

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Kehidupan manusia tidak selamanya berjalan dengan lurus, tenang, penuh kegembiraan dan kebahagiaan. Kadangkala seorang manusia harus menghadapi berbagai hambatan, rintangan, persoalan, dan konflik dalam kehidupannya. Beberapa hambatan, rintangan, persoalan, dan konflik tersebut sederhana dan mudah diselesaikan, tetapi ada juga beberapa yang kompleks dan sulit untuk diatasi. Hal ini dapat menimbulkan keadaan tidak seimbang dan tekanan psikologis dalam diri seseorang (Saptoto, 2010).

Ketika mendengar orang mengatakan bahwa sedang berada di bawah banyak tekanan, maka ada beberapa gagasan tentang apa yang dirasakan. Berdasarkan pernyataan tersebut berarti seseorang merasa tidak mampu menghadapi tuntutan lingkungan, merasa tegang dan tidak nyaman. Karena sifat mendasar dan kesamaan dari pengalaman ini dalam kehidupan, maka itu didefinisikan sebagai konsep stres secara sederhana (Sarafino & Smith, 2010). Stres menurut Oltmanns & Emery (2012), merupakan proses penilaian terhadap peristiwa yang menyebabkan individu merasa terancam dan kewalahan. kemudian individu merespon peristiwa itu dengan menggunakan fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku.

Sarafino dan Smith (2010) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu ; pertama aspek Biologis, Aspek biologis dari stres yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik yaitu

reaksi fisiologis terhadap stres misalnya, jantung mulai berdetak lebih cepat dan lebih kuat, kerangka tangan dan kaki bisa gemetar. Kedua aspek Psikososial; Kognitif, stres juga bisa mengganggu fungsi kognitif dengan mengalihkan perhatian individu. Emosi, Jauh sebelum bayi dapat berbicara, mereka menunjukkan apa yang mereka rasakan oleh motorik, vokal, dan ekspresi wajah mereka. Setiap emosi memiliki pola wajah tertentu. Perilaku sosial, stres mengubah perilaku orang terhadap satu sama lain.

Setelah melakukan wawancara dengan 5 subjek perempuan pada hari Rabu 1 Mei 2019 bertempat di Gamping Kidul Ambarketawang Sleman DIY didapatkan hasil bahwa mereka sering mengalami kondisi tertekan atau stres 3 dari 5 perempuan mengatakan bahwa beban yang mereka rasakan sangat berat dan sering kali merasa putus asa karena mereka memiliki tanggung jawab sebagai ibu rumah tangga dan juga berkerja demi mencukupi kebutuhan ekonomi keluarganya. Sedangkan 1 dari 5 perempuan tersebut mengatakan bahwa pernah melakukan percobaan bunuh diri. Dari ke 5 subjek juga mengatakan bahwa ketika dalam kondisi stres merasakan gejala fisik seperti hati mulai berdetak lebih cepat dan lebih kuat, dan tubuh gemetar, setelah keadaan darurat berlalu gairah mereda dan mereka mengatakan bahwa mencari dukungan dari orang lain ketika menghadapi kondisi stres. Jadi ketika dalam kondisi stres hal yang paling dibutuhkan mereka semua adalah dukungan dan kehadiran orang lain untuk mendengarkan keluh kesah dan membantu mereka dalam menghadapi kondisinya tersebut.

Dapat dilihat bahwa setiap orang pernah mengalami stres. Stres terjadi karena adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Apabila

seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan atau masalah yang muncul, maka seseorang tersebut akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berkepanjangan bila tidak dapat diatasi, maka akan berkembang menjadi stres (Nasrani & Purnawati, 2015). Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Kupriyanov dan Zhdanov (dalam Gaol, 2016) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern. Hal ini dikarenakan stres sudah menjadi bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik di lingkungan sekolah, kerja, keluarga, atau dimanapun, stres bisa dialami oleh seseorang. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa, atau yang sudah lanjut usia. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun.

Menurut Davis, Matthews, & Twamley (dalam Sarafino & Smith, 2010) perbedaan Jender dan Sosiokultural dapat mempengaruhi kondisi stres pada seseorang, wanita umumnya melaporkan mengalami stres lebih besar dibandingkan pria. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian dari Mahmood,dkk (2017) perempuan ditemukan memiliki tingkat stres yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Begitu juga hasil penelitian dari MANCOVA (dalam Anbumalar,dkk 2017) setelah disesuaikan, variabel sosiodemografis menunjukkan bahwa wanita mendapat skor yang jauh lebih tinggi daripada laki-laki dalam stres kronis dan stres harian kecil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita menderita lebih banyak stres daripada pria dan gaya coping mereka lebih berfokus pada emosi daripada pria.

Berdasarkan penelitian dari Anbumalar,dkk (2017) mendapatkan temuan mengenai gender dan strategi penanggulangan stres mengungkapkan bahwa subjek laki-laki berbeda secara signifikan dari subjek perempuan. Secara khusus, dalam penelitian ini, wanita melaporkan perasaan cemas, takut, menangis, depresi dan menyalahkan diri sendiri yang lebih tinggi sebagai reaksi terhadap stres daripada pria. Keadaan stres tersebut akan membuat individu melakukan berbagai usaha untuk menguasai, meredakan, atau menghilangkan berbagai tekanan yang dialaminya. Maka diharapkan kaum perempuan dapat melakukan usaha yang baik dan benar dalam menghadapi stres.

Menurut Rustiana & Cahyati, (2012) Beberapa faktor yang mempengaruhi pengalaman stres pada individu, yakni: Variabel dalam kondisi individu (meliputi umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen faktor-faktor genetik, intelegensia, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi dan kondisi fisik); Karakteristik kepribadian (seperti introvert-ekstravert, stabilitas emosi secara umum, tipe kepribadian 'ketabahan' (*hardiness*), *locus of control*, kekebalan, ketahanan); Variabel sosial-kognitif (meliputi dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan); Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial; Strategi *coping*.

Namun di era sekarang ini perempuan banyak menggunakan media sosial sebagai sarana untuk melepaskan ketegangan dalam dirinya. Pada perempuan penggunaan beberapa teknologi komunikasi dapat menurunkan tingkat stres. dimana perempuan dapat mengurangi stres yang dirasakan dengan menggunakan media sosial bersamaan dengan teknologi komunikasi lainnya. Pada media sosial perempuan lebih leluasa

menyalurkan inspirasi dan aspirasinya seperti pada bidang politik maupun ekonomi. Keberadaan media sosial sangatlah memberikan dampak yang cukup besar bagi perempuan. Melalui media sosial perempuan dapat lebih leluasa mengekspresikan dirinya dan berpartisipasi lebih aktif baik itu di dunia bisnis (ekonomi), bidang politik maupun dampak psikologi yang dirasakannya (Lubis, 2014).

Menurut hasil survei dari salah satu lembaga survei yang secara khusus mendalami tentang dunia jejaring sosial yaitu *Pew Research Center*, diketahui bahwa jejaring sosial saat ini telah didominasi oleh para wanita dibanding pria. Seperti halnya penggunaan sebagian besar media sosial, pengguna *SNS* adalah perempuan (56%). Wanita menjadi mayoritas dari pengguna *email* (52% wanita), pengguna pesan instan (55%), *blogger* (54%), dan mereka yang menggunakan layanan berbagi foto (58%) (Hampton, 2011).

Pada perempuan penggunaan beberapa teknologi komunikasi dapat menurunkan tingkat stres. Poin penting yang dapat dipetik dari penelitian tersebut adalah tindakan untuk berbagai peristiwa baik yang bersifat positif ataupun negatif memiliki hubungan dengan emosi yang stabil dan perempuan cenderung untuk berbagi ekspresi perasaannya dengan berbagai orang dibandingkan dengan laki-laki (Lubis, 2014).

Gender adalah satu-satunya variabel demografis yang signifikan yang mempengaruhi penggunaan media sosial, karena ada beberapa perbedaan antara penggunaan oleh pria dan wanita. Wanita lebih mungkin memiliki profil pribadi di Facebook daripada pria, tetapi pria lebih cenderung mempertahankan profil daripada wanita (Lenhart dalam Sponcil & Gitimu, 2013). Perempuan melakukan empat sampai

lima kali lebih banyak waktu untuk menggunakan media sosial dibandingkan dengan pria (Tufekci, dalam Sponcil & Gitimu, 2013).

Di sisi lain ada hal buruk yang dapat terjadi pada perempuan mengenai media sosial. Sebelum perkembangan media sosial yang cukup pesat seperti saat ini, perempuan juga telah bersentuhan dengan media mainstream (media massa), seperti televisi, radio, surat kabar dan majalah, dan lain-lain. Berbagai fenomena dapat dilihat bagaimana perempuan dieksploitasi, seperti ‘korban’ iklan, korban kekerasan rumah tangga yang *disetting* begitu rupa di film-film, sinetron atau layar lebar serta di media cetak (Lubis, 2014).

Sementara itu pada media sosial kaum perempuan sangatlah leluasa untuk melakukan komunikasi dua arah (percakapan/*conversation*). Dengan demikian perempuan juga mudah untuk melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) dengan teman-temannya dan hal ini dapat mengurangi tingkat stres pada perempuan (Lubis, 2014).

Berdasarkan faktor dari stres, ada strategi coping yang lebih dikerucutkan lagi pada hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial. Berdasarkan hasil dari wawancara juga menyebutkan bahwa ke 5 perempuan tersebut yang paling di butuhkan adalah dukungan sosial dari orang lain ketika menghadapi masalah untuk mendengarkan keluh kesahnya. Maka diperlukannya *self-disclosure* pada diri individu agar dapat membantu dalam berkomunikasi dengan orang lain. Yang ingin diteliti disini adalah apakah ada hubungan antara *self-disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan.

Karena menurut Lumsden (dalam Gainau, 2009) *self – disclosure* dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta hubungan menjadi lebih akrab. Selain itu, *self – disclosure* dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas (Calhoun dan Acocella, dalam Gainau, 2009). Tanpa *self – disclosure*, individu cenderung mendapat penerimaan sosial kurang baik sehingga berpengaruh pada perkembangan kepribadiannya. *Self – disclosure* merupakan tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain. Informasi yang bersifat pribadi tersebut mencakup aspek: (1) sikap atau opini, (2) selera dan minat, (3) pekerjaan atau pendidikan, (4) fisik, (5) keuangan, dan (6) kepribadian (Jourard, dalam Gainau, 2009). Jadi berdasarkan uraian diatas maka penulis mengajukan rumusan permasalahan, adakah hubungan antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan.

B. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan.

C. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan ilmu pengetahuan di bidang ilmu psikologi sosial dan klinis khususnya yang berhubungan dengan *self – disclosure* di media sosial dengan kondisi stres pada perempuan.

2. Manfaat praktis

Apabila hipotesis teruji kebenarannya, maka diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para perempuan pengguna sosial media sebagai sarana untuk coping stres. Para perempuan juga diharapkan untuk dapat memanfaatkan media sosial dengan baik dan benar.