Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi
Volume 11, Nomor 02, Oktober 2022 http://doi.org/10.21009/JPPP.112.06

PERANAN *SELF-DISCLOSURE* TERHADAP STRES MAHASISWA SAAT KULIAH DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Indiani Diah Betari Karlinda[1], Luh Putu Ratih Andhini[1], Ni Made Sintya Noviana Utami[1]

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis Sosial Teknologi dan Humaniora, Universitas Bali Internasional, Denpasar

E-mail: ratihandhini@iikmpbali.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic has forced many state governments to present learning alternatives in the form of bold learning. However, the alternative clearly has an impact on students' stressful conditions. Understanding stress is knowing the situation experienced or self-disclosure. This study aims to examine the relationship between self-disclosure and student stress while undergoing courageous lectures during the Covid-19 pandemic. The research method used is quantitative with a cross sectional design conducted on X University students. The data analysis used is a simple linear regression test. Subjects amounted to 180 students who took part in bold learning. The significance value is 0.048 ($\alpha < 0.05$) with a B value (regression coefficient) of 0.311 and an R Square value of 0.02. That is, there is a positive relationship of self-disclosure to stress with a contribution of 2%. The picture of student stress is at the moderate level (45.6%) and the picture of self-disclosure is at the moderate level (49.2%). There is a positive relationship between self-disclosure and stress on X student

Keywords: Self-disclosure, stress, online learning, Covid-19 pandemic

Abstrak

Pandemi Covid-19 menyebabkan banyak pemerintah negara menghadirkan alternatif pembelajaran berupa pembelajaran daring. Akan tetapi alternatif yang terbilang mendadak berdampak pada kondisi stres mahasiswa. memahami stres yakni dengan tahu situasi yang dialami atau *self-disclosure*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan s*elf-disclosure* dengan stres mahasiwa saat menjalani kuliah daring di masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada mahasiswa Universitas X. Analisis data yang digunakan adalah uji regresi linear sederhana. Subjek berjumlah 180 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,048 ($\alpha < 0,05$) dengan nilai B (koefisien regresi) sebesar 0,311 serta nilai R *Square* sebesar 0,02. Artinya, terdapat hubungan positif *self-disclosure* terhadap stres dengan kontribusi sebesar 2%. Gambaran stres mahasiswa ada pada tingkat sedang (45,6 %) dan gambaran *self-disclosure* ada pada tingkat sedang (49,2%). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif *self-disclosure* dengan stres pada mahasiswa Universitas X

Kata kunci: Self disclosure, stres, kuliah daring, pandemi Covid-19

1. Pendahuluan

Kemunculan virus corona pada awal 2020 memberikan dampak pada pendidikan di Indonesia, sehingga membuat pemerintah mengambil keputusan untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ) dengan sistem pembelajaran daring (dalam jaringan). Menurut Bz dkk. (2021) Covid-19 merubah drastis proses pendidikan dimana pembelajaran harus dilakukan secara *online* dari tingkat SD hingga Universitas. Terdapat banyak kelebihan dari adanya perkulihan daring ini seperti mahasiswa merasa lebih santai, senang, memiliki lebih banyak waktu di rumah, bisa beristirahat, lebih rileks, dan tidak tegang (Pulungan, Ginting dan Nasution, 2020).

Menurut Livana dkk (2020) pembelajaran daring juga menimbulkan dampak psikologis seperti stres. Menurut Azzahra & Wahjono (2022), stres adalah perasaan tegang yang berdampak pada emosi, proses berpikir, dan

kondisi individu. Ketika mengalami stres individu akan merasa terancam di lingkungan. Mahasiswa yang merasakan stres cenderung memiliki gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional.

Peneliti melakukan survey awal kepada 105 orang untuk mendapatkan gambaral awal penyebab stres pada mahasiswa. Hasil survey menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa tersebut disebabkan oleh proses pembelajaran daring yang membosankan (74,8%), tugas pembelajaran yang berat(71,4%), bosan di rumah (55,2%), tidak dapat melakukan hobi (29,5%), tidak dapat bertemu dengan orang terdekat (25,7%), tidak dapat mengaplikasikan pembelajaran praktikum (20%), dan terkendala kuota internet (14,3%). Hasil survei tersebut sejalan dengan penelitian Anggraeni dkk. (2022) yang menemukan bahwa pelaksanaan pembelajaran daring menjadi salah satu sumber stres bagi mahasiswa, seperti kendala jaringan saat melakukan presentasi daring, munculnya secara bersamaan antara masalah pribadi dan tugas, kurang dapat memahami materi, dan terjadi interupsi dari hal yang tidak terduga. Sebagai dampak dari situasi tersebut, individu dapat mengalami beberapa gejala fisik tertentu, seperti sakit kepala, cemas, bingung, dan menurunnya kualitas tidur.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Gamayanti dkk., 2018), salah satu cara memahami stres dengan cara mengetahui situasi yang dialami individu secara lebih mandalam atau melakukan *self-disclosure*. Menurut DeVito (dalam Gamayanti dkk., 2018), *self-disclosure* ialah komunikasi dengan keterbukaan dalam mengungkapkan informasi dirinya. Informasi yang diungkapkan dapat berupa informasi tentang pemikiran, perasaan, dan perilaku individu tersebut. Terdapat beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan mengenai *self-disclosure* dan stres dengan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan diantara kedua variabel ketika sampel mengerjakan skripsi Novitarum dkk. (2022). Penelitian ini mengambil variabel yang sama akan tetapi memiliki keterbaruan yaitu dalam kondisi yang berbeda, dimana para mahasiswa yang mengalami stres selama masa pandemi Covid-19 dikarenakan mereka merasakan kelelahan menyelesaikan banyak tugas kuliah dan harus tetap mengikuti perkuliahan secara daring. Selain itu, stres yang ditimbulkan dari pandemi Covid sangat mempengaruhi kesehatan mental seperti mendengar banyak berita duka dan berkembangnya virus Covid-19.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melihat kondisi stres dan *self-disclosure* pada mahasiswa saat melakukan perkuliahan daring. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-disclosure* dan stres mahasiswa saat kuliah daring di masa pandemi Covid-19.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan c*ross sectional*. Lokasi penelitian di Universitas X yang dilakukan pada bulan Oktober 2021 sampai dengan Juli 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas X sebanyak 326 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 193 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-disclosure* dan stres. Skala *self-disclosure* terdiri dari 25 aitem memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, sedangkan skala stress diadaptasi dari Sinaga (2021), yang terdiri 49 aitem dan tersebar pada aspek biologi dan psikologis psikologis. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.

3. Hasil

Gambaran Karakteristik Partisipan

Partisipan adalah mahasiswa Universitas X, sebanyak 193 mahasiswa. 81.3% partisipan penelitian ini adalah perempuan dan 18.7% partisipan lainnya merupakan laki-laki. Rentang usia partisipan penelitian ini berada diantara usia 18 hingga 22 tahun. Mahasiswa yang terlibat pada penelitian ini terdiri dari Angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021. Berikut adalah detil karakteristik partisipan penelitian ini.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Partisipan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
18 tahun	6	3.3%
19 tahun	14	7.4%
20 tahun	17	8.2%
21 tahun	82	42.7%
22 tahun	74	38.4%
Angkatan		
2018	126	65.3%
2019	31	16.1%
2020	21	10.9%
2021	15	7.8%

Gambaran *Self Disclosure* Partisipan

Dari 193 partisipan penelitian ini, sebagian besar partisipan memiliki tingkat *self-disclosure* sedang dan tinggi. Hanya terdapat dua partisipan yang memiliki tingkat *self-disclosure* sangat rendah dan delapan partisipan yang memiliki tingkat *self-disclosure* rendah. Berikut adalah detil tingkat *self-disclosure* partisipan penelitian ini.

Tabel 2. *Distribusi Frekuensi Skala Self-Disclosure*

Kategori	Interval	F	Persentase(%)
Sangat Rendah	$x \geq 85.00$	2	1,0%
Rendah	$70.00 \leq x < 85.00$	8	4,1%
Sedang	$55.00 \leq x < 70.00$	95	49,2%
Tinggi	$40.00 \leq x < 55.00$	73	37,8%
Sangat Tinggi	$X < 40.00$	15	7,8%

Gambaran Stres Partisipan

Dari 193 partisipan penelitian ini, sebagian besar partisipan memiliki tingkat stres sedang dan tinggi. Hanya terdapat satu partisipan yang memiliki tingkat stres sangat rendah dan 18 partisipan yang memiliki tingkat stres rendah. Berikut adalah detil tingkat stres partisipan partisipan penelitian ini.

Tabel 3. *Distribusi Frekuensi Skala Stres*

Kategori	Interval	F	Persentase(%)
Sangat Rendah	$x \leq 78.40$	1	0,5%
Rendah	$78.40 < x \leq 137.20$	18	9,3%
Sedang	$107.80 < x \leq 137.20$	88	45,6%
Tinggi	$137.20 < x \leq 166.60$	76	39,4%

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil pengujian hipotesis mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,048. Nilai signifikansi tersebut mengindikasikan adanya pengaruh *self-disclosure* yang signifikan terhadap stres mahasiswa yang belajar dengan metode daring di masa pandemi Covid-19. Nilai B (koefisien regresi) sebesar 0,311 menunjukkan arah hubungan positif antar variabel. Pada analisis regresi ini juga dapat melihat besaran kontribusi (*R Square*) variabel satu dengan yang lain, nilai R *Square* sebesar 0,02. Besaran pengaruh *self-disclosure* terhadap stres adalah 2% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

4. Diskusi

Hasil uji hipotesis penelitian ini menemukan adanya hubungan antara *self-disclosure* dengan stres pada mahasiswa saat kuliah daring di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Handayani, Arisanti, Atmasari (2019); Kurniasani & Wahyudi (2022); Novitarum dkk. (2022). Mahasiswa yang memiliki stres sedang dapat melakukan *self-disclosure* saat menghadapi permasalahan kuliah sekaligus dampak dari Covid-19 karena mereka mendapatkan dukungan emosional berupa bantuan nyata (Zhang, 2017). Bantuan nyata yang mereka dapatkan pada kondisi pandemi berupa empati, cinta, kepercayaan serta kebutuhan untuk didengarkan yang bisa didapatkan dari keluarga dan teman sebaya.

Subjek yang banyak berpartisipasi pada penelitian ini adalah angkatan 2018, yang mana angkatan tersebut sedang berada pada fase mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. Subjek yang berada pada Angkatan 2018 kemungkinkan lebih merasakan khawatir karena sedang berada di akhir masa studi yang kemudian dapat menimbulkan stres (Nurcahyo & Valentina, 2020). Mahasiswa lebih banyak mengalami stres biologis seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, gejala psikologis juga dialami mereka merasa takut gagal, cemas berlebihan, dan kehilangan minat untuk menyelesaikan kegiatan (Saputri & Sugiharto, 2020). Stres yang dirasakan dapat dikurangi dengan meningkatkan keterbukaan dengan orang lain sehingga *self-disclosure* nya akan cenderung meningka. Ketika sedang merasa tertekan, mahasiswa bisa melatih kemampuan diri untuk berbagi dengan orang lain sehingga dapat melakukan regulasi emosi, mengenal masalah dengan objektif (Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei, 2018).

Partisipan penelitian ini sebagian besar adalah perempuan yang berusia 21-22 tahun. Menurut Parker dan Parot (dalam Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei, 2018) usia tersebut paling sering bercerita kepada teman sebaya dan perempuan lebih banyak menghabiskan kata-kata dibandingkan laki-laki (Zulkarnain & Fitriani, 2018). *Self-disclosure* paling banyak dilakukan adalah keluasan dimana mahasiswa dapat mengungkapkan dirinya dengan orang tua, keluarga atau teman sebaya. Perilaku komunikasi keluarga di masa pandemi Covid-19 penting dilakukan seperti menyampaikan pesan langsung dengan media untuk mengurangi penyebaran virus, keluarga bisa menggunakan Bahasa tubuh, isyarat mata, jarak dan suara. Keluarga dapat memberikan dukungan, sikap positif, keterbukaan, saling percaya, dan intensitas komunikasi untuk menjaga kesehatan mental di masa pandemi Covid-19 (Saragih & Sari, 2021). Ketika mahasiswa sudah mengenal orang tersebut secara mendalam maka mereka terbuka membicarakan berbagai hal secara mendalam. Mahasiswa menceritakan semua keluh kesahnya mengenai perkuliahan di masa pandemi dengan jujur pada orang yang mereka sudah kenal, selain itu mereka merasakan valensi ialah keikutsertan pernyataan menyenangkan dan tidak. Terakhir ialah jumlah atau frekuensi, mereka merasakan sedikit waktu untuk bertemu dan bercerita yang mengharuskan mereka menjaga jarak secara fisik dengan orang lain (*physical distancing*). *Self-disclosure* dapat menggunakan media sosial dengan cara membagijan informasi bersifat pribadi dan sukarela kepada orang lain (Rofiq dkk., 2022).

Kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan tetapi s*elf-disclosure* memberikan kontribusi sebesar 2%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yaitu *self-esteem, self-efficacy,* dan regulasi emosi (Gamayanti dkk., 2018). Hal ini dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 yang mengharuskan mahasiswa melakukan semua pembelajaran jarak jauh. Selain itu, mahasiswa akhir sudah mulai untuk mandiri untuk menyelesaikan tugas akhirnya sehingga intensintas untuk bertemu dan bercerita dengan teman sebaya menjadi lebih sedikit. Sejak pandemi, mahasiswa melakukan pengungkapan diri secara daring yang menimbulkan kekhawatiran tidak bertemu langsung dengan teman se-angkatannya sehingga membuat mereka canggung dan membutuhkan waktu untuk dapat akrab (Kartikarini & Purwanti, 2022).

5. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara *self-disclosure* dan stres mahasiswa saat berkuliah daring saat pandemi Covid-19. S*elf-disclosure* ataupun stres mahasiswa Universitas X ada pada kategori sedang. Nilai kontribusi yang diberikan *self-disclosure* sebesar 2%. Hal ini mengindikasikan kontribusi *self-disclosure* terhadap stres mahasiswa tidak terlalu besar dan masih ada faktor lain yang mempengaruhi stres mahasiswa di masa pembelajaran daring saat pandemic Covid-19.

6. Daftar Pustaka

Anggraeni, N. D., Putri, A. M., Lestari, W. D., & Antawati, D. I. (2022). Gambaran Strategi Coping Mahasiswa Dalam Proses Belajar Daring. *Archetype Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan*, *5*(1), 11–18.

Azzahra, A. N., & Wahjono, S. I. (2022). *Tingkat stres mahasiswa di masa pandemi covid-19* (Issue June). Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Bz, Z., Fachri, M., Munawaroh, R., Aini, N., & Ummah, A. H. F. (2021). Aktivisme Digital: Efek Covid-19 dalam

Pembelajaran Kampus. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, *2*(3), 259–265. https://doi.org/10.33650/trilogi.v2i3.3076

Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (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

Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh pengungkapan diri (*self-disclosure*) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 2(1), 47-51. doi: https://doi.org/10.1234/jp.v2i1.437

Kartikarini, R. K., & Purwanti, M. (2022). Gambaran social self-efficacy, self-disclosure, dan status pertemanan pada mahasiswa baru. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, *11*(1), 20–40. https://doi.org/10.30996/persona.v11i1.6142

Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2022). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 348–355.

Livana PH., Mubin M. F. & Basthomi Y. (2020). Tugas pembelajaran penyebab stress mahasiswa selama pandemi covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3(2), 203-208. https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/590/329/1980

Novitarum, L., Derang, I., & Hasibuan, G. F. (2022). THE RELATIONSHIP OF SELF-DISCLOSURE WITH STRESS LEVEL ON FINAL LEVEL STUDENTS IN DOING THESIS AT STIKES SANTA ELISABETH MEDAN IN 2021. *Jurnal Eduhealt*, *13*(01), 129–136.

Nurcahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi ? studi kualitatif kesejahteraan psikologis. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness,"* 136–144.

Putra, A. R. (2020). *Hubungan self-disclouse dengan academic stress pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pulungan, R., Ginting, L. S. D. Br., & Nasution A. S. (2020). Kelebihan dan kekurangan *e-lerning* berdasarkan pengalaman mahasiswa UMN AL Washiliyah. *Seminar Hasil Penelitian*, 1(1), 504-507. https://e-prosiding.umnaw.ac.id/index.php/penelitian/article/view/796

Rofiq, F. A., Rahmawati, E. I., & Istiqomah. (2022). *Gambaran Self-Disclosure Melalui Social Media Pada Siswa SMAN Plus Sukowono*. Universitas Muhammadiyah Jember.

Saputri, K. A. & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES. *Konseling Edukasi: Jornal of Guidance and Counseling*, 4(2), 101-122. doi : http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010

Saragih, R. B., & Sari, E. V. (2021). PERILAKU KOMUNIKASI KELUARGA: PENTINGNYA MENJAGA KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Sosiologi Nusantara*, *7*(2), 253–266. https://doi.org/://doi.org/10.33369/jsn.7.2.253-266

Sinaga, H. F. (2021). Tingkat stres mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang berada di kos selama masa pandemi Covid-19. Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.

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.

Zulkarnain, S. I., & Fitriani, N. (2018). Perbedaan Gaya Bahasa Laki-Laki Dan Perempuan Pada Penutur Bahasa Indonesia Dan Aceh. *Gender Equality: Internasional Journal of Child and Gender Studies*, *4*(1), 159–172.