

BAB I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah pelajar yang paling tinggi tingkatannya dalam dunia pendidikan. Tingginya tingkatan seorang individu yang menjadi mahasiswa tentunya memiliki tugas dan kewajiban yang lebih sulit dibandingkan pada tingkat pendidikan sebelumnya. Terdapat banyak faktor yang bisa menyebabkan mahasiswa mengalami stres selama masa studi.

Menurut Lazarus & Folkman (1984), stres sangat terkait antara manusia dengan lingkungannya. Oleh karena itu, stres diartikan sebagai hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya.

Stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Handoyo, 2001 dalam Fadillah, 2013).

Stres pada mahasiswa timbul bisa disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa ataupun memiliki permasalahan lainnya. Munculnya permasalahan pada mahasiswa sangat berkaitan dengan lingkungan dan ketidakmampuan mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan yang ada sehingga menyebabkan stres (Septiani, 2010).

Stres yang dialami mahasiswa selama masa studi sangat mungkin terjadi mengingat tingginya kompleksitas masalah yang mungkin dihadapi yang dapat berakibat pola pikir seseorang menjadi kacau. Mahasiswa tidak hanya dituntut mempunyai keterampilan teknis tapi juga diharapkan memiliki daya dan kerangka pikir serta sikap mental yang baik sehingga mempunyai wawasan luas dalam menghadapi masalah di lingkungan sosialnya (Kartika, 2015).

Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri (Heiman & Kariv 2005). Faktor akademik menimbulkan potensi stres bagi mahasiswa seperti misalnya perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik (Heiman & Kariv, 2005).

Permasalahan akademik yang menyebabkan mahasiswa stres terjadi juga pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung yaitu tuntutan dalam perkuliahan. Target pencapaian IPK minimal 3,00 agar setiap semesternya mahasiswa dapat mengambil jumlah mata kuliah sesuai dengan paket pada Sistem Kredit Semester (SKS) yang telah ditentukan. Mahasiswa dituntut untuk mengikuti perkuliahan dengan baik, karena di Fakultas Psikologi banyak mata kuliah prasyarat yang mengharuskan mahasiswa lulus pada mata kuliah tertentu agar dapat mengambil mata kuliah selanjutnya di semester lain. Dengan demikian, sistem ini menuntut adanya tanggung jawab yang besar pada mahasiswa karena berpengaruh terhadap waktu penyelesaian program studinya.

Stres juga sering terjadi pada mahasiswa semester akhir. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa dituntut atau diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi (Fadillah, 2013).

Penyusunan skripsi merupakan salah satu kendala yang menyebabkan mahasiswa merasa terbebani dalam menyelesaikan program studinya. Stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, dan alat ukur skripsi. Sedangkan, stresor yang berasal dari luar diri seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan

balik dari dosen pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi (Martapiska 2003, dalam Wulandari, 2012).

Selain masalah akademis, mahasiswa juga dihadapi dengan permasalahan di kehidupan sehari-harinya. Seperti mahasiswa yang harus mandiri jauh dari orang tua, melakukan dan mengatur keperluannya sendiri, misalnya dalam mengatur keuangan. Permasalahan dalam hubungan interpersonal dan tuntutan dari keluarga maupun lingkungan sekitar juga memberikan kontribusi pada stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Sumber stres (stresor) yang berlebihan akan menjadi ancaman (Rettob 2008, dalam Putri dan Savira, 2013); hal ini terjadi, misalnya pada mahasiswa yang merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan skripsi. Stresor tersebut dapat menghambat mahasiswa yang merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan skripsi. Stresor tersebut dapat menghambat mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dan mengakibatkan mahasiswa terlambat menyelesaikan studi. Gejala stres terhadap skripsi ditandai dengan gejala fisik yakni tidak bisa tidur, bangun tengah malam, berubah selera makan. Gejala emosional juga dapat muncul, seperti gelisah dan cemas, perasaan berubah, malas, lebih pendiam, serta gejala kognitif yakni, pikiran kacau, sulit memusatkan pikiran, berfikir negatif. Gejala-gejala tersebut muncul dikarenakan skripsi belum terselesaikan (Astiko 2013, dalam Putri dan Savari 2013).

Berdasarkan fenomena yang peneliti amati stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi juga terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. Peneliti seringkali mendengar keluhan kesah beberapa teman yang sedang menyusun skripsi. Banyak yang menunjukkan perilaku adanya gejala stres pada mahasiswa diantara lain sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat bahkan ada beberapa teman yang merasa ingin mengakhirinya begitu saja. Peneliti juga sering membaca status pada media sosial

beberapa teman yang berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi.

Dampak stres yang terlihat pada mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung angkatan 2012 seringkali berupa tingkah laku yang tidak baik, seperti yang terjadi pada salah satu mahasiswa yang peneliti temui di kampus yaitu sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus. Ada juga beberapa teman yang sengaja menghindar dari dosen pembimbing. Selain itu dampak dari stres yang dialami mahasiswa juga dapat mengganggu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Hal ini terlihat pada fenomena yang ditemukan pada fakultas Psikologi UIN SGD Bandung banyaknya mahasiswa angkatan 2012 yang sedang menyusun skripsi tidak dapat menyelesaikan studinya dengan tepat waktu yang telah ditentukan yaitu empat tahun.

Menurut Abdulghani (2008) Stres yang dihadapi mahasiswa berdampak pada aspek psikologis. Dampak tersebut dapat berupa dampak positif dan negatif. Dampak positif dari stres tersebut dapat berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut. Dampak negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri, bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik.

Menurut Kholida dan Alsa (2012), mahasiswa diharapkan perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada.

Melihat dampak stres yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang sudah dijelaskan di atas, maka dibutuhkan teknik untuk menurunkan tingkat stres sehingga dampak negatif yang akan muncul pun dapat semakin menurun. Folkman (1984) mengatakan bahwa salah satu cara untuk memahami pertanyaan-pertanyaan mengenai stres adalah dengan mengetahui lebih lanjut tentang situasi yang dialami.

Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan membuka diri. Keterbukaan diri atau *self-disclosure* yang baik kemungkinan dapat meringankan stres yang dialami. *Self-disclosure* juga mungkin dapat membantu dalam menghadapi stres dan kesulitan, karena dengan mengungkapkan sesuatu kepada orang lain, maka seseorang akan merasa bebannya telah berkurang. Berbagi masalah dengan orang lain mungkin akan membantu dalam menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Dalam ilmu psikologi, pengungkapan diri atau keterbukaan diri disebut dengan istilah *self disclosure*. Manusia merupakan makhluk sosial yang dalam hidupnya selalu memerlukan dan membutuhkan orang lain. Dalam segala aktivitas hidup seseorang pasti tidak pernah lepas untuk menjalin interaksi dengan individu lain, begitupun saat mengalami tekanan dan situasi yang menimbulkan stres. *Self disclosure* yaitu keterbukaan diri atau pengungkapan diri, menurut DeVito (2011) merupakan jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi tentang diri kita sendiri yang biasanya kita sembunyikan. Pengungkapan diri ini juga merupakan informasi tentang diri sendiri, tentang pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang.

Menurut Pearson (1993) *self disclosure* adalah komunikasi dimana seseorang dengan sukarela dan sengaja memberitahu orang lain mengenai dirinya secara akurat, yang tidak dapat orang lain ketahui dari pihak lain. Jika seseorang secara terpaksa memberitahukan dirinya secara *detail* kepada orang lain, maka hal ini tidak dianggap sebagai *self disclosure* ,

karena yang termasuk *self disclosure* adalah kesengajaan dan bukan kebetulan. Yang artinya *self disclosure* termasuk pernyataan yang disengaja yang dipilih untuk diberitahukan kepada orang lain (dalam Rini, 2007).

Faktanya, studi psikoterapi yang telah dilakukan menjelaskan bahwa efek dari *self disclosure* adalah dapat mengurangi stres pada mahasiswa (Derlega et al., 1993; Kahn & Hessling, 2001; Stiles, 1987, dalam Zhang, 2017). Efek dari *self disclosure* dapat dikaitkan dengan dua mekanisme. Pertama, melampiaskan perasaan negatif dapat membangkitkan perasaan lega. Efek dari perasaan negatif tersebut menjadi berkurang bila diekspresikan atau diceritakan kepada orang lain, hal tersebut disebut “katarsis” (Stiles, 1987, dalam Zhang, 2017). Kedua, *self disclosure* bisa membuat pikiran menjadi tenang dan tidak terganggu dengan kejadian yang telah mengganggu, sehingga hal tersebut memungkinkan membuat individu dapat mengevaluasi dan memahami masalah yang telah individu alami dan meningkatkan kemampuan yang ada pada diri individu (Feldman, Joorman, & Johnson, 2008, dalam Zhang, 2017).

Individu juga mendapatkan keuntungan sosial ketika melakukan *self disclosure* (Derlega et al., 1993, dalam Zhang, 2017). Meskipun hanya mengekspresikan perasaan negatif yang dapat membantu mengurangi stres, dengan melakukan *self disclosure* individu sering berharap mendapatkan sumber daya dari orang lain, baik itu dukungan emosional atau bantuan nyata (Clark & Mills, 1979, dalam Zhang, 2017).

Pada penelitian ini rata-rata usia subjek 22-25 tahun dimana berdasarkan perkembangan sudah memasuki usia dewasa awal. Dalam penelitian Parker & Parot (1995) dijelaskan bahwa usia dewasa muda atau dewasa awal lebih sering mengungkapkan diri kepada teman daripada keluarga.

Hal yang sudah dijelaskan sebelumnya selaras dengan apa yang diungkapkan oleh dua mahasiswa Psikologi angkatan 2012 bahwa mereka lebih sering menceritakan permasalahannya kepada teman dekatnya dibandingkan kepada keluarga. Salah satu manfaat yang dirasakan ketika memiliki *self disclosure* adalah mendapatkan solusi dari teman dan mengurangi tekanan dalam batin ketika ada masalah. “*ya kalo cerita kan kita juga bisa dapet solusi tuh gimana gimananya*” Ada juga yang mengatakan “*gatau aku mah orangnya suka cerita aja ga bisa mendem masalah sendiri*”.

Hubungan *self disclosure* ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai masalah hidup. Dalam mengungkapkan diri, individu juga dapat menceritakan permasalahan-permasalahan atau stres yang ia alami dan memungkinkan ia mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain. Timbal balik tersebut dapat memberikan individu persepsi lain terhadap apa yang ia alami (Asandi, 2010).

Dalam lingkungan kampus banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara mahasiswa dengan dosen, atau mahasiswa dengan teman-temannya. Salah satu penyebabnya adalah kurang adanya keterbukaan diri (*self disclosure*) pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa was-was dan takut jika hendak mengemukakan sesuatu (Johnson, 1990 dalam Gainau, 2009).

Dalam penelitian Pratiwi (2009) dijelaskan bahwa jika remaja memiliki masalah, maka mereka akan cenderung berpaling ke teman sebaya mereka untuk mendapatkan jalan keluar dari masalah mereka. Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja, teman memiliki peranan yang cukup penting. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada

hubungan negatif antara self-disclosure dan depresi pada remaja, artinya bahwa jika remaja memiliki *self disclosure* tinggi maka tingkat depresinya rendah.

Penelitian yang telah dilakukan tentang *self disclosure* oleh Johnson (1981) dalam Gainau (2009) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat; terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup. Johnson mengatakan bahwa ciri-ciri *self disclosure* tersebut, mempengaruhi kesehatan mental seseorang.

Penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh Gunawati dkk (2006) menunjukkan ada hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP. Semakin tinggi efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP, sebaliknya semakin rendah efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi maka semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi UNDIP.

Penelitian tersebut berkaitan dengan yang akan peneliti teliti yaitu *self disclosure* atau keterbukaan diri yang merupakan salah satu aspek dari efektivitas komunikasi interpersonal menurut DeVito (2011).

Untuk mahasiswa psikologi *self disclosure* merupakan hal yang penting, berkaitan dengan perannya di kemudian hari sebagai seorang psikolog bahwa keterbukaan psikolog dalam konseling atau sesi terapi dapat mendorong klien untuk membuka dirinya. Oleh karena

itu sebagai mahasiswa psikologi keterbukaan diri merupakan hal yang penting bagi dirinya sendiri ataupun orang lain.

Self disclosure berperan untuk dapat mengenali kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Pengetahuan atas diri akan membantu mahasiswa untuk mengoptimalkan kekuatan dan memperbaiki kelemahannya. Menurut DeVito (2011) Dengan melakukan *self disclosure* kita akan menerima dukungan dari orang lain, kita akan lebih mampu menanggulangi masalah dan kesulitan yang kita alami. Berkaitan dengan penelitian yang akan peneliti teliti yaitu ingin mengetahui ketika mahasiswa mengalami stres apakah dengan melakukan keterbukaan diri mahasiswa akan merasa bebannya berkurang dan tingkat stres yang dialami mahasiswa akan menurun.

Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tingkat stres pada mahasiswa, serta manfaat yang dapat diperoleh ketika melakukan *self disclosure*. Maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh *Self Disclosure* dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa.**

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

Apakah terdapat pengaruh antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Kegunaan Teoretis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai *self disclosure* atau keterbukaan diri dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam ilmu psikologi khususnya psikologi sosial.

Kegunaan Praktis.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan bagi mahasiswa/i bahwa terdapat manfaat dalam melakukan *self disclosure* ketika mengalami stres. Keterbukaan diri juga dapat membuat mahasiswa/i efektif dalam menjalin komunikasi.

