

PENGARUH PENGUNGKAPAN DIRI (*SELF DISCLOSURE*) TERHADAP STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS TEKNOLOGI SUMBAWA

¹Vivi Fitri Handayani *, ²Ivon Arisanti, ³Ayuning Atmasari

^{1*}Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

²Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

³Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa

Email: vivifitrihandayani16@gmail.com

Abstrak

Diterima
Mei 2019

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres. Stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi disebabkan oleh permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam proses penyusunan skripsi seperti permasalahan dengan dosen pembimbing, sulit mencari subjek penelitian dan referensi yang sulit dicari dapat menimbulkan stres. Kecenderungan mahasiswa yang berada dalam kelompok sebaya mendorong mereka melakukan *self disclosure* untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dan penetapan sampel secara *representatif* menggunakan rumus *Cluster sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 62 orang mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. Data penelitian diperoleh menggunakan instrumen penelitian berupa skala *self disclosure* dan skala stres. Uji validitas instrumen penelitian menggunakan validitas kontrak berdasarkan analisis faktor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara *self disclosure* terhadap stres dengan nilai *R Square* sebesar 0,280 dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian, *self disclosure* mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis berada pada kategori tinggi yakni sebesar 41,9%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis rendah sebesar 40,3%.

Diterbitkan
Desember 2019

Kata kunci: *Self Disclosure*, Stres

Abstract

Students who are working on a thesis are vulnerable to stress. Stress on students who are working on a thesis is caused by problems faced in the process of preparing a thesis such as problems with the supervisor, it is difficult to find research subjects and references that are difficult to find can cause stress. The tendency of students in peer groups to encourage them to do self disclosure to express their thoughts and feelings. This research aimed to know the effect of self disclosure on stress in student Faculty of Economy and Business in Sumbawa Univ of Technology. This research used quantitative descriptive approach. Technique of sampling is purposive sampling, and determining sampling representative use cluster sampling formula there sixty two students are involved in sample. Research data is taken using research instrument namely scale self disclosure and scale stress. To examine of research instrument the writer used contract validity based on factor analysis. The result of this research showed that there are significant effect between self disclosure on stress and R Square, it is 0,280 by significant $0,000 < 0,05$. Based on result, self disclosure of students on high level it is 41,9%. It showed, stress on students were low, it is 41,3%.

Keyword: *Self Disclosure*, Stres

PENDAHULUAN

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa di beri tugas akhir atau di sebut dengan skripsi . Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi Poerwadarminta (Fauziah 2014).

Skripsi bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus di selesaikan dalam kurun waktu yang singkat, semakin cepat menyelesaikan skripsi dan wisuda, semakin besar pula peluang untuk segera mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan sebuah skripsi tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya.

Proses penyusunan skripsi di lakukan secara individual oleh semua mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki jenis dan judul yang berbeda pada penulisan skripsi, dilakukan secara individual dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam mendapatkan pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukannya, juga bertujuan untuk mengetahui kemampuan masing-masing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Tapi pada kenyataannya justru perjalanan mahasiswa terhambat pada saat penyusunan skripsi karena membutuhkan waktu dan proses yang lama sehingga membuat mahasiswa merasa jenuh dan bosan begitu juga orang tua yang mengharapkan agar anaknya cepat lulus dan menjadi sarjana membuat mahasiswa semakin tertekan dan dapat mengakibatkan salah satunya stres, dosen pembimbing yang susah dihubungi, dalam hal ini juga dapat menghambat penyelesaian skripsi (Yulia dkk,2015).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada 10 mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa, mengerjakan skripsi terasa lebih sulit, dikarenakan mengalami kesulitan menemui dosen pembimbing skripsi, kesulitan dalam proses pengambilan data penelitian, kesulitan dalam pencarian subyek, bahan atau refrensi yang sulit dicari, terbatasnya waktu dan penelitian, adanya datayang hilang dan banyaknya hasil revisian. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis tersebut dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa sehingga dapat menimbulkan stres.

Menurut Clonninger (Safaria dan Saputra 2009) stres adalah suatu kondisi ketegaan yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan seseorang tersebut belum mampu menemukan jalan keluarnya. Seseorang yang belum mampu menemukan jalan keluar ketika mendapatkan masalah bisa jadi dikarnakan banyak pikiran lain yang mengganggu ketika ia memulai berpikir mencari solusi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya. Gejala stress yang muncul umumnya dibagi ke dalam empat aspek, pertama gejala fisik berupa tidur tidak teratur, mudah lelah, urat tegang terutama pada leher dan bahu. Gejala emosi berupa gelisah, mudah marah dan merasa harga diri menurun. Gejala intelektual, antara lain susah berkonsentrasi dan sulit atau lamban membuat keputusan. Dan Gejala interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah mempersalahkan orang lain dan tidak peduli dengan orang lain.

Melihat permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka, diperlukan teknik yang tepat untuk mengurangi kemungkinan terjadinya stres. Lazarus dan Folkman (Gamayanti, 2018) mengatakan bahwa salah satu cara untuk memahami pertanyaan-pertanyaan mengenai stres adalah dengan mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang dialami. Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan mengungkapkan diri. Pengungkapan diri atau *self disclosure* memberi kesempatan bagi individu untuk membiarkan orang lain memahami siapa dirinya dan apa yang dia pikirkan atau rasakan, dengan mengungkapkan diri individu menciptakan potensi timbulnya kepercayaan, kepedulian, komitmen, perkembangan, penerimaan diri, dan pertemanan Johnson (Gainau,2009).

Menurut Wheelles (Gainau, 2009) *self disclosure* didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Efek dari *self disclosure* dikaitkan dengan dua mekanisme, pertama, melampiaskan perasaan negatif dapat membangkitkan perasaan lega. Efek dari perasaan negatif tersebut menjadi berkurang bila diekspresikan atau diceritakan kepada orang lain. Kedua, *self disclosure* bisa membuat pikiran menjadi tenang dan tidak terganggu oleh kejadian yang muncul, sehingga memungkinkan mahasiswa mengevaluasi dan memahami masalah yang sedang atau telah dialami dan meningkatkan kemampuan yang ada pada diri mahasiswa ,mendapatkan keuntungan sosial dengan *self-disclosure* seseorang mendapatkan sumber daya

dari orang lain, baik itu dukungan emosional atau bantuan nyata, menumbuhkan hubungan yang interdependensi, saling memberi yang bisa memunculkan rasa aman, *self-acceptance*, bisa memahami diri sendiri dan memperoleh solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Mahasiswa yang sengaja berbagi pengalaman akan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika *self disclosure* dilakukan dengan penuh kedekatan, bisa terbuka mengatakan masalah pribadi secara tepat, lebih adaptif dalam menyesuaikan diri, memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, kompeten, bisa diandalkan, bersikap positif, mempercayai orang lain, objektif dan lebih terbuka (Zhang, 2017).

Berdasarkan uraian masalah di atas, akhirnya peneliti memutuskan untuk mengambil judul Pengaruh Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yakni mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan penetapan sampel secara representatif berdasarkan tingkatan menggunakan *cluster sampling* dengan jumlah sampel sebesar 62 orang. Adapun alat ukur yang digunakan dalam pengumpulan data yakni: (1) Skala *self disclosure* disusun berdasarkan 5 aspek *self disclosure* yang dikemukakan oleh Altman & Taylor (Gainau 2009). Skala ini terdiri dari 27 item dengan koefisien validitas antara 0,199 sampai dengan 0,596 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,709. (2) Skala stres yang disusun berdasarkan 4 aspek stres yang dikemukakan oleh Hardjana (Cristyanti dkk 2010). Skala ini terdiri dari 27 item dengan koefisien validitas sebesar 0,197 sampai dengan 0,506 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,705.

HASIL & PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan terhadap hipotesis awal mengatakan “adanya pengaruh yang signifikan antara pengungkapan diri (*Self Disclosure*) terhadap Stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa”, **dapat diterima**. Dalam penelitian ini

bahwa *Self Disclosure* mempengaruhi Stres sebesar 28,0%.

Berdasarkan hasil penelitian, *Self Disclosure* mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa secara umum berada pada kategori tinggi yakni sebesar 41,9%. Aspek yang paling tinggi yaitu aspek kedalaman dan keluasan artinya mahasiswa yang ingin menginformasikan dirinya secara mendalam dilakukan kepada orang yang betul-betul dipercaya dan hanya kepada orang yang betul-betul akrab dengan dirinya misalnya, orang tua, teman dekat, teman sejenis dan pacar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Altman & Taylor (Gainau 2009) yang menyatakan keluasan dalam berkomunikasi berkaitan dengan siapa seseorang mengungkapkan dirinya seperti teman biasa, orang tua dan teman dekat, sedangkan kedalaman dalam berkomunikasi pada umumnya ketika seseorang terbuka dengan orang asing atau orang yang baru dikenal maka topik pembicaraannya akan kurang mendalam begitupun sebaliknya apabila seseorang terbuka dengan teman dekat maka pembicaraannya akan banyak dan mendalam.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa Stres pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa termasuk dalam kategori rendah yakni sebesar 40,3%. Aspek stres yang paling tinggi terjadi pada mahasiswa yaitu gejala fisik seperti sering mengahabiskan energi untuk merasa cemas memikirkan skripsi, bibir sering terasa kering dan tidur tidak teratur yang diakibatkan dari terlalu lama dalam mengerjakan skripsi yang mengakibatkan pusing pada kepala yang berlangsung lama sehingga mengakibatkan mahasiswa jatuh sakit untuk beberapa lama dan kelelahan pada tubuh yang ditimbulkan dari kurangnya tidur dan lamanya mengerjakan skripsi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Azhari (Fadillah, 2013) menyatakan bahwa rata-rata orang yang mengalami gejala stres yang bersifat mental lebih sedikit dari pada gejala stres yang bersifat fisik (seperti: telapak tangan sering berkeringat, mudah mengalami kelelahan, urat tegang, insomnia dan jantung sering berdenyut kencang).

Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self disclosure* yang baik dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang artinya mereka memiliki kemampuan untuk mengungkapkan diri, berbagi kepada orang lain mengenai masalah yang terkait dengan skripsinya kepada teman yang dianggap memahami masalahnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Asandi (Gamayanti dkk, 2018) yang menyatakan bahwa dalam pengungkapan diri, individu

juga dapat menceritakan permasalahan-permasalahan atau stres yang ia alami dan bisa mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 28,0% antara keterbukaan diri (*Self Disclosure*) terhadap Stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tekonologi Sumbawa diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa *self disclosure* berpengaruh signifikan terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa **diterima**

Dari hasil penelitian *Self Disclosure* mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa secara umum berada pada kategori tinggi sebesar (41,9%) dan Stres mahasiswa berada pada kategori rendah sebesar (40,3%). Adapun aspek *Self Disclosure* yang paling tinggi yaitu aspek kedalaman dan keluasan sebesar (4,00%). Sedangkan dari skala stres gejala yang paling tinggi yaitu gejala fisik sebesar (3,52%).

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian di atas sebagai berikut:

1. Bagi Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Sekiranya dapat menjadi referensi bagi fakultas Ekonomi dan Bisnis untuk mengedukasi mahasiswanya agar mampu terbuka terhadap masalah yang dialami khususnya dalam mengerjakan skripsi.
2. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa harus memiliki ketrampilan dalam komunikasi terbuka dan memanfaatkan pengungkapan diri (*Self Disclosure*) dengan baik dalam kehidupan sehari-hari agar mendapatkan wawasan dan informasi sehingga apa yang menjadi kendala dalam penyusunan skripsi dapat teratasi dengan lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk lebih memperhatikan lagi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi stress seperti tipe kepribadian, tingkat *self esteem*, dan tuntutan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Christiyanti, D. Dewi, M. & Wiwik, S. (2010). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*, *Jurnal INSAN* 12(3):153-159.
- Fadilah, R.E.A. (2013). *Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman Yang Sedang Menyusun Skripsi*, *ejournal psikologi* 1(3):254-267.
- Fauziah, N. (2014). *Empati Persahabatan, Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*, *jurnal psikologi undip* 13(1):78-92.
- Gainau, B.M. (2009). *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*, *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(1):1-18.
- Gamayanti, W. Mahardianisa, & Isop, S. (2018). *Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1):115-130.
- Safaria, T. & Norans, E. S. (2009). *Manajmen Emosi*, Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Yulia, C. P. Henry, A. & Vethy, O. (2015). *Pengaruh Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Gejala Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*, *Jurnal Professional IS UNIVED*, 2(1):61-69.
- 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.