**HUBUNGAN ANTARA *SELF – DISCLOSURE* DI MEDIA SOSIAL DENGAN STRES PADA PEREMPUAN**

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF - DISCLOSURE IN SOCIAL MEDIA WITH STRESS ON WOMEN**

**Nuresty Nuzhulmy 1, Anwar, S.Psi., M.Si 2**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[16081576@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:16081576@student.mercubuana-yogya.ac.id)

088232853205

# **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan. Total subjek adalah 105 perempuan berusia 18 – 40 tahun. Subjek dipilih menggunakan purposive Sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self – disclosure* di media sosial dan skala stres pada perempuan. Hasil analisi *product moment* dari Karl Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan r = 0.341 (p<0,050). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang negatif antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan, jadi hipotesis ditolak.

**Kata kunci**: *Self – disclosure* di media sosial, stres pada perempuan.

# **ABSTRCT**

This study aims to determine the relationship between self-disclosure on social media with stress on women. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between self-disclosure on social media and stress on women. Total subjects were 105 women aged 18-40 years. Subjects were selected using purposive sampling. Data collection techniques using self-disclosure scale on social media and stress scale on women. The product moment analysis result from Karl Pearson obtained the correlation coefficient between self-disclosure variables in social media and stress in women r = 0.341 (p <0.050). The results showed that there was no negative relationship between self-disclosure on social media with stress on women, so the hypothesis was rejected.

**Keywords**: Self-disclosure on social media, stress on women.

**PENDAHULUAN**

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 mendefinisikan konsep stres secara sederhana (Sarafino & Smith, 2010).

Santrock (2013), mengatakan bahwa stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan individu untuk menanganinya (coping). 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, hati mulai berdetak lebih cepat dan lebih kuat, dan kerangka tangan dan kaki bisa gemetar. Kedua aspek Psikososial; Kognitif, Stres juga bisa mengganggu fungsi kognitif dengan mengalihkan perhatian. 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.

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.

Melihat dampak stres yang tidak ringan, perlu teknik yang tepat untuk mengurangi atau menghilangkan dampak stres. Lazarus dan 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.

Menurut DeVito (2013), *self – disclosure* adalah suatu jenis komunikasi yaitu pengungkapan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, informasi tersebut biasanya sesuatu yang dirahasiakan. Sedangkan menrut Derlega,dkk (dalam DeVito, 2013) mendefinisikan *self – disclosure* sebagai interaksi antara setidaknya dua orang di mana seseorang berniat untuk secara sengaja mengungkapkan sesuatu yang pribadi kepada orang lain. Menurut Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009), menyebutkan bahwa ada dua dimensi *self – disclosure* yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan siapa saja *(target person*), baik individu yang baru dikenal, teman biasa, orangtua/saudara dan teman dekat. Sedangkan kedalaman berkaitan dengan topik yang akan dibicarakan baik bersifat umum maupun khusus.

Karena salah satu bentuk upaya untuk menyalurkan tekanan atau stres (katarsis) adalah dengan cara *self - disclosure* kepada orang-orang terdekat (DeVito, 2013). Kecenderungan wanita dalam menceritakan masalah kepada orang lain seputar kehidupannya, yang dilakukan secara langsung ataupun dilakukan menggunakan sarana komunikasi seperti melalui jejaring sosial *Facebook, Twitter, Whatsapp, Line*, dan lain sebagainya. Menurut Nasrullah (dalam Sagiyanto dan Ardiyanti, 2018), munculnya budaya berbagi dan pengungkapan diri *(self – disclosure),* di dunia maya salah satunya merupakan dampak dari media sosial.

Di era sekarang ini perempuan banyak yang mnggunakan media sosial sebagai sarana dalam 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).

Definisi media sosial itu sendiri yaitu menurut Cahyono (2016), media sosial adalah sebuah media *online*, dengan para penggunanya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi *blog*, jejaring sosial, *wiki*, forum dan dunia *virtual*. *Blog*, jejaring sosial dan *wiki* merupakan bentuk media sosial yang paling umum digunakan oleh masyarakat diseluruh dunia. Jadi dapat disimpulkan bahwa s*elf – disclosure* di media sosial adalah kesediaan individu untuk menceritakan kepada individu lain tentang pikiran dan perasaannya serta pemberian informasi tentang diri sendiri melalui alat komunikasi *online* dan tidak saling bertatap muka secara langsung. Informasi yang disampaikan dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita – cita, aktivitas sehari – hari bahkan informasi pribadi kepada publik atau lawan bicara tertentu saja. Dengan harapan bahwa komunikasi benar-benar terbuka.

(*Pearson Correlation*) bahwa semakin tinggi *self – disclosure* di media sosialmaka semakin rendah tingkat stres, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self – disclosure* di media sosialmaka semakin tinggi tingkat stres.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, jenis data adalah data nominal yang diperoleh dari perhitungan skoring data, sumber data diperoleh dari responden yang memiliki kriteria yaitu perempuan berusia 18 – 40 tahun dan aktif menggunakan sosial media. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert, skala likert adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert (1932). Teknik analisis data menggunakan analisisis *product moment (Pearson Correlation)* dengan aplikasi analisis statistik JASP 0.12.2.0. Alat ukur variabelnya menggunakan skala *self – disclosure* di media sosial dan skala stres pada perempuan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis yang telah peneliti lakukan terhadap data penelitian diperoleh deskripsi statistik pada masing-masing variabel. Jumlah aitem pada skala stres adalah sebanyak 13 aitem. Skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4. Skor minimum hipotetik subjek 1×13 = 13 dan skor maksimum hipotetik adalah 4×13 = 52. Rerata hipotetik (*μ*) sebesar [(1×13) + (4×13)] : 2 = 32.5 dengan standar deviasi (*σ*) adalah [(4×13) – (1×13)] : 6 = 6,5. Data empirik variabel Stres diperoleh skor minimal sebesar 13.000 dan skor maksimal 48.000 dengan rerata empirik 31.390 dan standar deviasi sebesar 6.641.

Jumlah aitem pada Skala *Self – Disclosure* di media sosial adalah sebanyak 20 butir. Skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4 Skor minimum hipotetik yang diperoleh subjek adalah 1×20 = 20 dan skor maksimum hipotetik adalah 4×20 = 80. Rerata hipotetik (µ) sebesar [(1×20) + (4×20)] : 2 = 50 dengan standar deviasi (σ) adalah [(4×20) – (1×20)] : 6 = 10. Data empirik variabel *Self - Disclosure* di media sosial diperoleh skor minimal sebesar 20.000 dan skor maksimal 78.000 dengan rerata empirik 48.667 dan standar deviasi sebesar 8.267.

Berdasarkan deskripsi data diatas, dapat dilakukan kategorisasi skor dengan mengelompokkan data kedalam 3 kategori (Azwar,2012) yaitu:

1. X ≥ (Rerata hipotetik + 1SD) = Kategori Tinggi
2. Rerata Hipotetik – 1SD) ≤ X < (Rerata hipotetik + 1SD) = Kategori Sedang
3. X < (Rerata Hipotetik – 1SD) = Kategori Rendah

Kategorisasi skor jawaban pada masing-masing skala adalah:

Berdasarkan kategorisasi di atas dapat diketahui bahwa ada 16 (15%) perempuan yang memiliki tingkat stres yang tinggi, ada 72 (69%) perempuan yang memiliki tingkat stres sedang, dan ada 17 (16%) perempuan yang memiliki tingkat stres rendah. Dan dapat diketahui bahwa ada 14 (13,3%) perempuan yang memiliki tingkat *self - disclosure* di media sosial yang tinggi, ada 84 (80%) perempuan yang memiliki tingkat *self - disclosure* di media sosial sedang, dan ada 7 (6,7%) permpuan yang memiliki tingkat *self - disclosure* di media sosial yang rendah.

**Uji Normalitas**

Dari hasil uji Kolmogorov – smirnov untuk variabel Stres diperoleh K-S Z = 0,100 (p ≤ 0,050), berarti sebaran data variabel Stres tidak mengikuti distribusi normal. Sedangkan untuk variabel *Self – disclosure* di media sosial dari hasil uji Kolmogorov – smirnov diperoleh K-S Z = 0,078 (p > 0,050), berarti sebaran data variabe *Self – disclosure* di media sosial mengikuti distribusi normal.

**Uji Linearitas**

Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh nilai F = 13,324 (p < 0,050), berarti hubungan antara variabel bebas (*self – disclosure* di media sosial) dan variabel terikat (stres) merupakan hubungan yang linier.

**Uji Hipotesis**

Hasil analisi *product moment* dari Karl Pearson menunjukkan koefisien korelasi antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres r = 0.341 (p<0,050) dengan demikian maka hipotesis pada penelitian ini ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang negatif antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan. Melainkan adanya hubungan yang positif antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan.

Hal ini tidak sesuai dengan hipotesis peneliti dan hasil penelitian dari Pinakesti (2016), bahwa hasil penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan stres. Artinya, semakin tinggi *self-disclosure* maka semakin rendah stresnya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self-disclosure* maka semakin tinggi tingkat stres. Hasil penelitian tersebut dapat menjadi referensi yang menyatakan bahwa ada hubungan negatifantara *self – disclosure* dan stres, yang artinya *self – disclosure* dapat menurunkan tingkat stres. Namun yang terjadi dalam penelitian kali ini tidak menunjukan hasil yang sama. Karena tidak ada hubungan yang negatif antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan.

Ada beberapa kemungkinan mengapa hipotesis dari penelitian ini ditolak. Secara teoritis yaitu menurut Lazarus dan Folkman (1984), keterbukaan diri atau *self – disclosure* yang baik kemungkinan dapat meringankan stres. Berdasarkan teori tersebut terdapat dua konsep menurut peneliti. Konsep yang pertama adalah apabila seseorang melakukan keterbukaan diri (*self – disclosure*) maka orang tersebut akan mengalami penurunan tingkat stresnya karena sudah dapat menyalurkan tekanan (katarsis). Jadi *self – disclosure* dengan stres memiliki hubungan yang negatif.

Sedangkan konsep kedua yaitu seseorang yang melakukan *self – disclosure* berarti ia memang sedang dalam kondisi stres karena apabila ia sedang tidak mengalami tekanan (stres) berarti ia tidak perlu melakukan *self – discosure* untuk katarsis. Jadi apabilasemakin tinggi seseorang tersebut melakukan *self – disclosure* (ketrbukaan diri)maka semakin tinggi pula tingkat stresnya. Oleh karena itu memang ada hubungan yang positif antara *self – disclosure* dengan stres pada perempuan. Sesuai dengan hasil penelitian dari Suryaningsih (2013), bahwa hasil penelitiannya menunjukkan hubungan positif antara self-disclosure dengan stres.

Faktor lain yang menyebabkan seseorang tidak mengalami penurunan tingkat stres padahal sudah melakukan *self – disclosur* yaitu tergantung dari tujuan subjek melakukan *self – disclosure*. Sesuai dengan pendapat DeVito (2013), yaitu subjek membuka diri karena berbagai alasan. Diantaranya merasa perlu untuk katarsis, kebutuhan untuk menyingkirkan perasaan bersalah atau untuk mengakui kesalahan. Juga dapat mengungkapkan diri untuk membantu pendengar, untuk menunjukkan kepada pendengar, misalnya, bagaimana subjek menangani kecanduan atau berhasil mendapat promosi. Tentu saja, dapat mengungkapkan diri untuk mendorong hubungan berkembang, atau untuk mempertahankan atau memperbaiki suatu hubungan, atau bahkan sebagai strategi untuk mengakhiri suatu hubungan.

Maka dari itu berdasarkan rata – rata rentan usia subjek dalam penelitian ini yaitu berkisar 18 – 28 tahun, kemungkinan subjek dari penelitian ini melakukan *self – disclosure* di media sosial hanya sekedar mengobrol saja untuk basa – basi atau untuk mengekspresikan diri sebagai eksistensi mereka di sosial media guna menumbuhkan perasaan rileks dan mengurani ketegangan dalam dirinya tanpa mendapatkan penyelesaian dari masalahnya. Jadi kondisi stres dalam diri subjek masih ada.

Sesuai dengan hasil penelitian dari Arnus (2016), yaitu faktor-faktor yang mendorong informan menuliskan status di facebook karena mereka merasa lebih lega dan tidak merasa malu mencurahkan perasaan mereka dibandingkan dengan cara face to face. Facebook juga sebagai ajang untuk menunjukkan eksistensi diri kepada teman-teman mereka, karena lewat facebook mereka dapat mengekpresikan siapa diri mereka kepada khalayak luas dengan cara menuliskan status tentang semua aktivitas mereka, maupun kelebihan-kelebihan yang ada pada mereka tanpa merasa malu. Sebagian besar topik-topik yang paling sering dibicarakan pada saat melakukan *self – disclosure* dengan teman-teman facebook yang tidak dekat adalah hal-hal yang sifatnya basa-basi, akan tetapi apabila *self – disclosure* dilakukan dengan teman facebook yang memiliki hubungan akrab, maka topik-topik yang dibicarakan dapat sampai kepada tahap menyatakan pendapat atau gagasan dengan melibatkan perasaan dan emosi. Penelitian tersebut mengambil subjek dengan rentan usia 17-22 tahun sedangkan menurut Devito (arnus, 2016), rentang umur yang paling banyak melakukan *self – disclosure* adalah umur 17- 45 tahun.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitiian dan pembahasan yang telah dilakukan, makadapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Artinya tidak ada hubungan yang negatif antara *self – disclosure* di media sosial dengan stres pada perempuan r = 0.341 (p<0,050). Faktor yang menyebabkan hipotesis dalam penelitian ini ditolak yaitu adanya dua konsep mengenai pemaknaan dari teori Lazarus dan Folkman (1984) yaitu konsep yang menunjukan adanya hubungan negatif maupun positif dari *self – disclosure* dan stres. Hal lain yang menyebabkan hipotesi ditolak adalah tujuan subjek dalam melakukan *self – disclosure*, dalam penelitian ini kemungkinan subjek melakukan *self – disclosure* hanya untuk sekedar mengobrol dan menunjukan eksistensi dirinya di sosial media.

Bagi peneliti selanjutnya dalam penelitiannya diharapkan menambah variabel lain yang dapat menurunkan tingkat stres dalam penelitiannya. Dan lebih memantapkan dasar teori yang di gunakan. Karakteristik pengambilan subjek juga harus benar – benar sesuai dengan yang ingin diteliti. Penelitian juga bisa menggunakan metode lain seperti eksperimen.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arnus, S.H. (2016). *Self disclosure* di media sosial pada mahasiswa IAIN Kendari (suatu kajian psikologi komunikasi pada pengguna media sosial). *Ejournal.IAINKendari*. 11(2), l 1 – 18.

Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian Psikologi* (Ed. 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cahyono, Anang S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di indonesia. *Jurnal Publiciana*, 9(1), 140-157.

C. Anbumalar, P. Dorathy, P. Agines, P. Jaswanti, D. Priya, D. Reniangelin. (2007). Gender Differences in Perceived Stress levels and Coping Strategies among College Students. *The International Journal of Indian Psychology*. 4(4), 22 – 33.

DeVito, Joseph A. (2013). *The Interpersonal Communication Book* (13th ed). Hunter College of the City University of New York : Pearson Education, Inc.

Gainau, M.B. (2009). Keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah widya warta,* 33 (1), 95-112.

Lazarus, R.S & Folkman, S.(1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company:New York.

Lubis, E.E. (2014). Potret media sosial dan perempuan. *Jurnal Parallela*, 1(2). 89-167.

Pinakesti, A.R.A. (2016). *Self-disclosure* *dan stres pada mahasiswa*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Pskologi. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.

Sagiyanto, A Dan Ardiyanti, N. (2018). self disclosure melalui media sosial instagram (studi kasus pada anggota galeri quote). *Journal Of Communication*, 2(1), 81– 94.

Santrock, J.W. (2013). *Adolescence* (15 Ed). University of Texas at Dallas: McGraw-Hill Humanities\_Social Sciences Languages.

Saptoto,R. (2010). Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan *coping* adaptif. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 13 – 22.

Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.(7th Ed). Wiley.