



## Hubungan Self Disclosure dan Self Efficacy dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19

Syintya Eka Putri<sup>1</sup>, Jumaini<sup>2</sup>, Sri Utami<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Riau

### Article Info

#### Article History:

2023-05-23

#### Kata Kunci :

Pengungkapan Diri  
Efikasi Diri  
Menekankan.

#### Key words:

Self Disclosure  
Self Efficacy  
Stress.

### Abstract

*Students in the process of working on a thesis are often faced with various problems that can cause stress. The stress felt by these students makes students do self-disclosure to get solutions or relieve their feelings and have high self-efficacy to turn obstacles into challenges so that students don't just give up in the face of obstacles in writing a thesis. Objective: to determine the relationship between self-disclosure and self-efficacy with stress on students of the Faculty of Nursing, University of Riau in compiling a thesis during the Covid-19 pandemic. Using descriptive correlation design, cross sectional approach. The research sample was 129 people using total sampling technique. Collecting data using a questionnaire that has been tested for validity and reliability. The analysis used is univariate analysis and bivariate analysis using chi-square test. The majority of respondents were 22 years old (62.8%), female gender (90.7%), self-disclosure to friends (71.3%), high self-disclosure (56.6%), high self-efficacy ( 54.3%) and moderate stress (71.3%). The results of the bivariate test have no relationship between self-disclosure and stress in students ( $p$  value  $0.589 > = 0.05$ ) and there is a significant relationship between self-efficacy and stress in students ( $p$  value  $0.001 < = 0.05$ ). There is no relationship between self-disclosure and stress and there is a relationship between self-efficacy and stress for students. Students in the process of working on the thesis are expected to carry out self-disclosure with full closeness and have high self-efficacy in order to overcome the stress they face.*

#### Abstrak

Mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi seringkali dihadapkan pada berbagai masalah yang dapat menimbulkan stres. Stres yang dirasakan mahasiswa tersebut membuat mahasiswa melakukan

Corresponding author:

Isfahani Safril

Email: [isfahanisafril98@gmail.com](mailto:isfahanisafril98@gmail.com)

Indonesian Journal of Nursing Research Vol 6 No 1 2023

e-ISSN 2615-6407

---

keterbukaan diri untuk mendapatkan solusi atau meredakan perasaannya serta memiliki efikasi diri yang tinggi untuk mengubah hambatan menjadi tantangan sehingga mahasiswa tidak menyerah begitu saja dalam menghadapi hambatan dalam penulisan skripsi. Tujuan: untuk mengetahui hubungan self-disclosure dan self-efficacy dengan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19. Menggunakan desain deskriptif korelasi, pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 129 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Mayoritas responden berusia 22 tahun (62,8%), jenis kelamin perempuan (90,7%), keterbukaan diri kepada teman (71,3%), keterbukaan diri tinggi (56,6%), efikasi diri tinggi (54,3%) dan stres sedang. (71,3%). Hasil uji bivariat tidak ada hubungan antara self-disclosure dengan stres pada mahasiswa ( $p$  value  $0,589 > = 0,05$ ) dan ada hubungan yang signifikan antara self-efficacy dengan stres pada mahasiswa ( $p$  value  $0,001 < = 0,05$ ). Tidak ada hubungan antara self-disclosure dengan stres dan ada hubungan antara self-efficacy dengan stres pada siswa. Mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi diharapkan dapat melakukan keterbukaan diri dengan penuh keakraban dan memiliki efikasi diri yang tinggi guna mengatasi stres yang dihadapinya.

---

## PENDAHULUAN

Skripsi adalah mata ajar wajib untuk seluruh mahasiswa sebagai salah satu syarat akhir pendidikan akademiknya (Hasanah, 2019). Ketika proses mengerjakan skripsi adakalanya mahasiswa dihadapkan pada hambatan yang mengakibatkan munculnya kecemasan ketika berkonsultasi dengan dosen pembimbing, serta waktu dan biaya yang terbatas (Kinasih, 2011). Stres dalam mengerjakan skripsi terjadi apabila kemampuan mahasiswa lebih kecil dibandingkan beban yang diterimanya pada saat mengerjakan skripsi (Helpiyani dkk., 2019). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Helpiyani dkk, (2019) kepada 75 orang mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau tentang stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi ditemukan sebanyak 38 orang (50,7%) mengalami stres akademik berat dan 37 (49,3%) orang mengalami stres akademik sedang. Berdasarkan kejadian stres yang terjadi pada mahasiswa ketika mengerjakan skripsi tersebut, maka dibutuhkan teknik yang tepat untuk dapat menurunkan kemungkinan

timbulnya stres. Salah satu media katarsis untuk menghilangkan stres adalah dengan melakukan *self disclosure* atau pengungkapan diri (Mustafa, 2018).

*Self disclosure* adalah kesempatan yang diberikan oleh seseorang untuk memperbolehkan orang lain mengerti siapa dirinya, apa yang dipikirkan atau dirasakannya, yang mana dengan melakukan pengungkapan diri dapat menimbulkan potensi munculnya kepedulian, komitmen, kepercayaan, perkembangan, pertemanan dan *self acceptance* (Gainau, 2009). Pengungkapan diri yang baik dinilai dapat meringankan ketegangan dan stres, karena dengan saling berbagi cerita mengenai masalah yang dihadapi dengan orang lain akan menimbulkan perasaan lega dan perasaan terbebani akan berkurang (Pinakesti, 2016). Mengungkapkan masalah kepada orang lain dapat membantu individu mendapatkan jalan keluar yang tepat dari permasalahan yang dihadapi (Pinakesti, 2016).

Selain dengan melakukan pengungkapan diri atau *self disclosure* kepada orang lain mengenai masalah-masalah yang dihadapi perihal skripsi, diperlukan juga unsur kognitif

berupa sebuah keyakinan agar mahasiswa mampu merubah hambatan-hambatan menjadi tantangan supaya tidak menyerah dan mampu menghadapi masalah yang ditemukan saat menyusun skripsi. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang dalam melakukan sesuatu disebut efikasi diri atau *self efficacy* (Purnamasari, 2014). *Self efficacy* adalah suatu faktor penting harus mahasiswa miliki untuk dapat mencapai keberhasilan akademiknya, maksudnya dengan adanya efikasi diri yang tinggi, mahasiswa akan mampu menghadapi hambatan-hambatan yang ditemui selama proses penyusunan skripsi (Ana, 2014). *Self efficacy* disebut juga sebagai pencetus bagi mahasiswa untuk memenuhi tindakan dalam menggapai tujuan yang diinginkan.

Fenomena mengenai stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir saat menyusun skripsi juga terjadi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Pada masa pandemi Covid-19, pemerintah mengambil tindakan dengan mengeluarkan peraturan melalui surat edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020, untuk melaksanakan WFH (*Work From Home*) dan SFH (*School From Home*) artinya bekerja dan belajar dari rumah (Kemendikbud, 2020). Menurut Dirjen Dikti (2020) sebanyak 97% perguruan tinggi di Indonesia menggunakan metode pembelajaran secara online. Pembelajaran online ini juga berdampak pada kegiatan perkuliahan yang melibatkan interaksi antara mahasiswa dengan dosen yang menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk melakukan bimbingan dalam menyusun tugas akhir serta menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam melakukan riset lapangan.

Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self Disclosure* dan *Self Efficacy* dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam Menyusun Skripsi di Masa pandemi Covid-19”.

### Bahan dan Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 129 mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang sedang menyusun skripsi di Masa

pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2021 dengan menyebarkan kuesioner secara online kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menerapkan etika penelitian diantaranya *informed consent*, *anonymity* dan *confidentiality*. Kuesioner yang digunakan diadaptasi dari penelitian yang berkaitan dengan *self disclosure*, *self efficacy* dan stres pada mahasiswa pada saat menyusun skripsi. Indikator dari setiap variabel menggunakan skala likert dengan hasil ukur ditentukan melalui uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* pada setiap variabel *self disclosure*, *self efficacy* dan stres. Sebelum digunakan kuesioner terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai  $r$  tabel (0,444). Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebanyak dua kali pada 40 orang mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam menyusun skripsi. Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, tempat pengungkapan diri, *self disclosure*, *self efficacy* dan stres. Analisa bivariat dilakukan pada dua variabel yaitu, variabel independen (*self disclosure* dan *self efficacy*) dan variabel dependen (stres mahasiswa saat menyusun skripsi). Untuk mengetahui hubungan antara variabel digunakan uji statistik uji *Chi-Square* dengan derajat kemaknaan ( $\alpha=0,05$ ).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 *Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden*

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
	N	%
1. Usia		
20 tahun	1	0,8
21 tahun	43	33,3
22 tahun	81	62,8
23 tahun	4	3,1
Total	129	100
2. Jenis kelamin		
Laki-laki	12	9,3
Perempuan	117	90,7
Total	129	100
3. Tempat		
pengungkapan	92	71,3
diri	34	26,4
Teman	3	2,3
Orangtua		

Karakteristik Responden	Jumlah		Persentase	
	N		%	
Saudara				
Total	129		100	

Tabel 2 Distribusi frekuensi *Self disclosure* dalam menyusun skripsi

<i>Self Disclosure</i>	Jumlah		Persentase	
	N		%	
Rendah	56		43,4	
Tinggi	73		56,6	
Total	129		100	

Berdasarkan dari tabel di atas, didapatkan dari 129 mahasiswa mayoritas memiliki *self disclosure* tinggi sebanyak 73 mahasiswa (56,6%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi *self efficacy* dalam menyusun skripsi

<i>Self Efficacy</i>	Jumlah		Persentase	
	N		%	
Rendah	59		45,7	
Tinggi	70		54,3	
Total	129		100	

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan bahwa dari 129 responden, mayoritas memiliki *self efficacy* tinggi (54,3%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi stres mahasiswa dalam menyusun skripsi

Stres	Jumlah		Persentase	
	N		%	
Ringan	16		12,4	
Sedang	92		71,3	
Berat	21		16,3	
Total	129		100	

Berdasarkan dari tabel di atas, didapatkan bahwa dari 129 mahasiswa, mayoritas mengalami stres sedang (71,3%)

Tabel 5 hubungan *self disclosure* dengan stres pada mahasiswa

<i>Self Disclosure</i>	Stres						Total	<i>P value</i>
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	7	5,4	4	32,7	2	6	56	43,89
Tinggi	9	12,3	5	39,6	5	3,9	70	54,1
Total	16	12,4	9	71,3	2	1,6	129	100

<i>Self Disclosure</i>	Stres						Total	<i>P value</i>
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%		
Tinggi	9	7,0	5	38,0	1	10,0	73	56,6
Rendah	1	12,6	9	71,2	2	16,2	12	9,0
Total	10	7,6	14	10,8	3	23,1	27	20,9

Tabel 6 hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa

<i>Self Efficacy</i>	Stres						Total	<i>P value</i>
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	2	1,6	4	31,1	1	12,3	59	45,7
Tinggi	1	10,4	5	39,6	5	3,9	70	54,1
Total	3	2,3	9	70,7	6	4,8	79	60,2

## PEMBAHASAN

### Analisa bivariat hubungan antara *self disclosure* dengan stres

Hasil analisa hubungan antara *self disclosure* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki *self disclosure* tinggi dengan tingkat stres sedang sebanyak 50 responden (38,8%). Hasil uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,589 yang berarti *p value* >  $\alpha$  0,05 atau  $H_0$  gagal ditolak sehingga didapatkan kesimpulan tidak ada hubungan antara *self disclosure* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati yang menunjukkan tidak ada pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres. Melihat hasil analisis yang sudah dilakukan tersebut menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori *self disclosure* tinggi yang artinya mahasiswa memiliki kemampuan untuk melakukan pengungkapan diri, bercerita kepada orang terdekat yang dianggap memahami masalahnya mengenai hambatan yang dihadapinya selama proses penyusunan skripsi. Disisi lain tingkat stres yang dialami responden pun mayoritas pada kategori sedang sebanyak 92 orang. Dari hal tersebut bisa dilihat bahwa meskipun tingkat *self disclosure*

yang dimiliki responden berada pada kategori tinggi tidak membuat tingkat stresnya menurun, ini menunjukkan walaupun mahasiswa memiliki kemampuan dalam melakukan pengungkapan diri terkait masalah perihal skripsi yang dihadapinya yang mana menurut Devito (2011) saat seseorang melakukan pengungkapan diri maka dapat menurunkan stres yang dialaminya, ternyata hal ini tidak terjadi pada mahasiswa yang menjadi responden pada penelitian ini. Kemampuan pengungkapan diri yang dimiliki mahasiswa tidak serta merta dapat menurunkan tingkat stres yang mereka alami karena tekanan dan tuntutan dalam proses menyelesaikan skripsinya.

Peneliti berpendapat ada beberapa kemungkinan mengapa hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *self disclosure* dan stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Pertama, mahasiswa yang menjadi partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa semester akhir yang sudah jarang datang ke kampus apalagi dimasa pandemi Covid-19 ini pemerintah menghimbau untuk menyelenggarakan kegiatan perkuliahan secara daring yang bertujuan untuk meminimalkan pergerakan publik dan menurunkan jumlah penyebaran Covid-19 yang tertulis dalam surat edaran Nomor 15 yang dikeluarkan oleh Kemendikbud (2020), hal ini juga dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi yang mana proses bimbingan antara dosen pembimbing dan mahasiswa dilakukan secara online tanpa perlu datang ke kampus, sehingga kesempatan mahasiswa dengan mahasiswa lain untuk saling berinteraksi secara langsung sangat terbatas yang mengakibatkan pengungkapan diri hanya bisa dilakukan secara *online*. Hal tersebut mengakibatkan pengungkapan diri yang dilakukan tidak maksimal. Akibatnya pengungkapan diri yang mahasiswa lakukan tidak berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami. Kedua, penyebab lain yang membuat pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna antara *self disclosure* dan stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah di karenakan dalam penelitian ini mayoritas responden berada pada periode usia dewasa awal yang mana berdasarkan

perkembangan emosi tahap usia ini sudah lebih matang dibanding perkembangan emosi pada periode remaja, kemungkinan responden pada penelitian ini lebih matang dalam menghadapi hambatan yang dapat menimbulkan situasi stres sehingga melakukan pengungkapan diri atau bercerita tentang masalah kepada orang lain bukan merupakan kebutuhan utama lagi (Gamayanti dkk., 2018), namun mereka mempunyai kemampuan lain yang bisa menurunkan tingkat stres karena hambatan atau permasalahan yang mereka temui selama proses penyusunan skripsi, meskipun mengalami stres mahasiswa sadar bahwa skripsi adalah tugas yang harus dikerjakan sampai tuntas.

Analisa bivariat hubungan antara *self efficacy* dengan stres

Hasil analisa hubungan antara *self efficacy* dengan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki *self efficacy* tinggi dengan tingkat stres sedang sebanyak 51 orang (39,5%). Hasil uji *chi-square* diperoleh *p value* 0,001 yang artinya *p value* <  $\alpha$  0,05 atau  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam menyusun skripsi di masa pandemi Covid-19.

Dalam penelitian Sagita dkk (2017) mengatakan bahwa mahasiswa yang berada pada kategori *self efficacy* tinggi, terbukti mengalami tekanan yang lebih rendah ketika berhadapan dengan hal-hal yang dapat menimbulkan stres. Namun pada penelitian ini, terdapat mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah dengan stres yang rendah pula, yakni berjumlah 2 orang dengan persentase 1,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketidakpercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tidak serta merta membuat mahasiswa menilai situasi tersebut sebagai salah satu stresor, mahasiswa tersebut tidak mempersepsikan tugas menyusun skripsi sebagai hal yang mengancam sehingga tingkat stresnya juga rendah.

Masa pandemi Covid-19 ini menimbulkan kegelisahan dan keresahan bagi mahasiswa yang harus bisa menyesuaikan diri dan harus tetap menjalankan kewajibannya

agar lulus tepat waktu dari perguruan tinggi. Seperti yang dikatakan oleh (Son dkk, 2020) adanya pandemi Covid-19 ini meningkatkan stres pada mahasiswa. Tuntutan lain bagi mahasiswa agar bisa lulus tepat waktu adalah karena biaya perkuliahan yang harus dibayar lebih apabila mahasiswa tidak bisa menyelesaikan perkuliahannya tepat waktu. Tuntutan dan tekanan yang dihadapi mahasiswa inilah yang selanjutnya akan dianggap sebagai stresor yang tidak dapat dikendalikannya (Gamayanti dkk, 2018). Mahasiswa yang dengan efikasi diri yang tinggi ketika mengerjakan skripsi menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya untuk bisa menyelesaikan skripsi dengan baik. Hal ini membuat mahasiswa lebih bersemangat dan tidak menyerah ketika mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19 ini. Oleh sebab itu penting bagi mahasiswa untuk yang sedang menyusun skripsi untuk memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam dirinya, dengan adanya *self efficacy* yang dimiliki membuat mahasiswa dapat terus konsisten dalam mengerjakan skripsi meskipun mahasiswa juga mengalami stres dan dihadapkan pada tuntutan-tuntutan selama proses penyusunan skripsi tersebut.

## PENUTUP

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan jiwa yang mana dengan adanya penelitian ini maka secara teoritis bidang ilmu *self disclosure*, *self efficacy* dan stres dapat dibuktikan. Penelitian ini memiliki keterbatasan, oleh sebab itu peneliti menyarankan supaya ada penelitian serta kajian-kajian yang lebih luas serta mendalam lagi mengenai *self disclosure*, *self efficacy* dan stres. Pengembangan kajian literatur akan dapat membantu pihak-pihak terkait seperti peneliti, praktisi maupun mahasiswa agar dapat lebih memahami pentingnya *self disclosure*, *self efficacy* dengan stres.

Kepada mahasiswa yang mengalami stres ketika mengerjakan skripsi diharapkan mahasiswa melakukan *self disclosure* untuk mengurangi stres yang dirasakan serta senantiasa memiliki *self efficacy* yang tinggi

untuk mampu menghadapi kendala menyusun skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi*. 1(1), 67–75.
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia* (ed. 5). Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Gainau, M. B. (2009). *Keterbukaan Diri. Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*, 12–36.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Handayani, V., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). *Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 0–3.
- Helpiyani, H., Jumaini, & Erwin. (2019). *Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi*. 2019, 8719(2006), 363–369.
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self Disclosure dan Stres pada Mahasiswa*.
- Rahmawati, A., Mandagi, C. K. F., & Rattu, J. A. M. (2020). *Hubungan antara Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Penulis Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*. 9(7), 53–58.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). *Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study*. *Journal of medical internet research*, 22(9), e21279.

Tabroni, I., Nauli, F. A., & Arneli. (2021). Gambaran Tingkat Stres dan Stresor pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri. *Jurnal Keperawatan*, 13.

Relationships. *Human Communication Research*, 3(1), 47–61. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00503.x>

WHEELESS, L. R. (1976). Self-Disclosure and Interpersonal Solidarity: Measurement, Validation, and