

## **Penerapan Terapi Self-Disclosure Pada Siswa Yang Mengalami Stress Akademik Di MAN 1 Kota Bogor Tahun 2023**

**Oleh: Yashica Indri Rosdiani<sup>(1)</sup>, Udi Wahyudi<sup>(2)</sup>**

**Email: [yashicaindrirosdiani@gmail.com](mailto:yashicaindrirosdiani@gmail.com)**

**Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung**

### **ABSTRAK**

Terapi Self-disclosure adalah merupakan salah satu terapi yang berfungsi untuk mengatasi stres melalui pengungkapan diri, yaitu kegiatan berbagi perasaan akrab dengan orang lain melalui bercerita, berkomunikasi secara mendalam, dan membiarkan diri diketahui oleh orang lain. Dilakukannya penerapan terapi self-disclosure di MAN 1 ini karena sebelumnya terapi ini belum pernah dilakukan di MAN 1. Oleh karena itu di kesempatan ini peneliti melakukan penelitian terapi self-disclosure di MAN 1 Kota Bogor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi self-disclosure pada remaja yang mengalami stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi self-disclosure pada remaja yang mengalami stres. Rekomendasi dari penelitian lain. Diharapkan terapi self-disclosure dapat dijadikan salah satu terapi alternatif untuk menurunkan tingkat stres pada siswa.

**Kata Kunci :** Stress, Siswa yang mengalami stress akademik, Terapi Self-Disclosure

**Daftar Pustaka:** 19 (2016 – 2022)

### **ABSTRACT**

Self-disclosure therapy is stress therapy through self-disclosure, which is the activity of sharing familiar feelings with others through telling stories, communicating deeply, and allowing oneself to be known by others. The implementation of self-disclosure therapy in MAN 1 is carried out because previously this therapy has never been done in MAN 1. Therefore, on this occasion, researchers conducted a self-disclosure therapy research at MAN 1 Bogor City. This study aims to determine the effect of self-disclosure therapy on adolescents who experience academic stress. The sample in this study was adolescents totaling 3 respondents. In this study, respondents were given a pre-test before being given self-disclosure therapy. Then respondents were given self-disclosure therapy. After therapy, respondents were given a post test, then measured their stress level. The results showed that there was an effect of self-disclosure therapy on adolescents who experienced stress. This can be seen from the average stress level before self-disclosure therapy, the average stress level of the results before & after (11, 2). There is a significant effect of self-disclosure therapy on reducing stress levels in students who experience academic stress. It is hoped that self-disclosure therapy can be used as an alternative therapy to reduce stress levels in students.

**Keywords:** Stress, Students experiencing academic stress, Self-Disclosure Therapy

**Bibliography:** 19 (2019 - 2022)

## **Pendahuluan**

Siswa atau peserta didik merupakan salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik diartikan sebagai individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Siswa merupakan individual yang unik, tidak ada dua siswa yang sama persis, tiap siswa memiliki perbedaan dengan satu dengan yang lain. Perbedaan tersebut terdapat pada karakter psikis, kepribadian, sifat-sifatnya, begitu pula minat yang dimiliki dalam mengikuti proses pembelajaran Menurut (Desmita, 2014) (Dalam Adawiyah 2021)

Stress merupakan suatu kondisi dimana seorang individu merasakan tekanan dan beban yang ditandai dengan gejala gejala tertentu dan diakibatkan oleh adanya stressor. Stressor merupakan kondisi yang dapat menyebabkan stress pada seseorang. Kondisi stress pada tiap orang berbeda tergantung pada keadaan psikologis. Ada tiga sumber potensial utama yang dapat menyebabkan stress, yaitu lingkungan, organisasi dan individu Darwis (2006) (Dalam Fakhriya 2022)

Sejalan dengan yang dikemukakan (Firnanda and Ibrahim 2020) penyebab stres dikalangan siswa yaitu karena takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, ujian sekolah, terlalu banyak materi ajar yang dipelajari, sulit memahami pokok bahasan yang telah dipelajari, terlalu banyak pekerjaan rumah, dan jadwal sekolah yang terlalu padat.

Sejalan dengan pendapat di atas, Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. (Alvin 2001; Mubarokah, L. 2015; Sandra, R., & Ifdil, I. (2015) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya, (Bariyyah 2013; Rahmawati, W. K. 2017) menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian, dan tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar. (Barseli, Ifdil, and Nikmarijal 2017).

Self disclosure atau dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai pengungkapan diri yaitu mengungkapkan aspek intim dari diri sendiri kepada orang lain Myers, (2012) (Chalidaziah 2019) Dalam berinteraksi dan berkomunikasi, pengungkapan diri adalah suatu hal yang penting karena merupakan kemampuan yang harus dimiliki seseorang untuk bisa bersosialisasi dengan orang lain di lingkungannya. Ketika melakukan pengungkapan diri, biasanya seseorang akan memilih orang yang dapat dipercaya agar tidak mengalami penolakan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan pada tingkat pendidikan yang berbeda menunjukkan masing-masing hasil yang berbeda pula mengenai keterlibatan self-disclosure pada stres remaja sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Anggrian (2014) pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan memperoleh hasil bahwa sebesar 81,8% adalah remaja yang terbuka dan sebesar 51,9% adalah remaja dengan tingkatan stres sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel self-disclosure dengan tingkat stres remaja.

Namun juga berpendapat bahwa komunikasi verbal atau nonverbal yang mengungkapkan sesuatu tentang diri adalah pengungkapan diri. Oleh karena itu, pengungkapan diri tidak selalu harus dalam untuk menjadi berguna atau bermakna. Pengungkapan diri yang dangkal, sering dalam bentuk "Pembicaraan kecil," adalah kunci dalam memulai hubungan yang kemudian pindah ke tingkat pengungkapan diri yang lebih pribadi.

Pengungkapan diri memberikan ruang untuk topik kontroversial seperti penggunaan kontrasepsi untuk dibahas dan disepakati (Masaviru, Mwangi dan Masindano, 2015) (Masaviru 2016)

Sejumlah faktor mempengaruhi kapan harus mengungkapkan dan kapan tidak mengungkapkan. Faktor pertama adalah perbedaan budaya antara mitra, terutama orang asing. Budaya memiliki aturan dan sanksi yang menghambat tingkat tinggi pengungkapan diri antara orang asing (Derlega et al., 2001; Tang et al., 2013). Kedua, sifat individu atau perbedaan dalam keterampilan interpersonal mempengaruhi bagaimana dan kapan harus mengungkapkan. Mereka yang memiliki keterikatan yang aman pada orang, memiliki tingkat pengungkapan diri yang tinggi sementara pembuka tinggi mendorong orang lain untuk mengungkapkan diri. Ketiga, perbedaan gender mempengaruhi pengungkapan diri karena pria merasa canggung untuk mengungkapkan daripada wanita karena itu, wanita lebih cenderung membalas tingkat keintiman daripada pria. Meskipun pengungkapan diri dianggap linier, ada beberapa topik yang dianggap juga oleh karena itu, batas pribadi dan off, mereka ditutup (Derlega et al., 2001; Tang et al., 2013)

## Metode

Dalam penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan secara bertahap. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kota Bogpr. Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah siswa yang mengalami stress akademik dengan yang berjumlah 3 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non probability sampling. Desain yang digunakan dari non probability sampling, yaitu pengambilan sampel secara aksidental ini dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Pelaksanaan pengambilan sampel dengan cara membagikan kuesioner kepada 35 siswa untuk diisi, setelah membagikan kuesioner lalu mendapatkan hasil yang sesuai dengan kriteria yang telah di tentukan dan sesuai dengan kordinasi dengan guru bimbingan konseling (BK) maka diambil lah 3 orang untuk dijadikan responden penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan pada saat pengumpulan data diantaranya adalah kuesioner Perceived Stress Scales mengenai tingkat stress. Kuesioner berisikan poin dan data Semua di isi dengan cara memberi tanda ceklis (√) diantara kolom pilihan yang tersedia sesuai dengan yang responden.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan penyebaran kuesioner berisi pernyataan yang terstruktur. Dalam pengumpulan data,peneliti mengacu pada tahapan yang telah ditetapkan oleh pendidikan.

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis melalui beberapa tahapan yaitu editing, coding,entry data.

## Hasil Penelitian

Karakteristik responden pada penelitian ini diantaranya adalah usia, jenis kelamin,

**Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Siswa Akhir**

**MAN 1 Kota Bogor  
(N=3)**

Usia	Jenis Kelamin	Jumlah
17	Perempuan	2
16	Perempuan	1
<b>Jumlah</b>		3

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa usia responden Sebagian besar adalah 17 tahun yaitu sebanyak 2 responden sedangkan yang paling sedikit adalah usia 16 tahun sebanyak 1 responden.

Hasil tingkat stress sebelum dan sesudah PenerapanTerapi Self-Disclosure.

**Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Maret hingga 01 April 2023 dengan hasil sebelum penerapan terapi self-disclosure dan sesudah melakukan terapi.**

**Tabel 4.2 Gambaran Tingkat Stress Responden Sebelum Penerapan Terapi Self-Disclosure di MAN 1 Kota Bogor (N=3)**

NO	Responden	Skor	Kategori Tingkat Stress
1	ALA 27/03/2023	26	Stress sedang
2	AA 27/03/2023	24	Stress sedang
3	E 27/03/2023	22	Stress sedang

Berdasarkan Tabel 4.2

Menunjukkan bahwa tingkat stress pada siswa MAN 1 Kota Bogor menurut penilaian Perceived Stress Scale terdapat 3 responden memiliki tingkat stress sedang sebelum penerapan terapi self-disclosure.

**Tabel 4.3 Gambaran Tingkat Stress Responden Sesudah Penerapan Terapi Self-Disclosure di MAN 1 Kota Bogor (N=3)**

Responden	Interven Si1 27/03/2023	Interven si2 28/03/2023	Interven si3 29/03/2023	Hasil akhir
ALA	22 Sedang	18 Sedang	16 Sedang	14 Ringan
AA	20 Sedang	14 Ringan	12 Sedang	10 Ringan
E	19 Sedang	17 Sedang	15 Sedang	14 Ringan

Berdasarkan Tabel 4.3

Setelah dilakukan penerapan terapi self-disclosure pada siswa MAN 1 Kota Bogor selama 3x dalam seminggu menurut penilaian PSS didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat stress menjadi Stress Ringan

**Tabel 4.4 Gambaran Perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah melakukan terapi self-disclosure siswa MAN 1 Kota Bogor**

(N=3)			
Sebelum 27/03/2023		Sesudah 01/04/2023	
NO	Respon den	Skor	Skor
1	ALA	26 Sedang	14 Ringan
2	AA	24 Sedang	10 Ringan
3	E	22 Sedang	14 Ringan
<b>Rata-rata</b>		24	12,8

Berdasarkan Tabel 4.4 Hasil rekapitulasi tingkat stress siswa yang mengalami stress akademik di MAN 1 Kota Bogor dengan menggunakan skala PSS sebelum dan sesudah penerapan terapi self-disclosure. Mendapatkan hasil sebelum penerapan terapi self-disclosure 3 responden dengan stress sedang. Setelah dilakukan terapi self-disclosure sebanyak 3x dalam seminggu mendapatkan penurunan tingkat stress yaitu 3 responden dengan kategori ringan.

**Tabel 4.5 Gambaran Nilai Rata-Rata tingkat stress sebelum dan sesudah terapi self-disclosure siswa MAN 1 Kota Bogor**

(N=3)	
	Rata-Rata
Sebelum 27/03/2023	24
Sesudah 01/04/2023	12,8

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil rata-rata stress akademik sebelum (pretest) dilakukan terapi self-disclosure adalah 24. Sedangkan nilai rata-rata (mean) stress sesudah (posttest) adalah 12,8 Dari hasil mean sebelum dan sesudah didapatkan selisih nilai 11,2 dari 3 responden siswa MAN 1. Disimpulkan bahwa terdapat penurunan rata-rata stress siswa MAN 1 setelah penerapan terapi self-disclosure dan sebelum .

## **Pembahasan**

Penelitian ini tentang penerapan terapi self-disclosure pada siswa yang mengalami stress akademik di MAN 1 Kota Bogor. Sampel yang digunakan ini adalah siswa akhir yang berjumlah 3 responden. Hasil penelitian menunjukkan siswa akhir ada pada usia `16 dan 17 tahun. Pada tahap ini berada pada tahap remaja . Menurut Sarwono (2005:8),(Widiansyah 2017) “remaja dalam arti adolescenc (Inggris) berasal dari kata adolscere yang artinya tumbuh kearah kematangan. Dalam hal ini tidak hanya berarti kematangan fisik, tetapi terutama kematangan sosial psikologis. Remaja dalam artian psikologis sangat berkaitan dengan kehidupan dan keadaan masyarakat, seperti masa remaja yang sangat panjang dan ada yang hamper tidak ada sama sekali. Salah satu definisi tentang remaja yang didasarkan pada tujuan praktis adalah yang diberikan oleh organisasi kesehatan sedunia atau WHO (World Health Organization).

Sedangkan penelitian yang dilakukan di MAN 1 Kota Bogor tingkat stress pada siswa akhir menurut penilaian kuesioner perceived stress scale (PSS) terdapat 3 responden memiliki tingkat kategori stress sedang dan setelah dilakukannya intervensi penerapan terapi self-disclosure selama 3x dalam seminggu adanya penurunan tingkat stress terhadap 3 responden menjadi kategori stress ringan, selama proses intervensi ketiga responden melakukan dan menerapkan terapi ini selama 3x, yang menyebabkan kategori itu mengalami penurunan karena masing masing responden dapat terbuka disetiap intervensi yang dilakukan dan setiap responden mengatakan setelah melakukan penerapan terapi self-disclosure merasa dirinya dapat berani terbuka kepada orang lain.

Pelaksanaan pengambilan sampel dengan cara membagikan kuesioner kepada 35 siswa untuk diisi, setelah membagikan kuesioner lalu mendapatkan hasil yang sesuai dengan kriteria yang telah di tentukan dan sesuai dengan kordinasi dengan guru bimbingan konseling (BK) maka diambil lah 3 orang untuk dijadikan responden penelitian.

Lain yang dilakukan oleh Anggrian (2014) pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan memperoleh hasil bahwa sebesar 81,8% adalah remaja yang terbuka dan sebesar 51,9% adalah remaja dengan tingkatan stres sedang.

Dapat disimpulkan dari responden pertama, kedua dan ketiga didapatkan adanya penurunan stress setelah dilakukan penerapan terapi self-disclosure terhadap siswa yang mengalami stress akademik.

Pada penelitian ini di MAN 1 Kota Bogor siswa yang menjadi responden sering merasa tegang dan stress terhadap tuntutan akademik sekolah. Desmita (2010)(Dalam Lubis et al., 2021) mengatakan bahwa stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah yang menekan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku.

Stres akademik merupakan suatu respon yang muncul yang ditimbulkan oleh stimulus–stimulus yaitu tantangan dan tuntutan akademik yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di bab IV, Setelah peneliti melakukan penelitian tentang ‘‘Penerapan Terapi Self-disclosure pada siswa yang mengalami stress akademik di MAN 1 Kota Bogor’’, dapat disimpulkan. Jumlah responden yang dijadikan untuk penelitian berjumlah 3 orang (100%) responden berjenis kelamin perempuan, usia responden berusia 17 tahun. Sebelum dilakukan terapi self-disclosure tingkat stress responden ketiganya berada di kategori sedang. Setelah dilakukan penerapan terapi self-disclosure selama 3x dalam seminggu ketiga responden mengalami penurunan tingkat stress yaitu menjadi stress ringan

### **Rekomendasi**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih sangat jauh dari sempurna dan masih sangat sederhana. Peneliti sudah berupaya semaksimal mungkin dalam penelitian ini dengan menggunakan metodologi penelitian. Namun dengan demikian peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti lainnya. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai fondasi dasar dilakukannya penelitian lanjutan. Hasil yang tersaji dalam penelitian ini peneliti menyampaikan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak terkait di antaranya :

Bagi Responden Hasil dari penelitian yang dilakukan ini dapat menjadi pengetahuan bagi responden dalam mengatasi stress terhadap stress akademik yang terjadi pada siswa di MAN 1 Kota Bogor. Untuk penerapan terapi self-disclosure ini sebagai terapi untuk mengurangi tingkat stress pada siswa akhir.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dilanjutkan dengan waktu yang lebih lama dan dilakukan beberapa kali hingga maksimal dalam pemberian intervensi.

Bagi tempat penelitian khususnya kepada guru BK dan wali kelas dapat memberikan manfaat dan bisa melakukan terapi ini kepada siswa yang sedang mengalami hal tersebut. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan atau data dasar untuk penelitian selanjutnya dan menjadi fondasi dasar penelitian dengan sampel yang lebih luas, maka penulis merekomendasikan judul yaitu ‘‘Penerapan Terapi Self-Disclosure Pada Siswa Yang Mengalami Stress Akademik Di MAN 1 Kota Bogor Bogor’’.

## Daftar Pustaka

- Adawiyah, Fatnaton. 2021. "VARIASI METODE MENGAJAR GURU DALAM MENGATASI." 2: 68–82.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 5(3): 143–48.
- Chalidaziah, Wan. 2019. "Sasaran Dan Topik Pembahasan Self Disclosure Mahasiswa." *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)* 2(2): 112–21.
- Derlega, V., Greene, K., & Winstead, B. (2001). *Self-Disclosure and Starting a Close Relationship Retrieved from Derlega (2001)*
- Fakhriya, Siti Dini. 2022. "Post-Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam." 10(1): 231–40.
- Firnanda, Gilang, and Yulidar Ibrahim. 2020. "Peer Social Support Relations with Student Academic Stress." *Jurnal Neo Konseling* 2(3):
- Gamayanti, Witrin, Mahardianisa Mahardianisa, and Isop Syafei. 2018. "Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5(1): 115–30.
- Lubis, Hairani, Ayunda Ramadhani, and Miranti Rasyid. 2021. 10 Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19.
- Masaviru, Mohan. 2016. "Self-Disclosure : Theories and Model Review ." 18: 43–47.
- Maulinda, Dianita, and Makmuroh Sri Rahayu. "Pengaruh Mindfulness Terhadap Stres Akademik Pada Siswa SMAN X Cianjur Di Masa Pandemi COVID-19." : 100–108.
- Widiansyah, Fikriyah. 2017. "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok Di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara." *Journal Sosiologi* 2(4): 1–12. [https://ejournal.sos.fisip.unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/10/penting \(10-02-14-12-04-55\).pdf](https://ejournal.sos.fisip.unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/10/penting%20(10-02-14-12-04-55).pdf).

