

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan pendahuluan dari skripsi yang mengkaji beberapa hal mengenai suatu penelitian seperti latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Skripsi atau tugas akhir (TA) menjadi syarat kelulusan bagi mahasiswa agar nantinya mendapat gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuninya. Mahasiswa diharuskan menyelesaikan skripsi dalam rentang waktu yang cukup singkat kurang lebih satu sampai dua semester agar bisa lulus tepat waktu. Menurut Hadi (1980) skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun berdasarkan pengetahuan khusus dan fakta-fakta yang jelas. Data yang dikumpulkan berdasarkan fakta tersebut nantinya akan dirangkai menjadi sebuah pemecahan masalah dengan pembuktian yang benar.

Pengerjaan skripsi memiliki hambatan tersendiri. Beberapa hambatan yang dialami adalah kesulitan dalam mencari data baik primer maupun sekunder, lokasi penelitian yang tutup sehingga tidak bisa melakukan penelitian, kesulitan mencari referensi (Kusumaningrum, 2020;Aulia & Panjaitan, 2019; Rosanty, 2014), bimbingan secara daring yang dirasa kurang efektif (Kusumaningrum, 2020), serta komunikasi yang kurang efektif dengan dosen pembimbing (Gunawati *et al.*, 2006). Selain hambatan tersebut, terdapat beberapa hal yang membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsi seperti perasaan tegang, cemas, dan takut saat bertemu dosen pembimbing (Rosanty, 2014), keterbatasan waktu (Aulia & Panjaitan, 2019), kemampuan menulis yang tidak baik, kurangnya ketertarikan pada penelitian (Gunawati *et al.*, 2006), dan kurangnya pemahaman mengenai apa yang sedang dikerjakan (Rosanty, 2014). Hambatan-hambatan yang dirasakan tersebut serta tuntutan dalam penyelesaian skripsi menjadi sebuah tekanan yang melebihi kapasitas serta dapat menimbulkan stres pada mahasiswa (Pathmanathan, 2013;Pinakesti, 2016).

**Ade Muhamad Dzalil, 2023**

**PENGARUH OFFLINE SELF-DISCLOSURE DAN ONLINE SELF-DISCLOSURE TERHADAP STRES  
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh beberapa hal seperti tuntutan fisik, lingkungan sekitar, dan situasi sosial yang tidak bisa dikontrol (Ambarwati, Pinilih, dan Astuti, 2019). Stres terjadi ketika *homeostatis* terancam atau terganggu (Chrousos, 2009). Kondisi stres yang paling sering dialami mahasiswa pada perguruan tinggi adalah stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017; Rosaline & Anggraeni, 2020). Stres akademik merupakan situasi ketika individu tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan mempersepsikannya sebagai gangguan (Barseli & Ifdil, 2017). Stres memiliki dampak negatif seperti terjadinya perubahan keseimbangan fisiologis maupun psikologis (Cannon dalam Gaol, 2016), depresi, kualitas tidur yang menurun, cemas, kehilangan kepercayaan diri (Fawzy & Hamed, 2017) kesulitan berkonsentrasi, demotivasi, dan menurunnya minat terhadap hal yang disukai sebelumnya (Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei, 2018). Secara lebih spesifik, dampak negatif stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah perasaan terbebani sehingga mereka lebih menghindari stresor dan memfokuskan pada hal lain berupa kesenangan lain dibandingkan mengerjakan skripsi, malas mengerjakan revisi (Bartlett, 1998), menghindari dosen pembimbing (Gamayanti *et al.*, 2018) sehingga lulus lebih dari 8 semester (tidak tepat waktu) (Bartlett, 1998).

Pemaparan diatas selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Larasati (2020) pada 13 Agustus 2019 kepada tiga orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Pendidikan Indonesia. Ditemukan bahwa pengerjaan skripsi seringkali membuat mereka merasa tertekan karena berbagai hambatan yang mereka rasakan seperti sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, adanya pergantian pembimbing, dan pertanyaan dari keluarga mengenai kelulusan. Selain itu mereka mengaku stres ketika mendapat tekanan dari orang terdekat atau keluarga mengenai tuntutan untuk segera menyelesaikan studinya. Sejalan dengan hal itu, wawancara yang dilakukan oleh Kikit (2018) terhadap lima mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang dilakukan pada 22 september 2016 menemukan bahwa selama mengerjakan skripsi terdapat berbagai hambatan seperti malas, prokrastinasi, dan kesulitan mencari referensi. Hambatan

hambatan tersebut membuat stres ditandai dengan adanya perubahan fisik seperti kenaikan atau penurunan berat badan.

Melihat berbagai dampak dari stres yang begitu signifikan diperlukan adanya penanganan internal. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres adalah dengan terbukanya individu kepada orang lain atau yang sering disebut dengan istilah *self-disclosure* (Pinakesti, 2016; Zhang, 2017). Cozby (1973) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai kegiatan mengkomunikasikan setiap informasi secara verbal oleh seseorang kepada orang lain. Serupa dengan itu, Wheelless & Grotz (1976) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai kegiatan mengkomunikasikan setiap pesan mengenai dirinya kepada orang lain. Pada mulanya *self-disclosure* dilakukan/dilaksanakan secara tatap muka/langsung, berbeda dengan zaman sekarang yang bisa dilakukan secara daring, sehingga *self-disclosure* secara langsung dapat disebut juga *offline self-disclosure*. *Offline self-disclosure* adalah pengungkapan diri kepada orang lain dalam konteks tatap muka (*face-to-face*) sedangkan *online self-disclosure* adalah pengungkapan diri melalui media sosial/*online* (Valkenburg, Sumter, dan Peter, 2011). Perbedaan yang mendasar diantara keduanya adalah *offline self-disclosure* biasanya hanya kepada orang terdekat seperti pasangan dan kelompok kecil sedangkan *online self-disclosure* kepada banyak orang (Kim & Dindia, 2016). Orang-orang terbiasa mengungkapkan informasi privasi mengenai dirinya kepada orang yang sudah dikenal baik olehnya. Semakin dekat hubungan seseorang maka mereka akan lebih berani dalam mengungkapkan dirinya secara lebih intens atau dalam (Yz-zahra & Hasfi, 2019). Salah satu peneliti perintis di bidang *self-disclosure*, menyatakan bahwa “seseorang akan membiarkan dirinya dikenal ketika dia percaya bahwa pendengarnya adalah orang yang berkehendak baik. Pengungkapan diri mengikuti sikap cinta dan kepercayaan” (Jourard, 1971).

*Self-disclosure* dapat memberikan manfaat atau dampak yang baik. Melakukan *offline self-disclosure* memberikan manfaat seperti mendapatkan pemahaman mengenai diri sendiri yang lebih mendalam, meningkatkan kemampuan mengatasi masalah, membentuk hubungan yang baik dengan orang

lain, penerimaan diri (Devito, 2011), menjaga kesehatan mental, dan meluapkan emosi (Pinakesti, 2016).

Sedangkan melakukan *online self-disclosure* memberikan manfaat seperti meredakan atau menurunkan stres, memberikan perasaan lega, membuat pikiran menjadi lebih tenang (Handayani *et al.*, 2019; Zhang, 2017), meningkatkan harga diri (Jhonson dalam Gamayanti *et al.*, 2018; Prawesti & Dewi, 2016), dapat memulai hubungan baru, meningkatkan kualitas hubungan dalam pertemanan, kemampuan eksplorasi (Valkenburg & Petter, 2011), perasaan lega, menghilangkan atau meminimalkan beban pikiran (Zaskya, Boham, dan Lotulung, 2021), aktualisasi diri (Maulana, 2012), menurunkan kesepian (Karsay *et al.*, 2019), dan mengelola depresi (Truong, Gallo, Rotter, dan Joo, 2019).

Akan tetapi, tidak hanya dampak positif yang akan dirasakan ketika melakukan *self-disclosure*, peneliti menemukan bahwa dampak negatif seperti *judgement*, penolakan (Coates dalam Zhang, 2017), dan *bullying/cyberbullying* juga menjadi resiko terutama ketika melakukan *online self-disclosure* (Schacter *et al.*, 2016; Xie *et al.*, 2013). Orang lain tidak menyukai seseorang yang melakukan *self-disclosure* terutama mengenai aspek negatif dirinya (Zhang, 2017), mereka menilai bahwa hal tersebut tidak seharusnya dibagikan (Lerner & Simmons dalam Zhang, 2017). Selain itu membagikan hal yang bersifat pribadi juga dirasa tidak pantas (Vitak, 2012). Ketika seseorang membagikan informasi dirinya yang dirasa mencari perhatian dapat memicu perhatian negatif seperti *cyberbullying* (Hollenbaugh & Ferris, 2014; Schacter *et al.*, 2016). *Cyberbullying* terjadi ketika aplikasi berbasis daring digunakan secara sistematis memojokkan seseorang sehingga membuat orang tersebut merasa malu dan tersakiti. Mirip dengan *bullying*, *cyberbullying* melibatkan tindakan berulang yang disengaja dan kekerasan psikologis (Valkenburg & Peter, 2011). *Cyberbullying* terjadi karena tiga fitur yang ada dalam komunikasi berbasis *online* yaitu: anonimitas, asinkronisitas, dan aksesibilitas. Fitur-fitur tersebut dapat membuat perilaku tanpa hambatan; berkurangnya konfrontasi *cyberbully* dengan efek langsung dari tindakan tersebut; dan aksesibilitas yang mudah (Dehue *et al.*, 2008). *Cyberbullying* dapat membuat seseorang mengalami kecemasan, depresi, stres, dan meningkatkan keinginan

Ade Muhamad Dzalil, 2023

**PENGARUH OFFLINE SELF-DISCLOSURE DAN ONLINE SELF-DISCLOSURE TERHADAP STRES**

**AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI**

**PSIKOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bunuh diri (Bottino *et al.*, 2015; Martínez-Monteagudo *et al.*, 2020; Quynh Ho & Nguyen, 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap stres (Fatmi, 2020; Handayani *et al.*, 2019; Pinakesti, 2016; Rahmadani, 2022), namun sejumlah penelitian lain menunjukkan tidak terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap stres (Gamayanti *et al.*, 2018; Niza, 2022; Putra, 2020).

Berdasarkan atas apa yang telah dijabarkan, terdapat ketidaksepakatan mengenai pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik serta dampak negatif dari *self-disclosure*. Maka dari itu peneliti tertarik mengkaji ulang guna meyakinkan apakah *offline self-disclosure* dan *online self-disclosure* memberikan pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan paparan dalam latar belakang tersebut, maka pertanyaan dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu pertanyaan penelitian secara umum dan pertanyaan penelitian secara khusus.

1. Pertanyaan penelitian secara umum yaitu: apakah terdapat pengaruh *offline self-disclosure* dan *online self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia?
2. Pertanyaan penelitian secara khusus yaitu:
  - a) Apakah terdapat pengaruh *offline self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
  - b) Apakah terdapat pengaruh *online self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
  - c) Apakah terdapat perbedaan pengaruh *online self-disclosure* dan *offline self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *offline self-disclosure* dan *online self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

Selain itu, terdapat tujuan lain yang mendukung tujuan utama dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk menguji pengaruh *offline self-disclosure* terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Untuk menguji pengaruh *online self-disclosure* terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Untuk menguji perbedaan pengaruh *offline self-disclosure* dan *online self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Untuk menguji pengaruh *offline self-disclosure* dan *online self-disclosure* terhadap stres akademik secara simultan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah menambah literasi dampak *offline self-disclosure* dan *online self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.

### **2. Manfaat Praktis**

Bagi mahasiswa terutama mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian ini dapat menjadi landasan atau acuan untuk memulai membuka dirinya guna meminimalisir atau mengurangi stres.

Bagi dosen terutama dosen pembimbing skripsi/akademik untuk lebih memotivasi dan mendorong mahasiswa bimbingannya untuk lebih terbuka dengan harapan dapat meminimalisir stresnya.

Bagi pihak kampus, memberikan informasi sebagai landasan dalam perancangan program psikoedukasi guna meningkatkan keterbukaan dan mengelola stres pada mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan skripsi agar dapat lulus tepat waktu.