

Pengaruh *Self Disclosure* dan *Self Efficacy* Terhadap Tingkat Setres pada Mahasiswa

Nurul Fadhilah ^{*1}, Dewi Nur Puspita Sari ², Lastri Mei Winarni ³

nurulfadhilah044720@gmail.com ^{*1}, dewinurpuspitasari16@gmail.com ², meidilastri@gmail.com ³

^{1,2,3} Universitas Yatsi Madani

Abstract

Thesis task is a final task that is difficult and takes a long time so that students feel burdened with their assignments which will have an impact on stress. The cause of stress in students can be due to internal or external problems. 67.4% of nursing students who are working on their thesis experience mild stress. Students who have low self-disclosure and self-efficacy will experience high stress, so that it can affect students in doing thesis. This study aims to determine the effect of self-disclosure and self-efficacy on stress levels in students who are working on a thesis. The design of this study was quantitative with a cross sectional approach. This research was conducted at Yatsi Madani University in June 2022. The population in this study were regular final year students at Yatsi Madani University. The sampling technique used total sampling with a total of 227 students as respondents. The instruments in this study used the Jung's Type Indicator (JTI) questionnaire, self disclosure scale, self efficacy scale and stress scale for. Bivariate analysis in this study used the Chi-Square test. Of the 227 students, the majority aged 21-23, 97.8%, female 87.2%, having an extrovert personality as much as 96.9%, self-disclosure and self-efficacy in dominant students in the moderate category as many as 86.8 % and 73.6%, and the majority fall into low stress levels as much as 67.4%. The results of the Chi-Square test obtained a p-value of 0.001 <0.05, which means that there is an influence between self-disclosure and self-efficacy on stress levels in students. This study can be used as a reference to get an overview of the three variables so that they can provide nursing interventions to students.

Keyword: *Self disclosure; self efficacy; stress level; student.*

Abstrak

Tugas skripsi merupakan tugas akhir yang sulit dan membutuhkan waktu yang lama sehingga mahasiswa merasa terbebani akan tugasnya yang akan berdampak terjadinya stres. Penyebab terjadinya stres pada mahasiswa bisa karena permasalahan internal maupun eksternal. 67,4% mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres ringan. Pada mahasiswa yang memiliki *self disclosure* dan *self efficacy* yang rendah maka akan mengalami stres yang tinggi,

sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* dan *self efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Desain penelitian ini menggunakan *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Yatsi Madani pada bulan Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir reguler Universitas Yatsi Madani, teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *total sampling* dengan jumlah responden sebanyak 227 mahasiswa. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Jung's Type Indikator (JTI)*, skala *self disclosure*, skala *self efficacy* dan skala stres untuk. Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*. Dari 227 mahasiswa mayoritas berusia 21-23 sebanyak 97,8%, berjenis kelamin perempuan sebanyak 87,2%, memiliki kepribadian *ekstrovert* sebanyak 96,9%, *self disclosure* dan *self efficacy* pada mahasiswa dominan masuk dalam kategori sedang sebanyak 86,8% dan 73,6%, serta mayoritas masuk dalam tingkat stres rendah sebanyak 67,4%. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* $0,001 < 0,05$, yang artinya ada pengaruh antara *self disclosure* dan *self efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mendapatkan gambaran mengenai ketiga variabel tersebut sehingga dapat memberikan intervensi keperawatan pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa; *self disclosure*; *self efficacy*; tingkat stres

© 2022 UNIVERSITAS HAMZANWADI
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
E-ISSN 2614-8781

Info Artikel

Dikirim : 14 September 2022

Diterima : 02 November 2022

Dipublikasikan : 30 Desember 2022

✉ Alamat korespondensi: nurulfadhilah044720@gmail.com
Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No. 40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec.
Karawaci, Kota Tangerang, Banten. 15114, Indonesia

PENDAHULUAN

Jumlah gangguan jiwa di Indonesia bertambah seiring berjalannya usia. Menurut WHO dalam (pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI 2019) perkiraan penderita gangguan jiwa di dunia sebanyak 450 juta jiwa. Menurut rikesdas pada tahun 2018 gangguan depresi di Indonesia sudah dimulai dari usia remaja 15-24 tahun, prevalensi gangguan depresi pada usia remaja di Indonesia sebesar 6,2%. Dengan bertambahnya usia maka semakin meningkat prevalensi pada gangguan depresi yaitu pada usia ≥ 75 tahun sebesar 8,9%, pada usia 65-74 tahun lebih sedikit daripada depresi yang dialami usia ≥ 75 tahun yaitu sebanyak

8,0%, sedangkan pada usia 55-64 tahun sebesar 6,5% yang menderita depresi (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Dalam menyelesaikan pendidikan tingginya mahasiswa pada umumnya diberikan tugas akhir yang disebut dengan skripsi. Pada dasarnya penyusunan skripsi memerlukan banyak waktu, sehingga mahasiswa menghabiskan waktu hanya untuk menyelesaikan tugas akhir. Proses penyusunan skripsi dilakukan pada mahasiswa secara individu sehingga pengerjaannya tidak secepat dan semudah tugas-tugas pada umumnya. Tuntutan untuk cepat dalam penyelesaian skripsi, sulitnya mencari referensi, tidak adanya *support* dari teman sebaya bahkan keluarga, terbatasnya waktu dalam penelitian, penugasan yang lainnya, banyaknya hasil revisian dan sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing yang merupakan *stressor* yang dialami mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir. Pengerjaan skripsi masih dipandang negatif karena menjadi tugas yang cukup berat bagi mahasiswa untuk dapat diselesaikan, banyaknya kendala yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya sehingga mahasiswa merasa terbebani akan tugasnya sehingga menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Supriyono et al., 2019). Penelitian yang dilakukan Wong dkk, pada tahun 2006 dalam (Zhang, 2017) terjadinya depresi, kecemasan dan stres di negara Asia menunjukkan angka yang lebih tinggi, di Hong Kong mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 27%. Gangguan mental emosional yang dialami mahasiswa pada penelitian yang dilakukan di University of Gondar di Ethiopia sebanyak 40,9% mahasiswa.

Untuk mengatasi stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka perlu teknik yang tepat yaitu dengan *self disclosure*. Menurut (Greene et al., 2018) *self disclosure* merupakan pesan verbal dan non verbal yang bertujuan untuk dapat mengungkapkan sesuatu pribadi terkait diri kita yang belum diketahui orang lain. Pengaruh *self disclosure* dengan tingkat stres juga didukung oleh beberapa hasil penelitian, yakni penelitian dari (Handayani et al., 2019) berdasarkan penelitian yang mendapatkan hasil, yaitu *self disclosure* berpengaruh signifikan terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang artinya *self disclosure* yang tinggi dapat mempengaruhi rendahnya kejadian stres pada mahasiswa. Selain *self disclosure* yang dapat mempengaruhi tingkat stres terdapat faktor lain seperti *self efficacy*.

Teori terkait efikasi diri pertama kali dijelaskan oleh Albert Bandura yaitu pada tahun 1994, Bandura dalam (Fauziyah, 2021) menjelaskan bahwa efikasi diri yaitu keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk dapat berhasil mencapai tujuan tertentu. Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang dibuktikan dalam penelitian (Saputro, 2021) yakni *self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa Strata 1. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* pada mahasiswa maka tingkat stres yang dialami mahasiswa akan semakin rendah karena *self efficacy* dapat mereduksi stres dengan cara individu mengenali kemampuannya, yakin akan kemampuannya sehingga dapat mengerjakan segala tuntutan atau tugas yang diberikan, hal tersebut menjadikan individu lebih fokus terhadap tujuannya (Saputro, 2021). Menurut (Klassen & Klassen, 2018) memaparkan bahwa *self efficacy* dapat

memainkan peran dalam pembelajaran serta pengembangan keterampilan sehingga dapat menimbulkan pengetahuan baru yang telah terbukti secara teoritis dan empiris bahwa dengan keyakinan motivasi yang kuat akan terbentuk hal tersebut.

Fenomena yang peneliti amati pada mahasiswa Universitas Yatsi Madani dalam penyusunan skripsi berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir reguler Universitas Yatsi Madani sebanyak 25 mahasiswa yaitu, seperti berkeluh kesah sering merasa lelah, pusing, cemas, kebingungan, tidak dapat berkonsentrasi, kendala pada *device*, tidak semangat sehingga ingin mengakhiri studinya begitu saja karena penyusunan skripsi yang dianggap menyulitkan dan membagikan keluh kesahnya dalam penyusunan skripsi di media sosial. Melihat permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi maka, perlu peningkatan *self disclosure* dan *self efficacy*. Sehingga berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh *self disclosure* dan *self efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di Universitas Yatsi Madani pada bulan Juni 2022. Populasi pada pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir reguler Universitas Yatsi Madani, teknik sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 227 responden. Penyebaran kuesioner menggunakan *link google form* yang dibagikan secara online melalui *WhatsApp group*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Jung's Type Indikator (JTI)*, skala *self disclosure*, skala *self efficacy*, dan skala stres. Kemudian data yang didapat diolah melalui beberapa tahap yaitu, *editing, coding, entry data* dan *cleaning*. Kemudian analisa univariat yang dilakukan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan *Chi-Square*. Analisis statistik menggunakan *software* perhitungan SPSS versi 25 for Windows.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner karakteristik responden, *Jung's Type Indikator (JTI)*, skala *self disclosure*, skala *self efficacy*, dan skala stres yang dilakukan pada bulan Juli 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 227 mahasiswa, dari tingkat akhir reguler Universitas Yatsi Madani, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa berdasarkan usia, jenis kelamin dan kepribadian

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
-------------------------	-----------	----------------

Usia		
21-23 Tahun	222	97,8
24-25 Tahun	5	2,2
Total	227	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	12,8
Perempuan	198	87,2
Total	227	100
Kepribadian		
<i>Introvert</i>	7	3,1
<i>Ekstrovert</i>	220	96,9
Total	227	100

Berdasarkan data dari hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden mayoritas berusia 21-23 tahun sebanyak 97,8% dan responden dengan usia 24-25 tahun adalah usia yang paling sedikit yaitu sebanyak 2,2%. Responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu perempuan sebanyak 87,2% dan laki-laki sebanyak 12,8%. Responden yang memiliki kepribadian *ekstrovert* lebih banyak dibandingkan dengan yang memiliki kepribadian *ekstrovert* yaitu sebanyak 96,9% dan *introvert* sebanyak 3,1%.

2. *Self Disclosure*

Tabel 2. Distribusi frekuensi *self disclosure*

<i>Self Disclosure</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	2	0,9
Sedang	197	86,8
Tinggi	28	12,3
Total	227	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh bahwa responden mayoritas masuk ke dalam kategori sedang yaitu sebanyak 86,8%, kategori rendah sebanyak 0,9% dan kategori tinggi sebanyak 12,3%.

3. *Self Efficacy*

Tabel 3. Distribusi frekuensi *self efficacy*

<i>Self Efficacy</i>	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	15	6,6
Sedang	167	73,6
Tinggi	45	19,8
Total	227	100

Berdasarkan tabel 3 diperoleh responden yang memiliki *self efficacy* kategori sedang paling banyak dimiliki oleh responden yaitu sebanyak 73,6%, kategori rendah sebanyak 6,6% dan kategori tinggi sebanyak 19,8%.

4. Tingkat Stres

Tabel 4. Tingkat stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	153	67,4
Sedang	55	24,2
Tinggi	19	8,4
Total	227	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres rendah paling banyak yaitu sebanyak 67,4%, kategori sedang sebanyak 24,2% dan kategori tinggi sebanyak 8,4%.

5. Hasil Uji *Chi-Square*: Pengaruh *Self Disclosure* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa

Tabel 5. Pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres

<i>Self Disclosure</i>	Tingkat Stres			Total	<i>p-value</i>
	Rendah	Sedang	Tinggi		
	N	N	N	N	0,001
Rendah	0	2	0	2	
Sedang	144	46	7	197	
Tinggi	9	7	12	28	
Total	152	55	20	227	

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui hasil analisis pengaruh antara *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa diperoleh bahwa *self disclosure* kategori rendah tidak memiliki tingkat stres rendah, pada tingkat stres sedang sebanyak 2 mahasiswa dan tidak ada yang mengalami stres kategori tinggi. Mahasiswa yang memiliki *self disclosure* sedang memiliki tingkat stres rendah sebanyak 144 mahasiswa, tingkat stres sedang sebanyak 46 mahasiswa dan tingkat stres tinggi sebanyak 7 mahasiswa. *Self disclosure* yang tinggi pada mahasiswa memiliki tingkat stres rendah sebanyak 9 mahasiswa, tingkat stres sedang sebanyak 7 mahasiswa dan tingkat stres tinggi sebanyak 12 mahasiswa. Berdasarkan uji *Chi-square* yang dilakukan didapatkan hasil pengujian yaitu *p-value* $0,001 < 0,05$ maka hasil tersebut menyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada

pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tingkat akhir reguler Universitas Yatsi Madani Tahun 2022.

6. Hasil Uji *Chi-Square*: Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa

Tabel 6. Pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat stres

<i>Self Efficacy</i>	Tingkat Stres			total N	<i>p-value</i> 0,001
	Rendah N	Sedang N	Tinggi N		
Rendah	12	3	0	15	
Sedang	121	41	5	167	
Tinggi	20	11	14	45	
Total	152	55	20	227	

Berdasarkan tabel 5.6 diperoleh bahwa pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yaitu *self efficacy* rendah yang dimiliki oleh mahasiswa mengalami tingkat stres rendah sebanyak 12 mahasiswa dan tingkat stres sedang sebanyak 3 mahasiswa. Pada mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang sedang mengalami tingkat stres rendah sebanyak 121 mahasiswa, tingkat stres sedang sebanyak 41 mahasiswa dan tingkat stres tinggi sebanyak 5 mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi mengalami tingkat stres rendah sebanyak 20 mahasiswa, tingkat stres sedang sebanyak 11 mahasiswa dan tingkat stres tinggi sebanyak 14 mahasiswa. Berdasarkan uji *Chi-square* yang dilakukan menghasilkan *p-value* $0,001 < 0,05$ maka hasil tersebut menyatakan H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tingkat akhir reguler Universitas Yatsi Madani Tahun 2022.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka dapat dipaparkan pembahasan sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Rosyad, 2019) rentang usia responden yaitu masuk kedalam remaja yaitu 18-25 tahun, dimana rentang usia ini termasuk kedalam rentang usia remaja pertengahan serta remaja akhir. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa tugas dalam perkembangan pada fase ini yaitu, tercapainya hubungan yang matang dengan teman sebaya, tercapainya peran berdasarkan jenis kelamin, dapat menerima perubahan fisik yang terjadi, dapat bertanggung jawab serta menerapkan kehidupan sosial yang bertanggung jawab, tercapainya kemandirian dalam emosional, mempersiapkan jenjang karir kedepannya,

menyiapkan hubungan yang lebih matang atau perkawinan serta menjadi keluarga, dan mendapatkan arahan etika sebagai prinsip dalam hidup bermasyarakat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Marbun et al., 2018) menyatakan bahwa usia responden yang paling banyak yaitu berusia 17-25 tahun sebanyak 41 mahasiswa, mayoritas responden dalam penelitian ini yaitu remaja akhir, hal ini terjadi karena responden langsung melanjutkan program sarjana setelah lulus sekolah menengah atas. Menurut Thapor tahun 2012 dalam (Marbun et al., 2018) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres psikososial seseorang yaitu faktor usia.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Marbun et al., 2018) yaitu pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 63 responden (86,3%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 10 responden (13,7%). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat berpengaruh terhadap tingkat stres, tingkat stres yang tinggi sering dialami oleh individu yang berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (B & Hamzah, 2020) menjelaskan bahwa karakteristik pada responden lebih dominan yaitu perempuan, hal ini karena mahasiswa STIKes Graha Medika mayoritas perempuan. Pada responden yang berjenis kelamin perempuan mengambil peran dalam beberapa kegiatan di kampus seperti kegiatan organisasi atau kegiatan yang lainnya hal tersebut karena, terbatasnya jumlah mahasiswa laki-laki. Menurut Potter & Perry dalam (B & Hamzah, 2020) menyatakan bahwa apabila terjadi konflik peran ganda pada mahasiswa yang tidak dapat diselesaikan dengan koping adaptif pada mahasiswa sendiri akan menimbulkan stres pada mahasiswa.

c. Kepribadian

Hasil penelitian (Muhammad et al., 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jenis kepribadian *ekstrovert* dengan *self disclosure* dengan nilai korelasi 0,467, sedangkan pada jenis kepribadian *introvert* dengan *self disclosure* tidak berhubungan yang ditandai dengan nilai korelasi 0,105 hal ini menunjukkan bahwa semakin individu memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* maka semakin tinggi tingkat *self disclosure* pada individu tersebut. Hal ini karena individu yang memiliki tipe kepribadian *introvert* kurang mampu dalam mengekspresikan emosinya, tidak mempunyai banyak teman, serta menutupi permasalahan pribadinya kepada orang lain, tidak nyaman dalam melakukan *self disclosure* dan cenderung mengungkapkan hal-hal yang bersifat umum. Pada individu yang memiliki tipe kepribadian *ekstrovert* akan lebih nyaman dalam melakukan *self disclosure*, permasalahan yang diungkapkan dapat bersifat umum atau bahkan pribadi.

2. *Self Disclosure*

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Handayani et al., 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden memiliki *self disclosure* yang dengan kategori tinggi yaitu sebesar 41,9%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gamayanti et al., 2018). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa responden masuk kedalam kategori tinggi sebanyak 6 responden (12,24%), sedang yaitu sebanyak 35 responden (71,43%) dan rendah sebanyak 8 responden (16,33%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden dominan masuk kedalam kategori *self disclosure* sedang. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *self disclosure* yang seang terhadap masalah yang dialaminya dan melakukannya pada orang yang dipercayainya.

Salah satu cara untuk membagikan perasaan, pikiran ide dan lain-lain dapat dilakukannya *self disclosure*. *Self disclosure* merupakan hal yang penting dilakukan untuk mengekspresikan apa yang dirasakan, menjernihkan pikiran dan pembaik hubungan dimana dengan tingginya *self disclosure* yang dilakukan hubungan membuat individu dengan orang lain semakin baik. Dengan melakukan *self disclosure* pada orang yang dapat dipercaya individu akan mendapatkan dukungan, pandangan lain terhadap masalah yang sedang dihadapinya serta ketenangan dalam menghadapi masalahnya. *Self disclosure* sendiri sangat diperlukan pada mahasiswa tingkat akhir sedang mengerjakan skripsi, dengan adanya kendala yang dirasakan, mahasiswa dapat melakukan *self disclosure* pada orang yang dipercaya hal ini dapat mengurangi beban pikiran karena kendala yang dialaminya.

Dalam penelitian ini terdapat mahasiswa yang memiliki *self disclosure* rendah sebanyak 3 responden (1,3%) dan sedang sebanyak 197 responden (86,6%). Dengan adanya hasil ini perlu dilakukannya rencana tindak lanjut untuk mahasiswa yang memiliki *self disclosure* yang sangat rendah maupun rendah dengan metode *expressive writing* dimana dalam penelitian (Wahdania et al., 2021) menyatakan bahwa hasil nilai $p = 0,048 < 0,05$ hasil uji ini menunjukkan bahwa metode *expressive writing* dapat meningkatkan pengungkapan diri pada mahasiswa baru. *Expressive writing* ini dapat dilakukan dengan menuliskan pikiran serta perasaan yang berkaitan dengan keadaan individu yang membuatnya merasa tertekan atau suatu keadaan yang mengganggu. *Expressive writing* ini dilakukan secara bebas terkait hal yang ingin diungkapnya dengan tepat.

3. *Self Efficacy*

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Suyanti & Albadri, 2021). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa responden masuk kedalam kategori tinggi yaitu sebanyak 94 responden (58,4%), kategori rendah sebanyak 67 responden (41,6%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa responden mayoritas masuk ke dalam kategori tinggi, sehingga yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk dapat mengerjakan tugasnya. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Saputro, 2021). Hasil

penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi yaitu sebanyak 135 responden (53,6%), sedang sebanyak 112 responden (44,4%) dan rendah sebanyak 5 responden (2%). Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *self efficacy* yang tinggi. Hal ini dapat menggambarkan bahwa responden memiliki tingkat keyakinan terhadap kemampuannya tinggi dalam melakukan pembelajaran selama perkuliahan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan (Kriswanti et al., 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi yaitu sebanyak 8 responden, sedang 23 responden, dan rendah 0 responden. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden dominan masuk ke dalam kategori *self efficacy* yang sedang, dimana hal tersebut menandakan bahwa responden memiliki tingkat keyakinan terhadap kemampuannya sedang dalam menyusun tugas akhir.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* yang sedang dapat mempengaruhi keyakinannya terhadap kemampuan yang dimiliki, pencapaian tujuan, keberhasilan dan usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini sangat diperlukan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena dengan *self efficacy* yang sedang menambahkan motivasi untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan lulus dengan hasil yang memuaskan, serta dapat merencanakan tujuan dimasa depan setelah lulus menjadi sarjana.

Dalam penelitian ini terdapat mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah sebanyak 15 responden (6,6%) dan sedang sebanyak 168 responden (74,0%). Dengan adanya hasil ini maka perlu dilakukannya rencana tindak lanjut untuk mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang sangat rendah dan rendah dengan pelatihan berpikir positif dimana dalam penelitian (Parjianto et al., 2021) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan responden sebelum dilakukan pelatihan dan sesudah dilakukan pelatihan dengan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan hasil *p sign* yaitu sebesar 0,027 untuk aspek pengetahuan, 0,028 untuk aspek sikap dan 0,026 untuk aspek keterampilan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif pada mahasiswa dapat meningkatkan *self efficacy* akademik bagi mahasiswa baru.

Pelatihan berpikir positif terdiri dari lima tahap yaitu ABCDE. Tahap A merupakan tahap *adversity*, tahap ini merupakan pengenalan diri serta kelebihan yang dimilikinya. Tahap B yaitu tahap *belief*, tahap ini adalah keyakinan yang timbul karena adanya peristiwa yang terjadi pada individu. Tahap C yaitu tahap *consequence*, tahap ini merupakan konsekuensi terhadap kejadian yang terjadi pada individu. Konsekuensi dapat timbul dalam berbagai jenis seperti emosi, aktivitas fisik serta bentuk perilaku. Tahap D yaitu tahap *disputation/distracton*. *Disputation* yaitu berargumentasi dan *distracton* yaitu pengalihan pikiran terhadap suatu hal dengan hal lain atau menghilangkan suatu pikiran tersebut. Pada tahap ini yaitu menghilangkan keyakinan yang salah kemudian

mengindikasikan pada suatu keyakinan yang baru dan konsekuensi yang baru bersumberkan pada pola pikir yang sudah berubah menjadi lebih positif. Tahap yang terakhir yaitu tahap E atau *energization*, tahap ini merupakan indikasi keberhasilan pada tahap C dan tahap D dimana dapat dilakukan dengan latihan berdiskusi, latihan ini diharapkan mampu mengubah pola pikir individu yang negatif menjadi individu yang memiliki pola pikir yang positif (Parjiyanto et al., 2021).

4. Tingkat Stres

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Saputro, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mengalami stres tingkat rendah sebanyak 110 responden (43,7%), tingkat stres sedang sebanyak 89 responden (35,3%) dan tingkat stres tinggi sebanyak 53 mahasiswa (21%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden mayoritas mengalami tingkat stres rendah selama masa pembelajaran selama kuliah, dimana hal tersebut menandakan bahwa mahasiswa dapat mengatasi stresnya dengan baik. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Handayani et al., 2019). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden mayoritas responden mengalami stres tingkat rendah sebanyak 40,3%. Dalam hal ini aspek yang paling tinggi yaitu gejala fisik yang dirasakan pada mahasiswa seperti, sering merasa cemas memikirkan permasalahan skripsi yang belum selesai sehingga banyak menghabiskan energi, bibir yang terasa kering serta tidur yang tidak teratur.

Dari hasil penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, stresor yang muncul pada mahasiswa yaitu, seperti adanya kendala-kendala yang terjadi ketika mengerjakan skripsi, dengan adanya stresor timbul gejala-gejala stres yang dirasakan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hal ini umum dirasakan pada mahasiswa jika gejala yang dirasakannya masih di tingkat stres rendah, apabila hal tersebut sudah masuk ke dalam tingkat stres tinggi maka perlu tindakan lebih lanjut untuk mengatasi stres agar pengerjaan skripsi dapat selesai tepat pada waktunya. Dalam penelitian ini terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi sebanyak 20 responden (8,8%) dan tingkat stres sedang sebanyak 55 responden (24,2%).

Dengan adanya hasil ini perlu dilakukannya rencana tindak lanjut untuk mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi maupun sedang dengan meditasi menggunakan *Application Mobile Mindfulness* (MM) dimana dalam penelitian (Faridah et al., 2022). Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil P value $0,00 < 0,05$ yang artinya penggunaan Aplikasi *Moblie Mindfulness* (MM) dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Aplikasi MM ini merupakan aplikasi latihan meditasi yang terdiri dari beberapa latihan yaitu, *mindfulness sitting* (latihan duduk penuh perhatian), *mindful walking* (latihan meditasi jalan) dan *mindful eating* (latihan makan dengan penuh perhatian). Pada aplikasi ini latihan meditasi dengan durasi 7 sampai 10 menit dengan panduan yang dijelaskan menggunakan media audiovisual (Faridah et al., 2022).

5. Pengaruh *Self Disclosure* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Handayani et al., 2019). Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *R Square* 0,280 dengan nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan (Gamayanti et al., 2018) dimana dalam penelitian ini menjelaskan bahwa tidak ada pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan uji analisis yang dilakukan diperoleh nilai koefisien korelasi yaitu nilai $F = 0,420$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,520 > 0,05$ dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,009 atau 0,9%. Hal ini dijelaskan oleh peneliti bahwa tidak adanya pengaruh *self disclosure* terhadap stres karena adanya faktor lain seperti regulasi emosi, tingginya *self efficacy*, serta *self esteem* yang lebih berpengaruh terhadap stres. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden mayoritas masuk ke dalam *self disclosure* kategori sedang dan tingkat stres masuk ke dalam tingkat stres sedang, dari hal ini dapat dicermati bahwa tingkat *self disclosure* mayoritas yang sedang tidak memicu tingkat stres pada mahasiswa menurun.

Menurut peneliti, berdasarkan penelitian yang dilakukan serta penelitian terdahulu, mahasiswa yang memiliki *self disclosure* yang tinggi akan memiliki tingkat stres yang rendah, begitupun sebaliknya. *Self disclosure* yang tinggi akan bermanfaat untuk individu yang melakukannya yaitu dapat mengekspresikan suatu hal seperti, perasaan yang sedang dirasakannya, permasalahan yang sedang dihadapi, bahkan ide-ide yang dipikirkan dan sebagainya, hal ini dapat membuat individu lebih lega karena dapat mengungkapkan informasi kepada orang yang dapat dipercaya sehingga individu mendapatkan kesempatan untuk dapat mengekspresikan perasaannya lewat ungkapannya. Pada individu yang tinggi *self disclosure*-nya dapat berbagi perasaan kepada orang lain hal ini berharap bahwa orang lain dapat memahami perasaan yang sedang dirasakannya dan penjelasan yang berbeda dari dirinya sehingga pikiran menjadi jernih. Selain itu individu dapat mengontrol apa yang ingin dibicarakan terkait dirinya dan dapat membentuk suatu pesan atau kesan yang baik tentang dirinya. Dengan melakukan *self disclosure* yang baik individu dapat menjaga hubungan yang baik kepada orang yang dapat dipercayainya.

6. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat et al., 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai uji *t* sebesar 2,540 dengan probabilitas sebesar 0,013 yang artinya hasil uji $t > t$ tabel yaitu 1,989 atau probabilitas $< level\ of\ significance$ ($\alpha = 5\%$) hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan diantara *self efficacy* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Anindya & Sartika, 2018). Hasil penelitian

menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,01$ yang berarti ada hubungan diantara *self efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hasil dari uji korelasi yaitu ada hubungan yang negatif antara *self efficacy* dengan tingkat stres dengan hasil signifikan sebesar $r_s = -0,307$ dengan derajat korelasi yang rendah diantara *self efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa, dapat diartikan bahwa semakin tinggi mahasiswa memiliki tingkat *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa, demikian sebaliknya. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Saputro, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontribusi dari *self efficacy* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa bersifat negatif dengan nilai $R = 0,169$ $p = 0,000$.

Menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu, mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* pada tingkat tinggi akan mengurangi tingkat stres yang dialaminya pada saat mengerjakan skripsi, hal ini karena *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dalam melakukan tindakan yang diperlukan hal ini dilakukan untuk mengurangi situasi yang berpotensi menyebabkan stres. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi yaitu individu yang memiliki penilaian terhadap diri yang positif, memiliki kemampuan meyakinkan situasi, mampu merencanakan situasi dengan suatu cara yang membawa kesuksesan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka, dapat disimpulkan bahwa: (1) *Self disclosure* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. (2) *Self efficacy* berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

PERNYATAAN PENULIS

Dengan ini penulis menyatakan bahwa naskah dengan judul tersebut di atas tidak pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal atau media sejenis lainnya dan merupakan hasil karya orisinal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindya, G. S., & Sartika, D. (2018). Hubungan antara self-efficacy dengan Stress pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(1), 345–351.
- Ali, M. (2011). Kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap kesehatan jasmani mahasiswa pendidikan olahragadan kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1). <https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3485>
- B, H., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>



- Faridah, I., Afyanti, Y., & Fatonah, S. (2022). Pengaruh Application Mobile Mindfulness (MM) Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Di Tangerang Raya. *Nusantara Hasana*, 1(8), 91–95. <http://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/220>
- Fauziyah, N. (2021). *Pelibatan Pasien dalam Manajemen Asuhan Keperawatan (patient engagement in nursing care management)*. Penerbit NEM.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1). <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2018). Self-Disclosure in Personal Relationships. *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*.
- Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 2(1). <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati, A. J. (2021). Pengaruh self efficacy , self esteem , dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 6, 635–642.
- Isnaini, L. M. Y. (2019). Aplikasi Latihan Mental Dalam Pembelajaran Gerak Untuk Meningkatkan Keterampilan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 2(1), 17-25. <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i1.1451>
- Klassen, R. M., & Klassen, J. R. L. (2018). Self-efficacy beliefs of medical students: a critical review. *Perspectives on Medical Education*, 7(2). <https://doi.org/10.1007/s40037-018-0411-3>
- Kriswanti, I. D., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan Tingkat Stress .dalam Menyusun Tugas AKhir (SKRIPSI). *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 3(2), 58–64. <https://doi.org/10.36835/jcbkp.v3i2.824>
- Marbun, A. P. S., Arneliwati, & Amir, Y. (2018). Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *Researchgate*, 1(1), 446–459. https://www.researchgate.net/publication/323107663_Gambaran_Tingkat_Stres_pada_Mahasiswa_Fakultas_Kedokteran_Universitas_Riau_Tahun_Pertama
- Muhammad, W. Z., Erliana, Y. D., & Hakim, L. (2021). Hubungan Jenis Kepribadian (Ekstrovert & Introvert) Dengan Pengungkapa Diri (Self Disclosure) Pada Pengguna Media Sosial Instagram : Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal PSIMAWA*, 4(1), 13–18. <https://doi.org/10.1234/jp.v4i1.1266>
- Parjianto, J., Yanto, A. D., & Erlita, D. (2021). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 118. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p118-135>
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12). InfoDatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Pambudi, Y. T., Widorotama, A., Fahri, A. S., & Farkhan, M. M. (2022). Korelasi Efikasi



- Diri dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *Jurnal Porkes*, 5(1), 158-167. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5350>
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>
- Saputro, A. A. (2021). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Setres Mahasiswa Dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 4(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4369>
- Supriyono, S., Romaisyah, L., & Mawardi, A. I. (2019). Analisis Pengaruh Stres Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal MEBIS (Manajemen Dan Bisnis)*, 4(2). <https://doi.org/10.33005/mebis.v4i2.57>
- Suyanti, S., & Albadri, A. (2021). Self Efficacy dan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(1), 10–20. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.10-20>
- Wahdania, W., Murdiana, S., & Indahari, N. A. (2021). Pengaruh Metode Expressive Writing terhadap Pengungkapan Diri Mahasiswa Baru. *Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 1(2), 95–102. <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/view/31711>
- Zhang, R. (2017). *The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students*. 75. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>