

Potret Konsep Diri dan *Self Disclosure* dalam Komunikasi Interpersonal Dewasa Muda yang Mengalami *Broken Home*

Fauzan Annabil Darmawan *, Ratri Rizki Kusumalestari

Prodi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

abilfauzan905@gmail.com, ratri@unisba.ac.id

Abstract. Broken home family background has a significant influence on the formation of an individual's self-concept and self-disclosure in establishing interpersonal communication. This research aims to understand how individuals' past experiences growing up in incomplete families influence the way they view themselves and open up in social relationships. Through a qualitative case study approach, data was collected from in-depth interviews with three student participants in Bandung City who experienced broken homes. The research results show that family background has an impact on the level of self-confidence, the ability to build relationships, and the way individuals express emotions and personal experiences. Each participant showed unique communication patterns, ranging from closed tendencies due to past trauma to excessive openness as a form of seeking social validation. The role of the social environment, such as friends, partners and community, has proven to be crucial in reshaping a healthy self-concept and proportional openness. This research contributes to understanding the importance of social support and empathy in the emotional adaptation process of individuals from broken home backgrounds.

Keywords: *Self-Concept, Interpersonal Communication, Broken Home*

Abstrak. Latar belakang keluarga broken home memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan konsep diri dan keterbukaan diri (self-disclosure) individu dalam menjalin komunikasi interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pengalaman masa lalu individu yang tumbuh dalam keluarga yang tidak utuh memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri dan membuka diri dalam hubungan sosial. Melalui pendekatan kualitatif studi kasus, data dikumpulkan dari wawancara mendalam terhadap tiga informan mahasiswa di Kota Bandung yang mengalami broken home. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latar belakang keluarga berdampak pada tingkat kepercayaan diri, kemampuan membangun relasi, serta cara individu mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadi. Masing-masing informan menunjukkan pola komunikasi yang unik, mulai dari kecenderungan tertutup karena trauma masa lalu hingga keterbukaan yang berlebihan sebagai bentuk pencarian validasi sosial. Peran lingkungan sosial, seperti teman, pasangan, dan komunitas, terbukti krusial dalam membentuk kembali konsep diri yang sehat dan keterbukaan yang proporsional. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami pentingnya dukungan sosial dan empati dalam proses adaptasi emosional individu dari latar belakang broken home.

Kata Kunci: *Konsep Diri, Komunikasi Interpersonal, Broken Home.*

A. Pendahuluan

Komunikasi interpersonal merupakan bagian esensial dalam kehidupan manusia karena menjadi sarana utama dalam menjalin hubungan sosial, membangun relasi emosional, serta mengaktualisasi diri melalui pertukaran informasi, ide, perasaan, dan nilai. Kehidupan dewasa muda, yang berada pada rentang usia 18–25 tahun, komunikasi interpersonal memiliki peran yang amat penting dalam menunjang proses pencarian jati diri, pembentukan identitas sosial, dan pemantapan stabilitas emosional (Barseli et al., 2019). Komunikasi interpersonal menjadi medium utama untuk mengungkapkan pikiran terdalam, berbagi pengalaman personal, dan menjalin koneksi emosional yang sehat dengan lingkungan sekitar.

Kualitas komunikasi interpersonal tidak hanya ditentukan oleh keterampilan berkomunikasi secara teknis, tetapi juga oleh faktor-faktor psikologis yang membentuk konsep diri dan kemampuan keterbukaan individu terhadap orang lain. Salah satu faktor penting yang memengaruhi hal ini adalah latar belakang keluarga, khususnya bagi individu yang tumbuh dalam kondisi keluarga yang tidak utuh, atau sering disebut sebagai broken home. Keluarga broken home didefinisikan sebagai keluarga yang mengalami keretakan akibat perceraian, konflik berkepanjangan, atau ketidakhadiran salah satu figur orang tua secara permanen, yang berdampak langsung terhadap perkembangan psikososial anak (Alfansyur & Artikel, 2020).

Bagi banyak individu, keluarga merupakan fondasi utama dalam membentuk persepsi tentang diri sendiri dan dunia luar. Ketika fondasi ini terguncang oleh peristiwa seperti perceraian orang tua atau konflik berkepanjangan, maka proses pembentukan konsep diri cenderung mengalami hambatan. Konsep diri (self-concept) adalah persepsi individu mengenai dirinya sendiri, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun moral. Konsep ini terbentuk melalui pengalaman hidup dan interaksi sosial yang dialami sejak masa kanak-kanak (Ulfa & Fitria, 2021). Keluarga broken home pengalaman traumatis sejak kecil dapat memunculkan perasaan tidak aman, ketidakpercayaan terhadap lingkungan, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Fenomena ini semakin kompleks ketika dikaitkan dengan *self-disclosure* atau keterbukaan diri. *Self-disclosure* merupakan tindakan mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, dan pikiran terdalam kepada orang lain dalam interaksi interpersonal. Guerrero (dalam Wulandhari, 2023) mengidentifikasi tiga dimensi utama dari *self-disclosure*, yakni *depth* (kedalaman), *breadth* (cakupan), dan *frequency* (frekuensi). Individu yang memiliki pengalaman pahit dalam kehidupan keluarganya cenderung memiliki ambivalensi dalam melakukan keterbukaan diri—ada yang menjadi sangat tertutup karena trauma, namun ada juga yang justru terlalu terbuka sebagai bentuk pencarian validasi sosial. Keduanya, jika tidak dikelola secara proporsional, dapat mengganggu kualitas hubungan interpersonal yang dijalin.

Data pendukung dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu yang berasal dari keluarga broken home cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah dan mengalami kesulitan dalam membangun kelekatan emosional yang sehat. Penelitian Devina Adelia dan Untung Subroto (2023) menunjukkan bahwa konsep diri yang rendah berkorelasi dengan gaya kelekatan romantis yang tidak aman pada dewasa muda dari keluarga bercerai. Temuan lain dari Yessica Augustina (2023) mengungkapkan bahwa *self-disclosure* terkait latar belakang keluarga broken home dapat memperkuat relasi pasangan jika disertai dengan penerimaan, tetapi juga dapat berdampak negatif jika lawan komunikasi bersikap tidak suportif. Penelitian-penelitian ini menegaskan bahwa latar belakang keluarga memiliki peran sentral dalam membentuk dinamika komunikasi interpersonal.

Fenomena ini juga tercermin dalam wawancara awal dan observasi terhadap mahasiswa di Kota Bandung yang mengalami broken home sejak usia dini. Beberapa informan mengungkapkan bahwa kondisi keluarga yang tidak harmonis menyebabkan mereka merasa kehilangan figur pengayom, merasa bersalah, dan mengalami krisis identitas. Sebagian informan mengembangkan sikap tertutup karena trauma masa lalu, sedangkan yang lain menjadi sangat terbuka di media sosial sebagai bentuk coping terhadap tekanan emosional. Ada pula yang menggunakan keterbukaan diri untuk membangun kedekatan yang instan, tetapi akhirnya merasa dimanipulasi atau dimanfaatkan. Hal ini sejalan dengan pandangan Jourard dan Luth (dalam Ulfa & Fitria, 2021) bahwa keterbukaan diri yang sehat memerlukan pertimbangan yang matang terhadap situasi, konteks, dan tingkat kepercayaan terhadap lawan bicara.

Dengan latar belakang tersebut, maka penelitian ini menjadi penting dan relevan untuk dilakukan. Dalam masyarakat urban seperti Kota Bandung, populasi dewasa muda yang tengah

menempuh pendidikan tinggi sering kali membawa beban emosional dari masa lalu ke dalam relasi sosial dan akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana konsep diri dan keterbukaan diri terbentuk dan berkembang pada dewasa muda dengan latar belakang keluarga broken home. Selain itu, penelitian ini juga ingin menelaah peran lingkungan sosial—termasuk teman, pasangan, dan komunitas—dalam membantu individu membentuk konsep diri yang sehat dan keterbukaan diri yang proporsional. Penelitian ini berfokus pada tiga pertanyaan utama: (1) Bagaimana pola komunikasi interpersonal dewasa muda dengan latar belakang broken home? (2) Bagaimana peran sosial dalam pembentukan konsep diri dan *self-disclosure* pada dewasa muda yang mengalami broken home? dan (3) Bagaimana pengalaman individu dalam membangun hubungan interpersonal setelah mengalami broken home? Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi akademik terhadap pengembangan teori komunikasi interpersonal, khususnya dalam konteks psikososial dan perkembangan dewasa muda.

Penelitian oleh Devina Adelia dan Untung Subroto berjudul “*Hubungan Konsep Diri dengan Gaya Kelekatan Romantis pada Dewasa Muda dengan Keluarga Bercerai*” menunjukkan bahwa konsep diri sangat memengaruhi pola hubungan romantis seseorang. Individu dengan konsep diri rendah cenderung menunjukkan gaya kelekatan yang cemas atau menghindar, sebaliknya individu dengan konsep diri tinggi lebih mampu menjalin hubungan romantis yang aman dan stabil. Temuan ini juga memperlihatkan bahwa dewasa muda yang berasal dari keluarga broken home cenderung memiliki konsep diri yang rendah, yang berdampak pada ketidakstabilan dalam hubungan personal. Penelitian oleh Yessica Augustina dari Universitas Kristen Petra berjudul “*Self-Disclosure Mengenai Latar Belakang Keluarga yang Broken Home kepada Pasangannya*” menyoroti pentingnya penerimaan dalam proses keterbukaan diri (*self-disclosure*). Penelitian ini menyimpulkan bahwa berbagi pengalaman mengenai keluarga broken home kepada pasangan dapat memperkuat hubungan bila direspons dengan empati. Namun, jika tidak didukung oleh pemahaman dan kesiapan emosional dari pasangan, *self-disclosure* justru dapat memicu respon negatif yang merugikan secara psikologis. Keterbukaan diri perlu dilakukan secara hati-hati dan dalam hubungan yang suportif.

Unsur kebaruan atau *novelty* dari penelitian ini terletak pada pendekatan kualitatif yang mendalam terhadap tiga informan dari universitas berbeda di Bandung, dengan latar belakang sosial-budaya yang beragam. Penelitian ini tidak hanya menyoroti masalah broken home sebagai fenomena sosial, tetapi juga membongkar dinamika psikologis dan emosional yang menyertai pembentukan konsep diri dan keterbukaan dalam relasi interpersonal. Dengan menggabungkan analisis teoritik dari berbagai literatur dengan temuan lapangan yang kontekstual, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khasanah ilmu komunikasi dalam melihat kompleksitas manusia dari sisi yang lebih holistik. Penelitian ini ingin mengajak pembaca untuk lebih memahami bahwa individu dengan latar belakang broken home bukanlah sosok yang harus dilabeli atau distigmatisasi, melainkan mereka adalah individu yang tengah berjuang membentuk dirinya di tengah kondisi yang tidak ideal. Dengan memberikan ruang yang aman, dukungan sosial yang konsisten, serta komunikasi yang empatik, maka setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk tumbuh menjadi pribadi yang utuh, percaya diri, dan terbuka dalam membangun relasi sosial yang sehat.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan paradigma konstruktivisme yang bertujuan memahami makna subjektif dari pengalaman individu yang berasal dari keluarga broken home. Metode yang digunakan adalah studi kasus, dengan fokus pada tiga mahasiswa di Kota Bandung yang berusia 18–25 tahun dan memiliki latar belakang keluarga broken home. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilaksanakan secara personal kepada tiga informan dari Institut Teknologi Nasional, Institut Teknologi Bandung, dan Universitas Islam Bandung. Observasi dilakukan untuk memahami perilaku komunikasi nonverbal dan pola interaksi informan. Dokumentasi berupa foto atau catatan lapangan digunakan sebagai data pelengkap.

Data dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Uji keabsahan dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik, serta konfirmasi interpretasi kepada informan untuk menjamin kredibilitas hasil. Penelitian ini berlangsung selama tiga bulan dengan harapan dapat menggali secara mendalam pola komunikasi interpersonal, pembentukan konsep diri,

dan keterbukaan diri (self-disclosure) dari informan, serta bagaimana lingkungan sosial memengaruhi proses tersebut.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Data Informan dan Waktu Wawancara

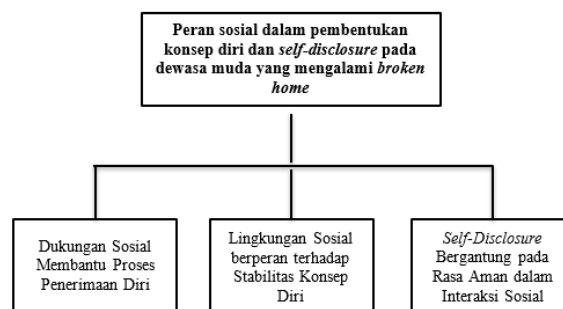
Tabel 1. Daftar Informan dan Waktu Wawancara

No	Nama Narasumber	Umur Dan Nama Universitas	Waktu
1	Thoriq	21, ITENAS	25 -12- 2024
2	Kevin	22, UNISBA	02 – 01 - 2024
3	Thahira	19, ITB	13 – 01 - 2024

Sumber: Hasil Olahan Data Penelitian (2025)

Tabel diatas merupakan tabel yang berisi informan untuk mengambil data penelitian. Wawancara tersebut dilakukan melalui via chat personal, dengan wawancara tersebut telah terambil data untuk penelitian ini mengenai self – disclosure, konsep diri dan komunikasi interpersonal dari dewasa muda yang mengalami broken home. Thoriq merupakan seorang dewasa muda berusia 21 tahun yang saat ini sedang menempuh pendidikan di Institut Teknologi Nasional (ITENAS). Sejak lahir, Thoriq telah berada dalam situasi keluarga broken home, yaitu tinggal hanya bersama satu orang tua yaitu ibunya karena kedua orang tuanya bercerai. Sejak menginjak bangku sekolah dasar, Thoriq sudah menunjukkan sikap dan pola komunikasi yang kurang dapat diterima oleh teman-teman sebayanya. Sikap tersebut membuatnya sering mengalami konflik dengan siswa lain, hingga beberapa kali pihak sekolah memanggil ibunya untuk mendiskusikan perilaku serta prestasi akademik Thoriq yang berada di bawah standar.

Masalah serupa tidak hanya terjadi di jenjang sekolah dasar, namun berlanjut ke tingkat sekolah menengah pertama. Meskipun pola sikapnya mulai menunjukkan perbedaan seiring pertambahan usia dan perubahan lingkungan, namun esensinya masih mencerminkan hambatan dalam berinteraksi sosial. Di tingkat sekolah menengah atas, Thoriq kembali menunjukkan pola perilaku yang kurang adaptif, hingga akhirnya mendapatkan sanksi sosial yang cukup berat dari sebagian besar teman-teman seangkatannya. Berdasarkan hasil observasi, Thoriq juga cenderung menunjukkan perilaku nonverbal yang tertutup, seperti menghindari kontak mata, postur tubuh membungkuk, dan jarang menunjukkan ekspresi wajah yang terbuka ketika berinteraksi dengan orang lain. Bahasa tubuh ini menunjukkan adanya ketidaknyamanan dan kecemasan dalam menjalin hubungan sosial yang lebih luas.



Gambar 1. Peran Sosial Dalam Pembentukan Konsep Diri Dan Self Disclosure Dewasa Muda Broken Home

Sumber: Hasil Olahan Data Penelitian (2025)

Pola komunikasi interpersonal dewasa muda dengan latar belakang brokenhome

Pola komunikasi interpersonal merupakan bentuk interaksi sosial yang tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga oleh latar belakang psikologis dan keluarga dari individu. Dalam konteks

dewasa muda yang mengalami kondisi keluarga broken home, pola komunikasi interpersonal menunjukkan dinamika yang kompleks dan penuh dengan adaptasi emosional. Berdasarkan hasil penelitian terhadap tiga informan mahasiswa di Kota Bandung, ditemukan bahwa pengalaman keluarga yang tidak utuh yang mencakup perceraian, konflik orang tua, atau ketidakhadiran emosional dari salah satu pihak secara signifikan mempengaruhi cara mereka menjalin relasi dengan orang lain. Salah satu temuan utama dari penelitian ini adalah adanya kecenderungan trust issue atau kesulitan mempercayai orang lain, yang menjadi hambatan dalam membentuk kedekatan emosional. Thoriq, salah satu informan, mengungkapkan secara langsung bahwa dirinya mengalami kesulitan untuk percaya kepada orang lain, bahkan dalam hubungan pertemanan. Ucapan seperti “Susah... trust issue” menjadi refleksi dari luka emosional yang belum sepenuhnya sembuh. Ini selaras dengan pernyataan dari (Putri Br Harahap et al., 2023) yang menyebutkan bahwa gangguan kepercayaan adalah efek jangka panjang dari pengalaman pengasuhan yang tidak stabil di masa kanak-kanak.

Selain trust issue, para informan juga menunjukkan perbedaan dalam kemampuan mereka mengekspresikan perasaan secara terbuka. Ada yang cenderung tertutup, menghindari percakapan tentang kondisi keluarga, hingga menarik diri dari situasi sosial yang dianggap penuh penilaian. Namun, ada pula yang memilih untuk terlalu terbuka pada awalnya, namun kemudian merasa bahwa hal tersebut menjadi bumerang, karena tidak semua orang dapat memahami atau merespons kondisi emosional mereka dengan empati. Thahira, salah satu informan, mengakui bahwa keterbukaan yang berlebihan justru membuatnya merasa terekspos dan tidak nyaman. Hal ini mendukung pendapat Altman dan Taylor dalam teori *Social Penetration*, bahwa keterbukaan diri (self-disclosure) yang tidak seimbang dapat berdampak negatif terhadap kenyamanan interpersonal, terutama jika tidak didukung oleh lingkungan yang aman dan suportif.

Beberapa informan justru menunjukkan adanya peningkatan kepekaan sosial dan empati sebagai bentuk adaptasi terhadap pengalaman hidup mereka. Misalnya, Thahira menyatakan bahwa karena orang tuanya berpisah sejak ia kecil, ia justru belajar menjadi pendengar yang baik dan lebih peka terhadap ucapan atau perasaan orang lain. Hal ini mencerminkan kemampuan resiliensi emosional yang berkembang sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri, sebagaimana dijelaskan (Hadi & Danaryanti, 2020) dalam konsep *emotional intelligence*, bahwa individu yang memiliki kemampuan mengenali dan mengelola emosi sendiri dapat lebih baik dalam memahami dan membangun relasi dengan orang lain. Informan yang memiliki latar belakang broken home menunjukkan kecenderungan untuk membentuk pola komunikasi interpersonal yang selektif. Mereka tidak mudah membuka diri kepada semua orang, melainkan hanya kepada individu-individu yang dinilai memiliki empati dan tidak judgemental terhadap kondisi personal mereka. Pernyataan seperti “Saya menutup diri dari orang yang terlalu judgemental mengenai latar belakang pribadi saya” menunjukkan adanya kebutuhan mendasar akan rasa aman dalam interaksi interpersonal. Ini selaras dengan teori *attachment* dari Bowlby, di mana hubungan awal dengan orang tua memengaruhi cara individu membangun relasi di masa dewasa.

Komunikasi nonverbal pun turut memperlihatkan dampak dari kondisi broken home. Observasi terhadap informan menunjukkan bahwa gaya komunikasi nonverbal mereka sering kali memperlihatkan kecanggungan, ekspresi wajah yang datar, hingga gerakan tubuh yang kaku. Thoriq, misalnya, jarang melakukan kontak mata, postur tubuhnya membungkuk, dan gestur tubuhnya minim saat berbicara. Ini dapat diinterpretasikan sebagai bentuk perlindungan diri dari situasi sosial yang dianggap mengancam secara emosional. Di sisi lain, Thahira justru menunjukkan ekspresi wajah yang hidup dan aktif dalam komunikasi nonverbal, meskipun tetap sangat bergantung pada respon sosial dari lingkungan. Ketika lingkungan tidak mendukung, ia menunjukkan gejala nonverbal dari kegelisahan, seperti menunduk atau memeluk tubuh sendiri. Ini menunjukkan bahwa stabilitas komunikasi nonverbal mereka sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap lingkungan sosial.

Pola komunikasi interpersonal yang berkembang pada individu broken home tidak hanya terkait dengan hubungan eksternal, tetapi juga bagaimana mereka berdialog dengan diri sendiri. Sebagian besar informan mengakui bahwa kondisi keluarga memengaruhi kemandirian emosional mereka. Thahira menyebutkan bahwa dirinya “menjadi lebih susah independen secara emosional.” Ini merupakan gambaran bahwa relasi interpersonal mereka dibentuk oleh upaya keras untuk memahami emosi diri sendiri sekaligus membangun koneksi yang sehat dengan orang lain. Kurangnya figur otoritatif yang stabil dalam keluarga membuat mereka kesulitan membangun batas dan rasa percaya diri yang kuat dalam konteks sosial.

Menariknya, seiring dengan penambahan usia dan perluasan relasi sosial, para informan mulai menunjukkan perkembangan positif dalam pola komunikasi interpersonal mereka. Kesadaran bahwa pengalaman broken home tidak hanya dialami sendiri, tetapi juga oleh banyak orang lain, menjadi titik balik penting dalam membangun kembali konsep diri yang lebih sehat dan keterbukaan yang lebih proporsional. Pernyataan Thahira bahwa “Semakin dewasa, semakin banyak relasi, juga semakin menyadari bahwa ada lebih banyak orang yang mengalami pengalaman yang sama” menandakan adanya transisi dari fase isolasi menuju fase penerimaan diri. Dukungan sosial dari teman sebaya, pasangan, hingga komunitas kampus terbukti memainkan peran penting dalam menumbuhkan rasa percaya dan keterampilan komunikasi yang sehat. Kevin, contohnya, mengaku lebih tenang dalam berkomunikasi saat merasa lingkungan sekitarnya menghargai kondisi emosionalnya. Ia menyebut bahwa empati dan kepercayaan menjadi pilar utama dalam menjalin relasi yang sehat. Dukungan emosional dari luar keluarga menjadi pengganti dari absennya dukungan yang seharusnya didapatkan di lingkungan keluarga.

Pola komunikasi interpersonal pada dewasa muda yang mengalami broken home juga menunjukkan bahwa pengalaman hidup mereka memberikan sensitivitas lebih tinggi terhadap konteks sosial. Mereka menjadi lebih hati-hati dalam memilih orang untuk berinteraksi, namun juga menunjukkan kapasitas yang besar dalam membentuk empati terhadap orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat (M. Rosyid Alfazani, 2021) bahwa individu dengan pengalaman emosional yang dalam justru memiliki potensi untuk menjadi komunikator yang efektif, asalkan mereka mendapatkan ruang aman untuk bertumbuh. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola komunikasi interpersonal pada dewasa muda berlatar belakang broken home tidak bisa digeneralisasi secara negatif. Meskipun mereka menghadapi tantangan dalam aspek kepercayaan, keterbukaan, dan kemandirian emosional, namun dengan dukungan sosial yang tepat, mereka mampu mengembangkan pola komunikasi yang sehat dan bermakna. Adaptasi ini menunjukkan adanya potensi positif yang dapat dikembangkan, terutama jika lingkungan sekitar mampu menyediakan ruang aman, empati, dan penghargaan atas kerentanan yang mereka miliki. Pendidikan dan pengembangan remaja dan dewasa muda, temuan ini memberikan rekomendasi agar institusi pendidikan tinggi, organisasi mahasiswa, dan komunitas sosial lebih aktif dalam menciptakan ruang dialog yang empatik dan non-judgemental. Dengan memahami dinamika emosional dari mahasiswa yang mengalami broken home, pendekatan komunikasi dan dukungan psikososial yang diberikan dapat disesuaikan untuk membantu mereka tumbuh menjadi pribadi yang resilien, terbuka, dan percaya diri dalam menjalin hubungan interpersonal di masa depan.

Peran sosial dalam pembentukan konsep diri dan self-disclosure pada dewasa muda yang mengalami broken home

Dewasa muda merupakan fase perkembangan penting dalam kehidupan seseorang yang ditandai oleh pencarian jati diri, eksplorasi sosial, dan pembentukan relasi yang bermakna. Dalam tahap ini, dua aspek krusial yang terbentuk adalah *konsep diri* (*self-concept*) dan *keterbukaan diri* (*self-disclosure*). Namun, proses ini dapat sangat dipengaruhi oleh latar belakang keluarga, terutama jika individu mengalami situasi *broken home*, yakni kondisi di mana terjadi perceraian, perpisahan, atau konflik serius dalam keluarga. Calhoun dan Acocella dalam (Zaenal Abidin, 2022) menyatakan bahwa *self-concept* adalah penilaian individu terhadap ide, keyakinan, dan sikapnya terhadap dirinya sendiri, yang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan sosial. Dengan kata lain, konsep diri terbentuk dari cermin sosial; bagaimana orang lain memperlakukan dan merespons individu akan memengaruhi bagaimana ia menilai dirinya. Sementara itu, menurut Sue dalam (Shava Raysa Mirza, 2025), *self-disclosure* merupakan kemampuan individu dalam menyampaikan informasi pribadi kepada orang lain, mencakup perasaan, pendapat, dan pengalaman hidup.

Dewasa muda yang berasal dari keluarga broken home, pembentukan *self-concept* dan *self-disclosure* tidak dapat dilepaskan dari peran lingkungan sosial mereka. Lingkungan sosial, yang terdiri dari teman, pasangan, komunitas kampus, atau kelompok lain yang relevan, berfungsi sebagai *ruang aman* (*safe space*) di mana individu dapat mengembangkan jati diri dan menyalurkan kebutuhan emosionalnya. Seperti dijelaskan oleh Guerrero dalam (Manurung1, 2024) *self-disclosure* memiliki tiga dimensi penting: *depth* (kedalaman), *breadth* (keluasan), dan *frequency* (frekuensi). Ketiga dimensi ini tidak akan berkembang secara optimal tanpa adanya dukungan dan penerimaan dari lingkungan sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa individu dewasa muda yang tumbuh dalam

keluarga broken home mengalami perkembangan konsep diri yang sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang mereka miliki. Thahira, salah satu informan, mengungkapkan bahwa kehadiran teman dan pasangan yang suportif membantunya berdamai dengan masa lalu. Ia tidak lagi merasa perlu menyembunyikan latar belakang keluarganya karena merasa diterima dan tidak dihakimi. Dari sini, terlihat bahwa lingkungan sosial berfungsi sebagai cermin yang merefleksikan nilai-nilai positif pada diri seseorang. Ketika lingkungan memberikan penerimaan dan penguatan positif, maka individu lebih mudah membentuk citra diri yang sehat dan stabil.

Sebaliknya, pada kasus Thoriq, tidak adanya dukungan sosial yang signifikan membuat konsep dirinya semakin tidak stabil. Ia menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang “hancur”, dan merasa terisolasi dalam hubungan sosial. Ini menunjukkan bahwa tanpa dukungan lingkungan, individu yang mengalami broken home berisiko mengalami krisis identitas yang lebih dalam, karena tidak memiliki pijakan eksternal untuk membangun penilaian diri yang positif. Kestabilan identitas ini sangat penting bagi kemampuan individu dalam menjalin hubungan interpersonal. Fadilha, dkk. (2024:501) menjelaskan bahwa kestabilan identitas berkaitan erat dengan bagaimana seseorang memandang eksistensinya, mengenali nilai-nilai personal, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial. Peran sosial bukan hanya sebagai pendukung emosional, tetapi juga sebagai fasilitator pembentukan identitas yang kuat dan realistis.

Keterbukaan diri atau *self-disclosure* merupakan indikator penting dari kesehatan komunikasi interpersonal. Namun, keterbukaan ini bukan semata-mata bergantung pada keinginan pribadi, melainkan sangat ditentukan oleh kualitas relasi sosial yang dijalin. Thahira, misalnya, merasa nyaman untuk terbuka jika berada dalam lingkungan yang aman secara emosional—yakni lingkungan yang tidak menghakimi dan memberikan empati. Tetapi jika ia merasa berada di tengah orang yang judgemental, ia akan menutup diri dan enggan membagikan pengalaman pribadinya. Situasi ini menunjukkan bahwa rasa aman menjadi prasyarat utama dalam keterbukaan diri. Individu membutuhkan keyakinan bahwa informasi yang dibagikan tidak akan digunakan untuk menyakiti atau mengeksploitasi dirinya. Ketika lingkungan sosial gagal menyediakan jaminan ini, maka kecenderungan individu untuk menutup diri akan meningkat. Hal inilah yang dialami oleh Thoriq. Karena tidak menemukan ruang sosial yang aman dan suportif, ia memilih untuk tidak berbagi apa pun kepada orang lain. Bagi Thoriq, keheningan menjadi bentuk perlindungan diri dari luka emosional yang lebih dalam.

Self-disclosure dalam hal ini juga berkaitan dengan dimensi kedalaman (*depth*), keluasan (*breadth*), dan frekuensi (*frequency*), sebagaimana dijelaskan oleh Guerrero. Informan yang merasa aman dan didukung akan cenderung membuka lebih banyak topik kehidupan (*breadth*), berbagi secara lebih intens (*depth*), dan melakukannya lebih sering (*frequency*). Sebaliknya, ketika hubungan sosial tidak sehat, ketiga dimensi ini terhambat. Keterbukaan menjadi tidak utuh, dangkal, dan jarang dilakukan. Padahal, komunikasi yang sehat membutuhkan adanya keseimbangan antara memberikan dan menerima informasi secara emosional.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya dinamika perubahan dalam pembentukan konsep diri dan keterbukaan seiring pertambahan usia dan berkembangnya pengalaman sosial. Beberapa informan awalnya tertutup, tidak percaya diri, dan menghindari pembicaraan tentang masa lalu mereka. Namun, ketika mereka mulai menjalin relasi yang sehat dan menerima, persepsi tentang diri pun berubah. Kevin, misalnya, mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah berinteraksi dengan lingkungan yang mendukung. Ia mulai berani menunjukkan sisi pribadinya dan memperlihatkan kepedulian pada teman-teman yang memiliki latar belakang serupa. Artinya, pembentukan konsep diri bukanlah proses yang statis, tetapi dapat berkembang sepanjang individu menerima umpan balik positif dari lingkungan sosial. Dari dinamika ini dapat ditarik kesimpulan bahwa peran sosial tidak hanya penting pada awal pembentukan konsep diri, tetapi juga dalam proses pemulihan emosional. Ketika individu yang terluka oleh latar belakang keluarga broken home mendapatkan pengalaman sosial yang positif, maka mereka dapat membangun kembali struktur kepribadian yang sehat, realistis, dan penuh empati. Peran sosial memiliki kontribusi besar dalam pembentukan konsep diri dan keterbukaan pada dewasa muda yang mengalami broken home. Lingkungan yang suportif dapat menjadi ruang pemulihan, pembelajaran, dan pertumbuhan bagi individu yang membawa luka dari masa lalu. Sebaliknya, ketiadaan dukungan sosial berpotensi memperparah isolasi emosional dan krisis identitas.

Pengalaman seseorang yang berasal dari latar belakang broken home dalam membangun hubungan komunikasi interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan keterampilan esensial yang memungkinkan individu membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Namun, bagi individu yang tumbuh dalam keluarga broken home yakni keluarga yang mengalami perceraian, perpisahan, atau konflik berat antar orang tua kemampuan ini sering kali terpengaruh oleh pengalaman masa lalu yang traumatis. Pengalaman tersebut membentuk cara pandang, respons emosional, dan mekanisme pertahanan individu dalam membina hubungan sosial (HESLY PADATU, 2021).

Individu yang berasal dari latar belakang keluarga broken home umumnya menunjukkan kecenderungan untuk bersikap hati-hati, selektif, dan bahkan tertutup dalam menjalin komunikasi interpersonal. Sikap ini tidak muncul tanpa sebab. Banyak dari mereka mengalami luka emosional mendalam yang belum sepenuhnya pulih, dan trauma masa lalu ini membentuk pola pikir defensif terhadap hubungan sosial. Seperti yang dijelaskan oleh American Psychiatric Association (Cahya Irani & Laksana, 2018) trauma yang belum terselesaikan dapat memunculkan gejala stres pascatrauma seperti mimpi buruk, kilas balik kejadian menyakitkan, hingga reaksi emosional yang berlebihan terhadap situasi tertentu yang memicu ingatan traumatis.

Thoriq, salah satu informan dalam penelitian ini, menyebut bahwa dirinya mengalami "trust issue" istilah populer yang mencerminkan kesulitan dalam mempercayai orang lain. Pengalaman sebelumnya membuatnya cenderung tertutup, tidak mudah membagikan kisah pribadinya, dan merasa tidak nyaman berada di lingkungan yang tidak ia anggap aman. Ini adalah reaksi wajar dari individu yang merasa pernah dikhianati atau tidak dihargai secara emosional di masa lalu.

Sikap yang serupa juga ditunjukkan oleh Thahira. Ia mengaku sangat selektif dalam memilih kepada siapa ia akan berbagi cerita, dan sangat peka terhadap sikap orang lain. Ia hanya bersedia terbuka kepada orang yang tidak menghakimi, karena pernah mengalami pengalaman negatif saat terlalu terbuka. Dalam hal ini, Thahira belajar dari pengalaman untuk mengembangkan mekanisme perlindungan diri, yang membantu dirinya merasa lebih aman secara emosional. Artinya, komunikasi interpersonal pada individu dengan latar belakang broken home tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan untuk berbicara, tetapi juga oleh kalkulasi emosional terhadap potensi risiko dari keterbukaan tersebut. Namun tidak semua individu merespons pengalaman masa lalu dengan cara yang sama. Kevin, informan lain, justru memaknai perpisahan orang tuanya sebagai pelajaran penting. Ia menyebut bahwa kondisi tersebut membuatnya lebih bijak dalam berbicara dan lebih tenang saat menghadapi konflik. Ia juga berusaha mengendalikan emosi dan menjaga ucapannya, terutama dalam situasi sosial yang menantang. Pendekatan Kevin memperlihatkan bahwa pengalaman negatif pun dapat dijadikan sumber pembelajaran yang membentuk pola komunikasi yang sehat—selama individu mampu mengelola emosinya dan mendapatkan dukungan yang cukup (Desfita, 2021).

Berbeda dengan Kevin, Thoriq belum menunjukkan perkembangan yang serupa. Ia menyatakan tidak mendapatkan dukungan sosial yang berarti, dan bahkan cenderung mengabaikan kondisi emosionalnya sendiri. Ia tidak nyaman membahas keluarganya dan memilih untuk bersikap pasif dalam relasi sosial. Sikap ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran krusial dalam membantu individu memproses trauma masa lalu. Tanpa adanya dukungan dari lingkungan, individu berisiko mengalami keterasingan emosional dan kesulitan menjalin hubungan interpersonal yang bermakna.

(Ramadhina Abdillah & Pratiwi, 2023) menyatakan bahwa terdapat beberapa taktik yang terbukti berhasil membantu individu keluar dari tekanan masa lalu, di antaranya adalah mendapatkan dukungan dari teman, mengikuti kegiatan yang bermanfaat, serta membangun dimensi spiritualitas yang kuat. Strategi-strategi ini membantu individu mengalihkan fokus dari luka emosional menuju pertumbuhan diri yang lebih sehat dan seimbang. Pengalaman individu dari keluarga broken home dalam membangun hubungan komunikasi interpersonal sangat bergantung pada tiga hal utama. Pertama, bagaimana individu memaknai dan menerima masa lalunya. Kemampuan untuk berdamai dengan pengalaman traumatis menjadi fondasi awal dalam membangun relasi baru. Kedua, sejauh mana individu mendapatkan dukungan sosial yang positif. Teman, pasangan, komunitas, atau lingkungan kampus dapat berperan besar dalam memperkuat rasa aman dan kepercayaan diri. Ketiga, keterampilan dalam mengelola emosi dan kepercayaan. Individu yang dapat mengatur batasan dalam keterbukaan, mengenali pemicu emosionalnya, dan belajar dari pengalaman masa lalu, cenderung memiliki komunikasi interpersonal yang lebih sehat. Latar belakang broken home dapat membawa

dampak signifikan terhadap kehidupan sosial dewasa muda, dampak tersebut tidak bersifat permanen atau tidak dapat diatasi. Dengan dukungan yang tepat dan refleksi diri yang mendalam, individu dapat membangun kembali hubungan interpersonal yang kuat, sehat, dan penuh empati.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi interpersonal dewasa muda dengan latar belakang broken home terbentuk melalui pengalaman emosional yang kompleks, penuh kehati-hatian, dan sering kali dibayangi oleh isu kepercayaan. Mereka cenderung bersikap selektif dalam menjalin hubungan sosial, menunjukkan kecenderungan untuk tertutup, dan hanya membuka diri kepada orang-orang yang dianggap aman secara emosional. Namun, terdapat pula individu yang mampu membalikkan pengalaman negatif tersebut menjadi kekuatan, membentuk kemampuan empatik, dan keterampilan komunikasi yang sehat. Peran lingkungan sosial terbukti sangat signifikan dalam membentuk konsep diri dan keterbukaan diri (self-disclosure). Dukungan dari teman, pasangan, maupun komunitas menjadi penentu dalam proses individu memaknai pengalaman masa lalunya serta dalam membangun relasi sosial yang lebih terbuka. Individu yang merasa diterima dan tidak dihakimi lebih mampu mengekspresikan diri, sementara mereka yang tidak memiliki dukungan cenderung menarik diri dan mengalami hambatan dalam komunikasi interpersonal.

Pengalaman masa lalu yang menyakitkan bukanlah akhir dari kemampuan untuk membangun hubungan sosial yang sehat. Justru, dengan adanya kesadaran diri, dukungan emosional yang memadai, serta keterampilan mengelola emosi dan kepercayaan, individu dapat menciptakan pola komunikasi yang positif dan konstruktif. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar topik ini diperluas dengan mempertimbangkan faktor gender, status ekonomi, serta pengaruh budaya dalam membentuk komunikasi interpersonal. Pendekatan kuantitatif juga dapat digunakan untuk memperkuat generalisasi data melalui skala psikologis yang mengukur tingkat trust issue, empati, dan self-disclosure pada populasi yang lebih luas. Diharapkan hasil penelitian mampu memberikan manfaat yang lebih besar dalam ranah psikologi komunikasi dan pendidikan karakter di kalangan remaja dan dewasa muda.

Daftar Pustaka

- Alfansyur, A., & Artikel, R. (2020). *Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik Info Artikel Abstrak*. 5(2), 146–150. <https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.3432>
- Barseli, M., Sembiring, K., Ifdil, I., & Fitria, L. (2019). The concept of student interpersonal communication. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(2), 129–134. <https://doi.org/10.29210/02018259>
- Cahya Irani, L., & Laksana, E. P. (2018). *Konsep Diri dan Keterbukaan Diri Remaja Broken Home yang Diasuh Nenek*. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Desfita, F. (2021). Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Broken Home Dalam Menjalani Perkuliahan di Universitas Hasanuddin. *Indonesia Berdaya*, 3(5).
- Hadi, A., & Danaryanti, A. (2020). *Analisis Self Concept, Keaktifan, Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Smp*.
- Hesly Padatu. (2021). *Konsep Diri Dan Self Disclosure Remaja Broken Home Di Kota Makassar*.
- M. Rosyid Alfazani, D. K. (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*, 1(2).
- Manurung1, K. C. (2024). Komunikasi Interpersonal : Misskomunikasi Dalam Organisasi. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 5. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v4i5.3317>

- Putri Br Harahap, W., Monang, S., & Fatra Deni, I. (2023). Komunikasi Anak Broken Home Pada Lingkungan Masyarakat Kecamatan Batang Serangan Kabupaten Langkat. *Sibatik Journal | VOLUME*, 2(6). <https://doi.org/10.54443/sibatik.v2i6.1044>
- Ramadhina Abdillah, F., & Pratiwi, A. (2023). Keterbukaan Diri Remaja Kepada Orang Tua dalam Keluarga Broken Home. *Kiwari*.
- Shava Raysa Mirza. (2025). Online Self-Disclosure pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Broken Home Melalui Media Sosial X. *JIIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(7).
- Ulfa, A., & Fitria, H. (2021). Peranan Komunikasi Interpersonal Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Kinerja Guru. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Zaenal Abidin. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Dalam Pendidikan Islam: Paradigma, Berpikir Dan Kesisteman. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2). <https://doi.org/10.38035/JMPIS>