

Stres Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peranan Self Disclosure?

Nifa Rianza¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Akta Ririn Aristawati³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : herlanpratikto@untag-sby.sc.id

Abstract

The obstacles that final year students go through in completing their thesis really need someone as a place to complain so that they can reduce the burden that is being carried. The purpose of this study was to determine the relationship between self-disclosure and stress of final year students working on their thesis. This research method uses quantitative correlation. The population in this study were all final year students at the Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya with a total of 197 students, with a sample of 112 students taken using purposive sampling technique. Data analysis techniques using Pearson Product Moment correlation obtained the results that there is a positive and significant relationship between self-disclosure and stress of final year students working on their thesis.

Keywords: *Self Disclosure, Stress Student*

Abstrak

Hambatan yang dilalui mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi sangat membutuhkan seseorang sebagai tempat untuk berkeluh kesah sehingga bisa mengurangi beban yang sedang dipikul. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *antara self disclosure* dengan stres mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah 197 mahasiswa, dengan perolehan sampel sebanyak 112 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara self disclosure dengan stress mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Kata kunci: *Self Disclosure, Stres, Mahasiswa*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan seorang remaja akhir yang akan menginjak masa-masa dewasa. Rentang usia seorang mahasiswa dimulai dari umur 18 tahun, dimana pada usia tersebut seseorang sudah berhasil melewati masa putih abu-abu yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA). Mahasiswa merupakan sebutan dari seseorang yang sedang menempuh ilmu atau sedang belajar di berbagai institusi perguruan tinggi seperti universitas negeri maupun swasta, politeknik, institut, sekolah tinggi maupun akademik yang masing-masing memiliki tujuan untuk menyanggah gelar sarjana ketika lulus.

Memiliki gelar sarjana merupakan impian semua mahasiswa, namun gelar sarjana akan dimiliki oleh mahasiswa yang berhasil menyelesaikan skripsi. skripsi merupakan tugas akhir yang akan ditempuh oleh mahasiswa semester akhir sebagai syarat wajib kelulusan dengan mendapatkan ijazah strata satu (S1). Skripsi merupakan tugas akhir yang berbentuk karya ilmiah dengan proses pengerjaannya berdasarkan riset yang terstruktur dan seksama dengan bimbingan serta arahan dari dosen pembimbing skripsi (Faiza dalam Widianoro dkk, 2019).

Pengerjaan skripsi bagi mahasiswa semester akhir merupakan salah satu kewajiban yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu, semakin cepat mahasiswa menyelesaikan skripsi maka semakin cepat mahasiswa di wisuda serta semakin cepat pula mahasiswa akan menyanggah gelar sarjana yang diimpikan. Namun, proses menyelesaikan skripsi tidak mudah seperti menyelesaikan tugas-tugas kuliah pada umumnya. Pada saat mahasiswa berusaha menyelesaikan skripsi tidak terlepas dari masalah serta hambatan baik dari faktor internal maupun eksternal yang akan dialami oleh mahasiswa tersebut. Adanya hambatan yang dialami mahasiswa membuat proses penyelesaian skripsi tidak tepat waktu bahkan seringkali mahasiswa menunda menyelesaikan skripsi di satu semester dan akan dilanjutkan di semester depannya.

Hambatan pengerjaan skripsi dilihat dari faktor internal tidak sedikit mahasiswa yang memprogram skripsi sulit menemukan judul yang sesuai dengan apa yang ingin diteliti, Banyaknya referensi jurnal yang digunakan untuk mendukung teori-teori penelitian membuat mahasiswa malas untuk membaca serta tidak sedikit mahasiswa yang sulit memahami teori-teori penelitian yang akan digunakan, Sedangkan dilihat dari faktor eksternal tidak sedikit mahasiswa dan dosen melakukan missskomunikasi yang membuat mahasiswa dan dosen sulit untuk bertemu dan melakukan bimbingan skripsi, selain itu hambatan lain terjadi karena masalah laptop yang kurang memadai serta permasalahan-permasalahan dari keluarga yang terjadi seperti masalah ekonomi, masalah pertemanan serta masalah dengan pasangan, hal tersebut sangat berpengaruh bagi mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir skripsi.

Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa tingkat akhir di tengah proses mengerjakan skripsi membuat tidak sedikit mahasiswa mengalami stres. Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa tertekan, tidak menyenangkan serta bisa membahayakan kesejahteraan hidupnya yang kerap menuntun adanya respon baik secara fisik, emosional, kognitif serta tingkah laku (Aristawati, 2016). Stres merupakan suatu kondisi yang diakibatkan adanya interaksi hubungan antara seseorang dan lingkungan dengan melihat ketidaksesuaian antara tuntutan fisik maupun psikologis dengan tuntutan sosialnya (Sarafino dan Smith, dalam Mirna & Amalia, 2018). Stres merupakan suatu hal yang wajar yang dialami oleh seluruh manusia, dimana hal tersebut menampakkan reaksi dalam bentuk fisik, psikis, ataupun tingkah lakunya yang bisa terlihat oleh orang lain.

Mahasiswa yang mengalami stres akan menampakkan beberapa gejala dalam bentuk fisik, kognitif, emosional serta perubahan tingkah laku. Menurut selye (dalam Aristawati, 2016) menjelaskan beberapa komponen dalam stres yaitu, pertama, komponen fisik, dimana seseorang akan mengalami keadaan fisik yang lemah seperti pusing, sakit punggung, mengeluarkan keringat yang berlebih, serta denyut jantung yang berdetak terlalu cepat. Kedua, komponen kognitif, dimana seseorang akan mengalami penurunan daya ingat, susah untuk fokus atau berkonsentrasi, mudah lupa serta mengasihani diri sendiri. Ketiga, komponen emosi, dimana seseorang akan mengalami emosi yang tidak stabil dan tidak terkontrol seperti mudah marah, mudah cemas dan merasa takut serta perasaan yang tidak menentu yang dialami seseorang. Keempat, komponen perilaku, dimana seseorang yang

mengalami stres akan kehilangan nafsu makan, susah tidur, menarik diri dari lingkungan, serta tidak bertanggung jawab yang berakibatkan menunda pengerjaan skripsi pada individu.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hermawan (dalam Ambarita, 2022), ditemukan bahwa 51,2% mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta mengalami gejala stres sedang, sementara 17,1% mengalami gejala stres rendah, dan 31,7% telah mengalami tingkat stres yang tinggi. Hasil penelitian Marbun & Arneliwati (dalam Ambarita, 2022) sejalan dengan temuan tersebut, dengan menyebutkan bahwa dari 73 responden yang sedang memprogram dan menyelesaikan skripsi, 91,8% mengalami stres sedang, 4,1% mengalami stres berat, dan 4,1% mengalami stres ringan

Stres dianggap sebagai komponen tak terpisahkan dari kehidupan perkuliahan mahasiswa yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan. Aktivitas seperti menyiapkan ujian, persaingan antar mahasiswa, memahami suatu materi, menyelesaikan tugas-tugas seperti penulisan makalah, presentasi, tugas akhir skripsi, serta menjalani kehidupan di luar ruang kelas dianggap sebagai faktor pemicu stres bagi mahasiswa. Stres memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan penurunan kinerja akademis seseorang (Putra, 2020).

Tingkat Stres yang dialami mahasiswa dalam konteks kehidupan perkuliahan, terutama saat menghadapi dan menyelesaikan tugas akhir, sangat beragam dan tidak serupa satu sama lain. Banyak mahasiswa cenderung menyimpan masalah yang mereka hadapi. Salah satu faktor yang berkontribusi pada tingkat stres ini adalah karakteristik kepribadian mahasiswa. Gunawati (2005) menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga respons tubuh terhadap stres juga berbeda meskipun sumber stresnya sama. Menurut De Vito (1995) dalam Gunawati (2005), salah satu karakteristik mahasiswa yang mempengaruhi tingkat stres adalah tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*). Keterbukaan diri ini mencakup ungkapan informasi pribadi dan kejujuran dalam menyampaikan pesan kepada orang lain.

Self disclosure merupakan pengungkapan diri atau keterbukaan diri. Menurut DeVito (dalam Capriati, 2020) menjelaskan bahwa pengungkapan diri dapat berupa informasi seperti perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi serta ide-ide yang sesuai dan segala sesuatu hal yang menyangkut diri seseorang yang bersangkutan melakukan *self disclosure*. *Self disclosure* atau pengungkapan diri dilakukan untuk berbagi cerita, perasaan serta informasi pribadi kepada orang yang dapat dipercaya. Seseorang yang bisa melakukan pengungkapan diri kepada orang lain akan berdampak positif bagi dirinya. *Self disclosure* yang dilakukan kepada orang lain dapat menumbuhkan rasa kepercayaan dirinya sendiri maupun kepercayaan kepada orang lain, menumbuhkan perasaan tenang yang diakibatkan oleh tekanan-tekanan yang didapat ataupun dialaminya.

Seperti yang dijelaskan oleh Asandi (dalam Gamayanti dkk, 2018), ketika seseorang melakukan *self disclosure*, ia dapat membagikan berbagai permasalahan atau konflik yang sedang dialami kepada orang lain dan menerima respons berupa argumen yang baik, informasi, saran, atau dukungan. Proses ini dikenal sebagai timbal balik atau feedback, yang memberikan persepsi orang lain terhadap pengalaman yang sedang dialami individu tersebut. Orang yang dengan sengaja membagikan pengalaman dan emosi mereka kepada orang lain dapat membantu mengurangi gejala depresi saat mengalami stres, serta meningkatkan tingkat kepuasan hidup ketika melakukan *self disclosure* dalam hubungan yang dekat. Hal ini disebutkan oleh Zhang (dalam Gamayanti dkk, 2018)

Setelah menguraikan permasalahan di atas, peneliti merasa penting untuk mengangkat penelitian dengan judul "Korelasi Antara *Self Disclosure* dan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi". Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya telah melakukan *self disclosure* sebagai upaya untuk mengurangi stres yang timbul akibat tuntutan dalam mengerjakan skripsi. Subjek penelitian meliputi semua mahasiswa tingkat akhir di fakultas Psikologi, dengan tujuan untuk membuktikan hubungan antara *self disclosure* dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Metode

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari keseluruhan mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 197 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebanyak 112 mahasiswa menjadi partisipan penelitian ini, dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu suatu jenis pengambilan sampel non-acak, di mana peneliti secara subjektif memilih sampel-sampel dari populasi berdasarkan penilaian mereka yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penggunaan kuesioner yang disebarakan melalui grup skripsi menggunakan Google Formulir. Kuesioner tersebut menggunakan skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS) dengan nilai 4, sesuai (S) dengan nilai 3, tidak sesuai (TS) dengan nilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) dengan nilai 1. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik Pearson Product Moment, yaitu uji korelasi yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel (X) dan variabel (Y).

Hasil

Uji Statistik Deskriptif

Dalam penelitian ini, perlu dilakukan pengukuran statistik deskriptif untuk melihat gambaran umum data dari variabel-variabel tersebut, yaitu *self disclosure* (X) dan stres (Y). Hal ini meliputi nilai rata-rata (mean), nilai tertinggi (max), nilai terendah (min), dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Mengenai hasil uji deskriptif penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Nilai minimal	Nilai maksimal	Mean	Std. Deviation
Self disclosure	36	70	53.08	6.216
Stres	56	91	72.69	7.533

Sumber: Output SPSS 25.0 IBM Windows

Berdasarkan hasil uji deskriptif tersebut, dapat digambarkan distribusi data yang diperoleh oleh peneliti. Variabel *self disclosure* (X) memiliki nilai minimum sebesar 36, nilai maksimum sebesar 70, dan rata-rata *self disclosure* sebesar 53.08, dengan standar deviasi sebesar 6.216. Sementara itu, variabel stres (Y) memiliki nilai minimum sebesar 56, nilai maksimum sebesar 91, dan rata-rata stres sebesar 72.69, dengan standar deviasi sebesar 7.533

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah data dalam kelompok atau variabel telah terdistribusi secara normal atau tidak. Normalitas data dapat dikatakan terpenuhi jika nilai $p > 0,05$. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov Test dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versi 25.0.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Self Disclosure (X)	0,200	Normal
Stres (Y)		

Sumber: Output SPSS 25.0 IBM Windows

Hasil uji normalitas menunjukkan hasil nilai $Z=0,063$ pada $p=0,200$ ($p > 0,05$). Dapat diambil kesimpulan bahwa hasil uji normalitas yang dilakukan pada skala *self disclosure* dan stres berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Uji Linieritas merupakan sebuah uji yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari dua variabel apakah mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Sebuah data atau variabel bisa dikatakan linear apabila $p > 0,05$, dan tidak linear apabila $p < 0,05$.

Tabel 3 Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
Self Disclosure (X) Stres (Y)	0,402	Linier

Sumber: Output SPSS 25.0 IBM Windows

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel dengan menggunakan bantuan program *SPSS 25.0 IBM Windows* memperoleh nilai yang signifikan sebesar 0,402 ($p > 0,05$), artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel *self disclosure* dengan variabel stres.

Tabel 4 Uji Sumbangan Efektif

Variabel	R Square
Self Disclosure	0,226

Sumber: Output SPSS 25.0 IBM Windows

Hasil analisis sumbangan efektif *R Square* sebesar 0,226 yang artinya mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang mengalami stres memiliki nilai sebesar 22,6% yang berarti stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh *self disclosure*. Sedangkan 77,4% mahasiswa yang mengalami stres kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

Variabel	rx _y	Sig	Keterangan
Self Disclosure – Stres	0,476	0,000	Signifikan

Sumber: Output SPSS 25.0 IBM Windows

Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan Program IBM SPSS versi 25.0 untuk Windows. Variabel bebas (x) dalam penelitian ini adalah *self disclosure*, sedangkan variabel terikat (y) adalah stres. Analisis data didasarkan pada hasil uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, sedangkan hasil uji linieritas menunjukkan adanya hubungan linier dalam data penelitian.

Hasil analisis data menggunakan uji *Pearson Product Moment* menemukan koefisien r_{xy} sebesar 0,476, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara variabel *self disclosure* dan tingkat stres. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi positif (searah) antara *self disclosure* dan stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini yang mengasumsikan adanya korelasi negatif antara *self disclosure* dan stres pada mahasiswa harus ditolak.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *self disclosure* dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Melalui analisis statistik menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, ditemukan nilai sebesar 0,476 yang menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara *self disclosure* dengan stres. Hasil ini bertentangan dengan hipotesis yang diajukan, yang mengasumsikan adanya hubungan negatif antara *self disclosure* dan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan oleh peneliti harus ditolak. Hasil penelitian juga menunjukkan

bahwa secara keseluruhan, tingkat *self disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa berada dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa mampu melakukan *self disclosure* dengan baik, dan tidak semua *self disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa merupakan ungkapan yang jujur dan sesuai dengan diri mereka.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karyanta et al. (2016) dengan judul "Hubungan antara *self disclosure* dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta". Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa koefisien korelasi (r) antara *self disclosure* dan stres adalah 0,219, menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Hasil ini juga didukung oleh tingkat signifikansi (p) sebesar 0,045 ($p < 0,05$), yang menunjukkan hasil penelitian ini memiliki signifikansi statistik. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *self disclosure* dan stres pada remaja harus ditolak.

Di samping itu, temuan penelitian juga menyoroti bahwa kontribusi *self disclosure* terhadap tingkat stres hanya sebesar 4,8%. Ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain sebesar 95,2% yang mempengaruhi tingkat stres selain dari variabel *self disclosure*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pinakesti (2016) mengungkapkan bahwa *self disclosure* memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres terhadap mahasiswa. Menurut penjelasan dari Asandi (dalam Gamayanti dkk, 2018) mengenai *self disclosure* bahwa ketika melakukan *self disclosure* kita bisa membagi atau *sharing* dengan orang lain mengenai perasaan yang kita rasakan, kita bisa bercerita mengenai permasalahan kita kepada orang lain, serta kita bisa mencari dukungan atau *support* orang lain ketika bercerita. Temuan dan pernyataan tersebut semestinya menjadi bukti bahwa *self disclosure* memiliki efek yang meredakan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Namun, data dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda. Ternyata, *self disclosure* yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir tidak memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres yang mereka alami. Ditolaknya hipotesis sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain dalam *self disclosure* seperti faktor jenis kelamin serta budaya.

Mahasiswa fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya tidak hanya dari perkumpulan orang-orang di Surabaya, namun ada banyak mahasiswa yang berasal dari luar Surabaya bahkan luar pulau Jawa seperti Kalimantan, Sumatera, Sulawesi dan sebagainya. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa bisa menjadi salah satu faktor yang menyebabkan *self disclosure* tidak berjalan dengan baik salah satunya seperti faktor budaya yang dimiliki oleh mahasiswa.

Kebudayaan dalam suatu masyarakat merupakan salah satu faktor yang bisa membentuk watak serta tingkah laku seseorang untuk mampu mengungkapkan perasaan dirinya dengan baik atau justru membentuk seseorang menjadi seseorang yang suka menutup diri atau introvert. Lingkungan sosial dan budaya yang dimiliki seseorang akan berbeda-beda, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa hal tersebut bisa mempengaruhi tingkat *self disclosure* yang dimiliki seseorang (Chalidaziah, 2019).

Dalam penelitiannya (Chalidaziah, 2019) juga menjelaskan bahwa Pengaruh budaya dari suatu kelompok yang sudah melekat pada diri seseorang secara langsung akan mempengaruhi tata cara berkomunikasi interpersonal dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa *self disclosure* pada mahasiswa dipengaruhi oleh budaya dan adat istiadat yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut sehingga hal ini lah yang mempengaruhi seseorang dalam bertingkah laku dan berkomunikasi. Bahasa yang digunakan dalam berkomunikasi juga mempengaruhi lancar tidaknya komunikasi tersebut. ketika kita melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain, kita harus sama-sama memahami setiap kata yang diucapkan agar *feedback* atau tanggapan yang dikeluarkan bisa diterima dengan baik oleh seseorang yang mendengarkannya.

Kalimantan, Nusa Tenggara Timur, Sumatera, dan bahkan Pulau Jawa memiliki kebudayaan yang sangat beragam, termasuk dalam hal penggunaan bahasa untuk berkomunikasi, serta memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Menurut Sudjiman dan Soelaeman yang dikutip dalam Khalidaziah (2019), orang Melayu memiliki karakteristik yang sangat berhati-hati dalam berperilaku, termasuk dalam mengekspresikan perasaan mereka. Sebagai hasilnya, dalam kehidupan sehari-hari, orang Melayu cenderung tidak menunjukkan

perasaan dan pandangan mereka kepada orang lain, karena hal tersebut dianggap kurang baik dalam lingkungan mereka. Di sisi lain, di Pulau Jawa atau di kalangan suku Jawa, masih ada pandangan bahwa sikap diam dan tertutup dianggap sebagai sikap yang baik dan masih dianggap tabu di lingkungan sekitar Jawa. Bagi orang Jawa, *self disclosure* dianggap sebagai sikap yang memperlihatkan kesombongan, angkuh, dan sikap yang sombong. (Suseno & Reksosusilo (1983) dalam Gainau, 2009).

Selain faktor budaya yang dapat mempengaruhi *self disclosure*, terdapat faktor lain yang juga memiliki pengaruh penting terhadap *self disclosure*, yaitu jenis kelamin. Secara umum, laki-laki dan perempuan memiliki karakteristik yang berbeda dalam cara mereka mengungkapkan atau menyatakan perasaan kepada orang lain. Perempuan cenderung lebih terbuka dalam menghadapi rasa takut, kekurangan, atau kelebihan. Mereka juga cenderung dinilai lebih emosional dalam mengungkapkan perasaan mereka. Di sisi lain, laki-laki cenderung dianggap lebih mampu menahan diri dan menahan ekspresi emosional mereka. (Cunningham dalam Gainau(2009).

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh (Barnlund dalam Gainau, 2009) terfokus pada perbandingan antara orang Jepang dan Amerika. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki Jepang cenderung lebih terbuka dengan teman laki-lakinya daripada dengan ibu mereka. Di sisi lain, laki-laki Jepang juga cenderung lebih terbuka dengan teman lawan jenis mereka daripada dengan ibu mereka. Sementara itu, perempuan Jepang lebih banyak berkomunikasi dan terbuka dengan sesama perempuan, dan kemudian dengan ibu mereka. Pola ini berbeda dengan orang Amerika, baik laki-laki maupun perempuan di Amerika lebih cenderung berkomunikasi dan terbuka dengan teman-teman mereka, termasuk teman lawan jenis, daripada dengan orang tua mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri laki-laki maupun perempuan dapat berbeda dalam setiap budaya..

Dalam penelitian ini subjek yang didapat paling banyak adalah perempuan, dimana perempuan dianggap sering terbuka kepada orang lain, selain itu subjek dalam penelitian ini didapat paling banyak yaitu dari orang suku Jawa, dimana *self disclosure* dalam suku Jawa masih dianggap tabu dan dianggap kurang baik, sehingga ketika seorang perempuan melakukan *self disclosure* dengan orang lain tidak menutup kemungkinan bahwa mereka semakin menambah beban pikiran, karena keterbukaan diri membuat mereka merasa apa yang dibicarakan membuat orang lain nyaman atau malah membuat orang lain terganggu.

Secara umum, ketika seseorang melakukan *self disclosure* dengan baik, tingkat stres yang dialaminya cenderung menurun, sehingga *self disclosure* dapat memberikan perasaan sedikit lebih tenang dan lega bagi individu yang mengalami stres. Namun, hasil penelitian yang ada tidak selalu menggambarkan hal tersebut. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self disclosure* dan stres. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua orang mampu melakukan *self disclosure* dengan baik, dan tidak semua individu dapat mengurangi stres melalui *self disclosure*. Terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat stres, seperti faktor budaya, jenis kelamin, dan faktor kepribadian lainnya seperti *self-esteem*, serta faktor eksternal seperti tuntutan tugas atau pekerjaan.

Arah hubungan antara variabel yang tidak sesuai dengan hipotesis mungkin disebabkan oleh penelitian ini hanya memperhatikan aspek *self disclosure* tanpa mengevaluasi faktor lain yang dapat berpengaruh untuk tingkat stres mahasiswa. Selain itu, penelitian ini kurang memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self disclosure*, seperti latar belakang budaya dan jenis kelamin mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat diambil kesimpulannya bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self disclosure* dengan stress. Artinya tidak semua mahasiswa akhir fakultas psikologi bisa melakukan *self disclosure* dengan baik dan tidak semua mahasiswa psikologi mampu menurunkan tingkat stres dengan melakukan *self disclosure*, yang berarti mahasiswa sudah melakukan *self disclosure* dengan baik tidak menutup kemungkinan mereka masih mengalami stres.

Bagi subjek penelitian ini, diharapkan bisa lebih terbuka kepada orang-orang disekitar, terutama kepada teman-teman sesama mahasiswa. Walaupun sebagai mahasiswa kita berbeda cara pandang, berbeda cara berbicara dan komunikasi serta berbeda bahasa, namun sebagai manusia makhluk sosial kita sangat membutuhkan bantuan orang lain, sehingga ketika kita mengalami stres, kita bisa bercerita dengan teman, sahabat maupun keluarga.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian ini, seperti menggunakan subjek penelitian mahasiswa yang bertempat tinggal di luar daerah kampus. Diharapkan juga menggunakan metode penelitian kualitatif untuk melihat lebih dalam mengenai faktor *self disclosure* yang dipengaruhi oleh budaya.

Referensi

- Ambarita, R.V.N. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas HKB Nommensen Medan. *Skripsi.Medan*. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/6124>
- Aristawati, A.R. (2016). Stres dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga yang Tidak Bekerja di Surabaya. *Persona; Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2). 145-153.
- Capriati, Rr. A.P. (2020). Hubungan Antara *Self Disclosure* Dengan Resiliensi Pada Remaja Anak Mantan Pekerja Seks Komersial di Dolly Surabaya. *Skripsi*. Universitas 17 Agustus 1945. Surabaya.
- Chalidaziah, W. (2019). Sasaran dan Topik Pembahasan *Self Disclosure* Mahasiswa. *Enlighten: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 112-121. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v2i2.1363>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, Isop, S. (2018). *Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gunawati, R. (2005). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Karyanta, N.A., Fajar, S., Suci, M.K. (2016). Hubungan antara *Self Disclosure* dengan Stres Pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta.
- Pinakesti, A.R.A. (2016). *Self Disclosure* dan Stres Pada Mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Malang. Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/34342>
- Purwati, M., & Amalia R. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Malang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28-39.
- Putra, A.R. (2020). Hubungan *Self-Disclosure* Dengan Academic Stres Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Malang.
- Widiantoro, D., Sigit, N., & Yanwar, A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Journal An-Nafs:Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1).