

JURNAL ILMIAH

PENERAPAN TERAPI *SELF-DISCLOSURE* PADA REMAJA YANG MENGALAMI STRES

Sutri Yani^{1*}, Iin Nilawati², Rismayani³

^{1,2}STIKes Sapta Bakti, Jl.Mahakam Raya No.16 Lingkar Barat Bengkulu
e-mail: sutrie201012@yahoo.com

ABSTRAK

Terapi *self disclosure* merupakan terapi stres melalui pengungkapan diri yaitu kegiatan membagi perasaan yang akrab dengan orang lain melalui bercerita, berkomunikasi mendalam, dan membiarkan diri mereka dikenal oleh orang lain. Kemampuan untuk mengungkapkan diri, seperti perasaan dan pikiran, kepada orang lain diakui sebagai hal yang penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi *self disclosure* pada remaja yang mengalami stres terhadap penurunan tingkat stres. Penelitian ini menggunakan design *quasi eksperimen*. Sampel dalam penelitian ini adalah Remaja yang berjumlah 29 responden. Pada penelitian ini responden diberikan *pre test* sebelum diberikan perlakuan terapi *self disclosure*. Kemudian responden diberikan terapi *self disclosure* setelah diberikan terapi maka responden diberikan *post test*, kemudian di ukur tingkat stresnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *self disclosure* pada remaja yang mengalami stres. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan terapi *self disclosure* nilai mean tingkat stres (24,31) dan setelah dilakukan terapi *self disclosure* nilai mean tingkat stres (16,34). Hasil uji statistik menggunakan uji man witney didapatkan nilai *P* value = 0,000, yang bearti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi *self disclosure* terhadap penurunan tingkat stres pada remaja yang mengalami stres. Diharapkan terapi *self disclosure* dapat dijadikan sebagai alternatif terapi untuk menurunkan tingkat stres remaja.

Kata Kunci: *Self Disclosure*, Stress, Remaja

ABSTRACT

Self-disclosure therapy is stress therapy through self-disclosure, which is the activity of sharing familiar feelings with others through telling stories, communicating deeply, and allowing themselves to be known by others. The ability to express oneself, such as feelings and thoughts, to others is recognized as important. This study aims to determine the effect of self-disclosure therapy on adolescents who experience stress on reducing stress levels. This study used a quasi experimental design. The sample in this study were teenagers, amounting to 29 respondents. In this study, respondents were given a pre-test before being given self-disclosure therapy. Then the respondent is given self-disclosure therapy. After being given therapy, the respondent is given a post test, then the stress level is measured. The results showed that there was an effect of self disclosure on adolescents who experienced stress. This can be seen from the mean stress level before self-disclosure therapy, the mean stress level (24.31) and after the self-disclosure therapy, the mean stress level (16.34). The results of statistical tests using the Man-Wilney test showed that the P value = 0.000, which means that there is a significant effect of providing self-disclosure therapy on reducing stress levels in adolescents who experience stress. It is hoped that self-disclosure therapy can be used as an alternative therapy to reduce stress levels in adolescents.

Keywords: *Self Disclosure, Stress, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu periode penting dalam rentang kehidupan manusia, karena merupakan masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Perubahan fisik merupakan perubahan paling terlihat yang ditandai dengan munculnya pubertas (Santrock, 2012). Adanya berbagai perubahan yang terjadi dalam diri remaja menyebabkan remaja dihadapkan pada berbagai masalah, seperti terlibat dalam kenakalan remaja, penyalahgunaan obat, masalah seksual, gangguan makan, depresi dan bunuh diri (Santrock, 2012). Stanley Hall (dalam Santrock, 2012) mengemukakan istilah “badai dan stres” untuk menyatakan bahwa masa remaja penuh dengan gejolak yang diwarnai oleh konflik dan perubahan suasana hati. Oleh karena itu, remaja sangat memerlukan dukungan jangka panjang dari orang dewasa yang menyayangi mereka, memberi keteladanan, konsistensi, serta komunikasi yang tulus dan empatik (Ali & Asrori, 2008; Santrock, 2012).

Pada usia tersebut remaja pada umumnya masih berstatus sebagai pelajar. Tekanan untuk berprestasi mulai mempengaruhi banyak remaja yang sedang menempuh pendidikan. Sepanjang masa kanak-kanak, orang tua dan guru memegang peranan penting dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi individu. Ketika beranjak remaja, individu merasa harus dapat menyelesaikan masalahnya sendiri tanpa bantuan orang tua maupun guru.

Stres telah dikaitkan dengan peristiwa besar dalam hidup, tuntutan pada kehidupan sehari-hari, dan perubahan dalam hidup. Stres muncul dari tuntutan lingkungan dan tuntutan internal yang berlebihan yang memerlukan usaha dan penyesuaian yang terus menerus (dalam Pfeiffer, 2001). Situasi penuh tekanan yang dapat datang kapan saja, merupakan bentuk stres yang tidak dapat kita hindari. Apabila kita dapat mengamati secara mendalam tentang semua permasalahan yang akan mengundang stres, tentunya kita akan dapat menyikapi penyebab dari stres tersebut secara tepat. Tidak ada keraguan mengenai apabila stres meningkat, maka akan meningkat pula kemungkinan munculnya penyakit. Menurut Lazarus & Folkman (1984) stres sangat terkait antara manusia dan lingkungannya. Oleh karena itu, stres diartikan sebagai hubungan antara individu dengan lingkungan yang oleh individu dinilai membebani atau melebihi kekuatannya dan mengancam kesehatan.

Pengungkapan diri (self disclosure) adalah kegiatan membagi perasaan yang akrab dengan orang lain (Taylor, 2009). Belz & Nofar (2017) mengatakan bahwa pengungkapan diri ialah proses di mana orang membiarkan diri mereka dikenal oleh orang lain. Kemampuan untuk mengungkapkan diri, seperti perasaan dan pikiran, kepada orang lain diakui sebagai hal yang penting karena merupakan keterampilan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan pada tingkat pendidikan yang berbeda menunjukkan masing-masing hasil yang berbeda pula mengenai keterlibatan *self-*

disclosure pada stres remaja sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Suryaningsih (2013) dengan subjek remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP), memaparkan bahwa terdapat hubungan positif antara *selfdisclosure* dengan stres pada remaja dengan peran *self-disclosure* terhadap stress sebesar 4,8%, secara umum siswa pada penelitian ini memiliki tingkat *self-disclosure* sedang (91,67%) dan tingkat stress sedang (69,05%). Sedangkan penelitian lain yang dilakukan oleh Anggrian (2014) pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan memperoleh hasil bahwa sebesar 81,8% adalah remaja yang terbuka dan sebesar 51,9% adalah remaja dengan tingkatan stress sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self-disclosure* dengan tingkat stress remaja.

Tampak juga bahwa berbicara, baik itu kepada anggota keluarga, teman, ataupun ahli terapi, dapat menolong. Selain membantu kita memulai, membangun, dan memelihara hubungan, *self-disclosure* juga memiliki banyak keuntungan. Menurut Johnson (1996) keuntungan *selfdisclosure* diantaranya adalah pertama, *self-disclosure* memungkinkan kita untuk memvalidasi persepsi kita tentang realitas. Kedua, *self disclosure* dapat membantu mengelola stress dan kesulitan. Berkomunikasi erat dengan orang lain, terutama pada saat mengalami stress, tampaknya menjadi kebutuhan dasar manusia. Pengungkapan diri membentuk dasar untuk dukungan dan kepedulian selama krisis. Ketiga, pengungkapan diri memenuhi kebutuhan manusia untuk diketahui secara erat. Kebanyakan orang ingin seseorang yang mengetahui mereka dengan baik dan

menerima, menghargai, menghormati, serta menyukai mereka.

Akhirnya pengungkapan diri meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman tentang diri sendiri dengan memperoleh perspektif yang lebih obyektif tentang pengalaman dan melalui memprovokasi umpan balik dari orang lain.

Adanya dukungan sosial dapat membantu menghalau penyakit dan kemungkinan seseorang untuk sembuh dari penyakitnya dengan lebih cepat (Roy, dalam Baron & Byrne, 2005) dimana dukungan sosial tersebut bisa didapatkan dengan membuka diri kepada orang lain mengenai stress yang dialami dan mungkin dapat membantu memecahkan masalah, selain terkadang orang mencari simpati dan saran. Kedua macam dukungan ini mempunyai efek yang positif terhadap aliran darah, kelenjar endokrin, dan system kekebalan (Uchino, dalam Baron & Byrne, 2005).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugrahawati dan Dewi (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan pengungkapan diri, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula pengungkapan diri, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah pula pengungkapan diri. Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 32% terhadap pengungkapan diri. Cara terbaik untuk menghadapi stress adalah dengan mendapatkan dukungan sosial serta mengetahui sebanyak mungkin mengenai kondisi diri kita. Salah satu cara untuk mendapatkan dukungan sosial dan mengetahui sebanyak mungkin mengenai kondisi kita adalah dengan membuka diri

dengan orang lain dimana kita bisa mendapatkan informasi atau pandangan mengenai apa yang kita alami. Memperhatikan dampak stres sebagaimana dijelaskan diatas, maka dibutuhkan teknik untuk menurunkan tingkat stres sehingga dampak yang akan muncul pun dapat semakin menurun. Salah satu teknik untuk menurunkan tingkat stres adalah mengungkapkan diri atau self disclosure. Sebagian alasannya adalah karena ketika berhubungan dengan orang lain adalah salah satu sumber kenyamanan yang kita rasakan ketika merasa tertekan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Experimental* dengan *desain one grup pre test* dan *post test*. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah remaja dengan kriteria inklusi mampu membaca dan menulis, sehat jasmani dan rohani, bersedia menjadi responden, sampel berjumlah 29 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar koesioner untuk menilai tingkat stres dari responden. Jalannya kegiatan yaitu sampel diberikan *pre test* dengan mengisi koesioner terlebih dahulu untuk mengetahui keadaan stres pada remaja sebelum diberikan perlakuan, kemudian dari hasil *pre test* di nilai skor tingkat stres dari responden sebelum diberikan perlakuan terapi *self disclosure*, setelah diberikan terapi responden diminta mengisi kembali lembar koesioner dan di ukur kembali tingkat stres setelah diberikan terapi serta dilakukan observasi dan dan pengamatan. Terapi *self disclosure* diberikan dengan dapat diartikan sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan tersebut dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita, dan lain sebagainya. Pengungkapan diri

haruslah dilandasi dengan kejujuran dan keterbukaan dalam memberikan informasi, atau dengan kata lain apa yang disampaikan kepada orang lain hendaklah bukan merupakan suatu topeng pribadi atau kebohongan belaka sehingga hanya menampilkan sisi yang baik saja. Langkah terapi yaitu sampel diberikan kesempatan untuk mengungkapkan dirinya melalui bercerita dengan teman sebaya, kemudian setelah bercerita mereka diminta mengisi koesioner post test untuk menilai tingkat stres setelah diberikan terapi.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *man witney*, karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Dalam naskah ini, hasil penelitian yang telah diolah sesuai dengan tujuan penelitian. Penjelasan hasil dapat dituangkan dalam bentuk tabel, grafik, foto, atau gambar.

Tabel 1. Distribusi frekuensi sebelum dan sesudah terapi self disclosure

Kategori Stress	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Ringan	14	48.3	3	10.3
Sedang	15	51.7	0	0
Tidak stress	0	0	26	89.7
Total	29	100	29	100

Tabel 2. Hasil uji statistik pengaruh terapi self-disclosure sebelum dan sesudah terapi menggunakan uji man witneg

Kategori	Skor tingkat stres			
	Mean	Min	Max	p-value
Pre test	24,31	20	29	0.000
Post test	16,34	13	24	

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan adanya pengaruh antara variabel self disclosure dan stres. Dari Semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin rendah stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah pengungkapan diri yang dilakukan maka semakin tinggi stres yang dialami, di mana mengungkapkan diri seperti menceritakan masalah pada orang lain sehingga mendapat feedback dan solusi dapat mengurangi stres para penyintas. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang ikut memberikan sumbangsih pada tinggi atau rendahnya stres remaja. Dukungan sosial sangat diperlukan saat menghadapi situasi sulit, dan salah satu cara untuk mendapatkan dukungan sosial ialah dengan cara pengungkapan diri. Saat remaja tengah menghadapi situasi dan masalah yang sulit dihadapinya, pengungkapan diri dapat menjadi salah satu solusi agar individu tidak merasa sangat tertekan. Ia akan mendapatkan dukungan dan juga feedback yang mungkin saja dapat menjadi solusi atas permasalahannya. Dukungan emosi yang didapatkan pun dapat memunculkan perasaan lega dan perasaan bahwa pada kenyataannya individu tidak sendirian dalam menghadapi masalah (Zhang, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah (2011) membuktikan bahwa self-disclosure memiliki peran yang nyata dalam menurunkan stres pada remaja. Hasil penelitian tersebut seharusnya bisa dijadikan acuan bahwa adanya self-disclosure akan mampu menurunkan tingkat stres pada remaja. Namun fakta dalam penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang sama. Self-disclosure yang dimiliki seharusnya dapat menurunkan tingkat stres remaja ternyata tidak menunjukkan signifikansi yang nyata

Pengungkapan dalam kontrol sosial secara strategis memberikan

informasi atau sumber daya dalam upaya untuk mengontrol akibat sosial yang timbul. Klarifikasi dalam pengungkapan digunakan untuk menyampaikan informasi tentang identitas seseorang, perasaan, atau keyakinannya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Bailey (2014) yang dilakukan untuk melihat ikatan persahabatan pribadi dan persahabatan di tempat kerja, diketahui bahwa tujuan dari pengungkapan dalam mengurangi stres secara signifikan dan berhubungan positif baik dengan kedekatan emosional dan dukungan yang dirasakan dalam persahabatan pribadi.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Corrigan,dkk (2015) menemukan beberapa prediktor dalam proses terjadinya pengungkapan. Remaja yang lebih tertekan kemungkinan diidentifikasi mengalami gangguan mental, yang pada akhirnya diasosiasikan dengan timbulnya keinginan untuk melakukan pengungkapan diri. Pemahaman remaja mengenai pengungkapan tersebut tidak begitu jelas dalam hal ini. Di satu sisi, partisipan mendukung bahwa pengungkapan tersebut mungkin dapat digunakan sebagai kesempatan untuk berhenti menyembunyikan permasalahan yang mereka alami sehingga menjadi terbuka kepada orang lain. Namun beberapa partisipan lain mungkin menginterpretasikan hal ini sebagai cara untuk mencari bantuan termasuk berbagi masalah pribadi untuk menerima nasihat dan dukungan dari orang lain.

Penelitian menunjukkan bahwa remaja sering melihat diri mereka mengalami stres (dalam Eisenberg, 2012). Self-disclosure dilakukan sebagai salah satu media katarsis untuk menghilangkan stres. Menyembunyikan stres atau masalah juga telah terbukti berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan (dalam Bailey, 2014). Dengan demikian, ketika individu berusaha untuk menghadapi stres mereka, hasil positif dari kelegaan yang dirasakan

mungkin lebih besar daripada risiko mengungkapkan kepada seseorang yang mungkin biasanya tidak mereka pilih sebagai sasaran yang tepat untuk melakukan pengungkapan diri.

KESIMPULAN

Terapi self disclosure dapat menurunkan stres pada remaja. Di dapatkan pengaruh yang signifikan, dengan nilai p value = 0,000. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi *self disclosure* efektif terhadap penurunan tingkat stress pada remaja, sehingga terapi ini dapat dijadikan alternatif mengatasi stres pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, L., & Nathalia, K. (2014). Desain komunikasi visual: Dasar-dasar panduan untuk pemula. *Bandung: Nuansa Cendekia*.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial.
- Chang, Benny. (2016). Pengaruh Kecanduan Bermain Game Online Dota 2 Terhadap Perilaku Prosocial pada Remaja di Kota Medan. Medan : Universitas Sumatera Utara. [25 Maret 2018]
- Fauziyah, I. 2011. Hubungan Antara Keterbukaan Diri terhadap Orang Tua dengan Tingkat Stres Remaja di SMPN 01 Tulungagung. Skripsi (tidak diterbitkan). Diakses pada 27 Maret 2013
- Santrock, J. W. (2012). Perkembangan Masa-Hidup, Edisi ketiga belas. *Jakarta: Erlangga*.
- Sears, D. O., Peplau, L. A., & Taylor, S. E. (2009). Psikologi sosial (edisi ke dua belas). *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.
- Suryaningsih, et.al (2013). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Stres.

Taylor, S. E. 2009. *Health Psychology*. Seventh Edition. New York: Mc. Graw Hill.

Zhang, R. (2017). The stress buffering effect of self disclosure on Facebook: An examination of stressfull life events, social support, and mental health among college students. *Journal Computer in Humans Behaviour*, 75, 527-537.