

Penguatan Kesehatan Mental Melalui Peran *Self-Disclosure* Bagi Remaja Panti Asuhan

Akbar Nur Aziz¹, Azam Syukur Rahmatullah², Akif Khilmiyah³

Program Magister Ilmu Agama Islam, Program Pascasarjana,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta¹

Program Magister Ilmu Agama Islam, Program Pascasarjana,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta²

Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam, Program Pascasarjana,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta³

E-mail: akbar.nur.psc21@mail.umy.ac.id¹, azam.sy@umy.ac.id²,
akif.khilmiyah@umy.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self-disclosure* terhadap kesehatan mental remaja di panti asuhan. Penelitian menggunakan metode *mix method* dengan 43 sampel remaja berusia 12-18 tahun yang diambil dari Panti Asuhan Daarut Taqwa, Minggir, Sleman, Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan kuesioner penelitian. Instrumen yang digunakan pada *self-disclosure* yakni *Revised Self-Disclosure Scale* dan kesehatan mental menggunakan instrumen *Mental Health Inventory Scale*. Analisis data kualitatif menggunakan teknik reduksi, *display* data dan penarikan kesimpulan, sedangkan analisis data kuantitatif menggunakan analisis deskriptif dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh *self-disclosure* sebesar 19,7% terhadap kesehatan mental remaja panti asuhan. 80,3% lainnya adalah faktor lain seperti pengasuhan, lingkungan, *self-compassion*, dan pendidikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja panti asuhan antara lain disebabkan anak korban kekerasan dalam rumah tangga, korban pornografi dan pengasuhan yang kurang. Kesimpulan penelitian ini dalam menguatkan kesehatan mental remaja panti asuhan diperlukan penanaman sikap *self-disclosure* yang tinggi.

Kata kunci: *self-disclosure*, kesehatan mental, remaja, panti asuhan

Abstract

This study aims to analyze the role of self-disclosure on the mental health of adolescents in orphanages. The study used a mix method with 43 samples of adolescents aged 12-18 years taken from the Daarut Taqwa Orphanage, Minggir, Sleman, Yogyakarta. Data collection techniques use interviews, observations, and research questionnaires. The instruments used in self-disclosure are the Revised Self-Disclosure Scale and mental health using the Mental Health Inventory Scale instrument. Qualitative data analysis uses reduction techniques, data display and conclusion drawing, while quantitative data analysis uses descriptive analysis and simple linear regression. The results showed a 19,7% effect of self-disclosure on the mental health of orphanage adolescents. The other 80,3% are other factors such as parenting, environment, self-compassion, and education. Factors affecting the mental health of orphanage adolescents include child victims of domestic violence, victims of pornography and lack of care. The conclusion of this study in strengthening the mental health of orphanage adolescents require the cultivation of a high self-disclosure attitude.

Keywords: *self-disclosure, mental health, adolescents, orphanage*

Info Artikel

Diterima Februari 2023, disetujui April 2023, diterbitkan Agustus 2023



PENDAHULUAN

Remaja dalam ilmu Psikologi Perkembangan merupakan fase pertumbuhan manusia dari anak-anak menuju dewasa yang dimulai dari usia 12 – 18 tahun (Jahja, 2011). Pada masa ini remaja mudah mengalami adanya konflik sesama remaja maupun di lingkungan sekitarnya yang berakibat pada kesehatan mentalnya. (Haryanti et al., 2019). Karena itu perlu adanya pendampingan orang tua untuk membimbing anak sesuai dengan kebutuhannya (Rahmawati et al., 2019). Akan tetapi, tidak semua remaja mendapat pendampingan orang tua selama fase perkembangannya. Hal tersebut terjadi karena orang tua yang telah meninggal dunia (Jemimut, 2021). Apalagi datangnya pandemic Covid-19 ini menambah angka anak yatim/piatu di Indonesia meningkat (Setiawan, 2021). Selain itu faktor ekonomi keluarga yang kurang mampu ataupun anak yang ditelantarkan menjadi alasan untuk menitipkan pengasuhan anak ke sebuah lembaga yang disebut panti asuhan.

Panti asuhan ialah lembaga yang memiliki fungsi pengganti pelayanan orang tua kandung atau keluarga anak dan bertanggungjawab dalam memenuhi kebutuhan anak asuh seperti kebutuhan fisik, mental dan sosial (Armis, 2015). Berdasarkan data Kementerian Sosial Republik Indonesia, per Mei 2021 terdapat 191.696 anak yang diasuh dalam 3.914 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) yang menaungi panti asuhan, yayasan maupun balai di seluruh Indonesia (Setiawan, 2021). Remaja yang tinggal di panti asuhan tentu merasakan kurangnya kasih sayang orang tua, sehingga mengakibatkan remaja menghadapi banyak masalah salah satunya kesehatan mental (Vharensie, 2021). Selain itu, menurut Windu (2021) menyebutkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung menunjukkan gangguan perilaku dan emosional.

Peran orang tua asuh menjadi penting dalam mendampingi perkembangan mental remaja di panti asuhan agar mereka dapat terus menjalani hidup dengan baik sama seperti remaja lain yang hidup di rumah bersama orang tua. Namun tak hanya peran orang tua asuh saja, perlu adanya sikap keterbukaan diri remaja dalam mengungkapkan masalah yang dialami selama berada di panti asuhan, hal tersebut dalam ilmu Psikologi disebut juga dengan *Self-Disclosure*. *Self-Disclosure* dapat menjadi pendekatan baru dalam mengatasi gangguan kesehatan mental bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Menjaga kesehatan mental pada remaja penting dilakukan guna menghindari dari datangnya perasaan depresi atau kecemasan yang berlebihan (Collishaw & Sellers, 2020).

Gangguan kesehatan mental remaja bisa menjadi masalah yang serius jika tidak segera ditangani, meski tidak sampai menimbulkan kematian, namun gangguan kesehatan mental ini dapat menimbulkan penderitaan yang mendalam dan merugikan orang di sekitarnya (Wibowo & Zen, 2020). Perilaku gangguan kesehatan mental yang sering terjadi ialah perasaan sedih, takut, depresi dan melakukan *self-harm* seperti melakukan cutting, mencakar, membakar dan memukul diri hingga terluka. Perilaku ini cenderung disembunyikan dan dirahasiakan oleh remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental (Pietrangelo, 2019).

Remaja yang memiliki sikap *self-disclosure* dalam diri sendiri dapat menjadi modal yang baik untuk menghadapi segala permasalahan dalam hidup. Terutama permasalahan yang dapat mengganggu kesehatan mental remaja seperti kecemasan, kemarahan, ketakutan, mencakar, memukul, dll (Puspita, 2019). Oleh karena itu, melalui pendekatan *self-disclosure* ini penulis mengkaji lebih mendalam peranannya dengan kesehatan mental remaja. Tulisan ini meneliti tentang pengaruh *self-disclosure* sebagai pendekatan baru terhadap kesehatan mental remaja yang tinggal di panti asuhan. Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis peran *self-disclosure* terhadap penguatan kesehatan mental remaja



panti asuhan, selain itu untuk menemukan faktor penyebab dan cara mengatasi masalah kesehatan mental remaja yang tinggal panti asuhan. Adapun pengertian dari variabel penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. Self-Disclosure

Menurut Alter dan Taylor dalam (Melumad & Meyer, 2020) menuturkan bahwa Self-Disclosure ialah menceritakan secara suka rela terkait perasaan, pikiran atau informasi lain yang bersifat pribadi kepada orang lain. Menurut (DeVito, 2019) mendeskripsikan Self-Disclosure dengan mengkomunikasikan pesan rahasia diri sendiri terkait masalah yang dihadapi kepada orang lain. Self-Disclosure merupakan keterbukaan mengenai informasi berkenaan dengan perilaku, perasaan dan pemikiran seseorang (Gamayanti et al., 2018). Namun setiap pesan yang diceritakan memiliki bervariasi dalam pengungkapan dirinya tergantung pada persepsi kepada siapa pesan tersebut diceritakan (Wheless, 1976). Derlega menambahkan bahwa setiap individu akan lebih terbuka menceritakan rahasianya kepada orang terdekatnya seperti sahabat, keluarga dan orang yang disukainya (Pohan & Dalimunthe, 2017). Beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Self-Disclosure adalah menceritakan informasi terkait rahasia atau masalah yang dialami kepada orang terdekatnya seperti sahabat atau orang tua.

Keterbukaan dalam tulisan ini maknanya ialah remaja yang mau secara sadar dan suka rela bercerita serta mengungkapkan perasaan yang sedang dialami kepada orang tua asuh. Maksud keterbukaan remaja ke orang tua asuh agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dan menemukan solusi terbaik. Self-Disclosure memiliki kegunaan sebagai obat penghilang stres pada remaja yang sedang menghadapi masalah maupun kemalangan (Kristianti & Kristinawati, 2021). Selain itu, Self-Disclosure juga dapat untuk meredakan pemikiran-pemikiran negatif dan mengurangi masalah kesehatan seperti gangguan kesehatan mental (Baron & Byrne, 2004). Hal tersebut sejalan bahwa sikap terbuka diri berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik, mental, emosional, meningkatkan rasa kepercayaan diri serta menjaga hubungan interpersonal (Mustafa, 2019; Rosenfeld, 1979).

Menurut Wheeles dalam (Gamayanti et al., 2018) menyebutkan terdapat lima indikator dalam Self-Disclosure yakni: 1) Ukuran atau jumlah (Amount), Ukuran/jumlah Self-Disclosure diperoleh dari kuantitas lama waktu yang dibutuhkan untuk bercerita mengenai masalah yang dialami; 2) Valensi (Valensi), merupakan hal positif atau negatif dari apa yang ingin diungkapkan. Seseorang bisa menceritakan tentang hal yang menyenangkan atau menjelekkan diri sendiri; 3) Kejujuran dan Ketepatan (Honesty), maknanya adalah pengungkapan yang dibatasi atas pengetahuan diri sendiri, seseorang bisa mengungkapkan perasaan dirinya secara jujur ataupun melebih-lebihkan cerita atau berbohong; 4) Maksud dan tujuan (Intent), artinya sebanyak apa seseorang mau membuka diri dan mengungkapkan, seberapa besar seseorang dapat mengontrol informasi yang akan disampaikan ke orang lain; 5) Kedalaman (Depth), maknanya ialah seseorang bercerita secara detail dan yang paling dalam masalah yang dialami, keakraban menjadi faktor seberapa dalam individu menceritakan permasalahannya secara mendalam.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mau terbuka mengungkapkan perasaan dirinya, menurut Velasco dalam (Prawesti & Dewi, 2016) ialah resiprositas atau adanya hubungan timbal balik, topik pembahasan, norma-norma budaya serta adanya hubungan kedekatan (keakraban). Hubungan kedekatan seseorang menjadi faktor penting terkait seberapa intim keterbukaan masalah yang disampaikan (Gamayanti et al., 2018). Sedangkan menurut Derlega dalam (Ifdil & Ardi, 2013) menuturkan faktor yang mempengaruhi Self-Disclosure salah satunya adalah gender, dimana laki-laki lebih



tertutup dibandingkan perempuan. Akan tetapi, terlepas dari gender, kepribadian seseorang yang memang senang bercerita (baik laki-laki/perempuan) juga menjadi salah satu faktor self-Disclosure itu muncul (Fauzia et al., 2019).

Sikap keterbukaan seseorang berkenaan masalah yang dihadapi memiliki dampak pada perasaan dalam dirinya. Menurut (Zhang, 2017) Self-Disclosure dapat membantu untuk mengurangi depresi atau stres dan meningkatkan kepuasan dalam hidup. Pendapat lain, dampak keterbukaan remaja dapat mempererat hubungan dengan anggota keluarganya atau dalam hal ini ialah orang tua asih di panti asuhan (Angelia, 2014; Tania, 2016). Namun, remaja yang kurang membangun rasa keterbukaan dengan orang lain akan menimbulkan gangguan keterampilan dalam bersosial, kurang percaya diri, menumbuhkan rasa takut, cemas, merasa rendah diri dan tertutup. Semua hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat kesehatan mental remaja (Gamayanti et al., 2018).

2. Kesehatan Mental Remaja

Remaja merupakan usia dimana emosi masih labil dan mudah tersinggung dalam rangka mencari jati dirinya (Elon & Malinti, 2019) yang ditandai dengan perubahan hormon, tubuh, lingkungan sosial dan perubahan dalam pola berpikir (Blakemore, 2019). sehingga usia remaja mudah untuk terkena gangguan kesehatan mental (Muhyani & Yusup, 2022). Menjaga kesehatan mental pada remaja penting dilakukan karena untuk menghindari dari datangnya perasaan depresi atau kecemasan yang berlebihan (Collishaw & Sellers, 2020). Masalah kesehatan mental remaja bisa menjadi masalah yang serius jika tidak segera ditangani meski tidak sampai menimbulkan kematian, karena dapat menimbulkan penderitaan yang mendalam dan merugikan orang di sekitarnya (Wibowo & Zen, 2020).

Kesehatan mental menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan keadaan seseorang yang memaksimalkan potensi yang dimiliki, dapat menyelesaikan masalah dengan baik, bekerja secara produktif serta memberikan kontribusi dalam komunitasnya (WHO, 2014). Pendapat lain dari Knopf (Rianti & Hidayat, 2020) mendefinisikan kesehatan mental adalah memaksimalkan fungsi mental sehingga lebih produktif, memiliki hubungan baik dengan orang lain, serta memiliki kemampuan untuk beradaptasi serta menyelesaikan masalah. Sedangkan individu yang terkena gangguan kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai kondisi yang mempengaruhi *mood* atau suasana hati seseorang yang dapat mempengaruhi kemampuan fungsi seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain.

Macam gangguan kesehatan mental yang umum terjadi pada remaja menurut Lawrence (Rianti & Hidayat, 2020) meliputi rasa depresi, cemas, hiperaktif, gangguan pusat perhatian dan gangguan emosional dan perilaku. Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan bahwa macam gangguan kesehatan mental di Panti Asuhan Daaarut Taqwa ialah remaja yang sukar untuk bersosialisasi dengan lingkungan, tidak mau makan dan tidak mau tidur berbaring di atas kasur. Hal tersebut dikarenakan trauma yang dialami remaja akibat dari korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) ataupun korban perceraian keluarga yang membuat anak menjadi takut dan trauma meski sudah tinggal di panti asuhan.

Ada enam indikator dalam kesehatan mental remaja menurut (Aziz, 2015) yang dibagi menjadi dua aspek. Pertama aspek negatif meliputi cemas, depresi, hilang kontrol, dan aspek positif meliputi emosi, cinta, puas. Makna dari indikator cemas merupakan perasaan hati yang tidak tenteram karena diselimi rasa khawatir dan takut. Indikator depresi ialah gangguan jiwa seseorang ditandai dengan perasaan muram, sedih dan



tertekan. Selanjutnya, indikator hilang kontrol diartikan sebagai meluapkan emosi di luar batas kewajaran seperti melakukan *self-harm*. Kemudian arti indikator emosi sama artinya dengan marah atau luapan perasaan yang berkembang dan mereda dalam waktu singkat. Indikator cinta adalah merasa disayangi atau diperhatikan oleh orang lain. Terakhir indikator puas ialah merasa lega atau senang sebab terpenuhi hasrat dalam hatinya (KBBI, 2022).

Menjaga kesehatan mental penting dilakukan karena berdampak pada aktifitas sehari-hari remaja panti asuhan. Memiliki mental yang sehat berarti tidak memiliki gangguan apapun yang dapat mengganggu produktifitas remaja dalam berkegiatan (Rianti & Hidayat, 2020). Remaja yang sehat mentalnya berarti memiliki semangat positif untuk melaksanakan ibadah, bersekolah dan berkegiatan sesuai budaya di panti. Mental yang sehat membuat remaja menjadi ceria dan tidak mengalami masalah-masalah yang membuat kecemasan maupun kesedihan dalam dirinya. Mental yang sehat berpengaruh terhadap pola pikir remaja untuk selalu menyelesaikan masalah dengan baik dan tidak terlalu memikirkan atau menyalahkan diri sendiri secara berlebihan (Faristiana & Yudhistira, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan *mix method* dan menggunakan desain eksplorasi sekuensial. Desain eksplorasi sekuensial merupakan metode penelitian yang mendahulukan pengambilan data kualitatif dan kemudian dilanjutkan pengambilan data kuantitatif untuk menjelaskan temuan dari data kualitatif (Arini, 2018). Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Daarut Taqwa, Kecamatan Minggir, Kabupaten Sleman, DIY. Berdasarkan hasil observasi peneliti memilih Panti Asuhan Daarut Taqwa karena separuh anak asuh masih berusia remaja dengan latar belakang anak yatim/piatu atau dari kalangan keluarga yang tidak mampu, yatim, piatu, yatim-piatu, korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dan faktor lainnya. Populasi penelitian terdapat 101 orang dan menggunakan *non-probability sampling* untuk memilih subjek penelitian dengan spesifikasi remaja berkisar usia 12 – 18 tahun sebanyak 43 remaja.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi (dengan datang langsung ke lokasi panti asuhan), wawancara (dengan pengurus panti asuhan) dan instrumen (penelitian dengan skala *Likert* yang diberikan kepada remaja panti asuhan). Alat ukur pada *Self-Disclosure* menggunakan skala pengukuran dari penelitian (Gamayanti et al., 2018) yakni *Resived Self-Disclosure* oleh Wheeles yang diadaptasi dari Albes (2013) dan telah diuji reliabilitas item instrumen penelitiannya dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.89. Sedangkan alat ukur pada kesehatan mental menggunakan skala pengukuran dari penelitian dari (Aziz, 2015) yakni *The Mental Health Inventory* yang dibuat oleh Viet dan Were (1983) dan memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.888 pada uji reliabilitasnya.

Data kuantitatif (instrumen) digunakan untuk menemukan pengaruh variabel *self-disclosure* terhadap kesehatan mental remaja yang tinggal di panti asuhan, sedangkan data kualitatif (observasi dan wawancara) digunakan untuk menemukan faktor penyebab gangguan kesehatan mental remaja panti dan cara menanggulangi gangguan kesehatan mental remaja panti. Analisis data kuantitatif (angket) menggunakan aplikasi SPSS versi 20 yakni regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* terhadap kesehatan mental remaja panti asuhan. Selanjutnya analisis data kualitatif (observasi & wawancara) menggunakan teknik reduksi data, *display* data dan penarikan kesimpulan.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Latar Belakang Panti Asuhan Daarut Taqwa

Panti Asuhan Daarut Taqwa berdiri pada 2006 di Desa Sidomulyo, Minggir, Selman, DIY. Sejarah awal berdirinya panti asuhan ini ialah dari mahasiswa peduli sosial yang membantu anak-anak korban bencana gempa Jogja 2006 hingga akhirnya kini berkembang menjadi sebuah lembaga panti asuhan bernama Daarut Taqwa (rumah orang-orang yang bertaqwa). Hingga per Juli 2022, terdapat 101 anak asuh dan dibagi menjadi beberapa unit, pertama unit usia balita (0-5 tahun), unit usia SD, unit usia SMP dan SMA dengan 48 pengasuh/pengurus. Antara anak asuh laki-laki dan perempuan dipisah tempat tinggalnya namun tidak terlalu jauh.

Remaja yang tinggal di Panti Asuhan Daarut Taqwa memiliki latar belakang yang berbeda-beda, sebagian besar merupakan anak yang memiliki masalah. Berdasarkan hasil observasi remaja panti berasal dari latar belakang anak yatim, piatu, yatim-piatu, duafa, anak korban kekerasan rumah tangga atau anak yang lahir dari hubungan di luar nikah maupun anak yang tidak diharapkan oleh keluarganya dan anak ditelantarkan sampai tidak tahu siapa orang tuanya. Ibu Eri Wahyuningsih selaku pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa memberikan keterangan ketika diwawancarai pada 17 Juli 2022 bahwa:

“anak asuh di panti asuhan ini tidak hanya berasal dari Jogja saja, namun dari berbagai daerah seperti di Jawa Tengah dan ada berapa dari luar Jawa. Mereka berasal dari latar belakang yang berbeda. Ada yang karena faktor ekonomi keluarga, yatim/piatu, keluarga *broken home*, korban kekerasan rumah tangga dan juga anak yang tidak diharapkan oleh keluarganya sehingga dilantarkan” (Wawancara, 2022).

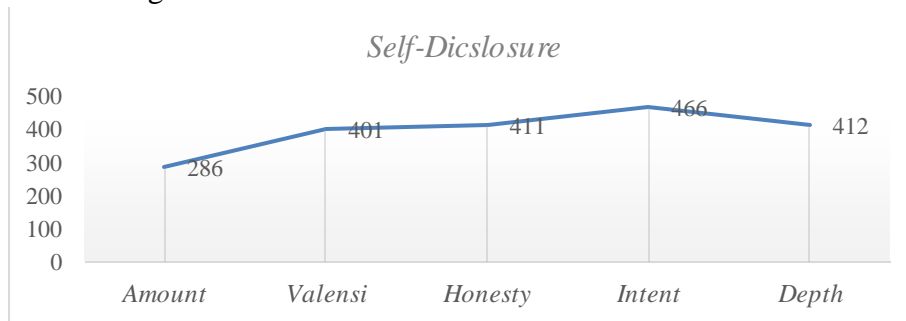
Proses rekrutmen anak asuh di Panti Asuhan Daarut Taqwa dilakukan dengan dua cara, yakni melakukan observasi dan wawancara dengan si anak dan pihak keluarga. Pertama anak ditanya apakah mau untuk tinggal di panti asuhan, selanjutnya bertanua kepada pihak keluarga, jika keluarga ikhlas untuk menitipkan anaknya di panti asuhan maka dua syarat itu terpenuhi, dan anak dapat dibimbing di panti asuhan. Rekrutmen anak asuh di Panti Asuhan Daarut Taqwa tidak hanya menerima dari wilayah Jogja saja, namun dari berbagai wilayah di Indonesia.

Panti Asuhan Daarut Taqwa juga memiliki sebuah usaha mandiri sebagai kegiatan untuk remaja panti, antara lain DeTe Hijab atau usaha pembuatan busana muslim dan hijab yang diperuntukkan khusus untuk remaja putri. Sedangkan remaja putra diberi pelatihan untuk mengolah usaha air mineral bermerk Kangen Water. Selain itu, ada juga DeTe *Farm* atau usaha tanaman sayur dan peliharaan hewan ternak kambing. Dalam bidang pendidikan panti memiliki Sekolah SAIQ (Sekolah Al-Qur'an Insan Quantum) yang diperuntukkan untuk anak asuh usia paud dan SD dengan pengajar dari panti asuhan sendiri. Sekolah SAIQ ini didirikan dengan tujuan mendidik anak asuh yang bermasalah karena malu atau minder jika belajar di sekolah umum. Serta untuk memenuhi hal pendidikan anak di panti asuhan.



Peran *Self-Disclosure* Pada Gangguan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan Analisis deskriptif *Self-Disclosure*

Berdasarkan penilaian yang dilakukan terhadap variabel *Self-Disclosure*, maka didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil jumlah skor indikator *Self-Disclosure*

Berdasarkan data gambar di atas, diketahui bahwa dari lima indikator pada variabel *Self-Disclosure*, indikator *Intent* memiliki jumlah skor tertinggi yakni 446, hal tersebut menunjukkan bahwa remaja di Panti Asuhan Daarut Taqwa senang mengungkapkan atau menceritakan masalah yang dialami kepada orang lain. Dalam hal ini bercerita kepada orang tua asuh maupun pengurus panti ataupun orang terdekat dan yang dipercayai. Sedangkan indikator *Amount* memiliki jumlah terendah yakni 186 atau berarti berbanding terbalik dengan indikator *Intent*, maknanya kualitas ataupun durasi bercerita terkait masalah yang dialami remaja masih kurang. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti yang diterangkan oleh Ibu Eri Wahyuningsih selaku pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa bahwa meski sudah diberikan fasilitas konseling, remaja masih jarang yang datang untuk berkonsultasi terkait masalah yang dihadapi.

Uji Regresi Linear Sederhana Varabel *Self-Disclosure* Terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan olah data skala pengukuran variabel *Self-Disclosure*, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.
Perhitungan Anova *Self-Disclosure*

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	164.286	1	164.286	10.051	.003 ^b
Residual	670.133	41	16.345		
Total	834.419	42			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental. b. Predictors: (Constant), *Self-Disclosure*

Bedasarkan tabel Anova di atas diketahui bahwa nilai F hitung = 10.051 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.03 < 0.05$, maka model regresi dapat dipakai untuk mengidentifikasi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel *Self-Disclosure* terhadap variabel kesehatan mental remaja. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar nilai pengaruh *Self-Disclosure* terhadap kesehatan mental dijabarkan pada tabel berikut ini:



Tabel 2.
Perhitungan *Model Summary Self-Disclosure*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.444 ^a	.197	.177	4.043

a. Predictors: (Constant), Self-Disclosure

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 2 diketahui bahwa besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yakni sebesar 0.444. Selanjutnya hasil dari koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.197 yang berarti bahwa pengaruh variabel *Self-Disclosure* terhadap kesehatan mental sebesar 19.7%.

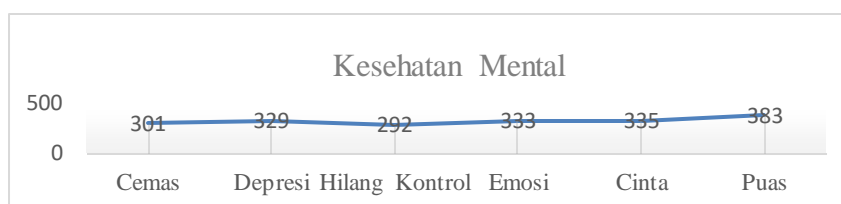
Analisis *Self-Disclosure* Remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa

Salah satu cara untuk memunculkan sikap *Self-Disclosure* pada remaja panti asuhan ialah dengan menyediakan layanan konseling (Astuti et al., 2019). Seperti yang dilakukan oleh Panti Asuhan Daarut Taqwa bahwa berdasarkan data observasi peneliti pada tanggal 17 Juli 2022 menemukan adanya ruang konseling sebagai layanan konsultasi masalah-masalah anak asuh dengan menghadirkan psikiater dari kerjasama dengan Ikatan Dokter Indonesia (IDI). Layanan konseling ini memberi bantuan kepada anak asuh untuk berkonsultasi mengenai masalah-masalah yang sedang mereka alami, baik masalah dalam maupun diluar panti. Hal ini tentu membantu remaja untuk mau bercerita dan terbuka terkait apa yang sedang dirasakan dan sekaligus memantau perkembangan kesehatan mental remaja panti.

Ibu Eri Wayuningsih sebagai pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa memberikan penjelasan ketika diwawancarai pada 17 Juli 2022 bahwa meski sudah diberikan layanan konseling, tidak semua remaja mau untuk berkonsultasi atau bercerita terkait masalah yang dialami. Hal tersebut karena remaja malu untuk menceritakan masalahnya, selain itu adanya faktor trauma dari anak korban kekerasan rumah tangga yang mengakibatkan si anak belum memiliki rasa kepercayaan kepada orang lain untuk bercerita. Selain itu, layanan konseling ini masih berdiri kurang dari satu tahun dan belum memberikan dampak yang signifikan pada remaja yang mau berkonsultasi. Justru remaja lebih terbuka kepada pengurus/orang tua asuh untuk bercerita mengenai hal yang positif dan negatif karena memiliki kedekatan emosional dengan remaja panti. Sehingga layanan konseling saat ini hanya digunakan untuk mengatasi anak yang memiliki gangguan kesehatan mental yang dikategorikan berat seperti anak yang susah makan, sukar bersosialisasi dengan lingkungan, ataupun anak yang memiliki trauma berat akibat korban kekerasan rumah tangga.



Analisis Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa Analisis Deskriptif Kesehatan Mental



Gambar 2. Hasil jumlah skor indikator Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan data gambar di atas, diketahui bahwa dari enam indikator pada variabel kesehatan mental remaja, indikator puas memiliki jumlah skor tertinggi yakni 383, hal tersebut menunjukkan bahwa remaja di Panti Asuhan Daarut Taqwa merasa lega ataupun puas dengan dirinya dan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sedangkan indikator hilang kontrol memiliki jumlah skor terendah yakni 292 yang bermakna bahwa remaja panti dapat mengontrol masalah yang dihadapi. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, seperti yang diungkapkan oleh Ibu Eri Wahyuningsih selaku pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa bahwa panti asuhan memiliki program penanaman nilai *tasawuf* pada kajian-kajian selepas subuh dan maghrib oleh orang tua asuh ataupun *musrif/musrifah* (pembantu orang tua asuh). Selain itu pola asuh pengurus panti dan orang tua asuh yang mencukupi kebutuhan remaja panti.

Analisis Faktor-Faktor Gangguan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan

Kesehatan mental remaja yang tinggal di panti asuhan dapat terganggu karena dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain menurut (Zakiyah et al., 2017) bahwa *bullying* yang terjadi baik di lingkungan panti asuhan maupun luar panti asuhan dapat meningkatkan gangguan kesehatan mental pada remaja. Hal tersebut seperti dalam berita yang viral pada November 2021 di daerah Kota Malang dimana seorang remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan dirundung oleh sepuluh temannya, tak hanya *bullying* saja remaja panti ini juga mendapatkan pelecehan seksual yang membuat korban mengalami tekanan psikologi (Daulay, 2021). Selain *bullying*, di Panti Asuhan Daarut Taqwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja berdasarkan hasil observasi ialah latar belakang remaja yang berasal dari keluarga yang bermasalah seperti perceraian, kekerasan dalam rumah tangga ataupun korban dari porno aksi.

Hasil observasi dan wawancara dengan Ibu Eri Wahyuningsih pada 17 Juli 2022 selaku pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa menemukan beberapa informasi terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental remaja yang tinggal panti asuhan antara lain ialah anak korban kekerasan rumah tangga. Anak yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) baik itu dikarenakan melihat orang tuanya bertengkar atau akibat dari orang tua yang broken home serta mengalami perlakuan kasar di keluarganya. Menurut (Yulianingsih, 2020) keluarga yang tidak harmonis berpengaruh pada kesehatan mental dan perilaku remaja ke arah negatif, remaja dari keluarga yang *broken home* akan menimbulkan rasa kecewa, sedih, minder dan sakit melihat orang tuanya berpisah. Selain itu remaja juga akan menjadi pendendam, menyalahkan orang tua dan menyalahkan diri sendiri, kehilangan rasa hangat dan aman dari keluarga, serta lebih bersikap agresif (Harahap et al., 2021). Remaja korban kekerasan dalam keluarga juga mengakibatkan



mereka susah bersosialisasi dengan lingkungan dan tidak mudah menemukan teman baru, sehingga remaja menjadi pribadi yang tertutup (Desmana, 2022).

Faktor lain yang penulis temukan ialah remaja korban porno aksi, akhir-akhir ini khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta marak terjadi porno aksi yang menimpa para remaja. Seperti yang diberitakan pada media massa *online* suarajogja.id bulan Juli 2022 bahwa terjadi pelecehan terhadap seorang perempuan di Nol Kilometer oleh laki-laki berinisial TSN (Palupi, 2022). Remaja yang menjadi korban porno aksi seperti kasus pelecehan seksual di atas tentu memiliki dampak traumatik bagi remaja dan dapat mengganggu kesehatan mentalnya (Mariyona, 2020). Porno aksi harus diwaspadai karena bisa terjadi kapan saja dan menimpa siapa saja termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan. Perlu adanya *sex education* bagi remaja panti agar mengetahui perkembangan seksualnya serta untuk menjaga privasi serta keamanan dari tindak pelecehan seksual di kalangan panti asuhan.

Terakhir, menurut Ibu Dwi Wahyuningsih faktor remaja panti mengalami gangguan kesehatan mental ialah hasil *parenting* (pola asuh) orang tua. orang tua wajib mengasuh anak dengan baik karena pola asuh berdampak besar dalam perkembangan anak menuju dewasa. Menurut (Rahmatullah & Diana, 2022) *parenting* dilakukan dengan cara membangun kualitas dan frekuensi komunikasi antara orang tua dengan anak. *Parenting* memiliki tujuan untuk memastikan anak selalu dalam keadaan aman dan sehat, selain itu orang tua dapat mempersiapkan anak agar tumbuh menjadi manusia yang produktif. Pola asuh yang keliru seperti *toxic parenting* dapat mengakibatkan kesehatan mental anak terganggu dan mempengaruhi perilaku anak dalam kehidupan sehari-hari (Oktariani, 2021). Seharusnya *parenting* menjadi wadah komunikasi dan memperlambat kedekatan emosional anak dan orang tua sehingga anak dapat terbuka. Oleh karenanya, hubungan yang baik antara orang tua dan anak dapat berdampak positif pada kesehatan mental anak.

Analisis Cara Menanggulangi Gangguan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan

Salah satu cara untuk menanggulangi gangguan kesehatan mental remaja di Panti Asuhan Daarut Taqwa adalah dengan memberikan konseling. Terdapat ruang konseling bagi remaja panti yang mau untuk berkonsultasi mengenai masalah yang mereka hadapi baik masalah dalam panti maupun di luar panti. Konseling di panti asuhan dibantu oleh psikiater, spesialis tumbuh kembang anak hasil kerjasama dengan Ikatan Dokter Indonesia (IDI). Hasil observasi peneliti menemukan bahwa meski sudah menyediakan ruang konseling, masih jarang remaja yang mau berkonsultasi. Hal tersebut dikarenakan program konseling ini masih berjalan kurang dari setahun dan remaja panti lebih senang untuk bercerita langsung kepada orang tua asuh/pengurus. Menurut data wawancara bersama Ibu Eri Wahyuningsih selaku pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa menuturkan bahwa:

“Remaja lebih sering bercerita langsung ke orang tua asuh/pengurus karena sudah memiliki kedekatan emosional, sehingga mereka lebih percaya menceritakan masalahnya ke kami” (wawancara, 2022).

Namun, ruang konseling masih dipergunakan untuk menanggulangi remaja yang memiliki gangguan kesehatan mental akibat trauma yang dialami sebab korban kekerasan rumah tangga ataupun korban *bullying*. Hasil observasi menginformasikan di Panti Asuhan Daarut Taqwa pernah menangani remaja yang susah makan dan takut bersosialisasi dengan lingkungan bahwa ada juga yang takut tidur di lantai karena trauma



yang dialaminya. Kasus gangguan kesehatan mental seperti ini dibantu oleh psikiater dari IDI untuk dilakukan terapi sampai remaja tersebut sembuh.

Menurut beberapa ahli menyebutkan bahwa konseling memiliki dampak yang positif untuk remaja mengungkapkan masalah yang dihadapi dan menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah hidup (Syafitri et al., 2022). Selain itu, pendapat dari (Suryati & Salehudin, 2021) mengatakan bahwa konseling menjadi wadah untuk mengungkapkan emosional yang dialami remaja, hal tersebut dapat berupa emosi positif maupun emosi negatif. Konseling yang disediakan oleh panti asuhan dapat menjadi jalan untuk remaja bercerita dan menyelesaikan masalah, agar terhindar dari gangguan kesehatan mental (Awaliyah et al., 2021).

Selain menyediakan konseling, Panti Asuhan Daarut Taqwa juga menanamkan nilai-nilai *tasawuf* dengan melakukan mengaji, zikir pagi dan petang, kajian subuh dan maghrib. Penanaman nilai *tasawuf* ini bertujuan untuk menenangkan hati remaja, memberikan pemahaman untuk selalu bersyukur, taat beribadah, dan mengimplementasikan rasa belas asih dan sadar diri bahwa semua dari Allah SWT dan akan kembali lagi ke Allah SWT. Selain itu, pendekatan *tasawuf* ini berguna untuk menjadikan remaja yang *sholeh/sholehah*, yang bakti dan mau mendoakan orang tuanya meski orang tuanya sudah meninggal ataupun remaja yang tidak mengetahui siapa orang tuanya.

Dalam rangka mengalihkan pikiran negatif yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, Panti Asuhan Daarut Taqwa memiliki program kerajinan busana muslim dan hijab (DeTe hijab) bagi remaja putri yang memiliki minat di bidang *fashion*. Selain itu ada juga program bercocok tanam sayur dan beternak kambing (DeTe Farm) dan ada juga program *rihlah* atau berwisata ke tempat wisata hingga bermalam. Biasanya program *rihlah* ini diadakan setiap libur sekolah remaja, karena menurut pengurus panti Ibu Eri Wahyuningsih mengatakan saat diwawancarai bahwa semangat remaja untuk beribadah belajar dan berkegiatan di panti mulai turun, sehingga diperlukan *refreshing* atau berwisata untuk membangkitkan semangat remaja. Selain itu, *rihlah* ini juga sebagai bentuk untuk meningkatkan *mood* yang jenuh ataupun sebagai hiburan sebagai pengalihan pemikiran-pemikiran negatif serta meningkatkan kesehatan mental bagi remaja.

KESIMPULAN

Self-disclosure dapat menjadi pendekatan baru untuk menjaga kesehatan mental remaja di panti asuhan. Berdasarkan tes regresi linier sederhana, *self-disclosure* berpengaruh sebesar 19,7% terhadap kesehatan mental remaja yang tinggal di panti asuhan. 80,3% lainnya adalah faktor lain seperti pengasuhan, lingkungan, studi, dan pendidikan. Dengan demikian, pengungkapan diri mempengaruhi kesehatan mental remaja yatim piatu. Sehingga, kesimpulan penelitian ini dalam meningkatkan penguatan kesehatan mental diperlukan penanaman sikap *self-disclosure* yang baik pada remaja panti asuhan dalam menguatkan kesehatan mentalnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelia, Y. (2014). Self Disclosure Ibu Hamil di Luar Nikah Kepada Anaknya. *E-Komunikasi*, 2(2), 1–11. <https://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/1788>
- Arini, M. (2018). Memilih Desain Penelitian Mixed-Methods. *Umy.Ac.Id*. <http://merita.staff.umy.ac.id/2018/04/21/memilih-desain-penelitian-mixed->



- methods/
- Armis. (2015). Manajemen Panti Asuhan At- Taqwa Muhammadiyah dalam Membina Kepribadian Siswa Mts Muhammadiyah Padang. *Al Fikrah*, 3(2), 137–145. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31958/jaf.v3i2.397>
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Cyber-Counseling Via WhatsApp Terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Semester 4A Universitas Bengkulu. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- Awaliyah, N. S., Nihayah, U., & Muna, K. (2021). Konseling Traumatik Untuk Menangani Gangguan Kesehatan. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam & Kemasyarakatan*, 5(1), 30–34. <https://doi.org/10.19109/ghaidan.v5i1.7003>
- Ayu Rianti, S., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, V(1), 25–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29300/mtq.v5il.3240>
- Aziz, R. (2015). Aplikasi Model RASCH dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>
- Baron R.A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial* Jilid 1 (10th ed.). Erlangga.
- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Collishaw, S., & Sellers, R. (2020). Trends in Child and Adolescent Mental Health Prevalence, Outcomes, and Inequalities. In E. Taylor (Ed.), *Mental Health and Illness of Children and Adolescents* (pp. 63–73). Springer Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-10-2348-4_9
- Daulay, F. (2021). Motif Anak Panti Asuhan di Malang Dibully Usai Diperkosa, Korban Begitu Terpukul. *Indozone.Id*. <https://www.indozone.id/news/L9s8Qo7/motif-anak-panti-asuhan-di-malang-dibully-usai-diperkosa-korban-begitu-terpukul/read-all>
- Desmana, R. C. (2022). Ladung, Kesehatan Mental Remaja Korban Kekerasan Verbal di Desa Lubuk Ladung Kecamatan Kedurang Ilir Kabupaten Bengkulu Selatan [UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu]. <http://repository.iaibengkulu.ac.id/8947/>
- DeVito, J. A. (2019). *The Interpersonal Communication Book* (15th ed.). Pearson. https://catalogue.pearsoned.ca/assets/hip/ca/hip_ca_pearsonhighered/preface/013462310X.pdf
- Elon, Y., & Malinti, E. (2019). Fenomena Merokok Pada Anak Usia Remaja: Studi Kualitatif. *Klabat Journal of Nursing*, 1(1), 78. <https://doi.org/10.37771/kjn.v1i1.385>
- Faristiana, A. R., & Yudhistira, N. E. (2022). Sikap Pesimis Remaja terhadap Orientasi Masa Depan. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 61–74. <https://doi.org/doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4685>
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v3i3.23434>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Harahap, E., Sukatno, S., & Warzuqni, A. (2021). Kesehatan Mental Remaja Putri



- Korban Perceraian Orang Tua. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 268. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.268-272>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2019). Perkembangan mental emosional remaja di panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 4(2), 97–104. <https://doi.org/doi.org/10.26714/jkj.4.2.2016.97-104>
- Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Konsep Dasar Self Disclosure dan Pentingnya Bagi Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(1), 110. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v13i1.2202>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan* (1 (ed.)). Kencana. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=5KRPDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=fase+perkembangan+manusia+dalam+psikologi&ots=DYBCQwKC0N&sig=bL7GbS4orFqPwDwgm0C7Xz0f8xE&redir_esc=y#v=onepage&q=fase+perkembangan+manusia+dalam+psikologi&f=false
- Jemimut, Y. (2021). Peranan Orang Tua Asuh dalam Pembinaan Moral Anak Usia Remaja di Panti Asuhan Panjura Kota Malang Yustina. *Konstruksi Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 1(1), 9–15. <https://conference.unikama.ac.id/artikel/index.php/fip/article/view/427>
- KBBI. (2022). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). Self Disclosure dengan Resiliensi pada Remaja Wanita di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(2), 63–72. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1543>
- Mariyona, K. (2020). Dampak Kekerasan Seksual Pada Remaja Putri Dalam Proses Pembelajaran Di Smps Psm Kota Bukittinggi. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 4(2), 16–21. <https://doi.org/10.36696/mikia.v4i2.13>
- Melumad, S., & Meyer, R. (2020). Full Disclosure: How Smartphones Enhance Consumer Self-Disclosure. *Journal of Marketing*, 84(3), 28–45. <https://doi.org/10.1177/0022242920912732>
- Muhyani, A. H., & Yusup, Y. (2022). Hubungan Peran Guru PAI dengan Kesehatan Mental Siswa di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19. *Pendidikan Islam*, 11, 279–296. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2360>
- Mustafa, M. R. (2019). Hubungan Antara Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Darussalam. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 8(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2019.23594>
- Oktariani, O. (2021). Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215–222. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.107>
- Palupi, P. A. (2022). Videonya Sempat Viral, Korban Pelecehan Seksual di Nol Kilometer Laporkan Pelaku ke Polresta Yogyakarta. *Suarajogja.Id*. <https://jogja.suara.com/read/2022/07/07/171526/videonya-sempat-viral-korban-pelecehan-seksual-di-nol-kilometer-laporkan-pelaku-ke-polresta-yogyakarta>
- Pietrangelo, A. (2019). What You Should Now About Cutting. *Healthline.Com*. <https://www.healthline.com/health/cutting>
- Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2017). Hubungan Intimate Friendship dengan Self-Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook. *Jurnal Diversita*, 3(2), 15. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i2.1256>
- Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure Pada Mahasiswa



- Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p1-8>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92. <https://doi.org/doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>
- Rahmatullah, S. A., & Diana, W. (2022). Super Parenting untuk Orang Tua Dalam Menyikapi dan Mendidik Anak Dalam Tumbuh Kembangnya. *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(3), 143–153. <https://doi.org/10.55824/jpm.v1i3.100>
- Rahmawati, D. B., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2314>
- Rosenfeld, L. B. (1979). Self-Disclosure avoidance: Why i am afraid to tell you who i am. *Communication Monographs*, 46(1), 63–74. <https://doi.org/10.1080/03637757909375991>
- Setiawan, K. (2021). Kemensos Berikan Perlindungan kepada 4 Jutaan Anak Yatim-Piatu. *Kementrian Sosial Republik Indonesia*. <https://kemensos.go.id/kemensos-berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piatu>
- Suryati, N., & Salehudin, M. (2021). Program Bimbingan Dan Konseling Untuk Mengembangkan Kecerdasan Spiritual Dan Emosional Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 578–588. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.349>
- Syafitri, R., Silvianetri, S., Studi Magister Bimbingan dan Konseling Pendidikan, P., Pascasarjana, P., & Mahmud Yunus Batusangkar, U. (2022). Studi Kepustakaan Mengenai Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Literature Study on the Application of Group Counseling To Improve the Happiness of Adolescents Who Live in the Orphanage. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 5(2), 145–154. <https://alisyraq.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/167/109>
- Tania, Y. (2016). Self Disclosure Anak yang Pindah Agama kepada Orang Tua. *Jurnal E-Komunikasi*, 4(1), 1–12. <http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/4879>
- Vharensie, A. (2021). Konsep Pendidikan Remaja untuk Menanamkan Akhlak dalam Perspektif Islam [UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/15971/>
- Wheless, L. R. (1976). Self-Disclosure and Interpersonal Solidarity: Measurement, Validation, and Relationships. *Human Communication Research*, 3(1), 47–61. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00503.x>
- WHO. (2014). Mental health: a state of well-being. http://www.who.int/features/f%0Aactfiles/mental_health/en/
- Wibowo, D. A., & Zen, D. N. (2020). Pentingnya Pengetahuan Masyarakat Tentang Kesehatan Jiwa Di Dusun Cimamut Kabupaten Ciamis. *Abdimas Galuh*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.25157/ag.v2i1.3344>
- Windu, G. A. (2021, December). Kesehatan Mental bagi Anak-anak Panti Asuhan Taqwa Al-Qolbi. *Kompasiana.Com*. <https://www.kompasiana.com/gheaardywindututunineke6071/61c5ac319bdc4054f342bf63/kesehatan-mental-bagi-anak-anak-panti-asuhan-taqwa-al-qolbi>
- Yulianingsih, D. (2020). Kesehatan Mental Remaja pada Komunitas Broken Home di Kota Semarang [Universitas Muhammadiyah Semarang].



<http://repository.unimus.ac.id/4371/>

Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>

Zhang, R. (2017). The stress buffering effect of self disclosure on Facebook: An examination of stressfull life events, social support, and mental health among college students. *Journal Computer in Humans Behaviour*, 75, 527–537. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>

