

## **Bab 1 Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Stres dapat diartikan sebagai kondisi terganggunya pikiran dan tubuh seseorang yang disebabkan adanya tekanan dan perubahan dalam tuntutan hidup. Stres adalah keadaan ketegangan yang muncul ketika seseorang menghadapi masalah atau tantangan yang sulit dan belum menemukan solusi yang memadai (Handayani et al., 2019). Sederhananya, stres adalah bentuk dari respons psikis seseorang yang muncul akibat dari tekanan yang berasal dari internal atau eksternal individu.

Stres merupakan masalah yang sangat umum di seluruh dunia, dengan jumlah penduduk yang mengalaminya mencapai lebih dari 350 juta orang. Menurut WHO, stres menduduki peringkat ke-4 sebagai penyakit paling umum di dunia. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres juga cukup tinggi, dengan angka bervariasi antara 38-71% secara global. Di kawasan Asia, prevalensi stres pada mahasiswa ditemukan sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia sendiri, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berkisar antara 36,7-71,6% (Ambarwati et al., 2019).

Salah satu stresor yang dapat dijumpai dalam lingkup Pendidikan berakar dari kegiatan pembelajaran yang memiliki beban berat bagi murid. Tidak hanya tekanan dari dalam diri, tetapi adanya persaingan dari sesama teman menjadi salah satu penyebab dari stres akademik. Stres akademik merujuk pada tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tekanan dan tuntutan akademik yang tinggi dalam lingkungan Pendidikan (Oktavia et al., 2019).

Menurut (Nakalema & Ssenyonga, 2014.) terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Salah satunya adalah beban tugas yang berlebihan, seperti memiliki jadwal yang padat dengan tugas, ujian, dan proyek-proyek besar seperti pembuatan artikel jurnal pada mata kuliah tertentu sebagai syarat tuntas mata kuliah serta terdapat kewajiban pembelajaran hafalan (Reddy et al., 2018). Selain faktor akademik, faktor lain yang menjadikan sumber stres bagi mahasiswa berasal dari lingkungan sekitar seperti kurangnya dukungan sosial, ekspektasi orangtua yang mengharapkan nilai anaknya sempurna. Kurangnya waktu untuk bersantai, ketidakpastian tentang masa depan dimana belum adanya tujuan selanjutnya yang akan dipilih setelah menempuh jenjang perguruan tinggi, ketidakmampuan dalam mengatur waktu dan ambisi yang tidak realistis misalnya selalu mengejar untuk mendapat nilai yang terbaik namun peluang yang di dapatkan terbatas, merupakan salah satu faktor yang berasal dari diri sendiri yang turut menjadi alasan mahasiswa merasakan stres (Nakalema & Ssenyonga, 2014.)

Dalam kehidupan sehari – hari kita dapat membedakan dua jenis efek stres yaitu eustress yang berasal dari Bahasa Yunani eu yang berarti baik (positif) sedangkan distress yang berasal dari Bahasa Latin yang berarti buruk (negatif). Ilmu psikologi menganggap eustress sebagai sesuatu yang terkait erat dengan persepsi positif dan peningkatan kognisi, sedangkan distress merupakan suatu yang berkaitan dengan persepsi negatif dan penurunan kognisi (Bienertova-Vasku et al., 2020).

Agolla & Ongori (2009) memaparkan bahwa stres dapat memiliki efek yang bervariasi. Secara umum, stres yang berlebihan dan terus-menerus dimana individu menganggap pendidikan yang sedang ditempuh sebagai sebuah ancaman akan menimbulkan stres negatif yang berdampak pada kesejahteraan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Stres yang berdampak negatif akan menimbulkan rasa putus asa pada mahasiswa yang menyebabkan menurunnya prestasi akademik. Sedangkan individu yang menganggap tujuan dalam menempuh pendidikan sebagai sebuah tantangan akan mengakibatkan positif stres dimana hal ini akan memberikan dampak peningkatan kemampuan belajar serta kompetensi mahasiswa.

Tingkat stres akademik sendiri dapat berbeda-beda antara individu, dapat dikategorikan menjadi tinggi, sedang, atau rendah (Harahap et al., 2020). Tingkat stres akademik tinggi biasanya terjadi ketika mahasiswa menghadapi tekanan yang berlebihan, seperti jadwal yang padat, tugas yang rumit, atau harapan yang tinggi untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kewalahan, kecemasan, dan ketegangan yang berkepanjangan. Tingkat stres akademik sedang cenderung terjadi ketika mahasiswa menghadapi beban tugas yang cukup, tetapi masih dapat diatasi dengan strategi pengelolaan stres yang efektif. Tingkat stres akademik rendah dapat terjadi ketika mahasiswa merasa mampu menghadapi tuntutan akademik dengan baik dan memiliki keseimbangan yang baik antara belajar dan menjaga kesejahteraan. Penting bagi mahasiswa untuk memahami tingkat stres akademik mereka dan mengadopsi strategi yang tepat untuk mengelola stres agar tetap dapat berfungsi secara optimal dalam lingkungan akademik.

Selye dalam (Bienertova-Vasku et al, 2020) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami emosi negatif serta efek fisiologis seperti psikosomatis dikatakan sebagai individu yang mengalami stres negatif atau distress sedangkan stres positif atau eustres akan merangsang emosi individu merasakan bahagia serta termotivasi untuk meningkatkan kinerja, dengan kata lain eustress merupakan stres sedang dengan kinerja yang tinggi.

Dalam era digital saat ini, media sosial telah menjadi bagian integral kehidupan banyak orang, dimana platform ini memudahkan manusia untuk memperoleh berbagai informasi dari belahan dunia manapun. Salah satu platform media sosial yang populer adalah *Instagram*. Indonesia sendiri termasuk ke dalam 5 negara teratas dengan pengguna *Instagram* terbanyak bersandingan dengan India, Amerika Serikat, Brazil, dan Rusia. Sesuai dengan data yang dilansir situs web *napoleon cat*, disebutkan bahwa di Indonesia sendiri sampai dengan bulan mei tahun 2022 terdapat 108.900.500 pengguna *Instagram*. Mayoritas penggunanya adalah perempuan yaitu sebanyak 51% sedangkan pengguna laki – laki sebanyak 49%.

*Instagram* yang menjanjikan berbagai fitur menarik menjadi alasan *Instagram* semakin diminati. Mulai dari pesan langsung, membagikan foto di *feeds Instagram*, *Instagram stories*, *face filter*, siaran langsung lebih dari satu orang, *reels*, arsip cerita dan sorotan, dan masih banyak lagi. Kelompok usia 18 – 25 tahun merupakan pengguna terbesar dibandingkan dengan usia lainnya yaitu sebanyak 37,9%. Dengan penggunaan *Instagram* manusia merasakan bahwa teknologi dapat menghapuskan batasan jarak serta ruang.

Berdasarkan data yang dilansir oleh *napoleon cat* kelompok usia yang menjadi pengguna terbesar *Instagram* yaitu usia 18 – 25 tahun yaitu sebanyak 37,9%. Hal ini sejalan dengan usia mahasiswa yang menempuh jenjang pendidikan berdasarkan perhitungan angka partisipasi kasar berada pada kisaran usia 18-25 tahun yang dilansir oleh Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti). Data ini menunjukkan bahwa pengguna *Instagram* terbanyak yaitu seseorang yang berstatus sebagai mahasiswa.

Selain akun utama, terdapat penggunaan akun kedua pada media sosial *Instagram* dimana salah satu penggunanya adalah mahasiswa. Alasan mereka juga menggunakan akun kedua (*second account*) di *Instagram*, seperti untuk menjaga privasi, berinteraksi dengan kelompok tertentu, atau mengekspresikan aspek diri yang berbeda. Fenomena yang peneliti dapatkan yaitu alasan seseorang *membuat second account Instagram* adalah karena ingin menceritakan sesuatu hal hanya kepada orang – orang tertentu dan terpilih saja. Mereka merasa lebih leluasa dalam membagikan ceritanya karena orang – orang yang ada pada akun tersebut adalah orang terdekatnya yang mereka percaya akan dapat menjaga privasi mereka.

Peneliti melakukan studi awal terhadap 30 orang mahasiswa terkait tujuan penggunaan *second account Instagram*, didapatkan hasil sebanyak 60% dari responden memaparkan bahwa penggunaan *second account* membantu mereka mengalihkan fokus diri dari tekanan akademik dan memberikan wadah untuk mengekspresikan diri. Responden

mengungkapkan bahwa dengan menggunakan akun kedua menimbulkan rasa kedekatan dengan teman dan merasa mendapatkan dukungan dari orang lain.

23 dari 30 orang responden berpendapat bahwa akun utama *Instagram* mereka banyak berteman dengan orang yang tidak dikenal, hal ini dikarenakan mereka tidak memilih dan memilah siapa saja yang boleh mengikuti akun tersebut. Sehingga dengan membuat akun kedua di *Instagram* mereka merasa lebih bisa memilih siapa saja yang dapat mengetahui dan mengikutinya dan hal tersebut memberikan rasa aman dan nyaman ketika curhat. Alasan mengapa para responden tidak mengunggah hal tersebut pada fitur *close friend* atau *private* di akun utamanya karena pengikut pada akun utama terlalu banyak dan mereka merasa malas untuk memilahnya satu persatu. Oleh karena itu, mereka memilih membuka dirinya pada *second account Instagram* dan menceritakan dirinya yang sedang menghadapi berbagai kesulitan seperti pusing menghadapi tugas, materi, ataupun hal lainnya yang berhubungan dengan dunia perkuliahan.

Hubungan dengan *second account Instagram* dapat menjadi aspek yang menarik untuk dipertimbangkan dalam konteks stres akademik mahasiswa. Pasalnya masalah yang mereka hadapi sehingga menimbulkan stres dapat mereka bagikan secara terbuka pada *second account* mereka tanpa memikirkan rasa tidak nyaman atau malu. Orang – orang terpilih di akun tersebut membantu seseorang yang sedang merasakan stres pada bidang pendidikannya dengan membantu memberikan *support* dengan membalas cerita yang mereka bagikan dengan saran – saran serta motivasi yang tentunya akan membantu memberikan ketenangan terhadap mahasiswa tersebut.

Selain itu, mahasiswa memerlukan untuk memisahkan aspek – aspek yang perlu diperlihatkan kepada khalayak tentang kehidupan mereka. Dimana mereka menggunakan akun utama sebagai interaksi sosial yang lebih umum dan dapat dilihat oleh siapa saja, sedangkan menggunakan akun keduanya untuk membagikan informasi pribadi kepada kelompok kecil atau khusus yang telah diseleksi terlebih dahulu. Akun *Instagram* utama digunakan sebagai wadah untuk membangun citra yang baik untuk ditampilkan pada publik yang lebih luas, sedangkan pada akun kedua memberikan kebebasan untuk membagikan hal – hal apa saja yang sedang mereka alami tanpa khawatir terhadap pandangan orang lain terhadap apa yang mereka bagikan.

Hal di atas menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa merupakan masalah yang signifikan, sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan kesejahteraan akademik dan mental mahasiswa. Untuk mengendalikan stres akademik agar tidak berkepanjangan dan terus menerus memberikan dampak negatif bagi mahasiswa maka salah

satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan *self-disclosure*. Hal ini berjalan lurus dengan penelitian Hariyanto (dalam Sicilia et al., 2023) *self-disclosure* bahwa merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres akademik.

*Self disclosure* adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan reaksi, tanggapan, atau informasi tentang dirinya yang pada umumnya tidak diungkapkan secara terbuka atau dalam situasi tertentu. *Self disclosure* dapat diartikan sebagai tindakan seseorang yang memberikan informasi pribadi kepada orang lain (Cozby, 1973 dalam Wheelless (1976)). Seseorang yang menerapkan *self disclosure* dalam kesehariannya akan lebih mudah dalam mengutarakan apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan sehingga tidak menjadi tekanan baru. Pengungkapan diri dapat melibatkan berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kehidupan akademik. Melakukan pengungkapan diri dan menjalin komunikasi dengan orang terdekat, orang yang berbeda pulau, bahkan orang yang berbeda negara pun semakin mudah seiring dengan hadirnya *Instagram*. Individu dapat dengan bebas dan mudah mengekspresikan apapun tanpa harus bertemu dan bertatap muka.

Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam melakukan *self disclosure*, yaitu mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi kepada orang lain. Ketika mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi, mereka cenderung lebih tertutup dan enggan untuk berbagi beban yang mereka rasakan dengan orang lain. Hal ini dapat menghambat terbentuknya dukungan sosial yang diperlukan untuk mengatasi stres dan memperburuk kesejahteraan mental mereka. Mahasiswa yang mampu melakukan *self disclosure* dengan baik memiliki potensi untuk mengurangi tingkat stres yang mereka alami (Gamayanti et al., 2018). Ini berarti mereka memiliki kemampuan untuk secara terbuka mengungkapkan pikiran, perasaan, dan masalah yang terkait kepada teman-teman yang mereka anggap memahami situasinya. Dengan berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan dari individu yang dipercaya, mahasiswa dapat merasa lega dan memiliki kesempatan untuk mengurangi beban stres yang mereka rasakan.

Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tentunya berbeda – beda pula pada tiap tingkatannya. Pada mahasiswa tahun pertama, terjadinya transisi yang cukup signifikan dalam aspek kehidupan serta kebiasaan yang dilakukan sebagai siswa saat jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) yang kini sudah berganti status menjadi seorang mahasiswa baru di perguruan tinggi. Mereka dihadapkan oleh tingkat kesulitan akademik yang tentunya lebih tinggi dibandingkan saat jenjang SMA, dimana mahasiswa diharapkan memahami suatu persoalan tertentu secara lebih dalam. Selain itu, kemandirian serta tanggung jawab yang

diemban akan lebih besar dimana mereka harus bisa mengelola waktu, mengurus sendiri kehidupan sehari – hari, serta membuat keputusan sendiri.

Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir tentunya akan berbeda dengan tingkat pertama, dimana yang telah memasuki semester akhir memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan studinya dengan mengerjakan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana sehingga sangat rentan mengalami stres akademik. Stres disebabkan oleh tekanan dan tuntutan selama pengerjaan skripsi. Dengan melakukan keterbukaan diri dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Handayani, Fitri et al., 2019).

Banyaknya tekanan serta tuntutan yang didapatkan oleh mahasiswa baik saat menjadi mahasiswa baru sampai saat memasuki semester akhir menyebabkan stres akademik sehingga mahasiswa memerlukan *self disclosure* untuk mendapatkan support moral maupun emosional, mendapatkan rasa aman dan nyaman, serta mendapatkan solusi dari persoalan yang sedang dihadapi (Handayani, Fitri et al., 2019). *Second account Instagram* menjadi platform yang aman dan nyaman untuk mengungkapkan diri, dimana mereka dapat mengekspresikan perasaan tanpa khawatir (Ardiesty Tiara et al., 2022)

Tidak melulu soal balasan atau saran dari orang lain yang seseorang harapkan ketika melakukan *self disclosure di second account Instagram*, dengan adanya wadah dan orang – orang terdekat di dalamnya yang hanya sekedar membaca dan mendengarkan keluhan mereka saja itu sudah sangat membantu seseorang untuk *release* stres yang ia rasakan. Tentunya orang – orang terdekat tidak bisa selalui hadir disaat seseorang merasakan stres, karena mereka juga memiliki kesibukan masing – masing sehingga dengan ada media *second account Instagram* dapat membantu keberlangsungan *self disclosure* seseorang.

Berdasarkan penjelasan yang telah peneliti paparkan di atas yang juga didukung dengan data – data. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Self Disclosure* terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Pengguna *Second account Instagram*”.

## **Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan yang dibuat, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah *self disclosure* berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa pengguna *second account Instagram*?

## **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres akademik akademik pada mahasiswa pengguna *second account Instagram*

## **Kegunaan Penelitian**

### ***Kegunaan Teoritis***

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah pemahaman serta pengetahuan pada bidang psikologi khususnya psikologi sosial dalam memahami konsep *self disclosure*. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan bahan kajian yang dapat dipelajari para akademisi untuk penelitian selanjutnya.

### ***Kegunaan Praktis***

Secara praktis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa yang memiliki *Instagram* untuk menggunakannya dengan tepat, sehingga manfaat dari *self disclosure* yang dilakukan memberikan dampak yang positif bagi kehidupan. Serta memberikan pengetahuan bahwa dengan melakukan *self disclosure* disaat menghadapi stres akademik memberikan manfaat terhadap individu tersebut.