



Hubungan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar

Abd. Malik¹, Suriyani², Mikawati^{3*}, Kens Napolion⁴, Weni Sia'tang⁵

^{1,2,3,4}Prodi S1 Keperawatan - Profesi Ners, STIKES Panakkukang

⁵Prodi D-3 Keperawatan, STIKES Panakkukang

Email: ¹malikmaliq777@gmail.com, ²anhyatala@gmail.com,

^{3*}mikawati@stikespanakkukang.ac.id, ⁴daeng_kens1@yahoo.com,

⁵wenisiatang.ns@gmail.com

Abstract

Students often experience stress stemming from academic activities. For final year students who often become stressors is in working on a thesis. When experiencing stress, students often share their problems with others to get support or solutions to relieve their feelings, which is called self-disclosure, which is a type of communication where a person openly discloses information about themselves (thoughts, feelings, and behaviors). Objective: To determine the relationship between self-disclosure and stress levels in final year students at STIKES Panakkukang Makassar. Research Method: Quantitative research with an analytical design and using the Cross Sectional Study approach using the Proportionate stratified random sampling technique with a sample of 163 respondents. The instrument used in this study is a questionnaire. Results: Students who experienced moderate stress with closed self-disclosure amounted to 125 (76.7% Conclusion and suggestions: There is a relationship between self-disclosure and stress levels in final year students at STIKES Panakkukang Makassar. It is hoped that future researchers will research more subjects and collect more diverse data, so that the data obtained is more complete.

Keywords: *Stress Level, Self Disclosure, Student*

Abstrak

Mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademik. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sering menjadi stresor adalah dalam mengerjakan skripsi. Ketika mengalami stres mahasiswa sering berbagi permasalahan kepada orang lain untuk mendapatkan dukungan atau solusi untuk melegakan perasaannya yang disebut dengan *self disclosure* yaitu jenis komunikasi dimana seseorang terbuka mengungkapkan informasi mengenai dirinya (pikiran, perasaan, dan perilaku). Untuk mengetahui hubungan pengungkapan diri (*self-disclosure*) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan desain analitik dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study* dengan menggunakan teknik *Proportionate stratified*

Penulis Korespondensi:

Mikawati | mikawati@stikespanakkukang.ac.id

random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 163 responden. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres sedang dengan *self disclosure* tertutup berjumlah 125 (76,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengungkapan diri (*self disclosure*) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk meneliti subjek yang lebih banyak dan pengumpulan data yang lebih beragam, sehingga data yang diperoleh pun lebih lengkap.

Kata Kunci: Tingkat Stres, *Self Disclosure*, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah yang banyak dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal ini disebabkan oleh stressor yang tidak tertangani dengan baik sehingga menimbulkan stres, seperti ketika dihadapkan pada tantangan, ancaman, dan harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis sehingga melebihi kemampuannya dalam memenuhi tuntutan tersebut (Arisandi & Setia, 2021).

Menurut statistik dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi kejadian stres cukup tinggi. Lebih dari 350 juta orang di seluruh dunia pernah mengalami kejadian stres, menempati peringkat keempat di antara penyakit global (Ambarwati et al., 2019; Andriati et al., 2020; Ansyah et al., 2019). Sekitar 79% percobaan bunuh diri dan gangguan kesehatan akibat stres terjadi pada rentang usia 15 -29 tahun. Ada lebih dari 264 juta orang pernah mengalami gejala stres berujung depresi, di mana 800.000 orang meninggal karena bunuh diri. Di Indonesia, dari 1000 survei yang dilakukan, 75% responden bahkan mengalami stres, dan 25% tidak pernah mengalami stres. Prevalensi stres mahasiswa di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Kurniawati & Setyaningsih, 2022).

Tingginya angka kecemasan dan stres yang ada di Indonesia khususnya provinsi Sulawesi Selatan menjadi landasan peneliti untuk meneliti tingkat stres pada mahasiswa. Dimana seperti yang diketahui bahwa tingkat stres dapat berujung depresi bahkan bunuh diri membuat harus secepatnya diketahui dan diberikan intervensi (Trisnayanti, 2023). Berdasarkan Riskesdas, tercatat sebanyak 17,86% dengan total 5.963 kasus prevalensi gangguan mental emosional yang 5 terjadi di kota (Riskesdas, 2019).

Peneliti melakukan wawancara dan observasi kepada 10 Mahasiswa tingkat akhir dengan mengambil perwakilan setiap program studi mulai dari S1 Keperawatan, D3 Keperawatan dan D3 RMIK STIKES Panakkukang Makassar untuk mendapatkan gambaran awal penyebab stres pada mahasiswa. Mahasiswa tersebut adalah mahasiswa yang pada semester ini diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu proposal dan skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana, inilah yang menjadi salah satu pemicu terjadinya stres ditambah dengan masalah-masalah akademik yang dihadapi.

Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa mereka mengalami stres pada saat menyusun tugas akhir. Mahasiswa yang mengalami stres, gejalanya antara lain tidur tidak teratur, nampak cemas, nafsu makan menurun, nampak bingung, rasa lelah, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, sulit berkonsentrasi dan rasa takut. Mereka mengatakan stres karena tugas skripsi yang belum kunjung selesai padahal waktu sudah tidak banyak lagi. Selain itu juga karena dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Gagalnya penyusunan skripsi juga karena mahasiswa kesulitan mencari judul penelitian dan

mencari referensi, baik jurnal, buku, maupun artikel. Jika masalah-masalah tersebut dirasakan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun proposal maupun skripsi pada mahasiswa.

Dengan melihat gambaran stres yang sangat berdampak pada mahasiswa tingkat akhir maka diperlukan upaya yang tepat untuk mengurangi stres tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak tersebut adalah dengan cara komunikasi membuka diri (*self-disclosure*). Gambaran pengungkapan diri (*self disclosure*) yang peneliti dapatkan pada mahasiswa yaitu mereka cenderung berbagi informasi pribadi, seperti pengalaman hidup, perasaan, dan pemikiran kepada temannya tentang diri mereka kepada orang yang mereka percaya dan merasa nyaman untuk berbagi informasi.

Secara keseluruhan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan pengungkapan diri (*self disclosure*) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar”.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan desain analitik dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Data diperoleh melalui kuesioner yang dibagikan kepada responden melalui survei *google form* dengan jumlah populasi sebanyak 283 mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar dan berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Isaac dan Michael didapatkan jumlah sampel 163 mahasiswa yang dipilih dengan *proportionate stratified random sampling* dengan kriteria: Mahasiswa/i tingkat akhir dan aktif kuliah, bersedia menjadi responden, dan mahasiswa yang menyusun/mengerjakan tugas akhir. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur penelitian ini adalah kuisisioner yang dibuat sendiri oleh peneliti sebelumnya dan telah dilakukan uji validitas. Kuisisioner ini mengukur *Self-Disclosure* menggunakan skala Guttman. Alat ukur ini terdapat 14 pertanyaan dengan pembagian 10 pertanyaan positif dan 4 pertanyaan negatif dengan skor ≥ 21 Terbuka dan < 21 Tertutup Selanjutnya untuk Tingkat Stres berjumlah 15 pernyataan yang terdiri dari 6 pernyataan positif dan 9 pernyataan negatif yang dimana skornya Stres Ringan $< 37,5$ dan Stres Sedang - Berat $\geq 37,5$. Data dari penelitian ini menggunakan alat bantu pengolahan statistika berupa *software SPSS for Windows* dan Microsoft Excel.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat untuk menentukan adanya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat hubungan antara variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat) dianalisis dengan uji statistik chi-square dengan uji alternatif *fisher exact test*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Karakteristik Responden	Jumlah (f)	Persentase %
Jenis Kelamin	Laki-laki	21	13,5
	Perempuan	142	86,5
Program Studi	S1 Keperawatan	12	8,0
	D3 Keperawatan	10	6,1
	D3 RMIK	141	85,9
<i>Self Disclosure</i>	Terbuka	38	23,3

Tingkat Stres	Tertutup	125	76,7
	Ringan	15	9,2
	Sedang-berat	148	90,8
	Total	163	100

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Panakkukang Makassar

Self Disclosure	Tingkat Stres				Total	p-value	
	Ringan		Sedang-Berat				
	n	%	n	%			
Tertutup	15	9,2	23	14,1	38	23,3	0,00
Tertutup	0	0,0	125	76,7	125	76,7	
Total	15	9,2	148	90,8	163	100	

Berdasarkan hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji Chi – Square uji alternatif *Fishers Exact Test* dengan nilai p value = 0,00 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka $p\text{-value} < \alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_o) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan antara pengungkapan diri (self disclosure) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar.

PEMBAHASAN

Self Disclosure

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan self disclosure pada kategori tertutup sebanyak 125 responden (76,7%), menurut Brook dan Emmert dikutip dalam (Olivbri & Lino, 2019) menjelaskan karakteristik orang yang bersifat self disclosure tertutup yaitu seseorang atau pribadi yang sulit memberikan atau menceritakan masalahnya kepada orang lain. Sedangkan pada self disclosure pada kategori terbuka sebanyak 38 responden (23,3%) dimana Brook dan Emmert dikutip dalam (Olivbri & Lino, 2019) menjelaskan karakteristik orang yang bersifat self disclosure terbuka yaitu seseorang yang mampu memberikan informasi atau mampu menceritakan masalah pribadinya kepada orang lain. Menurut Marton (dalam Hidayat, 2020) menjelaskan bahwa keterbukaan diri merupakan suatu kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Konsep dari keterbukaan diri yaitu menunjukkan siapa diri kita dan mengungkapkan apa yang kita butuhkan (Fauzia et al, 2019). Konsep tersebut dapat ditunjukkan pada 38 (23,3%) responden yaitu melakukan keterbukaan diri dengan meminta bantuan teman jika tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan dalam menyusun skripsi, melakukan keterbukaan diri dengan berbagi pandangan/ide dengan teman-temannya, melakukan keterbukaan diri dengan menceritakan dan mengungkapkan pada orang lain/teman tentang kekesalannya serta senantiasa percaya diri.

Teori pengungkapan diri (self disclosure) yang dikemukakan oleh DeVito dalam (Olivbri & Lino, 2019) adalah jenis informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan kepada orang lain. Terbukti berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan yaitu self disclosure pada kategori tertutup sebanyak 125 (76,7%) responden. Mereka cenderung lebih tertutup yaitu mereka lebih memilih untuk tidak menceritakan keluhan, kegelisahan, keinginan dan masalahnya kepada keluarga maupun teman-teman yang ada di sekitarnya dan juga tentang apa yang mereka rasakan dan pikirkan.

Secara umum self disclosure terbuka akan menyebabkan stres ringan, hal ini karena seseorang dengan self disclosure terbuka cenderung akan menceritakan masalah yang dihadapinya kepada orang lain sehingga stres yang dialami akan berkurang (Olivbri & Lino, 2019). Self-disclosure atau pengungkapan diri merupakan aspek penting dalam komunikasi interpersonal dan perkembangan sosial individu. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih selektif dan tertutup dalam mengungkapkan informasi pribadi tertentu.

Pada penelitian ini mahasiswa tingkat akhir lebih memilih membatasi informasi pribadi yang dibagikan kepada orang lain dengan alasan mereka merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri apabila membicarakan keinginan mereka dan enggan membicarakan pada orang lain mengenai kegelisahan yang mereka rasakan. Individu dengan tingkat self-disclosure tertutup cenderung lebih selektif dalam mengungkapkan informasi tentang diri mereka, terutama yang bersifat mendalam atau pribadi.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Liu et al. (2022) tentang Self-disclosure of mental health issues among college students menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih tertutup dalam mengungkapkan masalah kesehatan mental dan stres akademik. Hal ini mungkin disebabkan oleh kekhawatiran tentang stigma sosial dan potensi dampak negatif terhadap prospek karir mereka. Temuan ini menunjukkan perlunya peningkatan dukungan dan normalisasi diskusi tentang kesehatan mental di lingkungan kampus. Individu dengan tingkat self-disclosure tertutup memiliki pembatasan informasi seperti individu hanya membagikan informasi dasar atau umum tentang diri mereka, selektivitas tinggi : mereka sangat berhati-hati dalam memilih kepada siapa dan apa yang akan diungkapkan, privasi yang dijaga : ada kecenderungan kuat untuk melindungi informasi pribadi dari orang lain dan juga komunikasi terbatas: interaksi sosial mungkin terasa lebih formal.

Penelitian Wang et al. (2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih berhati-hati dalam membagikan informasi pribadi di platform media sosial, terutama yang berkaitan dengan rencana karir dan prestasi akademik. Hal ini mungkin mencerminkan kesadaran yang meningkat tentang potensi dampak jangka panjang dari jejak digital mereka terhadap prospek pekerjaan di masa depan.

Peneliti berasumsi bahwa pada responden dengan self disclosure tertutup memiliki ciri khas yaitu responden lebih memilih untuk tidak meminta bantuan teman jika tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan dalam menyusun skripsi, tidak saling berbagi pandangan/ide dengan teman-temannya, tidak melakukan keterbukaan diri dengan menceritakan dan mengungkapkan pada orang lain/teman tentang kekesalannya. Mereka lebih cenderung memendamnya untuk diri mereka sendiri. Mereka juga lebih memilih membatasi informasi pribadi yang dibagikan kepada orang lain dengan alasan mereka merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri apabila membicarakan keinginan mereka dan enggan membicarakan pada orang lain mengenai kegelisahan yang mereka rasakan. Individu dengan tingkat self-disclosure tertutup cenderung lebih selektif dalam mengungkapkan informasi tentang diri mereka, terutama yang bersifat mendalam atau pribadi.

Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden yaitu jenis kelamin yang dimana lebih cenderung perempuan yaitu sebanyak 142 responden (86.5%) dikarenakan perempuan cenderung terlibat dalam self disclosure yang lebih mendalam, perempuan lebih sering mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, dan masalah interpersonal, perempuan lebih selektif dalam memilih orang yang dapat menjadi penerima self disclosure dan perempuan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam mengatur tingkat self disclosure. Sedangkan laki-laki yaitu sebanyak 21 responden (13.5%) yang dimana laki-laki lebih cenderung melakukan self disclosure pada tingkat yang lebih superfisial, laki-laki lebih sering mengungkapkan informasi terkait prestasi, hobi, dan minat, laki-laki lebih membatasi ekspresi emosi negatif dalam pengungkapan diri dan laki-laki mungkin kurang terlatih dalam mengelola batas-batas self disclosure.

Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stres ringan sebanyak 15 (9,2%). Menurut Nurdin dikutip dalam (Olivbri & Lino, 2019) membuktikan bahwa mahasiswa dapat mengatasi stres dikarenakan mahasiswa tersebut mampu mengendalikan emosinya sehingga stres yang muncul tidak menyebabkan mahasiswa itu terganggu. Sedangkan tingkat stres sedang sebanyak 148 (90,8%). Menurut Sunarty dikutip dalam (Olivbri & Lino, 2019) hambatan mahasiswa dalam penulisan skripsi yang tergolong dalam kategori sikap mereka adalah komitmen yang kurang untuk menulis atau menyusun skripsi. Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kegagalan dalam proses menyusun skripsi juga karena sulitnya mahasiswa mencari judul, kesulitan mencari jurnal dan literatur yang sesuai dengan judulnya, keterbatasan dana serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka akan menimbulkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Teori stres pada kategori sedang merupakan kondisi di mana seseorang mengalami tekanan psikologis dan fisiologis yang cukup signifikan, namun belum mencapai tahap yang mengancam jiwa atau menyebabkan disfungsi total. Tingkat stres ini dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan fisik jika tidak ditangani dengan baik (Slavich, 2020). Stres sedang berlangsung selama beberapa jam hingga beberapa hari. Respons terhadap tingkat stres ini dapat berupa gangguan pada lambung dan usus seperti maag, buang air besar yang tidak teratur, ketegangan otot, pola tidur yang terganggu, perubahan siklus menstruasi, serta konsentrasi dan daya ingat yang buruk (Ambarita, 2022).

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Pramika et al. (2022) menunjukkan bahwa 52.3% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang, dengan faktor utama meliputi tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan mereka.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shete et al. (2021) menemukan bahwa sekitar 45% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres tingkat sedang, terutama terkait dengan beban akademik dan kekhawatiran karir kedepannya.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat stres sedang pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang cukup umum dan perlu mendapat perhatian. Kondisi ini ditandai dengan tekanan psikologis yang signifikan, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental serta performa akademik. Hal tersebut dapat berupa mereka kecewa saat mendapatkan dosen pembimbing yang tidak sesuai dengan keinginan mereka, mereka pusing karena judul skripsi mereka

ditolak dosen pembimbing, susah tidur karena memikirkan skripsi yang belum selesai, capek karena sering begadang, cemas, gelisah, panik, khawatir dan mereka juga lupa masukan-masukan yang diberikan oleh dosen pembimbingnya. Adapun faktor penyebabnya yaitu tekanan akademik seperti tugas akhir, ujian, dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan dan selalu banyak revisi, juga masalah tuntutan sosial seperti ekspektasi keluarga yang terlalu tinggi dan tekanan teman sebaya serta masalah manajemen waktu seperti kesulitan menyeimbangkan antara waktu belajar dan kehidupan pribadi. Sehingga masalah-masalah tersebut akan berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi, gangguan mental, isolasi sosial, gangguan tidur, kecemasan, sulit berkonsentrasi dan masih banyak lagi masalah yang dapat muncul. Maka dari itu diperlukan strategi untuk mengatasinya seperti teknik relaksasi, rekreasi, perbaikan pola tidur, dukungan teman sebaya dan keluarga dan manajemen waktu seperti prioritas tugas.

Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden yaitu program studi yang dimana lebih cenderung D3 RMIK dengan jumlah 141 responden (85.9%) yang terkecil adalah dari program studi D3 keperawatan yaitu sebanyak 10 responden (6.1%) dan S1 keperawatan 12 responden (8,0%). Dalam perbandingan berdasarkan tingkat stresnya menyatakan bahwa mahasiswa S1 keperawatan umumnya menghadapi beban akademik yang lebih berat, dengan lebih banyak mata kuliah, praktikum dan tugas sedangkan mahasiswa D3 keperawatan dan D3 RMIK biasanya memiliki beban akademik yang lebih ringan, dengan kurikulum yang lebih fokus pada keterampilan praktis, mahasiswa S1 dan D3 keperawatan memiliki lebih banyak paparan langsung dengan pasien di rumah sakit atau klinik hal ini menyebabkan stres yang lebih tinggi terkait dengan penanganan pasien, komunikasi dan pengambilan keputusan klinis sedangkan mahasiswa D3 RMIK memiliki paparan klinis yang lebih terbatas.

Hubungan pengungkapan diri (self disclosure) dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 diperoleh berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square dengan pembacaan menggunakan uji alternatif Fishers Exact Test dengan nilai p value = 0,00 jika dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka p-value < $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan Hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan antara pengungkapan diri (self disclosure) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar.

Teori hubungan pengungkapan diri (self disclosure) dengan tingkat stres yaitu teori pengungkapan diri (self disclosure theory) yang dimana teori ini menjelaskan motivasi dan konsekuensi dari self disclosure, termasuk potensinya untuk mengurangi stres melalui katarsis emosional (Greene dkk, 2020). Salah satu aspek yang dapat mempengaruhi tingkat stres adalah tingkat pengungkapan diri (self-disclosure) mahasiswa. Pengungkapan diri adalah kunci terpenting untuk berkomunikasi dengan orang lain. Keterbukaan diri atau self-disclosure adalah tidak hanya diri sendiri atau orang lain, tetapi informasi pribadi yang diketahui sebelumnya kepada orang lain (Zalsa, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu penelitian Nordmo dkk. (2020) melakukan studi longitudinal pada mahasiswa dan menemukan bahwa self disclosure memiliki efek positif pada kesejahteraan psikologis dan dapat mengurangi tingkat stres dari waktu ke waktu.

Dalam penelitian ini didapatkan 125 (76,7%) responden dengan self disclosure dengan kategori tertutup yang disebabkan oleh seiring bertambahnya usia dan

pengalaman, mahasiswa tingkat akhir mungkin lebih mampu mengelola informasi pribadi mereka dan lebih selektif dalam berbagi, kekhawatiran tentang stigma terutama terkait masalah kesehatan mental atau kesulitan pribadi, mahasiswa mungkin enggan untuk mengungkapkan diri karena takut akan stigma atau penilaian negatif (*insecure*), mahasiswa mungkin ingin menjaga batas profesional dengan dosen atau pembimbing akademik, sehingga membatasi pengungkapan informasi pribadi, mahasiswa tingkat akhir mungkin lebih sadar akan pentingnya manajemen kesan, terutama saat mereka bersiap memasuki dunia profesional, norma sosial dikalangan mahasiswa tingkat akhir mungkin mendorong citra kemandirian dan kesuksesan, yang dapat menghambat keterbukaan tentang kesulitan atau kerentanan, dan juga latar belakang budaya yang berbeda dapat mempengaruhi kenyamanan dalam *self disclosure*, terutama dalam lingkungan akademik yang beragam.

Dalam penelitian ini juga didapatkan 23 (14,1%) responden dengan tingkat stres sedang dan *self disclosure* terbuka dikarenakan mahasiswa tersebut mungkin mengungkapkan diri kepada orang-orang yang tidak tepat dalam memberikan dukungan yang memadai karena kurangnya umpan balik yang empati dari penerima dapat menimbulkan stres. Meskipun mahasiswa terbuka dalam mengungkapkan diri, mereka mungkin belum memiliki keterampilan manajemen stres atau cara mengatasi stres yang efektif karena *self disclosure* saja tidak cukup untuk mengatasi sumber stres secara komprehensif. *Self disclosure* dapat membantu melepaskan emosi, tetapi tidak mengurangi beban tugas atau tekanan akademik yang tinggi. Walaupun mahasiswa tersebut terbuka, lingkungan akademik atau sosial di sekitar mereka mungkin tidak cukup mendukung karena kurangnya dukungan atau pemahaman dari orang-orang di sekitar atau orang-orang terdekat dapat tetap menjadi sumber stres.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan timbal balik antara *self disclosure* tertutup dan tingkat stres. *Self disclosure* yang terbatas dapat meningkatkan stres, sementara tingkat stres yang tinggi dapat mendorong perilaku *self disclosure* yang lebih tertutup. Semakin *self disclosure* seseorang bersifat tertutup maka tingkat stresnya tinggi dan apabila seseorang yang *self disclosure*nya terbuka maka tingkat stresnya ringan dengan responden sebanyak 15 (9.2%). Dan juga hubungan antara *self disclosure* tertutup dan tingkat stres dipengaruhi oleh faktor-faktor kepribadian individual, seperti *introvert-ekstrovert*.

Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden yaitu program studi yang dimana lebih cenderung D3 RMIK dengan jumlah 141 responden (85.9%) yang terkecil adalah dari program studi D3 keperawatan yaitu sebanyak 10 responden (6.1%) dan S1 keperawatan 12 responden (8,0%). Dalam perbandingan berdasarkan tingkat stresnya menyatakan bahwa mahasiswa S1 keperawatan umumnya menghadapi beban akademik yang lebih berat, dengan lebih banyak mata kuliah, praktikum dan tugas sedangkan mahasiswa D3 keperawatan dan D3 RMIK biasanya memiliki beban akademik yang lebih ringan, dengan kurikulum yang lebih fokus pada keterampilan praktis, mahasiswa S1 dan D3 keperawatan memiliki lebih banyak paparan langsung dengan pasien di rumah sakit atau klinik hal ini menyebabkan stres yang lebih tinggi terkait dengan penanganan pasien, komunikasi dan pengambilan keputusan klinis sedangkan mahasiswa D3 RMIK memiliki paparan klinis yang lebih terbatas.

Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden yaitu jenis kelamin yang dimana lebih cenderung perempuan yaitu sebanyak 142 responden (86.5%) dikarenakan perempuan cenderung terlibat dalam *self disclosure* yang lebih mendalam, perempuan lebih sering mengungkapkan informasi pribadi, perasaan, dan masalah interpersonal, perempuan lebih selektif dalam memilih orang yang dapat

menjadi penerima self disclosure dan perempuan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam mengatur tingkat self disclosure. Sedangkan laki-laki yaitu sebanyak 21 responden (13.5%) yang dimana laki-laki lebih cenderung melakukan self disclosure pada tingkat yang lebih superfisial, laki-laki lebih sering mengungkapkan informasi terkait prestasi, hobi, dan minat, laki-laki lebih membatasi ekspresi emosi negatif dalam pengungkapan diri dan laki-laki mungkin kurang terlatih dalam mengelola batas-batas self disclosure.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengungkapan diri (self disclosure) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar dengan nilai p-value 0,00. Saran: Diharapkan untuk meneliti subjek yang lebih banyak dan pengumpulan data yang lebih beragam, sehingga data yang diperoleh pun lebih lengkap. Selanjutnya disarankan untuk memperhatikan variable lain yang mungkin berpengaruh terhadap tingkat stres seperti: teknik relaksasi, rekreasi dan dukungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- AMBARITA, R. V. N. (2022). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Hkbp Nommensen Medan. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/6124>
- American Psychological Association. (2022). *Stress: The different kinds of stress*. <https://www.apa.org/topics/stress>
- Anjani, F., & Mukhlis, H. (2020). Hubungan antara pengungkapan diri kepada teman dekat dengan tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 35-42.
- Arisandi, W., & Setia, A. (2021). Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian stres pada mahasiswa tingkat akhir di universitas mitra indonesia tahun 2020. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)*, 2(2), 1–9.
- 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.
- DINKES Kota Banda Aceh. (2024). Strategi Efektif dalam Mengelola Stres untuk Kesejahteraan Mental. <https://dinkes.bandaacehkota.go.id/2024/01/30/strategi-efektif-dalam-mengelola-stres-untuk-kesejahteraan-mental/> diakses pada tanggal 13 Mei 2024.
- Garssen, B., Douwere, A., & Van der Lee, M. (2019). The effect of expressive writing on stress, anxiety, and depression in college students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 68(7), 723-730.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2020). Self-Disclosure In Personal Relationships. In *The Cambridge Handbook Of Personal Relationships* (pp. 409-427). Cambridge University Press.
- Hidayat, B.A. 2020. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. <http://eprints.undip.ac.id/33160/>.

diakses pada tanggal 21 Juli 2024

- Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students, 3, 1–11.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018, 53(9), 154–165.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Stress dan penyebabnya. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1777/stress-dan-penyebabnya diakses pada tanggal 12 Mei 2024.
- Kim, J., & Park, S. (2021). The Influence of Social Media Self-Disclosure on Stress and Anxiety among College Students. *Social Media + Society*, 7(2), 205630512110142.
- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Lee, J., Lim, Y., & Lee, S. (2020). Self-disclosure and stress among college students. *Journal of College Student Development*, 61(4), 456-472.
- Liu, C., Yang, Y., & Chen, X. (2022). *self-disclosure of mental health issues among college students: The Role of perceived stigma and social support. Journal of American College Health*, 70(6), 1689-1697.
- Myers, D. G., & Sweet, J. J. (2022). Exploring psychology in modules (12th ed.). *Worth Publishers*.
- Nguyen, D., Nguyen, A., & Tieu, B. V. (2022). Disclosure decision-making in the era of online privacy. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 27(2), 1-18.
- Nordmo, M., Soderberg, K., Torsheim, T., & Pallesen, S. (2020). Self-disclosure and relationship satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2838-2859.
- Oktaviona, T.N., Herlina, & Sari, T.H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344> diakses pada tanggal 13 Mei 2024
- Olivbri & Lino. (2019). Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIK Stella Maris Makassar. Skripsi. diakses pada tanggal 13 Mei 2024.
- Palacios, E. G., & Caballero, C. M. (2020). Self-disclosure and social support as predictors of stress among college seniors in Spain. *International Journal of Stress Management*, 27(3), 239-247.
- Pramika, D., Aziz, I., & Hamidah, H. (2022). The correlation between academic stress and depression among final year students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Public Health Research*, 11(2).
- Shete, A. N., Garkal, K. D., & Afroz, S. (2021). Stres among medical students during COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *International Jurnal Of*

Physiology, 9(4), 22-26.

Slavich, G. M. (2020). social safety theory: A biologically based evolutionary perspective on life stress, health and behavior. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 16, 265-195

Sugiyono, (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

Sutanto, ECC. (2023). Stress-level manusia. *E-Journal Universitas Atma Jaya Yogyakarta*. http://ejournal.uajy.ac.id/29154/3/190117587_Bab%202.pdf. diakses pada 12 Mei 2024

Wang, Y., Xie, X., & Fardouly, J. (2021). Social media use and self-disclosure among chinese college students: The Moderating Role of Future career concerns. *Computer In Human Behavior*, 114, 106568.

WHO. Stres Prevalence. 2020;

Zhou, X., Yang, J., & Wang, P. (2022). The Relationship between Self-Disclosure and Stress among College Students: The Mediating Role of Social Support. *Journal of College Student Development*, 63(1), 76-92.