

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Penerapan Teknik *Self Disclosure* Untuk Meningkatkan *well Being* Remaja (Studi Kasus Pada Klien “A” Di Panti Asuhan Al-Amin Palembang)”. *Well being* rendah yang dialami oleh klien “A” disebabkan oleh merasa tertekan yang disebabkan karena penerimaan diri yang kurang baik, kepuasan hidup yang rendah, tidak memiliki tujuan hidup, susah berhubungan dengan orang lain, dan susah menentukan pilihannya sendiri. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat gambaran *well being* Remaja pada klien “A” Di Panti Asuhan Al-Amin Palembang dan untuk mengetahui penerapan teknik *self disclosure* dalam meningkatkan *well being* remaja pada klien “A” di panti asuhan al-amin Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu klien “A”. Teknik pengumpulan data yang dilakukan ialah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sementara Teknik analisis data yang digunakan adalah penjadwalan pola, pembuatan eksplanasi, dan strategi analisis deret waktu. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diterapkannya Teknik *self disclosure* klien “A” ini mengalami masalah pada *well being* nya yang ditandai dengan merasa tertekan dengan penerimaan diri yang rendah karena merasa tidak mampu seperti teman-teman yang lainnya serta merasa kurang bahagia dalam menjalani aktifitas sehari-hari selama tinggal di Panti Asuhan. Penerapan Teknik *self disclosure* dilakukan lima kali pertemuan dengan empat tahapan. Untuk hasil setelah dilakukan penerapan Teknik *self disclosure well being* nya sudah mengalami perubahan lebih baik yaitu menjadi percaya diri, tidak merasa minder dengan orang lain, selalu ingin tahu dan belajar dari apa yang belum pernah dilakukan, mulai mampu berhubungan dan berkomunikasi dengan baik terhadap orang lain, serta mulai betah dan merasakan bahagia tinggal di Panti Asuhan karena mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sebelumnya merasa tertekan bahkan tidak betah untuk tinggal di Panti asuhan.

**Kata Kunci:** *Teknik Self Disclosure, Well Being, Remaja.*