

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini stres menjadi problematika yang cukup menggejala di kalangan masyarakat, tak terkecuali di kalangan remaja. Beberapa kejadian misalnya; kehilangan orang yang dicintai, konflik keluarga, anggota keluarga yang sakit, pengaruh teman, harus beradaptasi dengan lingkungan baru, tuntutan lingkungan sekitar, kegagalan, dorongan rasa marah dan berontak, perubahan mood, pencarian jati diri, keinginan untuk mandiri dari orang tua, merupakan pemicu stres pada remaja (Kim, 2008). Sakit-sakitan (keluhan fisik), kenakalan remaja, ketakutan atau khawatir, rasa malu, mudah tersinggung, kesulitan belajar atau tidak bisa konsentrasi, malas belajar, ketergantungan obat, dan lain-lain, menjadi manifestasi bahaya stres pada remaja (Abdillah, 2008). Tetapi, yang paling membahayakan dari stres adalah munculnya ide bunuh diri atau usaha untuk melakukan bunuh diri (Kim, 2008).

Seperti yang dimuat dalam Tabloid Detak Edisi 139 (2010), Kimberly A Schwartz dari Umas Memorial Children's Medical Centre di Worcester mengatakan bunuh diri menduduki posisi ketiga penyebab kematian dikalangan remaja. Selain itu data dari badan kesehatan dunia WHO empat tahun lalu menyatakan jumlah remaja berusia 10 hingga 19 tahun yang mati bunuh diri mencapai 1.771 orang di Amerika.

Artikel yang dimuat di Media Anak Indonesia (2010) menyebutkan bahwa dalam setiap tahun, sekitar 20% dari remaja akan mengalami masalah kesehatan mental, yang paling sering adalah depresi atau kecemasan. Hal ini dibenarkan oleh pernyataan Kepala Bagian/SMF Psikiatri Rumah Sakit Umum Pusat (RSUP) Sanglah Denpasar dr. I Nyoman Ratep, yang mengatakan bahwa dalam satu hari rata-rata merawat dua remaja yang mencoba melakukan tindakan bunuh diri (Republika, 2011).

Stres yang terjadi pada remaja ini dikarenakan mereka berada dalam kondisi yang 'labil', dimana emosi remaja mudah sekali berubah-ubah, meledak-ledak, dan sulit dikendalikan. Pada satu waktu ia bisa merasakan begitu sangat bahagia, seketika juga ia bisa merasa sangat sedih. Hal ini terjadi juga dikarenakan adanya perubahan faktor hormonal pada remaja (TN, 2010).

Erickson (Papalia, 2008) menegaskan bahwa tugas utama remaja adalah memecahkan krisis identitas versus kebingungan identitas, yang dituntut untuk menjadi orang dewasa unik dengan pemahaman diri yang utuh dan memahami peran nilai dirinya dalam masyarakat. Namun terkadang pada kenyataannya, masa remaja menjadi saat-saat yang paling sulit dibandingkan masa-masa lainnya dimana seorang individu sedang mengalami peralihan dari kanak-kanak ke dewasa.

Remaja yang mampu menyelesaikan krisis identitasnya akan memperoleh pandangan yang jelas tentang dirinya, memahami perbedaan

dan persamaannya dengan orang lain, menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya, penuh percaya diri, tanggap terhadap berbagai situasi, mampu mengambil keputusan penting, mampu mengantisipasi masa depan, serta mengenal perannya di masyarakat (Erikson dalam Desmita, 2007). Sedangkan remaja yang gagal menyelesaikan krisis identitas akan membahayakan masa depannya, bahkan bisa memicu stres pada remaja. Senada dengan pernyataan Erikson, Hasan (2002) mengatakan bahwa dalam perkembangannya remaja mulai menghadapi berbagai persoalan baik itu yang berasal dari faktor internal maupun faktor eksternal, yang menyangkut dengan status dirinya juga adanya perubahan-perubahan dalam bidang teknologi dan ekonomi yang menjadi pemicu remaja untuk stres.

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 kesehatannya. Sedangkan dalam kaitannya dengan kesehatan mental, Sanderson (2004), mengatakan bahwa stres mengacu pada keadaan tantangan atau ancaman yang mengganggu irama normal dan keseimbangan hidup seseorang. Oleh karena itu stres memiliki aspek baik secara fisik maupun secara psikis.

Memperhatikan dampak stres remaja 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*.

Jourard(1971) mendefinisikan pengungkapan diri sebagai proses menciptakan kesadaran dengan membantu diri kita sendiri dan orang lain memahami tentang apa yang terjadi di dalam dirinya dan kekuatan yang menyebabkannya itu. Definisi yang senada tentang pengungkapan diri datang dari Dahnil (2009), yang menyatakan bahwa pengungkapan diri merupakan suatu usaha membeberkan informasi tentang diri sendiri kepada orang lain, untuk membiarkan keotentikan memasuki hubungan sosial kita dan hal ini sangat berkaitan dengan kesehatan mental dan pengembangan konsep diri.

Satu lagi definisi yang senada tentang pengungkapan diri juga diberikan oleh Morton (Atok, 2010). Menurutnya, pengungkapan diri adalah kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi dalam pengungkapan diri bersifat deskriptif dan evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin untuk diketahui oleh orang lain, misalnya seperti pekerjaan, alamat dan usia, sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya lebih mendalam kepada orang lain, misalnya seperti tipe orang yang disukai, hal-hal yang disukai maupun hal-hal yang tidak disukai.

Menurut Johnson (Supratiknya, 1995), dengan mengungkapkan diri, seseorang akan mendapatkan *feedback* yang kemudian meningkatkan

kesadaran diri dan keterbukaan hubungan antara dirinya dengan orang lain sehingga ia mendapatkan dukungan sosial dalam mengatasi masalahnya. Sofa (2009) mengemukakan bahwa salah satu manfaat dari pengungkapan diri adalah untuk membantu menurunkan stres dan depresi yang merupakan masalah psikologis. Wade & Travis (2007) mengatakan bahwa seseorang mendapatkan manfaat psikologis saat mereka dapat melepaskan emosi-emosi negatif melalui pengakuan (mengekspresikan emosi-emosi tersebut melalui tulisan atau kepada teman yang dipercaya) atau lewat memaafkan. Sedangkan Jourard (1971) meyakini bahwa pengungkapan diri menjadi sarana penting dalam pertumbuhan kepribadian yang sehat, karena dengan begitu seseorang akan belajar membedakan apa yang sesuai dan apa yang tidak.

Hemenover (2003) melaporkan penelitiannya mengenai pengaruh *emosional trauma disclosure* terhadap pemulihan konsep diri dan distress psikologis, yaitu bahwa pengungkapan diri memberikan pengaruh untuk mereduksi distress psikologis dan dalam merubah persepsi diri sehingga memulihkan konsep diri subjek yang mengalami trauma emosional. Harmiaty (2007) juga menyatakan bahwa terdapat kolerasi negatif yang signifikan antara *self disclosure* dengan depresi pada penderita AIDS; berarti semakin tingginya *self disclosure* maka akan semakin berkurangnya depresi yang terjadi pada penderita AIDS. Swerly (2005) dalam penelitiannya, juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif yang sangat signifikan antara pengungkapan diri (*self disclosure*) terhadap

rasa kesepian pada penghuni Asrama Stem Cepu; hal ini menunjukkan bahwa apabila pengungkapan diri tinggi maka rasa kesepian yang dialami cenderung rendah, dan sebaliknya. Dari penjelasan-penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri cukup efektif dalam menurunkan tingkat stres.

Di sisi lain, variabel yang turut mempengaruhi tingkat stres adalah tipe kepribadian. Dalam penelitiannya Abbas (2008) melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian (A dan B) dan tingkat stres di mana pengaruh yang paling besar adalah tipe kepribadian A. Tipe kepribadian A disebut juga dengan tipe kepribadian ekstrovert sedangkan kepribadian B adalah tipe kepribadian introvert.

Hal ini menunjukkan bahwa kepribadian ekstrovert dapat menurunkan stres, karena karakteristik yang dimiliki tipe kepribadian ini adalah sosialibilitas, bersahabat, ramah, serta aktif dan spontan. Sehingga orang dengan tipe kepribadian ini akan lebih mudah mengatasi persoalannya dengan cara membuka diri dan berbagi dengan orang lain. Sedangkan tipe kepribadian introvert yang memiliki karakteristik tertutup, sukar bergaul, suka menyendiri, pendiam, tenang, suka merenung akan enggan untuk berbagi persoalannya dengan orang lain (Jung dalam Tahsinul, 2008). Sehingga persoalan yang ada dalam dirinya terus menumpuk dan membuatnya tertekan karena tidak adanya penyaluran emosi, hal inilah yang akan menyebabkan stres.

Berdasarkan uraian diatas, jelaslah bahwa stres pada remaja memiliki bahaya yang harus segera diantisipasi. Melalui pengungkapan diri, tekanan yang dialami remaja akan semakin berkurang karena ia mampu berbagi permasalahan dengan orang lain. Dengan demikian, kesadaran dirinya akan semakin meningkat dan ia memiliki dukungan sosial yang besar dalam menghadapi persoalannya itu. Namun disisi lain, tipe kepribadian dari remaja tersebut juga berpengaruh dalam kemampuan untuk menghadapi stres. Maka dalam penelitian ini penulis tertarik untuk meneliti tingkat stres dalam kaitannya dengan pengungkapan diri dan tipe kepribadian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa tahun pertama SMA di Bandung, karena pada tahun pertama di Sekolah Menengah Atas, remaja harus beradaptasi dengan tuntutan lingkungan yang berbeda saat ia duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama. Santrock (1995) mengemukakan bahwa transisi anak ke sekolah menengah dapat menimbulkan stres, karena pada masa ini perubahan terjadi secara serentak antara perubahan dalam dirinya, dalam keluarga, dan di sekolah.

Menimbang latar belakang di atas, maka penelitian ini akan terfokus pada “*Hubungan Pengungkapan diri (Self Disclosure) dan Tipe Kepribadian dengan Tingkat Stres Remaja*”.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran pengungkapan diri remaja?
2. Bagaimana gambaran tipe kepribadian remaja?
3. Bagaimana gambaran tingkat stres remaja?
4. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan tingkat stres remaja?
5. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tingkat stres remaja?
6. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan pengungkapan diri?
7. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan tipe kepribadian secara bersama-sama dengan tingkat stres remaja?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin diperoleh dari penelitian ini, antara lain :

1. Untuk mengetahui gambaran pengungkapan diri remaja.
2. Untuk mengetahui gambaran tipe kepribadian remaja.
3. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres remaja.
4. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan tingkat stres remaja.

5. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tingkat stres remaja.
6. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan pengungkapan diri.
7. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan tipe kepribadian secara bersama-sama dengan tingkat stres remaja.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsiah terhadap kajian dari pengungkapan diri dalam kaitannya sebagai salah satu metode untuk menurunkan tingkat stres. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberi kontribusi bagi perkembangan teori stres dalam kaitannya dengan kesehatan mental.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan informasi bagi orangtua untuk mencegah dan mengatasi resiko stress dengan cara mengeksplorasi self disclosure pada remaja. Serta masukan bagi lembaga pendidikan terutama Sekolah Menengah Kejuruan sebagai referensi dalam merancang strategi pendidikan dan pembelajaran yang efektif. Selain itu juga, bisa bermanfaat untuk peneliti selanjutnya sebagai referensi.

E. Asumsi

Asumsi dari penelitian ini adalah :

1. Stress pada remaja biasanya seputar tekanan yang ada dalam keluarga, teman, maupun diri remaja itu sendiri dalam rangka proses pencarian jati diri. Dampak yang dihasilkan stress pada remaja dapat menimbulkan perilaku yang maladaptif, gangguan kesehatan bahkan ancaman bunuh diri.
2. Pada masa remaja kemampuan komunikasi interpersonal individu semakin meningkat. Oleh karena itu, di masa ini remaja sedang mengeksplorasi kemampuannya untuk melakukan pengungkapan diri terutama dengan teman sebaya dan lawan jenis.
3. Melalui pengungkapan diri seseorang dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengatasi masalah. Dengan kata lain, pengungkapan mempengaruhi penurunan tingkat stress pada seseorang.
4. Tipe kepribadian juga mempengaruhi seseorang dalam mengelola stress. Orang yang memiliki tipe kepribadian ekstrovert akan lebih mampu menurunkan stress dibanding orang yang memiliki tipe kepribadian introvert.

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini antara lain:

1. H₀ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan tingkat stress remaja.

H0: $\rho = 0$

H1: Terdapat hubungan yang signifikan pengungkapan diri dan tingkat stress remaja.

H1: $\rho \neq 0$

2. H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tingkat stress remaja.

H0: $\rho = 0$

H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan tingkat stress remaja.

H1: $\rho \neq 0$

3. H0 : Tidak hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan pengungkapan diri.

H0: $\rho = 0$

H1: Terdapat hubungan yang signifikan antara tipe kepribadian dan pengungkapan diri.

H1: $\rho \neq 0$

4. H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan tipe kepribadian secara bersama- sama dengan tingkat stress remaja.

H0: $\rho = 0$

H1 : Terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan diri dan tipe kepribadian secara bersama- sama dengan tingkat stress remaja.

H1: $\rho \neq 0$

G. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sukmadinata (2007), penelitian korelasional adalah penelitian empirik yang sistematis, untuk mengetahui hubungan suatu variabel dengan variabel lain. Sedangkan pendekatan kuantitatif adalah metode ilmiah/*scientific* yang empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis, serta memiliki data berupa angka-angka yang kemudian analisisnya menggunakan statistika (Sugiono, 2007).

H. Lokasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMA Negeri se- Kota Bandung dengan sampelnya adalah siswa SMA kelas X. Alasan penelitian dilakukan pada siswa SMA kelas X dikarenakan pada jenjang ini, remaja sedang mengalami masa peralihan seperti yang dikemukakan Sunrock (1995). Sedangkan alasan mengambil SMA Negeri se-Kota Bandung sebagai populasi adalah karena untuk mendapatkan data yang representatif maka diperlukan sampel yang luas. Dari 27 SMA Negeri yang ada di Kota Bandung, akan dikelompokkan berdasarkan lokasi sekolah itu berada. Ada 4 area yang telah dikelompokkan yaitu diantaranya adalah: daerah Bandung Timur, Bandung Barat, Bandung Utara, Bandung Selatan. Pembagian sampel ini dilakukan untuk memudahkan dalam proses pengambilan data. Setelah dirandom, diambil satu sekolah pada setiap area sebagai

populasi sampel yang dianggap mewakili setiap area tersebut. Kemudian sampel diambil dengan cara merandom seluruh jumlah siswa SMA kelas X se-Kota Bandung, selanjutnya dibagi dari tiap populasi sampelnya.

