : Keterbukaan Diri, Kesehatan Mental, Emosional, Remaja

Abstract

This article discusses the importance of self-disclosure in adolescents as one of the key factors in improving mental health. Self-openness, defined as an individual's ability to share personal thoughts, feelings and experiences with others, has a significant impact on adolescents' emotional well-being. In the context of psychological development, adolescents often face various social and emotional pressures that can affect their mental health. Through a qualitative approach, this article explores the relationship between openness and stress management, and its impact on interpersonal relationships. Research shows that adolescents who are more open tend to have better social support, which in turn can reduce the risk of depression and anxiety. In addition, this article also provides practical recommendations for parents, educators and health professionals to encourage openness among adolescents. By understanding and promoting self-disclosure, it is hoped that a more supportive environment can be created for adolescents to overcome their mental challenges, leading to better mental health. This article contributes to the literature on adolescent mental health and offers new insights for more effective interventions.

Keyword : Self-disclosures, Mental Health, Emotional, Adolescent

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan kondisi dimana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Böse-O'Reilly et al., 2022). Kesehatan mental merupakan masalah penting yang dihadapi oleh remaja. Salah satu kegiatan yang dilakukan oleh remaja untuk menghabiskan waktu luang mereka, baik di rumah maupun di sekolah

yaitu bermain dengan teman. Selain itu, faktor teman menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja (Yunanto, 2019). Menurut (Rachmawati, 2020, dalam Pengabdian et al., 2022) Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Gangguan mental atau kejiwaan bisa dialami oleh siapa saja. Data Riskesdas (riset kesehatan dasar) 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 6,1 dari jumlah penduduk Indonesia atau setara dengan 11 juta orang.

Masa remaja adalah masa yang unik dan formatif karena terjadi berbagai perubahan fisik, emosional dan sosial, termasuk paparan kemiskinan, pelecehan, atau kekerasan, yang membuat remaja rentan terhadap masalah kesehatan mental (Supini et al., 2024). Menurut (Santrock, 2003:26, dalam Pengungkapan et al., 2022) remaja adalah masa perkembangan transisi atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang penuh dengan ketidak menentuan sikap karena pengaruh dari perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Masa remaja yang dimana terjadi perubahan baik perubahan hormon, fisik, psikologis maupun sosial sehingga sering menyebabkan pergolakan emosi. Dampak pergolakan emosi akan mengakibatkan minimnya kemampuan remaja untuk mengontrol emosi sehingga berisiko mengalami stress (Hastuti & Baiti, 2019).

Menurut Devito (2011, dalam Selfilia Arum Kristanti & Eva, 2022), self-disclosure adalah bentuk komunikasi individu dalam mengungkapkan informasi pribadi yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Self disclosure memberikan peranan penting dalam perkembangan hubungan yang dekat antara individu. Meski diakui self disclosure penting untuk perkembangan individu, namun sebagian orang masih enggan untuk melakukannya. Pada dasarnya kesulitan individu ketika mengungkapkan diri didasari oleh faktor akan adanya resiko dikemudian hari. Selain itu, karena belum adanya rasa aman dan percaya pada diri sendiri (Septiani et al., 2019). Individu yang kompeten lebih banyak melakukan pengungkapan diri (self-disclosure) akan meningkatkan rasa percaya diri. Dasar teori ini memunculkan asumsi bahwa semakin orang percaya diri, semakin mudah mengungkapkan keadaan dirinya kepada orang lain (Nofembri et al., 2021).

Pengungkapan diri merupakan suatu siklus komunikasi yang sejatinya diperlukan remaja dalam mencurahkan aspek-aspek diri baik mengenai pemikiran, perasaan, dan keterbukaan (Nuraini, 2023). Menurut Lestari (2012, dalam Sahputra et al., 2023), Kecemasan sosial terjadi pada situasi dan kondisi tertentu yang biasanya dalam bentuk takut berbicara atau bertindak di depan umum atau pun merasa takut berada di sekitar orang lain. Orang dengan tingkat kecemasan tinggi akan menunjukkan reaksi seperti menarik diri dan ketegangan dalam situasi sosial. Penarikan diri ini meliputi sensitivitas, perasaan ditolak, ketidakbahagiaan dan kurang percaya diri. Orang dengan kecemasan sosial biasanya pemalu ketika bertemu orang baru, cenderung pendiam dan menarik diri ke dalam lingkaran sosial yang tidak dikenal. Ketika berinteraksi dengan orang lain, ada kemungkinan mereka akan menunjukkan sikap tidak nyaman (misal: malu-malu, tidak melakukan eye contact) dan selalu mengalami gejala emosi atau fisik yang intens, misalnya ketakutan, jantung berdebar, berkeringat, gemetar dan sulit berkonsentrasi.

Setyawati & Rahmandani (2018, dalam Gainau, 2009; Audry & Masturah, 2023) berpendapat bahwa melalui pengungkapan diri remaja akan mendapat kesesuaian pemahaman diri sendiri, meningkatkan komunikasi, membantu membangun hubungan, menciptakan lingkungan yang membuat orang lain merasa aman mengekspresikan diri, dan menciptakan sistem dukungan sehingga dapat memahami kondisi buruk yang terjadi melalui sudut pandang orang lain untuk memunculkan pemaafan. Sedangkan perbedaan remaja yang melakukan pengungkapan diri kepada orang lain bisa terjadi ketika adanya kepercayaan kepada orang yang diajak berbicara, saling kenal, memiliki kedekatan komunikasi, dan isi pembicaraan sesuai dengan orang yang dipercaya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai pentingnya keterbukaan diri dalam mendukung kesehatan mental remaja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua, pendidik, dan tenaga kesehatan dalam

menciptakan lingkungan yang mendukung bagi remaja untuk berani terbuka dan berbagi pengalaman mereka. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada upaya peningkatan kesehatan mental remaja dan menciptakan generasi muda yang lebih resilient dan sejahtera.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018;13, dalam Nasution & Medan, 2022) data kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan positivistic (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Pendekatan ini memungkinkan pengumpulan data dari populasi yang lebih besar untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai keterbukaan diri pada remaja dan hubungannya dengan kesehatan mental. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 17 tahun ke atas yang sedang bersekolah di tingkat SMA dan Mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan kepada responden melalui aplikasi WhatsApp dari jumlah sampel sebanyak 100 responden remaja untuk menjamin validitas dan reliabilitas data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan penelitian tersebut maka dihasilkan:

Tabel 1. Jenis Kelamin

Pilihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	32	32.0	32.0	32.0
Perempuan	68	68.0	68.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden penelitian mayoritas yang mengisi kuesioner adalah perempuan yaitu sebanyak 68 responden (68%) dan sisanya sebanyak 32 responden (32%) merupakan laki-laki.

Tabel 2. Usia

Pilihan	Frequency	Percent	Valid Percent	CumulativePercent
16	2	2.0	2.0	2.0
17	6	6.0	6.0	8.0
18	57	57.0	57.0	65.0
19	33	33.0	33.0	98.0
20	2	2.0	2.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari total 100 responden berusia 16 tahun yakni sebanyak 2 responden (2%), kemudian disusul pada usia 17 tahun sebanyak 6 responden (6%), mayoritas berusia 18 tahun sebanyak 57 responden (57%), selanjutnya sebanyak 33 responden (33%) berusia 19 tahun, serta 2 responden (2%) berusia 20 tahun.

Tabel 3. Tingkat Pendidikan

Pilihan	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mahasiswa	85	85.0	85.0	85.0
SMA	14	14.0	14.0	99.0
Bekerja	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari total 100 responden yang mengisi kuesioner adalah tingkat pendidikan mayoritas mahasiswa yakni sebanyak 85 responden (85%), kemudian disusul tingkat pendidikan SMA sebanyak 14 responden (14%), dan 3

Tabel 4. Saya Sering Berbagi Perasaan kepada Teman Dekat

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Sering	10	10.0	10.0	10.0
Cukup Sering	55	55.0	55.0	65.0
Jarang	27	27.0	27.0	92.0
Sangat Jarang	5	5.0	5.0	97.0
Tidak Pernah	3	3.0	3.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa rata-rata responden cukup sering berbagi perasaan kepada teman dekat. Hal ini terlihat pada responden yang menyatakan cukup sering sebanyak 55% dari total 100 responden.

Tabel 5. Saya Merasa Nyaman Mengungkapkan Pendapat di Depan Orang Lain

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Nyaman	9	9.0	9.0	9.0
Cukup Nyaman	31	31.0	31.0	40.0
Biasa Saja	43	43.0	43.0	83.0
Kurang Nyaman	15	15.0	15.0	98.0
Sangat Tidak Nyaman	2	2.0	2.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner merasa nyaman mengungkapkan pendapat di depan orang lain, mayoritas terdapat 43% biasa saja terhadap pernyataan tersebut.

Tabel 6. Saya Mudah Menceritakan Pengalaman Pribadi Saya Kepada Orang Lain

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Mudah	7	7.0	7.0	7.0
Cukup Mudah	22	22.0	22.0	29.0
Mudah	33	33.0	33.0	62.0
Agak Kesulitan	33	33.0	33.0	95.0
Sangat Kesulitan	5	5.0	5.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai mudah menceritakan pengalaman pribadi kepada orang lain dihasilkan sebanyak 7% sangat mudah, 22% cukup mudah, mayoritas 33% mudah dan agak kesulitan, juga 5% sangat kesulitan.

Tabel 7. Saya Aktif Berpartisipasi dalam Kegiatan Sosial

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Aktif	8	8.0	8.0	8.0
Cukup Aktif	7	7.0	7.0	15.0
Aktif	54	54.0	54.0	54.0
Kurang Aktif	28	28.0	28.0	28.0
Tidak Aktif Sama Sekali	3	3.0	3.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai keaktifan berpartisipasi dalam kegiatan sosial dihasilkan mayoritas sebanyak 54% aktif, dan minoritas 3% tidak aktif sama sekali.

Tabel 8. Apakah Anda Merasa Memiliki Teman Dekat

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	21	21.0	21.0	21.0
Lumayan	58	58.0	58.0	79.0
Tidak	20	20.0	20.0	99.0
Tidak Aktif Sama Sekali	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai responden merasa memiliki teman dekat dihasilkan mayoritas sebanyak 58% lumayan, dan minoritas 1% tidak aktif sama sekali.

Tabel 9. Saya Memiliki Hubungan yang Baik dengan Orang Tua atau Pengasuh

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Baik	49	49.0	49.0	49.0
Cukup Baik	29	29.0	29.0	78.0
Baik	22	22.0	22.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai responden memiliki hubungan yang baik dengan orang tua atau pengasuh dihasilkan mayoritas sebanyak 49% sangat baik, 29% cukup baik, dan minoritas 22% baik.

Tabel 10. Apakah Anda Merasa Keterbukaan Diri Membantu Meningkatkan Kepercayaan Diri Anda

Valid	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ya	53	53.0	53.0	53.0
Lumayan	42	42.0	42.0	95.0
Tidak	5	5.0	5.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Dari tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa dari 100 responden pengisi kuesioner mengenai responden merasa keterbukaan diri membantu meningkatkan kepercayaan diri dihasilkan mayoritas sebanyak 53% menjawab ya, dan minoritas 5% menjawab tidak.

Mayoritas responden memiliki tingkat kenyamanan dan keterbukaan diri yang cukup baik dalam hubungan sosial mereka, baik dengan teman maupun keluarga. Responden juga menunjukkan keaktifan dalam kegiatan sosial, meskipun masih ada sebagian yang merasa kesulitan dalam hal berbagi pengalaman atau pendapat di depan umum. Keterbukaan diri terbukti memiliki dampak positif terhadap kepercayaan diri sebagian besar responden.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai keterbukaan diri pada remaja dan hubungannya dengan kesehatan mental, dapat kami simpulkan bahwa keterbukaan diri memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan emosional remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang lebih sering berbagi perasaan dan pengalaman pribadi dengan teman dekat cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah, serta merasa lebih nyaman dalam mengungkapkan pendapat di depan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri dapat

meningkatkan kepercayaan diri dan memperkuat dukungan sosial yang sangat penting dalam menghadapi tekanan sosial dan emosional yang dihadapi oleh remaja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya keterbukaan diri dalam mendukung kesehatan mental remaja. Keterbukaan diri yang sehat dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi risiko gangguan mental dan menciptakan generasi muda yang lebih resilient, mampu mengelola stres, dan memiliki kesejahteraan emosional yang lebih baik. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih dari berbagai pihak untuk mendorong keterbukaan diri di kalangan remaja guna mendukung mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Audry, N. De, & Masturah, N. (2023). *akan lebih mudah memaafkan orang lain ?* *Cognicia*. 11(1), 9-14. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24972>
- Böse-O'Reilly, S., Schoierer, J., & Wermuth, I. (2022). Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. *Padiatrische Praxis*, 99(1), 179-190. <https://doi.org/10.1007/s00112-023-01714-w>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82-91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Nasution, F. S., & Medan, U. N. (2022). *Kepercayaan Diri, Kematangan Emosional Terhadap Perilaku Perundungan Pada Anak Usia Dini*. 1, 1-8.
- Nofembri, A., Fitria, L., & Radyuli, P. (2021). Hubungan Self Disclosure dengan Kepercayaan Diri Siswa dalam Mengemukakan Pendapat di Depan Kelas. *Jurnal Pti (Pendidikan Dan Teknologi Informasi) Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universita Putra Indonesia "Yptk" Padang*, 8(1), 64-70. <https://doi.org/10.35134/jpti.v8i1.40>
- Nuraini, B. K. (2023). *Hubungan antara Kesepian dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Surabaya The Relationship Between Loneliness and Self Disclosure among Adolescent as Instagram Users in Surabaya City Abstrak*. 10(01), 861-873.
- Pengabdian, J., Kesehatan, M., Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). *KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA*. 01(01), 29-34.
- Pengungkapan, G., Melalui, D., Stories, W., Remaja, P., & Home, B. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 4, 137-144.
- Sahputra, D., Habibah, P., & Fitria, D. (2023). Munculnya Kecemasan Sosial sebagai Masalah Kesehatan Mental pada Pengguna Media Sosial. *CARAKA: Indonesia Journal of Communication*, 4(1), 17-25. <https://doi.org/10.25008/caraka.v4i1.86>
- Selfilia Arum Kristanti, & Eva, N. (2022). Self-esteem dan Self-disclosure Generasi Z Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(1), 10-20. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i1.697>
- 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), 265. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.4128>
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166-172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah Kesehatan Mental Remaja? Menyelidik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.25077/jip.2.2.75-88.2018>