

## Hubungan antara *Self-Disclosure* dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta

### *The Relationship between Self-Disclosure with Stress on Adolescents in Students of SMP Negeri 8 Surakarta*

Fajar Suryaningsih, Suci Murti Karini, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

#### ABSTRAK

Remaja adalah fase perkembangan yang rentan terhadap stres. Stres pada remaja disebabkan permasalahan dalam penyelesaian tugas-tugas perkembangan dengan pola kehidupan baru yang kompleks sebagai seorang remaja. permasalahan yang timbul dalam keluarga, sekolah, dan lingkungan sekitar juga menimbulkan stres pada remaja. ketika berada dalam situasi stres, remaja membutuhkan kehadiran orang lain. Kecenderungan remaja berada dalam kelompok sebaya mendorong mereka melakukan *self-disclosure* untuk mengungkapkan pemikiran dan perasaan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja. subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Surakarta yang masi berusia remaja (12-18 tahun). Teknik pengambilan sampel dengan *cluster random sampling* terhadap enam kelas sehingga diperoleh tiga kelas sebagai sampel *try-out* dan tiga kelas sebagai sampel penelitian yang berjumlah 84 siswa. Alat pengumpulan data menggunakan skala *self-disclosure* dan skala stres. Indeks daya beda aitem skala stres adalah 0,265 – 0,649 dan reliabilitasnya 0,877. Indeks daya beda aitem skala stres adalah 0,297-0,733 dan reliabilitasnya 0,894. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi *product moment Pearson*.

Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel *self-disclosure* dengan stres pada remaja ( $r = 0,219$  dan  $p = 0,045$  ( $p < 0,05$ )), sehingga menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja. angka koefisien korelasi menandakan hubungan antarvariabel memiliki tingkat keeratan yang rendah.

**Kata kunci:** *self-disclosure*, stres, remaja

---

#### PENDAHULUAN

---

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Memasuki masa remaja berarti memasuki masa “*stress and strain*” (Stanley Hall dalam Panuju, 2005). Pada masa ini perubahan menjadi suatu hal yang tidak bisa dihindari. Perubahan-perubahan pada remaja berlangsung secara berkesinambungan dan ditandai dengan adanya perubahan dalam aspek biologis, kognitif, psikologis, sosial serta moral dan spiritual (Hurlock, 1999). Hurlock juga menjelaskan

tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisiknya. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Perubahan yang terjadi memberikan tantangan bagi remaja untuk mengatasinya serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Hurlock (1999) memberi batasan masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu antara usia 12-18 tahun. 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. Saat mengalami kesulitan kebanyakan remaja enggan meminta bantuan orang yang lebih tua. Banyaknya tugas sekolah, tugas rumah, dan kegiatan ekstrakurikuler membuat remaja tak lagi dapat memiliki banyak waktu bermain. Berkurangnya waktu untuk dapat berekreasi seperti pada masa kanak-kanak menjadi tekanan tersendiri bagi mereka. Remaja sekarang banyak yang merasa kesepian, stres menghadapi pelajaran dan putus asa karena persaingan yang terjadi di sekolah. Selain itu, stres remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat (Nasution, 2007). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Walker (2002) di Amerika terhadap 60 orang remaja mengungkapkan bahwa penyebab utama stres dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan serta harapan dari diri sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka, misalnya kematian, perceraian orang tua dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarga. Remaja masa kini tidak hanya menghadapi perubahan dalam dirinya terkait dengan perkembangannya, namun juga

menghadapi tuntutan dan harapan, serta bahaya, yang tampaknya lebih kompleks daripada yang dihadapi remaja generasi yang lalu (Feldman & Elliot, dalam Santrock, 2003).

Stres adalah suatu keadaan ketika beban yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kemampuan mengatasi beban itu (Slamet dkk., 2003). Stres bersifat individual dan dapat merusak apabila tidak ada keseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakan. Lazarus dan Folkman (1984) mengungkapkan bahwa stres sangat terkait antara manusia dengan lingkungannya. Stres yang dialami remaja menimbulkan tekanan yang membutuhkan penyaluran agar tidak terjadi kegagalan dalam proses perkembangan remaja. Remaja akan mengalami kekecewaan, ketidakpuasan, bahkan frustrasi, dan pada akhirnya akan mengganggu pertumbuhan dan perkembangannya jika kebutuhannya tidak terpenuhi (Ali, 2004). Beberapa penelitian telah menemukan bahwa stres yang dialami remaja dapat berdampak buruk bagi kehidupan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Widyanti, dkk. (2012) terhadap remaja berusia 12-15 tahun atau yang sedang menempuh pendidikan SMP di Bogor menunjukkan bahwa 49% remaja yang stres mengalami gejala-gejala seperti gugup dan hati berdebar, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, kehilangan nafsu makan atau bahkan nafsu makan meningkat, pegal pada leher, punggung dan bahu, gatal (eksim), sering buang air kecil, serta dingin dan mudah berkeringat. Cohen, dkk. (dalam Pinel, 2009) menemukan bahwa individu dengan

tingkat stres yang tinggi lebih rentan terkena flu dibandingkan yang memiliki tingkat stres rendah. Dampak yang dihasilkan stres tidak hanya berupa dampak terhadap fungsi fisik, namun ternyata juga berdampak terhadap fungsi psikis individu. Memperhatikan dampak negatif yang dapat timbul akibat stres maka remaja dituntut lebih kreatif dalam menyalurkan stres yang dialaminya.

Salah satu penyaluran stres yang sering digunakan oleh remaja adalah dengan mengungkapkan diri dan perasaannya kepada orang-orang terdekatnya. *Self-disclosure* adalah kegiatan membagi perasaan yang akrab dengan orang lain (Taylor, 1997). De Vito (2001) menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah jenis komunikasi saat individu mengungkapkan informasi tentang diri individu tersebut yang biasanya disembunyikan. Hubungan keterbukaan 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 (Asandi, 2010). Salah satu penelitian tentang pengungkapan diri yang dilakukan oleh Johnson (dalam Gainau 2009) menunjukkan bahwa individu yang mampu dalam melakukan *self-disclosure* akan dapat mengungkapkan diri secara tepat dan 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 dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Calhoun (dalam Gainau, 2009) menyatakan bahwa salah satu manfaat *self-disclosure* adalah melepaskan perasaan bersalah dan kecemasan dalam diri individu. Hal tersebut didukung oleh pendapat Watchers (dalam Asmarasari, 2010) yang mengungkapkan bahwa tidak adanya dukungan sosial, keterasingan tanpa memiliki seseorang sebagai tempat bercerita bisa menjadi salah satu faktor pendorong stres. Lazarus dan Folkman (1984), *self-disclosure* merupakan suatu bentuk *Emotion Focus Coping* (EFC), yaitu strategi pemecahan masalah yang berfokus pada emosi, dengan mengarahkan dan mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan. Kecenderungan remaja untuk berkelompok memungkinkan mereka untuk dapat melakukan pengungkapan diri ketika menghadapi stres. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah (2011) terhadap siswa-siswi SMPN 1 Tulungagung menunjukkan bahwa 50% siswi dan 43% siswa memiliki tingkat *self-disclosure* tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, dengan memperhatikan bahwa fase perkembangan remaja sangat rentan terhadap stres dan dampak negatif dari stres itu sendiri serta manfaat yang dapat diperoleh ketika melakukan *self-disclosure*, maka penelitian ini disusun untuk dapat mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja.

---

 DASAR TEORI
 

---

## 1. Stres

Stres merupakan suatu pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologi, kognitif dan perilaku yang dapat diarahkan untuk mengurangi atau menyesuaikan diri terhadap peristiwa yang memicu stres dengan cara mengubah kejadian stres ataupun mengakomodasikan efek dari stres tersebut (Taylor, 1997). Halonen (1999) mendefinisikan stres sebagai respons individu terhadap keadaan atau peristiwa, yang disebut stressor, yang mengancam dan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Sedangkan Sarafino (2008) mengemukakan stres sebagai kondisi akibat dari interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial individu. . Berdasarkan beberapa definisi dari para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respons individu dalam rangka menyesuaikan diri dengan setiap peristiwa yang menimbulkan tuntutan baik itu secara fisik maupun psikologis, yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial dalam diri individu serta dapat berdampak terganggunya fungsi-fungsi kehidupan individu tersebut.

Menurut Sarafino (2008), stres dapat bersumber dari keadaan dalam diri individu (*within the person*), keluarga (*family*), serta komunitas dan masyarakat (*community and society*). Halonen (1999) mengemukakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres dalam diri individu meliputi faktor biologis, kognitif, kepribadian,

lingkungan, dan sosiokultural. Crider, dkk. (1983) menyatakan aspek-aspek stres dalam bentuk gangguan sebagai respon terhadap stres. Respon inilah yang berguna untuk dapat mengukur tingkat stres individu. Gangguan-gangguan tersebut meliputi gangguan emosional, gangguan kognitif, dan gangguan fisiologik.

2. *Self-Disclosure*

Sears (1997) menjelaskan bahwa *self-disclosure* adalah kegiatan membagikan perasaan secara akrab kepada orang lain. Menurut Wheelles, dkk (1986) *self-disclosure* adalah bagian dari referensi diri yang dikomunikasikan yang diberikan individu secara lisan pada suatu kelompok kecil. Johnson (dalam Supratiknya, 1995) mengemukakan bahwa keterbukaan diri adalah mengungkapkan reaksi atau tanggapan terhadap situasi yang sedang dihadapi seseorang serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau yang berguna untuk memahami tanggapan di masa kini tersebut. Derlega (dalam Schouten, 2007) menjelaskan bahwa *self-disclosure* adalah memberikan informasi pribadi mengenai diri. Dalam De Vito (2001) pengungkapan diri biasanya dilakukan untuk informasi-informasi yang biasanya disembunyikan. *Self-disclosure* merupakan suatu bentuk komunikasi yang disengaja dan memiliki efek ganda. Jourad (dalam Budyatna, 2011) menjelaskan efek ganda ini sebagai efek diadik. Hal ini berarti selain membuka diri kepada orang lain, juga harus membuka diri bagi orang lain supaya dapat terjalin reaksi yang baik dengannya. Morton (dalam Sears, 1997)

mengemukakan bahwa *self-disclosure* dapat bersifat deskriptif dan juga evaluatif.

Menurut Derlega, dkk. (dalam Sears, 1997) terdapat lima fungsi keterbukaan diri, yaitu fungsi ekspresi, penjernihan diri, keabsahan sosial, kendali sosial, dan perkembangan hubungan. Wheelless (1986) mengemukakan lima aspek *self-disclosure* yang meliputi aspek tujuan (*intent to disclose*), jumlah (*amount of disclosure*), positif-negatif (*positive-negative nature of disclosure*), kejujuran (*honesty-accuracy of disclosure*), kedalaman (*control of depth of disclosure*). Sedangkan menurut Fisher (1986) aspek keterbukaan diri meliputi jumlah, valensi, dan keakraban.

### 3. Remaja

Istilah remaja (*adolesence*) berasal dari bahasa latin "*adolescere*" yang artinya tumbuh untuk mencapai kematangan (Ali, 2004). Berdasarkan usia kronologisnya, masa remaja berlangsung antara usia 12-18 tahun (Hurlock, 1999). Menurut Erickson (dalam Walgito, 2003), masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal pada usia 12-15 tahun, dan masa remaja yang sejati pada usia 16-18 tahun. Monks (1999) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 12-21 tahun dengan pembagian 12-15 tahun sebagai remaja awal, 15-18 tahun sebagai remaja tengah dan 18-21 tahun sebagai remaja akhir. Sedangkan Gunarsa (1983) menggambarkan masa remaja sebagai masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang berlangsung antara usia 12 sampai 21 tahun. Perubahan menjadi hal yang utama selama masa remaja. Stanley Hall (dalam

Santrock, 2003) mengungkapkan masa remaja adalah masa yang diwarnai pergolakan. Tugas utama remaja adalah memecahkan krisis identitas dan kebingungan peran. Pemenuhan tugas tersebut pada remaja dapat menolongnya menjalani peran dewasa tetapi ketidakberhasilan remaja akan mengganggu tugas perkembangan selanjutnya. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (1999) adalah sebagai berikut:

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya,
- b. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa,
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis,
- d. Mencapai kemandirian emosional,
- e. Mencapai kemandirian ekonomi,
- f. Mengembangkan konsep dan ketrampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat,
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua,
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa,
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan,
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Berdasarkan tugas-tugas perkembangannya, masa remaja dapat menjadi masa yang diarahkan untuk mempersiapkan diri secara produktif untuk menghadapi masa dewasa atau berhadapan dengan masalah dan kesulitan.

Menurut Santrock (2003), terdapat beberapa masalah serius yang sering dialami remaja yaitu kenakalan remaja, gangguan psikologis, dan bunuh diri. Gunarsa (1983) juga mengungkapkan bahwa remaja mudah diombang-ambingkan oleh munculnya beberapa hal, diantaranya:

- a. Kekecewaan dan penderitaan,
- b. Meningkatnya konflik, pertentangan-pertentangan, dan krisis penyesuaian,
- c. Impian dan khayalan,
- d. Pacaran dan percintaan,
- e. Keterasingan dari kehidupan dewasa dan norma kebudayaan.

Stres pada remaja merupakan suatu hal yang pasti dialami tetapi dalam tingkatan yang berbeda pada masing-masing remaja. Dampak yang timbul akibat stres pada remaja dapat meningkatkan perilaku negatif dan mengganggu perkembangan remaja menuju kepada kedewasaan.

---

#### METODE PENELITIAN

---

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Surakarta yang berjumlah 8 kelas dengan 227 siswa.

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Surakarta yang diambil dengan *cluster random sampling*. Subjek berjumlah 84 siswa dari tiga kelas yaitu VIII D, VIII F, dan VIII H. Pengambilan data dilakukan pada bulan Juni 2013.

Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur psikologi dalam bentuk skala Likert. Skala

yang digunakan terdiri atas skala stres dan skala *self-disclosure*.

#### 1. Skala stres

Pengukuran stres dalam penelitian ini menggunakan Skala Stres yang disusun oleh peneliti mengacu pada aspek-aspek stres yang diungkapkan oleh Crider, dkk. (1983) yang meliputi gangguan emosi, gangguan kognitif yang terdiri dari cara berpikir, *mental images*, konsentrasi, memori, serta gangguan fisiologis.

#### 2. Skala *self-disclosure*

Pengukuran *self-disclosure* dalam penelitian ini menggunakan skala *self-disclosure* yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Wheelless (1986), yaitu tujuan (*intent to disclose*), jumlah (*amount of disclosure*), positif-negatif (*positive-negative nature of disclosure*), kejujuran (*honesty-accuracy of disclosure*), dan kedalaman (*control of depth of disclosure*).

---

#### HASIL- HASIL

---

#### 1. Hasil uji asumsi

##### a. Hasil uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari setiap variabel penelitian terdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, hasil uji normalitas pada variabel *self-disclosure* menunjukkan nilai signifikansi sebesar

0,265 ( $p > 0,05$ ) dan pada variabel stres menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,900 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel *self-disclosure* dan stres memiliki sebaran yang normal.

b. Hasil uji linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Hasil uji linearitas hubungan antara *self-disclosure* dengan stres diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,042 ( $p < 0,05$ ). Hubungan antardua variabel dikatakan linear apabila taraf signifikansinya kurang dari 0,05 (Priyanto, 2008).

2. Hasil uji hipotesis

Berdasarkan pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment Pearson* diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,219 yang menunjukkan, bahwa terdapat hubungan positif antara *self-disclosure* dengan stres pada tingkat hubungan yang rendah. Taraf signifikansi ( $p$ ) yang diperoleh sebesar 0,045 ( $p < 0,05$ ) berarti, bahwa hasil penelitian ini adalah signifikan (dapat digeneralisasikan terhadap populasi penelitian). Hasil ini menunjukkan *self-disclosure* dan stres pada remaja memiliki hubungan positif (searah) sehingga hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-disclosure* dengan stres

pada remaja, ditolak. Meskipun terdapat hubungan yang lemah antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja, namun arah hubungan tersebut tidak sesuai dengan hipotesis yang diajukan.

3. Peran *self-disclosure* terhadap stres pada remaja

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 0,048. Angka tersebut mengandung pengertian bahwa dalam penelitian ini, *self-disclosure* memberikan sumbangan sebesar 4,8% terhadap stres pada remaja. Hal ini berarti masih terdapat 95,2% faktor lain yang mempengaruhi stres pada remaja.

4. Hasil analisis tambahan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, didapatkan hasil bahwa dari 84 subjek penelitian, 77 orang atau sekitar 91,67% siswa memiliki tingkat *self-disclosure* sedang dan 7 orang atau sekitar 8,33% siswa memiliki tingkat *self-disclosure* yang rendah. Sedangkan 24 orang atau sekitar 28,57% siswa memiliki tingkat stres yang rendah, 58 orang atau 69,05% siswa memiliki tingkat stres yang sedang, dan 2 orang atau 2,48% siswa memiliki tingkat stres yang tinggi.

Hasil uji  $t$  juga menunjukkan, bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-disclosure* antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Hal ini berarti tingkat *self-disclosure* pada siswa laki-laki berbeda dengan siswa perempuan.

---

 PEMBAHASAN
 

---

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa terdapat hubungan positif antara *self-disclosure* dengan stres. Hal ini tidak sesuai dengan hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa walaupun remaja memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi, namun mereka tidak terlepas dari stres.

Ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini sangat mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang mempengaruhi stres diluar faktor *self-disclosure*. 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.

Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sumbangan peran *self-disclosure* terhadap stres hanya sebesar 4,8%. Hal ini berarti masih terdapat 95,2% faktor lain yang mempengaruhi stres selain variabel *self-disclosure*. Menurut hasil penelitian Wei, dkk (2005), *self-disclosure* terbukti dapat mengurangi rasa kesepian yang mengakibatkan stres dan depresi. Penelitian tersebut dilakukan dengan melakukan kontrol terhadap variabel lain, seperti faktor *social self*

*efficacy* dan *adult attachment*. Seperti yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2008), stres dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor pribadi dan faktor situasi. Kepribadian merupakan salah satu dari faktor pribadi yang dapat mempengaruhi stres. Karakteristik pribadi yang berbeda akan mempengaruhi stres pada masing-masing individu. *Self-disclosure* merupakan salah satu karakteristik kepribadian yang dapat mempengaruhi stres. Namun demikian, masih terdapat karakteristik lain yang juga berpengaruh terhadap pengalaman stres individu, seperti ketabahan (Halonen, 1999), kepribadian tipe A (Hawari, 2008), dan juga tingkat *self esteem* (Hardjana, 1994). Selain itu juga terdapat faktor situasi yang dapat mempengaruhi stres, diantaranya adalah tuntutan yang mendesak mengenai tugas atau pekerjaan. Arah hubungan antarvariabel yang tidak sesuai dengan hipotesis dalam penelitian ini sangat mungkin dikarenakan penelitian ini hanya mengungkap aspek *self-disclosure* tanpa melakukan evaluasi terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres.

Selain dari banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap stres, ketidaksesuaian hasil dengan hipotesis penelitian ini juga dapat dikarenakan pelaksanaan penelitian itu sendiri. Waktu dilaksanakan penelitian adalah beberapa hari sebelum diadakannya ujian kenaikan kelas oleh sekolah, sehingga pelaksanaannya bersamaan dengan masa persiapan siswa menghadapi ujian. Taragar (2009) mengungkapkan bahwa saat mendekati ujian adalah saat penuh tekanan bagi



para siswa, tidak hanya berkaitan dengan persaingan nilai, namun juga mengenai ketakutan untuk gagal, mendapat hukuman dari orang tua dan teman. Oleh karena itu, ketika mempersiapkan ujian, siswa akan cenderung belajar lebih banyak dan lebih cemas dari biasanya. Selain itu, pada masa persiapan ujian, pihak sekolah juga mengadakan persiapan administrasi serta akademis untuk kelancaran ujian, sehingga siswa mengalami banyak tuntutan yang juga dapat menimbulkan stres. Hal ini sejalan dengan pendapat Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2008) yang mengungkapkan bahwa selain faktor pribadi, tuntutan yang mendesak berkaitan dengan tugas dapat mempengaruhi stres.

Dalam penelitian ini juga dilakukan analisis tambahan untuk memperkaya hasil penelitian. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, secara umum subjek memiliki tingkat *self-disclosure* sedang dan tingkat stres sedang. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self-disclosure* pada siswa laki-laki dan perempuan. Derlega (dalam Schouten, 2007) mengemukakan bahwa perbedaan jenis kelamin menentukan tingkat *self-disclosure*. Cunningham (dalam Gainau, 2009) juga menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor penting dalam *self-disclosure*. Perempuan lebih sering terbuka dan lebih emosional, sedangkan laki-laki lebih menahan diri.

---



---

## PENUTUP

---

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja, ditolak. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat hubungan positif antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta ( $r = 0,219$  dan  $p < 0,05$ ).
2. Sumbangan peran *self-disclosure* terhadap stres pada remaja dalam penelitian ini adalah sebesar 4,8%. Hal ini berarti masih terdapat 95,2% faktor lain yang mempengaruhi stres pada remaja.
3. Siswa SMP Negeri 8 Surakarta secara umum memiliki tingkat *self-disclosure* sedang (91,67%) dan memiliki tingkat stres sedang (69,05%).
4. Berdasarkan hasil analisis tambahan, terdapat perbedaan tingkat *self-disclosure* pada siswa laki-laki ( $mean = 86,31$ ) dan perempuan ( $mean = 93,52$ ). Namun, tingkat *self-disclosure* tidak berbeda pada siswa yang merupakan anak tunggal ( $mean = 89,50$ ) dan siswa yang memiliki satu saudara atau lebih ( $mean = 90,58$ ).
5. Berdasarkan hasil analisis tambahan, tidak terdapat perbedaan tingkat stres pada siswa laki-laki ( $mean = 64,03$ ) dan perempuan ( $mean = 66,06$ ). Tingkat stres juga tidak berbeda pada siswa yang kedua

orang tuanya masih hidup (*mean*= 65,00) dengan siswa yang salah satu atau kedua orang tuanya telah meninggal (*mean*= 65,20).

## B. Saran

### 1. Untuk remaja

Memperhatikan dan memilih cara-cara yang tepat untuk dapat menurunkan tingkat stres yang dialami, misalnya dengan bercerita kepada orang tua atau guru untuk dapat menyelesaikan masalah, tidur dan istirahat yang cukup, pergi berlibur bersama teman, atau melakukan kegiatan lain yang sifatnya menyenangkan dan mengurangi ketegangan akibat stres. Kecenderungan remaja untuk melakukan *self-disclosure* akan lebih bermanfaat apabila dilakukan pada waktu dan porsi yang tepat.

### 2. Untuk orang tua

Peranan lingkungan keluarga terhadap perkembangan anak remaja sangat penting, maka orang tua disarankan untuk dapat lebih memahami perkembangan remaja karena mereka membutuhkan arahan, bimbingan, serta pendampingan untuk dapat menjalani tugas perkembangan agar lebih optimal, sehingga dapat membantu mengurangi stres yang dialami remaja.

Orang tua juga disarankan untuk lebih memperhatikan gejala-gejala stres yang dialami remaja dan melakukan antisipasi sejak awal, sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang timbul akibat stres pada remaja.

### 3. Untuk pihak sekolah

Menciptakan suasana belajar yang nyaman dan kondusif, sehingga dapat menghindarkan siswa dari kondisi stres di lingkungan belajar mengajar. Untuk guru, terlebih guru bimbingan dan konseling, disarankan agar menciptakan suasana belajar yang nyaman dan penuh keterbukaan antara guru dengan siswa. Hal tersebut dapat membantu para siswa dalam menghadapi tuntutan prestasi dan jadwal kegiatan di sekolah yang padat, sebab tuntutan prestasi yang tinggi akibat sekolah di tempat yang diunggulkan, akan memacu siswa terus berkompetisi untuk menjadi yang terbaik dan menjadikan siswa rentan terhadap stres dan dampak negatifnya yang akan mengganggu aktivitas belajar di sekolah.

### 4. Untuk peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk lebih mendetail lagi atau lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang perlu dikontrol, yang mungkin mempengaruhi stres pada remaja, misalnya ketabahan, tipe kepribadian, tingkat *self-esteem*, dan tuntutan lingkungan.

---

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Ali, M. dan Asrori, M. 2008. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta; P.T. Bumi Aksara.
- Asandi, A.R., Rosyidi, H. 2010. Self Disclosure pada Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 01. No. 1.
- Asmarasari, N. 2010. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Stres Menghadapi SNMPTN

- pada Lulusan SMU di Kabupaten Ciamis. *Jurnal Ilmiah*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Budyatna, M, Ganiem, L. M. 2011. *Teori Komunikasi Antar Pribadi*. Jakarta: Kencana.
- Crider, A.B., Goesthals, G.R., Kavanough, R.D dan Solomon, P.R.1983. *Psychology*. Illinois: Sott, Foresman & Company.
- DeVito, J.A. 2001. *The Interpersonal Communication Book*. USA: Addison Wesley Longman.
- Fisher, B. Aubrey. 1986. *Teori-teori Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fauziah, 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 dari <http://lib.uin-Malang.ac.id/thesis/07410027-imamillia-fauziah.pdf>
- Gainau, M. B. 2009. Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, Vol. 3 No. 1 2009.
- Gunarsa, Singgih, D., Gunarsa, Y. 1983. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Halonen, J. S, Santrock, J. W. 1999. *Psychology Contexts & Application. Third Edition*. New York: Mc. Graw-Hill.
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company
- Papalia, E.D. , Olds, S. W., Feldman, R. D. 2009. *Human Development*. New York: Mc. Graw-Hill.
- Pinel, J. P. 2009. *Biopsikologi. Edisi ke7*(Alih bahasa: Helly Prajitno Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pranadji, D. K, Muharrifah, A. 2010. Interaksi Antara Remaja, Ayah, dan Sekolah serta Hubungannya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konseling*, Vol. 3, No. 1, 2010.
- Sarafino, Edward P. 2008. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions 6th Edition*. New York : John Wiley & Soni Inc.
- Schouten, Alexander P. 2007. Adolescents' online Self-Disclosure and Self-Presentation. *Dissertation*. Amsterdam : Print Partners Ipskamp, Enschede.
- Slamet, S, Markam, S. 2003. *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: UI Press.
- Supratiknya, A. 1995. *Komunikasi Antarpribadi: Tinjauan Psikologis*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Taylor, S. E. 2009. *Health Psychology. Seventh Edition*. New York: Mc. Graw Hill.
- Walker, J. 2002. *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
- Wei, M., Russell, D., Zakalik, R. 2005. Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 52.
- Wheless, L. R, Kathryn Nesser, & James C.Mccroskey. 1986. The Relationships of Self-Disclosure and Disclosiveness To High and Low Communication Apprehension. *Communication Research Reports/Volume 3, 1986*. Diakses pada 7 Maret 2013 dari <http://www.jamescmccroskey.com/publications/137.pdf>
- Widyanti, L., Hastuti, D., Alfiasari. 2012. Fungsi Keluarga dan Gejala Stres Remaja dengan Latar Belakang Pendidikan Prasekolah Berbeda. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. Vol. 5, No. 1 2012.