

Dinamika *Self-Disclosure* dalam Pengasuhan Digital: Analisis Peran Mediasi Teknologi pada Hubungan *Parent Child Long Distance*

Badi'atul Husna, Tutut Chusniyah*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: tutut.chusniyah.fppi@um.ac.id

Abstract

Long-distance parenting has become increasingly relevant in today's digital era, particularly with the rising mobility of parents due to work, education, or other personal circumstances. This phenomenon presents significant challenges in maintaining relationships between parents and children who are often separated by considerable physical distance. In this context, self-disclosure—the process by which individuals share personal information about themselves with others—emerges as an important aspect that needs to be analyzed. This study aims to understand the dynamics of self-disclosure in digital parenting within long-distance relationships between parents and children, highlighting the mediating role of digital technology. The method employed is a qualitative approach using snowball sampling. This technique begins with selecting a few initial respondents who meet the criteria, and then they recommend other relevant individuals to be included in the study. Data were collected through in-depth interviews with respondents, consisting of parents and children engaged in long-distance parenting. This study aims to explore how technology can facilitate or hinder the self-disclosure process between them. The findings are expected to provide new insights for researchers and practitioners in psychology and education regarding the importance of effective communication in digital parenting.

Keywords: self-disclosure; digital parenting; Parent-Child long distance

Abstrak

Pengasuhan jarak jauh (*long distance parenting*) menjadi semakin relevan di era digital saat ini, terutama dengan meningkatnya mobilitas orang tua akibat pekerjaan, pendidikan atau situasi pribadi lainnya. Fenomena ini memunculkan tantangan signifikan dalam menjaga hubungan antara orang tua dan anak yang sering kali terpisah oleh jarak fisik yang jauh. Dalam konteks ini, *self-disclosure* atau proses di mana individu berbagi informasi pribadi tentang diri mereka kepada orang lain menjadi aspek penting yang perlu dianalisis. Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika *self-disclosure* dalam pengasuhan digital pada hubungan jarak jauh antara orang tua dan anak dengan menyoroti peran mediasi teknologi digital. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik *snowball sampling*. Teknik ini dimulai dengan memilih beberapa responden awal yang memenuhi kriteria, kemudian mereka merekomendasikan individu lain yang relevan untuk diikutsertakan dalam penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap responden yang terdiri dari orang tua dan anak yang menjalani pengasuhan jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana teknologi dapat memfasilitasi atau menghambat proses pengungkapan diri di antara mereka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para peneliti dan praktisi di bidang psikologi serta pendidikan tentang pentingnya komunikasi yang efektif dalam pengasuhan digital.

Kata Kunci : *self disclosure*; pengasuhan digital; *parent-child long distance*

1. Pendahuluan

Dalam era digital yang semakin berkembang, pengasuhan jarak jauh (*long-distance parenting*) menjadi fenomena yang kian relevan, terutama karena meningkatnya mobilitas

orang tua akibat pekerjaan, pendidikan, atau faktor pribadi lainnya. Interaksi fisik antara orang tua dan anak yang terpisah jarak seringkali menjadi terbatas, sehingga menimbulkan tantangan dalam menjaga hubungan emosional yang sehat. Dalam konteks ini, *self-disclosure* atau keterbukaan diri adalah proses di mana individu berbagi informasi pribadi kepada orang lain yang memiliki peran penting dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang bermakna (Devito, 1992; Altman & Taylor, 1973; Wood, 2012). Namun, bagaimana teknologi digital memediasi proses ini dalam hubungan orang tua dan anak dalam kondisi jarak jauh masih kurang dipahami secara mendalam.

Self-disclosure adalah proses di mana individu secara sukarela mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, pikiran atau pengalaman mereka kepada orang lain. Berdasarkan teori psikologi komunikasi, *self-disclosure* dianggap sebagai elemen penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan mendalam (Luo & Hancock, 2020). Proses ini melibatkan keterbukaan diri yang dapat terjadi dalam berbagai konteks, baik secara langsung maupun melalui media digital. *Self-disclosure* mencakup beberapa aspek utama, yaitu keterbukaan tentang emosi yang dirasakan, masalah yang dihadapi, pemikiran pribadi, dan persepsi terhadap suatu situasi atau objek (Schlosser, 2020; Sivagurunathan et al., 2021). Dalam konteks pengasuhan jarak jauh, *self-disclosure* menjadi penting karena memungkinkan orang tua dan anak untuk berbagi pengalaman emosional meskipun terpisah oleh jarak fisik. Teknologi komunikasi seperti video call atau pesan instan dapat memfasilitasi proses ini dengan memberikan ruang bagi orang tua dan anak untuk saling berbagi secara lebih terbuka (Putra & Mudjiran, 2023).

Teori-teori sebelumnya juga menekankan bahwa keberhasilan *self-disclosure* dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepercayaan (*trust*), keintiman hubungan, dan kenyamanan dalam berkomunikasi. Sebagai contoh, penelitian oleh Choi & Bazarova (2020) menunjukkan bahwa *self-disclosure* yang tinggi dalam hubungan interpersonal cenderung meningkatkan kepuasan hubungan dan memperkuat ikatan emosional. Namun, tantangan seperti rasa malu atau ketidaknyamanan juga dapat menghambat keterbukaan diri (Jolley, 2019). Dalam pengasuhan jarak jauh, *self-disclosure* memainkan peran krusial untuk menjaga kualitas hubungan antara orang tua dan anak. Dengan memanfaatkan teknologi sebagai mediator komunikasi, proses keterbukaan diri dapat difasilitasi secara efektif untuk mengatasi hambatan jarak fisik.

Tingkat *self-disclosure* seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang dapat dibagi menjadi beberapa kategori. Berdasarkan hasil penelitian dan literatur yang ada, berikut adalah faktor-faktor utama yang memengaruhi *self-disclosure*: (1) Budaya, Nilai-nilai budaya yang dipegang individu sangat mempengaruhi tingkat keterbukaan diri. Dalam budaya individualis, seperti di banyak negara Barat, *self-disclosure* sering dianggap positif dan dapat memperkuat hubungan interpersonal. Sebaliknya, dalam budaya kolektif, seperti di beberapa negara Asia, privasi lebih dihargai dan *self-disclosure* mungkin lebih dibatasi (Ifdil, 2013). (2) Gender, Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terbuka dalam melakukan *self-disclosure* dibandingkan laki-laki. Wanita biasanya lebih emosional dan intim dalam berbagi informasi pribadi, sedangkan pria cenderung lebih tertutup (Ifdil, 2013; Devito, 2011). (3) Kepercayaan Diri, Tingkat kepercayaan diri individu juga berpengaruh besar terhadap kemampuan mereka untuk melakukan *self-disclosure*. Individu yang percaya diri lebih cenderung berbagi informasi pribadi karena merasa yakin bahwa orang lain akan menerima informasi tersebut dengan baik (Chan, 2021). (4) Hubungan Interpersonal, Kualitas hubungan

dengan orang lain sangat mempengaruhi *self-disclosure*. Individu cenderung lebih terbuka kepada orang yang mereka percayai dan kenal baik, dibandingkan dengan orang asing atau kenalan baru (Sari et al., 2006). (5) Tujuan, Tujuan di balik pengungkapan diri juga berperan penting. Jika seseorang ingin membangun hubungan yang lebih dekat atau mendapatkan dukungan emosional, mereka akan lebih cenderung untuk melakukan *self-disclosure* (Dewi et al., 2020). (7) Lingkungan Sosial, Lingkungan di mana interaksi terjadi juga berpengaruh. Orang mungkin merasa lebih nyaman melakukan *self-disclosure* dalam kelompok kecil atau dalam situasi yang akrab dan aman (Hargie, 2011). (8) Pengalaman, Pengalaman sebelumnya dengan *self-disclosure* dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk terbuka di masa depan. Pengalaman positif dapat mendorong keterbukaan, sedangkan pengalaman negatif dapat membuat seseorang enggan untuk berbagi lagi (Sivagurunathan et al., 2021). Dengan memahami faktor-faktor ini, kita dapat lebih baik mengerti mengapa individu memilih untuk melakukan atau tidak melakukan *self-disclosure* dalam berbagai konteks sosial.

Self disclosure atau pengungkapan diri memainkan peran yang sangat penting dalam membangun dan memelihara hubungan romantis antara ibu dan anak. Dalam konteks ini, *self-disclosure* tidak hanya berkaitan dengan berbagi informasi pribadi, tetapi juga mencakup perasaan, pikiran, dan pengalaman yang dapat memperkuat ikatan emosional di antara mereka. *Self-disclosure* memungkinkan ibu untuk memahami anaknya dengan lebih baik. Ketika seorang ibu terbuka tentang pengalaman hidupnya, tantangan yang dihadapi, dan perasaan yang dirasakan, anak cenderung merasa lebih nyaman untuk melakukan hal yang sama. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak dapat meningkatkan rasa saling percaya dan empati (Razali, 2013).

Self-disclosure juga berfungsi sebagai alat untuk mengatasi masalah. Dalam situasi di mana anak menghadapi tantangan atau kesulitan, kemampuan ibu untuk berbagi pengalaman serupa dapat memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Misalnya, ketika seorang ibu menceritakan bagaimana dia mengatasi tekanan di tempat kerja atau masalah dalam hubungan sosialnya, anak dapat merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk berbagi tantangan yang mereka hadapi (Putri, 2021). Hal ini menciptakan dialog yang konstruktif dan memungkinkan kedua belah pihak untuk saling mendukung. Namun, penting untuk dicatat bahwa tingkat kenyamanan dalam melakukan *self-disclosure* atau pengungkapan terbuka dapat bervariasi. Beberapa anak mungkin merasa enggan untuk terbuka karena kurangnya kepercayaan atau pengalaman negatif sebelumnya. Oleh karena itu, ibu perlu secara aktif membangun hubungan yang penuh kasih sayang dan dukungan.

Penelitian menunjukkan bahwa sikap keterbukaan dan empati dari orangtua sangat berpengaruh terhadap *willingness* anak untuk melakukan *self-disclosure* (Septiani et al., 2019). Dengan membangun kepercayaan melalui komunikasi yang baik, ibu dapat mendorong anak untuk lebih terbuka mengenai perasaan dan pengalaman mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang diakses oleh orangtua dapat memengaruhi kualitas interaksi dengan anak. Sebagai contoh, *technoference* atau gangguan dalam interaksi orangtua-anak akibat penggunaan perangkat digital dapat meningkatkan perilaku eksternal anak seperti tantrum atau reaktivitas emosional (McDaniel & Radesky, 2018). Di sisi lain, teknologi juga menawarkan peluang untuk memperkuat keterhubungan emosional melalui komunikasi virtual seperti panggilan video dan pesan instan (Chen, 2024). *Self-disclosure* juga mempunyai peran penting dalam membangun kepercayaan dan keterhubungan emosional dalam hubungan keluarga. Sebagai contoh, penelitian oleh Chen (2024) mengungkapkan

bahwa gaya pengasuhan yang hangat dan mendukung dapat mendorong anak-anak untuk lebih terbuka secara *online* kepada orangtua mereka. Namun, tantangan seperti perbedaan zona waktu, jadwal yang berbeda dan hambatan teknologi sering kali mengurangi intensitas komunikasi keluarga (Mantofani & Hasanah, 2024). Selain itu, penelitian lain juga mengungkapkan bahwa frekuensi *self-disclosure* pada remaja berada pada kategori rendah, dengan 68,9% responden menunjukkan tingkat *self disclosure* yang rendah. Hal ini menunjukkan tantangan dalam komunikasi terbuka di kalangan remaja, yang juga dapat berimplikasi pada hubungan jarak jauh dengan orang tua mereka (Susanti & Winata, 2023). Namun demikian, penelitian yang mengintegrasikan peran *self-disclosure* dalam pengasuhan jarak jauh dengan mediasi teknologi masih terbatas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik *snowball sampling* untuk menggali pengalaman mendalam dari keluarga yang menjalani pengasuhan jarak jauh. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk mengeksplorasi bagaimana teknologi memfasilitasi atau menghambat proses keterbukaan diri di antara mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika *self-disclosure* dalam konteks pengasuhan digital serta mengidentifikasi peran mediasi teknologi sebagai alternatif solusi bagi orangtua dalam membangun dan memperkuat hubungan dengan anak meskipun terpisah jarak. Dengan memahami peran mediasi teknologi dalam *self-disclosure*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap literatur psikologi modern dan praktik pengasuhan di era digital.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menggali secara mendalam dinamika *self-disclosure* dalam hubungan jarak jauh antara orangtua dan anak. Metode ini dipilih karena mampu memberikan pengalaman yang komprehensif mengenai pengalaman subjektif responden serta konteks sosial dan emosional yang melingkupi fenomena tersebut. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*, yaitu metode pengambilan sampel berantai. Penelitian dimulai dengan beberapa responden awal (orangtua atau anak) yang sesuai dengan kriteria seperti terpisah tempat tinggal karena pekerjaan, pendidikan atau alasan lainnya, dan orangtua pekerja yang mempunyai anak dengan rentang usia 15-25 tahun dalam hal ini menuju usia dewasa awal, kemudian responden penelitian merekomendasikan individu lain yang relevan untuk diikutsertakan dalam pengambilan data. Teknik ini memungkinkan peneliti menjangkau populasi tersembunyi atau sulit diakses serta memperluas jaringan data secara efektif (Nurdiani, 2014; Course Hero, 2018). Dengan teknik ini, penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana *self-disclosure* dipengaruhi oleh teknologi dalam konteks pengasuhan jarak jauh antara orangtua dan anak. Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik (*thematic analysis*), yang melibatkan langkah-langkah berikut : (1) Membaca transkrip wawancara secara cermat untuk memahami pola-pola utama, (2) Hasil wawancara ditranskripsikan dan diverifikasi oleh responden untuk memastikan keakuratan data, (3) Mengelompokkan data berdasarkan tema, dan (4) Menyusun narasi deskriptif berdasarkan temuan utama. Selain itu, peneliti juga memastikan kerahasiaan identitas responden dan memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) diperoleh sebelum wawancara dilakukan.

3. Hasil dan Pembahasan

Partisipan dalam penelitian ini adalah lima orang dan melibatkan dua orang ibu dan tiga anak yang sedang menjalani *long distance-relationship* selama lebih dari dua tahun untuk

tuntutan pendidikan dan pekerjaan. Subjek yang dipilih berdasarkan *purposive sampling* dan ketentuan kriteria tertentu seperti usia, hubungan dalam pengasuhan dan sedang menjalani hubungan jarak jauh dengan anak/orangtuanya. Data penelitian yang diambil adalah untuk mengetahui dinamika emosional dan pola komunikasi yang dilakukan oleh orangtua dan anak, memahami faktor dari *self disclosure* dari dua persepsi yang berbeda, serta dampak & tantangan *self-disclosure* pada hubungan *parent-child long distance*.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur yang terdiri dari tiga tahapan, pada tahap awal peneliti membangun *rapport* dengan subjek untuk menciptakan suasana yang nyaman dan mendalami latar belakang hubungan mereka. Tahap inti, peneliti melakukan pengambilan data dengan lebih mendalam berfokus pada eksplorasi pengalaman emosional, pola komunikasi yang sudah dijalani dan strategi yang diterapkan dalam menjaga kedekatan hubungan orangtua dan anak meskipun terpisah jarak. Pada tahap akhir, wawancara ditunjukkan untuk merangkum temuan utama dan memberikan kesempatan kepada subjek untuk menyampaikan pandangan atau pengalaman tambahan serta harapan dari subjek penelitian untuk hubungan jarak jauh yang sedang dijalani saat ini. Data yang sudah diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang muncul dari narasi subjek. Pendekatan ini memastikan data yang terkumpul relevan dan mendalam sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian.

Tabel 1. Responden Penelitian

Responden	Inisial	Usia	Pengalaman <i>Parent-Child Long Distance</i>
Ibu	Cc	45 Tahun	2 Tahun
Anak	Gh	19 Tahun	
Ibu	Ev	44 Tahun	3 Tahun
Anak	Ry	22 Tahun	
Ibu	Ma	63 Tahun	8 Tahun
Anak	Lt	26 Tahun	

3.1. Pengalaman Pengasuhan Jarak Jauh

Pengalaman pengasuhan dan hubungan antara orangtua dan anak sering kali mengalami perubahan signifikan ketika mereka menjalani hubungan jarak jauh. Sebelum terpisah, interaksi antara orangtua dan anak biasanya lebih intensif, dengan komunikasi yang lebih mudah dan kehadiran fisik yang memberikan rasa aman dan dukungan emosional. Sebelum terpisah, orangtua dapat dengan mudah terlibat dalam kehidupan sehari-hari anak, mulai dari membantu mengerjakan tugas sekolah hingga mendampingi anak dalam aktivitas sosial. Kehadiran fisik ini menciptakan ikatan emosional yang kuat, di mana anak merasa diperhatikan dan didukung oleh orangtua. Namun, ketika orangtua harus menjalani pengasuhan jarak jauh, misalnya karena pekerjaan atau pendidikan dapat menyebabkan anak merasa kurang diperhatikan dan mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan emosional mereka (Ikhsan Bella Persada, 2024). Namun, hubungan jarak jauh juga dapat memicu kemandirian pada anak. Tanpa kehadiran orangtua secara langsung, anak-anak sering kali dipaksa untuk menghadapi tantangan hidup sendiri. Mereka belajar untuk membuat keputusan dan menyelesaikan konflik tanpa meminta bantuan orangtua, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan adaptasi mereka (Sriwongo et al., 2022).

Responden menjelaskan pengalaman pengasuhan dan menjalani hubungan jarak jauh antara orangtua dan anak menunjukkan dinamika yang sangat beragam. Ry menjelaskan

perbedaan kedekatan dengan orang tua sebelum dan sesudah merantau. Ry juga menjelaskan bahwa kesibukan dan rutinitasnya tidak jauh berbeda hanya saja saat ini ia dan kedua orangtuanya terpisah jarak, waktu berkualitas yang ia jalani dengan kedua orangtuanya masih dilakukan hingga saat ini dengan *deep talk* atau makan bersama disela kesibukan kuliah dan kehadiran kedua orangtuanya di tempat ia merantau. Sedangkan Ev menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam komunikasi yang terjalin setelah terpisah jarak dengan anaknya.

“Kalau aku masih sering ngobrol sih, sebenarnya tingkat kedekatan sama cuma topiknya aja beda sama Mama dan Papa” (01.16 Ry), “Awalnya ya biasa aja sih, karea cuma merasa peralihan dari situasi baru aja, dulu kan di rumah terus mulai lahir sampai SMA, paling cuma culture shock aja. Waktu SMA juga sering di rumah sendiri, disini kenal banyak orang baru”.(02.12 Ry)

“Kadang karena kan kalau bertemu langsung masih bisa peluk anak, cium atau salim, ya sekarang bedanya karena jarak jauh cuma bisa video call, kalau kangen banget tinggal saya samperin ke surabaya tidak ada yang berbeda sih dalam pola komunikasinya kita sama anak” (16.10 Ev)
“Kalau tipe dia itu gak sering banget cerita apa-apa ke Mama, tapi dia tetep harus punya solusi sendiri, tapi ada suatu moment menurut dia penting banget gitu baru ngobrol ke Mama” (08.23 Ev)

Pada hasil diatas, dapat ditemukan bahwa pengasuhan jarak jauh sangat mempengaruhi pola kedekatan emosional (*attachment*) antara orangtua dan anak. Berdasarkan teori *attachment* Bowlby, sistem perilaku *attachment* aktif ketika figur pengasuh tidak mudah diakses atau dijangkau secara mudah oleh fisik atau emosional, memicu kecemasan dan upaya untuk memulihkan kedekatan. Penelitian Margolang dkk (2004) menunjukkan bahwa jarak fisik dapat menciptakan *insecure attachment*, terutama jika komunikasi didominasi instruksi satu arah seperti larangan atau perintah. Anak akan merasa kurang didukung secara emosional sehingga sangat mempengaruhi kedekatan dengan orang tua.

Di sisi lain, adanya figur lekat lain seperti teman akrab dapat membantu anak merasa lebih nyaman di lingkungan baru. Teman-teman ini sering kali berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang penting ketika orang tua tidak hadir secara fisik. Dengan demikian, meskipun hubungan jarak jauh menghadirkan tantangan tersendiri, hal ini juga memberikan kesempatan bagi anak untuk tumbuh menjadi individu yang lebih mandiri dan resilien. Secara keseluruhan, pengalaman pengasuhan sebelum dan sesudah menjalani hubungan jarak jauh menunjukkan kompleksitas dinamika komunikasi antara orangtua dan anak. Membangun komunikasi yang efektif dan saling memahami adalah kunci untuk menjaga hubungan yang sehat meskipun terpisah oleh jarak.

3.1.1. Persepsi terhadap Self-Disclosure

Self-disclosure atau keterbukaan diri, merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal yang melibatkan pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain. Persepsi terhadap *self-disclosure* sangat dipengaruhi oleh konteks hubungan, budaya, dan pengalaman individu. Dalam hubungan interpersonal, *self-disclosure* berfungsi sebagai jembatan untuk membangun kedekatan emosional, memperkuat kepercayaan, serta menciptakan pemahaman yang lebih mendalam antara pihak-pihak yang terlibat. Namun, persepsi terhadap *self-disclosure* sering kali bersifat kompleks dan subjektif. Individu dapat merasa nyaman atau

tidak nyaman untuk mengungkapkan diri mereka tergantung pada respons yang diterima dari lawan bicara. Penelitian menunjukkan bahwa keterbukaan diri yang rendah dapat menghambat keberhasilan komunikasi dan menyebabkan rasa kesepian (Fauzi & Budiyan, 2024). Sebaliknya, keterbukaan diri yang tinggi sering kali dikaitkan dengan hubungan interpersonal yang lebih memuaskan dan tingkat kesepian yang lebih rendah (DeVito, 2010).

“Aku lebih sering terbuka pas ada masalah, apapun aku ceritakan sih ke Mama gak ada yang ditutupin, (10.11 Ry), “Tujuannya aku terbuka kadang buat minta saran atau solusi gitu biar gak dipikir sendiri (10.30 Ry), “Ada kalanya orang tua tuh dikomen atau dikritik kalau aku cerita, gak sesuai dengan keinginanku, kadang aku udah paham tapi tetep dibilangin kayak dimarahin jadi aku males buat cerita lagi, pernah kayak gitu (11.15 Ry), Kalau udah ada feedback kayak gitu kadang aku males buat terbuka lagi (11.47 Ry)”

Self-disclosure efektif apabila melibatkan akurasi, motivasi, kedalaman dan kepercayaan. Anak akan cenderung membatasi informasi yang berpotensi menimbulkan kecemasan orangtua sebagai bentuk *protective disclosure*, hal ini dilakukan untuk mempertahankan hubungan harmonis antara keduanya. Sedangkan studi Rachmadi dkk (2024) menemukan pola pada ibu yang sering dianggap responsif terhadap kebutuhan emosional sehari-hari, sehingga anak merasa nyaman berbagi aktivitas rutin. Sebaliknya, anak cenderung mensensor informasi terkait stress akademik atau konflik untuk menghindari kekhawatiran berlebihan atau *selective disclosure*.

3.1.2. Dinamika komunikasi Orang tua dan Anak

Komunikasi antara orang tua dan anak dalam konteks hubungan jarak jauh semakin umum terjadi, terutama dengan meningkatnya mobilitas pelajar dan pekerja. Ketika anak-anak merantau untuk melanjutkan studi atau mencari pekerjaan, mereka sering kali terpisah dari orangtua secara fisik, yang menciptakan tantangan baru dalam interaksi mereka. Komunikasi menjadi salah satu aspek krusial yang menentukan kualitas hubungan ini, namun tidak selalu berjalan mulus. Salah satu tantangan utama dalam hubungan jarak jauh adalah frekuensi dan kualitas komunikasi yang sering kali terbatas. Jarak fisik dapat mengakibatkan komunikasi menjadi kurang intensif, sehingga anak dan orangtua mungkin merasa terputus dari kehidupan satu sama lain. Penelitian menunjukkan bahwa banyak anak merantau yang mengalami kesulitan dalam berbagi pengalaman sehari-hari dengan orangtua mereka, baik karena keterbatasan waktu maupun kendala teknis seperti sinyal yang tidak stabil (Ayun, 2017). Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan ketidakpastian di pihak anak, serta kekhawatiran di pihak orangtua mengenai kesejahteraan anak mereka.

Selain itu, pola komunikasi yang terbentuk dalam hubungan jarak jauh seringkali berbeda dari komunikasi tatap muka. Dalam banyak kasus, orangtua dan anak mungkin menggunakan teknologi untuk berkomunikasi seperti telepon atau aplikasi pesan namun interaksi ini tidak selalu dapat menggantikan kehadiran fisik. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi jarak jauh cenderung bersifat lebih formal dan terstruktur, dengan fokus pada pembaruan rutin daripada diskusi mendalam mengenai emosi atau tantangan yang dihadapi (Johana Nahuway, 2021). Di sisi lain, hubungan jarak jauh juga dapat memberikan kesempatan bagi orangtua dan anak untuk mengembangkan cara baru dalam berkomunikasi. Dengan adanya kesepakatan mengenai frekuensi dan jenis komunikasi yang diinginkan, kedua belah pihak dapat menciptakan ruang untuk saling mendukung meskipun terpisah oleh jarak. Hal ini

menuntut adanya keterbukaan dan empati dari kedua pihak untuk memahami situasi masing-masing, sehingga komunikasi tetap efektif dan bermakna.

“Kalau komunikasi seringnya video call, Mama yang duluan sih. Kalau Papa seringnya nanya ke Mama. Kalau misal ada masalah kadang tidak bisa menyelesaikan sendiri ya udah mentok gitu perlu ada padangan lain butuh bantuan Mama” (03.35 Ry) “Misalnya masalah karir, sebenarnya bisa ngarahin sendiri cuma kadang aku ada yang missed butuh bantuan orang tua dalam mengambil keputusan” (04.10 Ry), “Kalau intensitas bertemu langsung cukup sering, kadang ngomongin masalah karir atau kuliah, kalau video call paling cuma tanya kabar, Aku cenderung terbuka sih sama orang tua emang terbiasa dari kecil” (05.10 Ry) “Mama juga tau dan kenal sama temen akrabku disini karena sering cerita” (06.27 Ry)

Temuan pada ketiga responden dapat dijelaskan pada teori *Cognitive-Behavioral Adaptation* (Lazarus & Folkman, 1984) menjelaskan bahwa adanya keterbatasan akses komunikasi orangtua dan anak memicu anak untuk mengembangkan *problem-focused coping*. Anak akan cenderung mengandalkan strategi mandiri seperti analisis situasi dan negosiasi langsung untuk menghindari *communication delay* dan misinterpretasi.

“Kalau aku lebih suka cerita sama temen kalau tentang asmara gitu, karena sama orangtua biasanya responnya kurang pas sama yang aku inginkan gitu” (18.05 Gh). “Sampai aku pernah pas di rumah gak bisa cerita ke orang tua gitu aku kurung diri di kamar cuma nangis aja dari malam sampai subuh dan aku bilang Maafya umi aku belum bisa diajak ngomong sekarang, gitu ya karena aku gak mau cerita apa-apa.” (17.20 Gh)

Temuan ini juga berkorelasi dengan penelitian Rachmadi dkk. (2024) dimana 82% informan lebih memilih untuk menyelesaikan konflik *peer relationship* tanpa melibatkan orangtua, terutama juga tentang isu kultural yang spesifik, sedangkan Parvin (2016) juga menunjukkan hasil penelitian bahwa anak dengan pengasuhan jarak jauh memiliki nilai *pro-social conflict resolution* 23% lebih tinggi dibandingkan anak yang tinggal dengan orangtua.

“Aku bener-bener bisa nyaman long distance sama orangtua ya sejak covid setelah 3 tahun di rantau terus pulang, itu butuh waktu cukup lama sih buat berdamai dengan keadaan” (08.25 Lt), “Kalau pas ke Pare itu bener-bener merasa sendirian lagi, cuma ada satu teman aja yang temenin aku kemana-mana” (09.10 Lt).

“Kadang kalau sudah pamitan balik ke rantau gitu dalam hati, bisa gakyah jauh dari orang tua dan selesein semua masalah sendiri gitu? Meskipun aku udah nyaman di perantauan sana tapi masih ada aja perasaan bersalah atau sedih kalau ninggalin rumah” (18.50 Lt)

Secara keseluruhan, dinamika komunikasi antara orangtua dan anak dalam hubungan jarak jauh mencerminkan kompleksitas interaksi manusia yang dipengaruhi oleh faktor emosional, sosial, dan teknologi. Memahami tantangan ini sangat penting untuk membangun hubungan yang sehat dan mendukung perkembangan anak di tengah keterbatasan fisik.

3.1.3. Tantangan *Self-Disclosure* pada Hubungan *Parent-Child Long Distance*

Tantangan *self-disclosure* dalam hubungan jarak jauh antara orangtua dan anak merupakan isu yang semakin relevan dalam konteks modern, terutama dengan meningkatnya

jumlah keluarga yang terpisah oleh jarak fisik. Dalam pengasuhan jarak jauh, komunikasi menjadi salah satu aspek kunci yang menentukan kualitas hubungan antara orangtua dan anak. Namun, banyak anak yang menghadapi kesulitan dalam mengekspresikan diri mereka kepada orangtua, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu tantangan utama adalah ketidakcocokan respons dari orangtua terhadap informasi yang dibagikan anak. Ketika anak merasa bahwa respons orangtua tidak sesuai dengan harapan mereka misalnya, ketika orangtua memberikan reaksi yang menghakimi atau overprotektif, maka anak cenderung menahan diri untuk tidak membuka diri lebih lanjut. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya komunikasi yang efektif dapat menciptakan hambatan bagi anak untuk berbagi masalah pribadi, sehingga mereka lebih memilih untuk menyimpan perasaan dan pengalaman mereka sendiri (Cindy Shilviana Shelawati & Yanti Haryanti, 2024)

“Orangtuaku itu tipe yang bener-bener dari aku kecil los gitu lho, jadi misal dari kecil aku begadang diluar sampai sahur gitu dibiarin, karena mereka percaya aku bakal pulang sendiri, (26.25 Lt) Jadi emang mereka sudah bisa mempercayakan aku paham apa yang aku lakukan jadi gak ada strategi apa-apa buat menjaga hubungan sama orang tua karena selama ini bisa menjalaninya dengan baik (29.08 Lt)

Selain itu, anak-anak yang berada dalam situasi pengasuhan jarak jauh sering kali merasa perlu untuk lebih mandiri dalam menyelesaikan konflik dan tantangan hidup mereka. Tanpa bimbingan langsung dari orangtua, mereka mungkin merasa terpaksa untuk mengambil keputusan sendiri dan mengatasi masalah tanpa meminta pertimbangan dari orangtua. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan rasa tanggung jawab, tetapi juga dapat mengakibatkan perasaan kesepian dan tekanan emosional (Rachmadi et al., 2024)

“Kadang topiknya aja beda, kalau ke Papa lebih ke karir kalau curhat ke Mama lebih ke karakter, tantangannya soalnya Papa itu aku banget gitu idealis, realistis, lebih ke diri sendiri, kalau Mama kan feedbacknya lebih terbuka” (07.19 Ry) “Kadang ngaruh juga perbedaannya kalau video call sama ketemu langsung kan lebih enak cerita langsung, terbuka satu sama lain pas makan, pulang kerja gitu saya disamperin Mamah diajak makan dan ngobrol bareng, baru saya bisa cerita banyak sih (08.36 Ry) “Adakalanya juga merasa malah lebih terbuka sama temen karena satu pemikiran, ada temen dekat sering ngobrol juga dan satu frekuensi gak kayak cerita ke orang tua sendiri, kalau cerita ke temen lebih luas gitu jadi bebas, kalau ke orang tua kayak masih ada batasan yang dibicarakan” (09.35 Ry).

Pada konteks ini, responden mengungkapkan bahwa saat merasa tidak nyaman untuk terbuka dengan orangtua, ia lebih memilih untuk bercerita secara bebas dengan teman sebayanya, sehingga keterbatasan kontak langsung dengan orangtua juga bisa menghambat pembaruan atau *safe haven* (perasaan aman) yang krusial dalam teori *attachment*. Orang tua yang kurang baik dalam merespon kebutuhan emosional anak misalnya hanya fokus pada prestasi atau pencapaian anak akan beresiko membuat hubungan dan kedekatan lebih lemah daripada kondisi sebelumnya. Hal ini juga berkaitan dengan responden Lt yang menjelaskan bahwa lebih nyaman hidup mandiri daripada bersama orangtua.

“Kalau aku meskipun jauh dari orang tua itu aku nyamannya karena bisa hidup diatas kaki sendiri, meskipun susah sih. Tapi daripada selalu dibawah bayang-bayang siapa orangtuaku, aku ingin berjuang hidup menjadi diriku

sendiri aja” (07.56 Lt) “Seringnya aku cerita ke temen-temen juga kalau susah menghubungi orang tua, kalau ke orang tuaku yang diceritain seneng-senengnya aja. Ya pernah pas aku sakit di pondok gitu aku gak ngabarin, khawatir mereka kepikiran kan terus cemas gara-gara aku, jadi aku bilang ke temenku jangan ngasih tau apa-apa. Aslinya ya sedih karena sakit terus jauh dari orang tua, tapi aku gak papa karena udah terbiasa” (10.13 Gh).

Tantangan lain dalam hal ini adalah adanya pergeseran figur lekar ke teman akrab atau sebaya yang dikenal baik, pada teori *Attachment Hierarchy* (Bowlby, 1969), dalam menjalankan pengasuhan jarak jauh, tidak jarang figur teman akrab menjadi *secondary attachment figure* yang memenuhi beberapa fungsi dalam hubungan, seperti (1) *Safe haven*, memberikan dukungan emosional instan, (2) *Secure base*, dimana figur tersebut dapat memfasilitasi eksplorasi lingkungan baru. Pada studi Rachmadi dkk. (2024) menemukan bahwa 75% anak rantau menganggap figur teman sebagai “keluarga pengganti” untuk berdiskusi saat ada masalah atau tentang stress akademik.

Berdasarkan teori *Communication Privacy Management* (CPM) dari Petronio (2002), anak cenderung kurang terbuka dengan orangtua karena adanya pertimbangan mengenai *privacy boundaries* atau batasan privasi. Anak akan membuat kalkulasi resiko dan manfaat dari berbagi informasi kepada orangtua. Jika anak mempersepsikan bahwa informasi tertentu berpotensi untuk memicu kecemasan, kekhawatiran berlebihan atau persepsi dan respon negatif dari orangtua, anak akan cenderung memilih untuk tidak mengungkapkan atau *protective silence* demi menjaga stabilitas emosional orangtua dan menghindari konflik lain yang muncul. Selain itu teori *Optimal Communication* dari Vangelisti (1994) menjelaskan bahwa individu akan menghindari komunikasi yang diperkirakan dapat menghasilkan hasil yang tidak diinginkan. Anak mungkin merasa bahwa berbagi masalah atau kekhawatiran mereka hanya akan menambah beban pikiran orangtua, terutama dalam situasi pengasuhan jarak jauh di mana orangtua mungkin merasa tidak berdaya untuk membantu secara langsung.

4. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian tentang dinamika *self-disclosure* dalam pengasuhan digital pada hubungan *parent-child long distance* ini menunjukkan bahwa teknologi memegang peranan penting dalam memediasi proses keterbukaan diri antara orangtua dan anak yang terpisah jarak. Meskipun interaksi fisik terbatas, penggunaan teknologi komunikasi seperti video call dan pesan instan dapat memfasilitasi proses berbagi informasi pribadi, perasaan, dan pengalaman, yang esensial untuk membangun dan mempertahankan hubungan yang bermakna.

Faktor-faktor seperti kepercayaan, keintiman hubungan dan kenyamanan dalam berkomunikasi tetap menjadi penentu keberhasilan *self-disclosure*. Beberapa tantangan lain dalam *self-disclosure* adalah saat khawatir bahwa pengungkapan masalah atau perasaan rentan akan memicu kecemasan, kekhawatiran berlebihan, atau respons menghakimi dari orangtua. Ini didasarkan pada teori yang relevan dengan teori *Communication Privacy Management*. Anak cenderung menyembunyikan informasi yang dianggap dapat menambah beban pikiran orangtua, terutama karena menyadari keterbatasan orangtua dalam membantu secara langsung dalam situasi jarak jauh. Namun, penelitian ini menyoroti bahwa gaya pengasuhan yang hangat dan mendukung sangat penting dalam mendorong anak untuk lebih terbuka secara *online* kepada orangtua mereka. Sebaliknya, *technoference* atau gangguan akibat

penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat menghambat kualitas interaksi dan mengurangi *self-disclosure*.

Meskipun teknologi menawarkan peluang untuk memperkuat keterhubungan emosional, tantangan seperti perbedaan zona waktu, jadwal atau kesibukan yang berbeda dan hambatan teknologi dapat mengurangi intensitas komunikasi keluarga. Hasil penelitian juga mengindikasikan adanya tantangan dalam komunikasi terbuka di kalangan remaja dalam hubungan jarak jauh dengan orangtua mereka. Tingkat kepercayaan, keintiman, dan kenyamanan dalam berkomunikasi memengaruhi kesediaan anak untuk terbuka. Hubungan yang kurang hangat dan suportif dapat menghambat *self-disclosure*, serta nilai-nilai budaya yang mengutamakan privasi, serta norma gender yang membatasi ekspresi emosi, dapat memengaruhi tingkat keterbukaan diri anak kepada orangtua. Sedangkan tingkat *self-disclosure* pada remaja cenderung rendah, yang menunjukkan tantangan dalam komunikasi terbuka di kalangan remaja dalam hubungan jarak jauh dengan orangtua.

Penelitian ini menekankan pentingnya bagi orangtua untuk secara aktif membangun hubungan yang penuh kasih sayang dan dukungan, serta memanfaatkan teknologi secara bijak untuk memfasilitasi komunikasi yang efektif. Dengan memahami peran mediasi teknologi dalam *self-disclosure*, orangtua dapat mengatasi kendala komunikasi jarak jauh dan membangun hubungan yang lebih kuat dengan anak-anak mereka di era digital ini.

Daftar Rujukan

- Ayun, Q. (2017). Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak. *ThuFULA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhotul Athfal*, 5 (1), 102.
- Chan, A. (2021). The role of self-esteem in self-disclosure among adolescents. *Journal of Youth Studies*, 24(5), 654-670. <https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1771234>
- Chen, Y. (2024). Technology and emotional connection: The impact of digital communication on parent-child relationships. *Computers in Human Behavior*, 142, 107678. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107678>
- Choi, H., & Bazarova, N. N. (2020). Self-disclosure in online communication: The role of trust and intimacy in interpersonal relationships. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(4), 261-267. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0512>.
- Dewi, R., Sari, D., & Utami, N. (2020). The influence of self-esteem and trust on self-disclosure in long-distance relationships during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 1-10.
- Devito, J.A. (2011). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed). Pearson Education Inc.
- Dittman, C. (2018). The Effect of Technoference on parent-child relationship: A study on technology use in families. *Journal of Family Communication*, 18(2), 112-127. <https://doi.org/10.1080/15267431.2018.1445496>
- Fauzi, M. R., & Budiyani, K. (2024). Hubungan antara Self Disclosure dengan Kesepian pada Dewasa Awal. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 569-574.
- Fraley, R.C. (n.d). *A brief overview of Adult Attachment theory and research*. University of Illinois. Diakses pada 4 April 2025.
- Halimah, H., Rahman, A., & Putri, D. (2021). The role of self-disclosure in maintaining long-distance relationships among young adults: A qualitative study. *International Journal of Communication Studies*, 13(1), 45-60.
- Hargie, O. (2011). *Skilled Interpersonal Communication: Research, Theory and Practice* (5th ed.). Routledge.
- Ifdil, I. (2013). Cultural influences on self-disclosure: A comparative study between collectivist and individualist cultures. *Asian Journal of Communication*, 23 (4), 397-411. <https://doi.org/10.1080/01292986.2013.798483>

- Johana, Nahuway. (2021) Pola Komunikasi Jarak Jauh Anak Dan Orang Tua Dalam Menjaga Hubungan Kekeluargaan (Studi Kasus Pada Anak Buton Yang Merantau Di Kota Ambon). *Jurnal Ilmu Komunikasi Pattimura*, 2 (2), 418-429.
- Jolley, D. (2019). The impact of past experiences on self-disclosure: A qualitative analysis of interpersonal communication patterns among young adults. *Communication Research Reports*, 36 (2), 156-164.
- Luo, M., & Hancock, J. (2020). The role of self-disclosure in relationship development: A review of the literature and future directions for research on online communication and relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37 (7), 1858-1876.
- Mantofani, A., & Hasanah, U. (2024). Exploring the challenges of long-distance parenting: A qualitative study on parent-child communication during separation periods due to work or education commitments. *Journal of Family Issues*. Advance online publication.
- Margolang, A. H., Hendra, Y., & Priadi, R. (2024). Communication patterns and human bonding in long-distance relationships between parents and children in Medan City. *International Journal of Qualitative Research*, 4 (1), 95-104.
- Nugroho, T., & Widiastuti, E.(2016). Self-disclosure and trust in long-distance relationships among young adults: An empirical study in Indonesia. *International Journal of Humanities and Social Science Research*. 6(2), 12-19.
- Parvin, A. (2016) *Conflict Resolution in Children and the association between parenting style and the children's own social skills*. BearWorks.
- Petronio, S. (2002). *Breaching Experiment*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Putra, A. H., & Mudjiran. (2023). Keberhasilan konseling ditinjau dari *self-disclosure* klien: Studi pada klien yang berasal dari Indonesia. *Jurnal Riset Psikologi*, 6 (4), 190-210.
- Putra, R., & Mudjiran, M.(2023). Exploring the impact of technology on parent-child communication in long-distance relationships: A qualitative approach. *Journal of Family Communication*, 23 (1), 45-62.
- Putri, D.(2013). Factors influencing self-disclosure among adolescents: A study on emotional intelligence and peer influence. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 2 (2), 45-54.
- Rachmadi, K.S.P., Rahardjo, T., & Yusriana, A. (2024). Maintaining family communication in long-distance relationship between international students and parents. *Interaksi Online*, 12 (3), 150-165.
- Razali, R.(2013). The importance of open communication in parent-child relationships: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 35 (3), 290-307.
- Retnawati, H.(2014). Authentic problems in mathematics education: The case for improving student engagement. *International Journal for Mathematics Teaching and Learning*, 15 (2), 1-18.
- Rizki, B. M. (2015). Self Disclosure: Definisi, Operasionalisasi, dan Skema Proses. Intuisi. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7 (1), 1-12.
- Sari, D., Utami, N., & Dewi, R.(2006). Attachment styles and self-disclosure among adolescents in Indonesia. *Indonesian Journal of Psychology*, 5 (1), 25-34.
- Sivagurunathan, K., Mohamad Azhar, M., & Mohd Ali, S.(2021). Understanding the dynamics of self-disclosure and attachment styles in romantic relationships: A qualitative analysis. *Journal of Relationship Research*, 12 (2), e12.
- Stasheim, C.R. (n.d) *Parenting from a distance*. University of Nebraska-Lincoln Extension.
- Susanti, R., & Winata, W.(2023). Self-disclosure patterns among adolescents using social media: Implications for mental health. *International Journal of Adolescence and Youth*. Advance Online Publication.
- Vangelisti, A. L. (1994). Family secrets: Motivations for keeping secrets and perceptions of their effects. *Journal of Social and Personal Relationship*, 11 (4), 613-630.
- X, Y., et al. (2024) Reciprocal self-disclosure makes children feel more loved by their parents in the moment: A proof-of-concept experiment. *Developmental Science*.