

## STRES DAN SELF-DISCLOSURE DI TWITTER PADA MAHASISWA

<sup>1</sup>Adzra F. Hasna, <sup>2</sup>Yuliana Hanami

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran  
Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor 45363, Jawa Barat  
<sup>1</sup>adzrafathiya91@gmail.com

Received: 12 Februari 2022

Revised: 22 April 2022

Accepted: 13 Mei 2022

### Abstrak

Self-disclosure di media sosial dapat dijadikan salah satu cara mencari dukungan sosial sebagai usaha mengatasi stres yang banyak dialami mahasiswa. Twitter merupakan salah satu media sosial microblogging dengan fitur utama berbentuk broadcast teks singkat yang memudahkan pengguna berbagi secara cepat dan ringkas, sehingga seharusnya dapat memudahkan self-disclosure. Akan tetapi, penelitian terdahulu belum banyak yang meneliti self-disclosure dalam konteks Twitter. Oleh karena itu, penelitian ini mencari tahu apakah terdapat hubungan antara stres dengan self-disclosure di Twitter pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada 128 mahasiswa aktif Universitas Padjadjaran yang merupakan pengguna aktif Twitter. Alat ukur yang digunakan adalah Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) dan hasil adaptasi skala self-disclosure oleh Wheelless (1978) dalam penelitian Zhang dkk. (2019). Analisis korelasi yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan self-disclosure di Twitter pada responden yang mengalami stres. Karakteristik self-disclosure yang dilakukan mayoritas responden yang mengalami stres mendukung asumsi awal bahwa self-disclosure yang dilakukan pada saat stres adalah untuk mendapatkan dukungan sosial. Stres juga ditemukan berhubungan paling kuat dengan dimensi amount dan valence self-disclosure.

**Kata Kunci:** self-disclosure, stres, mahasiswa, Twitter

### Abstract

Self-disclosure on social media can be used to seek social support as an effort to deal with stress that many college students experience. Twitter is a microblogging social media which its main feature is a characters limited text broadcast that is not wordy and makes it easy for users to share information right away and may also ease self-disclosure. However, there are still only few previous studies about self-disclosure on Twitter. Therefore, this study investigates whether there is a relationship between stress and self-disclosure on Twitter among college students. This study was conducted online on 128 students of Universitas Padjadjaran who are active Twitter user. The instrument used are Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) and adapted version of self-disclosure scale by Wheelless (1978) on Zhang et al. (2019). Correlation analysis shows a significant relationship between respondents' stress levels and their self-disclosure on Twitter only on stressed respondents. The characteristics of their self-disclosure support the initial assumption that self-disclosure respondents did in times of stress is to get social support. In addition, stress was found to be most correlated with amount and valence of self-disclosure.

**Keywords:** self-disclosure, stress, college students, Twitter

## PENDAHULUAN

Stres merupakan hal yang umum terjadi pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya pun menemukan adanya tingkat stres yang cukup tinggi pada mahasiswa di berbagai jurusan (Deasy dkk., 2014; Rahmayani dkk., 2019). Stres pada mahasiswa diketahui disebabkan oleh berbagai macam faktor, diantaranya faktor finansial, tuntutan akademis, dan tuntutan sosial (Deasy dkk., 2014; Gurková & Zeleníková, 2018). Stres dengan tingkat yang tinggi membawa banyak dampak negatif. Tingkat stres tinggi dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial yang lebih buruk (Gurková & Zeleníková, 2018)

Berbagai macam cara dapat dilakukan mahasiswa untuk menghadapi dan mengatasi stres, salah satunya adalah dengan mencari dukungan sosial (Deasy dkk., 2014). Mencari dukungan sosial adalah strategi yang efektif untuk meminimalkan dampak buruk dari stres pada kesejahteraan siswa (Luo & Wang dalam Deasy dkk., 2014). Mencari dukungan sosial di zaman sekarang tidak hanya dapat dilakukan secara langsung melalui tatap muka, tetapi juga dapat dilakukan secara daring melalui media sosial. Individu yang stres dapat beralih ke media sosial untuk mengurangi stres yang dirasakan (Denq, Denq, & Hsu, 2019).

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa peristiwa hidup yang menekan dapat memotivasi individu untuk melakukan *self-disclosure* di media sosial Facebook (Zhang, 2017). *Self-disclosure* adalah perilaku

mengkomunikasikan informasi tentang diri sendiri, termasuk apa yang sedang dirasakan, sifat atau karakteristik diri, atau apapun mengenai diri, yang dilakukan individu secara lisan maupun tertulis kepada orang lain (Cozby, 1973). Penelitian oleh Zhang (2017) menemukan bahwa saat mengalami stres individu akan cenderung lebih sering melakukan *self-disclosure* dengan sengaja di Facebook, berbagi informasi yang bersifat intim dan personal. Hal tersebut dapat membuat individu merasa lebih baik dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan dari Facebook.

Wang dkk. (2018) berdasarkan hasil penelitiannya menyarankan hal yang sejalan, yaitu bagi individu dengan afek negatif dapat melakukan lebih banyak *online self-disclosure*, menampilkan kehidupan mereka, dan mengeluh tentang situasi negatif di media sosial. Hal tersebut disarankan karena *online self-disclosure* yang dilakukan individu dengan afek negatif akan mengundang lebih banyak dukungan sosial dari orang lain melalui interaksi antar pribadi. Oleh karena itu, *self-disclosure* di media sosial dapat dianggap sebagai cara yang digunakan untuk mencari bantuan untuk dukungan sosial dari orang lain (Zou dkk., 2020)

Secara konseptual, menurut Wheelless & Grotz (1976), karakteristik dari *self-disclosure* yang dilakukan individu dapat dijelaskan lebih lanjut oleh lima dimensi yang tidak berkaitan satu sama lain. Kelima dimensi tersebut adalah *amount*, *depth*,

*honesty, intent, dan valence. Amount* merujuk pada banyaknya frekuensi dan durasi dari *self-disclosure* yang dilakukan. *Depth* merujuk pada kedalaman dan/atau keintiman informasi diri yang diungkapkan. *Honesty* merujuk pada kejujuran dan tingkat akurasi dari informasi diri yang diungkapkan. *Intent* merujuk pada intensi, tingkat kesadaran, dan kontrol individu atas *self-disclosure* yang dilakukan. *Valence* merujuk pada sifat positif-negatif dari informasi yang diungkapkan.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, terdapat beberapa karakteristik *self-disclosure* di media sosial yang dilakukan individu yang sedang mengalami stres. Individu yang sedang mengalami stres cenderung mengungkapkan lebih banyak informasi diri yang bersifat intim dengan sengaja dan kemungkinan direncanakan (Zhang, 2017). Diasumsikan pula bahwa informasi diri yang diungkapkan individu yang mengalami stres akan cenderung kurang jujur atau tidak sepenuhnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya (Luo & Hancock, 2020). Individu yang mengalami stres juga cenderung mengungkapkan dirinya dengan cara yang positif agar bisa tetap menjaga hubungan sosial dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial dari hubungan sosial tersebut (Zhang dkk., 2019).

Sampai saat ini, penelitian yang mencari tahu mengenai *self-disclosure* di media sosial kebanyakan meneliti perilaku tersebut di Facebook (Bevan, Gomez & Sparks, 2014; Denq dkk., 2019; Huang, 2016;

Park, Song, & Lee, 2014; Rus & Tiemensma, 2018; Zhang, 2017). Belum banyak penelitian yang meneliti *self-disclosure* di media sosial seperti Twitter. Twitter adalah salah satu media sosial berbentuk *microblogging* yang berfokus pada penyebaran informasi dan interaktivitas antar pengguna dalam wadah yang terbuka (Liu dkk., 2016). *Microblogging* adalah istilah umum untuk konsep unggah pembaharuan status yang sangat singkat (Fiander, 2012). Secara umum, situs *microblogging* seperti Twitter menyediakan wadah bagi penggunanya untuk membagikan apa yang mereka pikirkan dan alami dalam kehidupan sehari-hari (Liu dkk., 2016).

Twitter dikategorikan sebagai situs *microblogging* karena fitur utamanya adalah pesan teks pendek, yaitu *tweet*, yang maksimal berjumlah 280 karakter (Waterloo et al., 2018). Dengan fitur *tweet*, Twitter seharusnya mempermudah penggunanya untuk berbagi informasi karena berfokus pada inti dari sebuah informasi tanpa penyampaian yang bertele-tele karena keterbatasan karakter huruf. Menurut Kaplan & Haenlein (2011), Twitter menjadi populer karena fitur *tweet* memungkinkan pengguna untuk mengunggah komentar singkat dan langsung tentang berbagai macam hal, termasuk hal-hal yang bersifat pribadi (dalam Waterloo dkk., 2018). Walton dan Rice (2013) menyatakan bahwa *tweet* dapat disebut sebagai *broadcasting* status yang dilakukan oleh pengguna kepada para pengikutnya. Saat seorang pengguna melakukan *broadcasting* status dengan

membuat *tweet*, dia menjadi pusat dari jejaring sosialnya. *Tweet* yang dibuat pun mengundang adanya timbal balik dari pengikut akun pengguna tersebut dan dengan itu dapat menghasilkan lingkungan dunia maya yang lebih mementingkan *self-disclosure* daripada privasi (Walton & Rice, 2013)

Jika dibandingkan dengan situs media sosial lain, fitur *tweet* yang berbentuk teks membuat Twitter menjadi media yang lebih mudah dan efektif bagi penggunanya untuk bisa terhubung dengan orang lain (Shane-Simpson dkk., 2018). Selanjutnya, jika dibandingkan dengan jenis media sosial lain, Shane-Simpson dkk. (2018) menyatakan bahwa situs yang fitur utamanya bersifat visual, seperti Instagram, kurang efektif dalam menyediakan peluang bagi pengguna untuk mengembangkan koneksi yang kuat dan intim dengan orang lain. Di dalam penelitian yang sama disebutkan bahwa media sosial dengan fitur yang beragam, seperti Facebook, sebenarnya menyediakan peluang yang lebih banyak bagi penggunanya untuk berhubungan dengan orang lain. Facebook juga memiliki pengaturan privasi yang lebih banyak dan memungkinkan pengguna berbagi informasi hanya dengan orang-orang pilihannya. Akan tetapi, dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa hanya sedikit pengguna yang mementingkan mengenai privasi di media sosial yang mereka gunakan untuk *self-disclosure*.

Di dalam penelitian Shane-Simpson dkk. (2018) ditemukan bahwa pengguna

Twitter cenderung melaporkan tingkat *self-disclosure* yang lebih tinggi daripada di media sosial lain. Salah satu penjelasannya adalah karena pengguna Twitter bisa mengikuti akun lain tanpa adanya hubungan timbal balik (harus saling mengikuti), sehingga memungkinkan pengguna memiliki jejaring sosial yang lebih luas dan memperoleh keuntungan sosial yang lebih banyak (Shane-Simpson dkk., 2018). Terkait hal tersebut Liu dkk. (2016) juga menemukan bahwa pengguna situs *microblogging* bersedia untuk mengungkapkan lebih banyak informasi dengan tujuan memperoleh teman baru. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *self-disclosure* yang dilakukan di situs *microblogging* oleh penggunanya berhubungan secara positif dengan kesenangan yang dirasakan dan persepsi adanya peluang untuk membangun hubungan di situs tersebut. Dengan memiliki hubungan sosial baru yang lebih banyak dan luas, pengguna juga bisa mendapatkan lebih banyak respons dari pengguna lain yang juga dapat menjadi sumber dukungan sosial.

Penelitian Zhang (2017) menemukan bahwa *self-disclosure* yang dilakukan individu di media sosial dapat membantu mereka untuk bisa mendapatkan respons dan dukungan dari teman-teman mereka di media sosial tersebut. Dengan kata lain, apa yang individu ungkapkan di media sosial sebenarnya dapat mengundang pengguna lain untuk merespons dan respons tersebutlah yang dapat dipersepsikan sebagai dukungan bagi individu

yang mengungkapkan dirinya. Oleh karena itu, kemudahan memberi respons atas *tweet* seseorang di Twitter juga seharusnya dapat memudahkan pengguna untuk mendapat dukungan sosial dari pengguna lain. Dengan demikian, *self-disclosure* di media sosial, termasuk di Twitter, dapat dianggap sebagai salah satu cara yang dapat digunakan individu untuk mencari bantuan dan dukungan sosial dari orang lain (Zou dkk., 2020).

Di sisi lain, dukungan sosial yang didapat merupakan salah satu *coping resources* yang individu butuhkan dalam melakukan usaha *coping* (Lazarus & Folkman, 1984). Dukungan sosial tersebut salah satunya bisa didapat individu dari melakukan *self-disclosure* di Twitter. Oleh karena itu, diasumsikan bahwa *self-disclosure* di Twitter dapat berhubungan dengan stres yang dialami individu karena dengan melakukan *self-disclosure* individu bisa mendapatkan dukungan sosial dari interaksi dan respons yang diberikan orang lain di media sosial Twitter.

Meskipun terdapat keuntungan yang didapatkan dari melakukan *self-disclosure* di media sosial, beberapa penelitian menemukan bahwa semakin banyak waktu yang individu habiskan di media sosial akan berdampak pada tingkat stres yang semakin tinggi, kualitas hidup yang lebih rendah, dan memunculkan risiko penggunaan media sosial yang bermasalah (Bevan dkk., 2014; Stockdale & Coyne, 2020). Selain itu, penggunaan media sosial sebagai strategi

untuk mengelola suasana hati negatif dapat membuat individu secara psikologis bergantung pada media sosial sebagai strategi yang diandalkan (Griffiths, 2013). Secara teoritis, penggunaan media sosial sebagai strategi utama untuk mengatasi stres, kesepian, dan depresi malah dapat meningkatkan risiko terjadinya penggunaan media sosial yang bermasalah (Stockdale & Coyne, 2020).

Berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dipaparkan, ditemukan adanya keterkaitan antara tingkat stres dengan *self-disclosure* yang dilakukan individu di media sosial. Tetapi, ditemukan juga hasil yang kontradiktif mengenai dampak penggunaan media sosial itu sendiri. Selain itu, penelitian-penelitian terdahulu mengenai *self-disclosure* di media sosial kebanyakan melakukan penelitiannya di media sosial yang tidak termasuk dalam kategori *microblogging* seperti Twitter. Padahal, fitur utama Twitter dapat membuat *self-disclosure* yang dilakukan di Twitter lebih mudah dan menguntungkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mencari tahu mengenai hubungan antara tingkat stres dan perilaku *self-disclosure* di Twitter pada mahasiswa. Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku *self-disclosure* di Twitter pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Sampel pada penelitian ini adalah 128 mahasiswa aktif Universitas Padjadjaran tingkat sarjana yang merupakan pengguna

aktif Twitter selama minimal 1 bulan kebelakang sebelum waktu pengambilan data. Pengertian pengguna aktif dalam penelitian ini adalah pengguna yang pernah membuat *tweet* setidaknya satu kali dalam 1 bulan kebelakang sebelum waktu pengambilan data. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan teknik *cluster random sampling* dan *quota sampling*, menggunakan fakultas sebagai kelompok *cluster*.

Instrumen *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen dan Williamson (1988) versi adaptasi oleh Budiono (2020) digunakan untuk mengukur stres responden (contoh: "*Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Saudara kesal karena sesuatu yang terjadi tak terduga?*"). Alat ukur ini terdiri atas 10 item dengan skala pilihan jawaban yang berentang mulai dari 1 (Tidak pernah) sampai dengan 5 (Sangat sering). Rentang skor yang dapat dihasilkan adalah 10-50, dengan skor 10-30 termasuk kategori stres rendah dan skor 31-50 termasuk kategori stres tinggi. Alat ukur PSS-10 yang digunakan memiliki nilai koefisien *Cronbach's Alpha* yang tergolong dapat diandalkan ( $\alpha = 0.883$ ) berdasarkan kriteria Kaplan & Saccuzzo (2013). Alat ukur tersebut juga memiliki bukti validitas berupa *expert judgement* yang dilakukan oleh dua orang ahli di bidang terkait yang menyatakan bahwa item-item dalam alat ukur tersebut sudah baik serta validitas struktur internal dengan nilai GFI (0.99), CFI (1.00), IFI (1.00), *t-value* ( $>1.96$ ) yang tergolong baik dan kriteria

RMSEA (0.03) yang tergolong sangat baik.

Sementara itu, instrumen yang digunakan untuk mengukur *self-disclosure* di Twitter adalah hasil adaptasi dari alat ukur *self-disclosure* dalam penelitian Zhang dkk. (2019) berdasarkan instrumen *self-disclosure* oleh Wheelless (1978). Instrumen tersebut diadaptasi ke dalam konteks Twitter dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh peneliti (contoh: "*Saya sering membuat tweet tentang diri saya*"). Instrumen yang digunakan memiliki 21 item dengan skala pilihan jawaban yang berentang mulai dari 1 (Sangat tidak setuju) sampai dengan 7 (Sangat setuju). Rentang skor yang dapat dihasilkan adalah 21-147, dengan skor 21-62 termasuk kategori *self-disclosure* rendah, skor 63-104 termasuk kategori *self-disclosure* sedang, dan skor 105-147 termasuk kategori *self-disclosure* tinggi. Hasil adaptasi alat ukur *self-disclosure* yang digunakan memiliki koefisien *Cronbach's Alpha* yang tergolong dapat diandalkan ( $\alpha = 0.821$ ) serta bukti validitas konten dari hasil *expert review* oleh dua orang ahli di bidang terkait yang menyatakan bahwa item-item dalam alat ukur sudah cukup baik dan alat ukur dapat digunakan. Alat ukur adaptasi tersebut juga memiliki bukti validitas lain berupa *response process* yang didapatkan melalui *cognitive interview* dengan teknik *verbal probing* kepada 5 orang mahasiswa pengguna aktif Twitter.

Proses pengambilan data penelitian dilakukan secara daring melalui kuesioner dalam bentuk *Google Form* yang disebar

melalui media sosial untuk dapat menjangkau target responden yang sesuai kriteria. Calon responden yang sesuai dengan kriteria dan bersedia menjadi responden kemudian mengisi kuesioner penelitian secara mandiri. Data penelitian yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistika deskriptif dan inferensial.

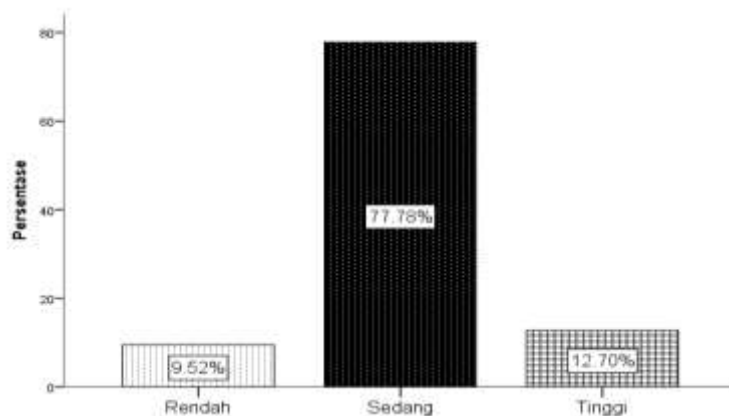
Uji korelasi yang dilakukan pada penelitian ini terpisah antara data responden yang termasuk dalam kategori stres tinggi dan data responden yang termasuk dalam kategori stres rendah. Sebagai catatan, hasil penelitian ini kemungkinan tidak dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi dan terbatas hanya pada responden penelitian saja karena pemilihan sampel melibatkan teknik *quota sampling* yang merupakan jenis *nonprobability sampling*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis korelasi yang dilakukan menunjukkan adanya korelasi positif signifikan

antara tingkat stres dan *self-disclosure* di Twitter pada responden dengan kategori stres tinggi, namun dengan kekuatan korelasi yang lemah ( $r_s = .305, p = .015, n = 63$ ). Sementara itu, uji korelasi yang dilakukan pada data responden dengan kategori stres rendah tidak menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel yang sama ( $r_s = .173, p = .169, n = 65$ ).

Berdasarkan itu, tingkat stres responden penelitian berdasarkan penilaiannya atas situasi lingkungan apapun yang menekan berhubungan dengan *self-disclosure* responden melalui *tweet* di Twitter. Korelasi antara kedua variabel pada responden yang mengalami stres bersifat positif, artinya semakin tinggi stres yang dialami maka responden yang mengalami stres semakin mengungkapkan informasi personal tentang dirinya melalui *tweet* di Twitter. Hasil temuan penelitian ini membuktikan bahwa hubungan antara stres dan *self-disclosure* juga ditemukan di media sosial Twitter.



**Gambar 1. Gambaran Kategori *Self-Disclosure* Responden dengan Kategori Stres**

Pada Gambar 1, ditemukan pula bahwa mayoritas responden yang mengalami stres melakukan *self-disclosure* di Twitter dalam tingkat sedang, artinya mereka cukup mengungkapkan informasi personal tentang diri mereka melalui *tweet* di akun Twitter pribadi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa individu yang sedang mengalami stres cenderung melakukan *self-disclosure* dengan menampilkan kehidupan mereka dan mengungkapkan informasi terkait pengalaman stres yang dialami di media sosial (Denq dkk., 2019; Wang dkk., 2018; Zhang, 2017).

Tabel 1 menunjukkan bahwa 58.7% dari responden yang mengalami stres memiliki dimensi *amount* yang termasuk dalam kategori sedang. Artinya, mayoritas responden yang mengalami stres juga cukup sering dan banyak membuat *tweet* yang mengungkapkan informasi personal tentang diri mereka. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Zhang (2017) yang

menemukan bahwa individu yang sedang mengalami stres cenderung mengungkapkan lebih banyak informasi diri dengan sengaja dan kemungkinan direncanakan. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan dari media sosial tempat individu melakukan *self-disclosure* (Zhang, 2017).

Asumsi mengenai dukungan sosial tersebut didukung oleh temuan penelitian pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa 69.8% dari responden yang mengalami stres memiliki dimensi *intent self-disclosure* yang termasuk tinggi. Artinya, mayoritas responden yang mengalami stres mengungkapkan informasi personal tentang diri melalui *tweet* dengan sengaja, secara sadar, dan dalam kontrol mereka.

Hal tersebut memperkuat asumsi bahwa responden penelitian yang mengalami stres juga sengaja melakukan *self-disclosure* di Twitter saat sedang stres untuk mendapat dukungan sosial dari pengguna lain.

**Tabel 1. Gambaran Kategori Dimensi *Self-Disclosure* pada Responden yang Mengalami Stres**

Dimensi	Persentase per Kategori		
	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Amount</i>	15.9%	58.7%	25.4%
<i>Depth</i>	49.2%	34.9%	15.9%
<i>Honesty</i>	3.2%	52.4%	44.4%
<i>Intent</i>	1.6%	28.6%	69.8%
<i>Valence</i>	11.1%	73%	15.9%



Pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa 49.2% dari responden yang mengalami stres memiliki dimensi *depth* yang termasuk dalam kategori rendah. Artinya, mayoritas dari mereka mengungkapkan informasi personal tentang diri yang tidak bersifat dalam dan intim di Twitter. Mayoritas dari responden yang mengalami stres pun mengungkapkan informasi diri yang bersifat negatif maupun positif. Hal tersebut juga tercermin pada data dalam Tabel 1 yang menunjukkan bahwa 73% dari responden yang mengalami stres memiliki dimensi *valence* yang termasuk dalam kategori sedang.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Zhang dkk. (2019) yang menemukan bahwa individu mengungkapkan dirinya dengan cara yang positif agar bisa tetap menjaga hubungan sosial dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial dari hubungan sosial tersebut. Berdasarkan itu, diasumsikan bahwa responden penelitian yang mengalami stres tidak mengungkapkan informasi tentang diri mereka yang bersifat intim di Twitter agar tetap bisa menjaga hubungan sosial dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial dari sana. Selain itu, responden penelitian yang mengalami stres juga tidak mengungkapkan informasi yang sepenuhnya bersifat negatif di Twitter karena mungkin ingin tetap terlihat positif dan mendapatkan dukungan sosial dari pengguna lain.

Data pada Tabel 1 juga menunjukkan bahwa 52.4% dari responden yang mengalami

stres memiliki dimensi *amount* yang termasuk dalam kategori sedang. Artinya, mayoritas responden yang mengalami stres juga ditemukan cukup jujur dan mengungkapkan informasi personal tentang diri mereka di Twitter yang cukup sesuai dengan keadaan sebenarnya, walaupun tidak sepenuhnya. Temuan tersebut sejalan dengan asumsi Luo dan Hancock (2020), yaitu bahwa informasi diri yang diungkapkan individu yang mengalami stres akan cenderung tidak sepenuhnya jujur dan tidak sepenuhnya sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Hal tersebut mendukung asumsi sebelumnya mengenai pengungkapan diri secara positif untuk mendapat dukungan sosial. Lebih jelasnya, responden penelitian yang mengalami stres pun tidak sepenuhnya jujur dalam mengungkapkan informasi tentang dirinya di Twitter saat sedang stres karena diasumsikan ingin terlihat positif untuk bisa mendapatkan dukungan sosial dari pengguna lain.

Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya menemukan bahwa sebenarnya ada beberapa risiko dari melakukan *self-disclosure*, salah satunya yaitu risiko tidak disukai orang lain karena mengungkapkan aspek negatif diri (Zhang, 2017). Risiko tersebut pun sangat mungkin terjadi saat individu mengungkapkan tekanan yang sedang dirasakan. Artinya, saat individu melakukan *self-disclosure* di Twitter dan mengungkapkan tekanan yang sedang dirasakan untuk mendapat dukungan sosial dari audiensnya, sebenarnya ia juga

menghadapi risiko untuk tidak disukai oleh orang lain karena konten *self-disclosure* yang diungkapkan. Hal tersebut memperkuat asumsi bahwa responden penelitian yang mengalami stres tidak sepenuhnya jujur dalam mengungkapkan informasi personal tentang diri serta tidak mengungkapkan informasi yang intim dan sepenuhnya bersifat negatif di Twitter untuk menghindari risiko tidak disukai pengguna lain. Dengan begitu, responden yang mengalami stres dapat tetap menjaga hubungan sosial dengan pengguna lain dan mendapatkan dukungan sosial.

Risiko lain dari melakukan *self-disclosure* adalah terkait privasi, khususnya saat *self-disclosure* dilakukan di media sosial termasuk Twitter. *Self-disclosure* di media sosial dapat berisiko saat menyangkut informasi yang bersifat sangat pribadi dan sensitif atau ditujukan kepada audiens yang tidak dapat dipercaya karena memungkinkan munculnya kesalahpahaman atau disalahgunakan oleh orang lain (Krämer & Schäwel, 2020). Sementara itu, dalam penelitian ini ditemukan bahwa responden penelitian yang mengalami stres tidak sepenuhnya jujur dalam mengungkapkan informasi tentang dirinya di Twitter saat sedang stres. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian sebelumnya, responden penelitian yang mengalami stres tidak sepenuhnya jujur karena mungkin mempertimbangkan adanya risiko privasi dari melakukan *self-disclosure* di Twitter, khususnya jika mengungkapkan

informasi diri terkait stres yang sedang dialami. Asumsi mengenai risiko privasi tersebut juga sejalan dengan temuan lain penelitian ini, yaitu bahwa responden penelitian yang mengalami stres tidak mengungkapkan informasi tentang diri mereka yang bersifat intim di Twitter. Hal tersebut pun mungkin terjadi karena responden penelitian yang mengalami stres mempertimbangkan adanya risiko privasi dari melakukan *self-disclosure* di Twitter. Selain itu, menurut Krämer dan Schäwel (2020), individu juga sebenarnya memiliki motivasi untuk melindungi privasi mereka yang berakar pada kebutuhan mendasar manusia dan akan terdorong untuk berusaha melakukan sesuatu demi melindungi privasi mereka.

Terkait dengan keintiman informasi dalam *self-disclosure* di media sosial, Choi dan Bazarova (2014) menemukan bahwa *self-disclosure* di media sosial yang bertujuan untuk mendapatkan validasi sosial cenderung lebih rendah keintiman informasinya. Sejalan dengan itu, dalam penelitian ini ditemukan bahwa informasi diri yang diungkapkan mayoritas responden yang mengalami stres di Twitter tidak bersifat sangat dalam dan intim. Berdasarkan itu, diasumsikan bahwa responden yang mengalami stres pun mungkin melakukannya untuk mendapat validasi sosial. Validasi sosial termasuk persetujuan sosial, penerimaan sosial, rasa suka secara umum terhadap konsep diri dan harga diri seseorang serta dapat dikatakan

juga sebagai usaha mencari persetujuan dan dukungan dari orang lain (Bazarova & Choi, 2014).

Dengan begitu, validasi sosial pun mungkin dapat membuat responden penelitian mempersepsikan bahwa pengguna lain menerima dan hal tersebut dapat menjadi salah satu bentuk dukungan sosial. Berdasarkan Tabel 2, terdapat empat dimensi *self-disclosure* yang menunjukkan adanya hasil korelasi signifikan dengan variabel stres pada responden dengan kategori stres tinggi, yaitu dimensi *amount* ( $r_s = .388, p = .002, N = 63$ ), *depth* ( $r_s = .309, p = .014, N = 63$ ), *honesty* ( $r_s = .249, p = .049, N = 63$ ), dan *valence* ( $r_s = -.522, p = .000, N = 63$ ). Dimensi *self-disclosure* yang tidak menunjukkan hasil korelasi signifikan dengan variabel stres adalah dimensi *intent* ( $r_s = .124, p = .335, N = 63$ ). Sementara itu, pada data

responden dengan kategori stres rendah, tidak ada dimensi *self-disclosure* yang ditemukan berhubungan signifikan dengan stres.

Dengan kata lain, hubungan signifikan antara stres dengan dimensi *amount, depth, honesty, dan valence* hanya ditemukan pada responden dengan kategori stres tinggi saja. Penemuan adanya hubungan signifikan antara variabel stres dengan keempat dimensi *self-disclosure* menunjukkan bahwa semakin responden penelitian yang mengalami stres mempersepsikan adanya situasi yang menekan dari lingkungannya, maka semakin banyak dan jujur informasi diri yang bersifat negatif dan intim yang diungkapkan di Twitter. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Zhang (2017) yang juga menemukan bahwa pada saat stres, individu cenderung berbagi lebih banyak informasi tentang diri mereka yang bersifat intim.

**Tabel 2. Hasil Korelasi Stres dengan Dimensi *Self-disclosure* Berdasarkan Kategori Tingkat Stres**

Tingkat Stres	Dimensi	$r_s$	$p$ -value	$N$
Tinggi	<i>Amount</i>	.388	.002	63
	<i>Depth</i>	.309	.014	
	<i>Honesty</i>	.249	.049	
	<i>Intent</i>	.124	.335	
	<i>Valence</i>	-.522	.000	
Rendah	<i>Amount</i>	.277	.069	65
	<i>Depth</i>	.192	.125	
	<i>Honesty</i>	-.076	.548	
	<i>Intent</i>	-.063	.618	
	<i>Valence</i>	.125	.323	

Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh adanya emosi negatif yang meningkat karena peristiwa hidup yang dipersepsikan sebagai tekanan, sehingga emosi negatif tersebut dirasa perlu dibagikan ke orang lain melalui *self-disclosure* (Zhang, 2017).

Adanya hubungan signifikan antara stres dengan keempat dimensi *self-disclosure* pada responden yang mengalami stres juga sejalan dengan asumsi *fever model* (Berg, 1987). Berdasarkan *fever model*, *self-disclosure* dianalogikan seperti halnya demam pada penyakit fisik. Artinya, individu yang melakukan *self-disclosure* menandakan adanya tekanan psikologis yang sedang dirasakan. Asumsi tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa pada responden yang mengalami stres, tingkat stres mereka berhubungan dengan semakin banyak dan jujur informasi bersifat negatif dan intim tentang diri yang diungkapkan melalui *tweet*. Artinya, semakin banyak dan jujur informasi bersifat negatif dan intim tentang diri yang diungkapkan responden melalui *tweet* kemungkinan merupakan tanda dari tingkat stres responden yang semakin tinggi.

Pada Tabel 2 juga ditemukan bahwa tingkat stres berhubungan paling kuat dengan dimensi *amount* dan *valence* pada responden yang mengalami stres. Artinya, pada responden yang mengalami stres, penilaian mereka atas situasi yang dianggap menekan berhubungan kuat dengan jumlah dan sifat

negatif/positif informasi dari *self-disclosure* yang dilakukan. Dengan begitu, dapat dikatakan juga bahwa pada responden yang mengalami stres, semakin tinggi tingkat stres mereka berhubungan dengan semakin banyak dan negatif informasi diri yang mereka ungkapkan di Twitter.

Sementara itu, penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan signifikan antara variabel stres dengan dimensi *intent* pada responden yang mengalami stres maupun yang tidak. Artinya, baik pada responden yang mengalami stres maupun tidak, tingkat stres mereka tidak berhubungan dengan kontrol dan kesadaran atas *self-disclosure* yang dilakukan responden melalui *tweet* di Twitter. Sejalan dengan temuan tersebut, ditemukan juga bahwa mayoritas *self-disclosure* pada responden yang mengalami stres maupun tidak sama-sama memiliki *intent* yang termasuk dalam kategori tinggi. Artinya, mayoritas responden penelitian, baik dalam keadaan stres maupun tidak, memang mengungkapkan informasi personal tentang diri secara sepenuhnya sadar dan dalam kontrol mereka. Berdasarkan itu, tidak adanya hubungan signifikan antara variabel stres dan dimensi *intent* dapat diasumsikan terjadi karena kemungkinan besar responden penelitian memang melakukan *self-disclosure* melalui *tweet* di Twitter dengan sepenuhnya sadar dan dalam kontrol mereka terlepas dari keadaan stres maupun tidak.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara tingkat stres dengan *self-disclosure* di Twitter pada responden yang mengalami stres. Responden yang mengalami stres cukup sering dan banyak melakukan *self-disclosure* di Twitter dengan sepenuhnya sadar dan dalam kontrol. Informasi diri yang diungkapkan responden yang mengalami stres tersebut sesuai dengan keadaan mereka sebenarnya, tidak bersifat dalam dan intim, serta bersifat negatif maupun positif. Hal tersebut mengindikasikan adanya motif untuk tetap terlihat positif dan menghindari risiko tidak disukai pengguna lain agar tetap dapat menjaga hubungan sosial dan mendapatkan dukungan sosial saat melakukan *self-disclosure* di Twitter sebagai *coping* stres.

Penelitian selanjutnya dengan kedua variabel yang sama dapat mempertimbangkan untuk mengambil data-data penunjang, khususnya yang terkait dengan konten *self-disclosure* seperti apa yang dilakukan di Twitter, pengaturan privasi akun Twitter, kebiasaan penggunaan Twitter (aktivitas yang dilakukan, durasi, frekuensi), respons dan interaksi responden di Twitter, serta ketersediaan dukungan sosial di Twitter, karena hal-hal tersebut menjadi faktor-faktor yang turut berperan dalam hubungan stres dan *self-disclosure* sehingga seharusnya dapat menjelaskan dan memperkuat hasil penelitian selanjutnya. Selain itu, secara metodologi, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jenis teknik sampel *probability* agar cakupan

hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas dan tidak hanya pada responden penelitian saja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635-657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Berg, J. H. (1987). Responsiveness and self-disclosure. Dalam V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.), *Self-disclosure: Theory, research, and therapy* (pp. 101-130). Plenum Press.
- Bevan, J. L., Gomez, R., & Sparks, L. (2014). Disclosures about important life events on Facebook: Relationships with stress and quality of life. *Computers in Human Behavior*, 39, 246-253. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.021>
- Budiono, K. D. (2020). Hubungan kepribadian dan tingkat stres dengan variabel mediasi coping strategy pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga. *Tesis* (tidak dipublikasikan). Jatinangor: Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.
- Choi, Y. H., & Bazarova, N. N. (2014). Self-disclosure characteristics and motivations in social media: Extending the functional model to multiple social

- network sites. *Human Communication Research*, 41(4), 480-500. <https://doi.org/10.1111/hcre.12053>
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. *The Social Psychology of Health*, 31-67.
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin*, 79(2), 73-91. <https://doi.org/10.1037/h0033950>
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *PLoS ONE*, 9(12), 1-23. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>
- Denq, B., Denq, W., & Hsu, W. (2019). Stress and its impact on social media usage. *Journal of Technical Writing and Communication*, 49(2), 232-245. <https://doi.org/10.1177/0047281618772076>
- Fiander, D. J. (2012). Social media for academic libraries. In *Social Media for Academics: A Practical Guide*. Woodhead Publishing Limited. <https://doi.org/10.1016/B978-1-84334-681-4.50011-6>
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(05), 4-5. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Gurková, E., & Zeleníková, R. (2018). Nursing students' perceived stress, coping strategies, health and supervisory approaches in clinical practice: A Slovak and Czech perspective. *Nurse Education Today*, 65, 4-10. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.02.023>
- Huang, H. Y. (2016). Examining the beneficial effects of individual's self-disclosure on the social network site. *Computers in Human Behavior*, 57, 122-132. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.030>
- Kaplan, R. M., & Haenlein, M. (2011). The early bird catches the news: Nine things you should know about micro-blogging. *Business Horizons*, 54(2), 105-113. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2010.09.004>
- Kaplan, R. M. & Saccuzzo, D. P. (2013). *Psychological assessment and theory: Creating and using psychological tests* [8th Ed.]. Canada: Cengage Learning
- Krämer, N. C., & Schäwel, J. (2020). Mastering the challenge of balancing self-disclosure and privacy in social media. *Current Opinion in Psychology*, 31, 67-71. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2019.08.003>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Liu, Z., Min, Q., Zhai, Q., & Smyth, R.

- (2016). Self-disclosure in Chinese micro-blogging: A social exchange theory perspective. *Information and Management*, 53(1), 53-63. <https://doi.org/10.1016/j.im.2015.08.006>
- Luo, M., & Hancock, J. T. (2020). Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Current Opinion in Psychology*, 31, 110-115. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.019>
- Park, N., Song, H., & Lee, K. M. (2014). Social networking sites and other media use, acculturation stress, and psychological well-being among East Asian college students in the United States. *Computers in Human Behavior*, 36, 138-146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.037>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Rus, H. M., & Tiemensma, J. (2018). Social media as a shield: Facebook buffers acute stress. *Physiology and Behavior*, 185, 46-54. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.12.021>
- Shane-Simpson, C., Manago, A., Gaggi, N., & Gillespie-Lynch, K. (2018). Why do college students prefer Facebook, Twitter, or Instagram? Site affordances, tensions between privacy and self-expression, and implications for social capital. *Computers in Human Behavior*, 86, 276-288. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.041>
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173-183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
- Walton, S. C., & Rice, R. E. (2013). Mediated disclosure on Twitter: The roles of gender and identity in boundary impermeability, valence, disclosure, and stage. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1465-1474. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.01.033>
- Wang, G., Zhang, W., Chen, Q., & Zeng, R. (2018). How is negative affect associated with life satisfaction? The moderating role of online self-disclosure in China's context. *Personality and Individual Differences*, 135, 60-66. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.002>

- Waterloo, S. F., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2018). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media and Society*, 20(5), 1813-1831. <https://doi.org/10.1177/1461444817707349>
- Wheless, L. R. (1978). A follow-up study of the relationships among trust, disclosure, and interpersonal solidarity. *Human Communication Research*, 4(2), 143-157. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1978.tb00604.x>
- Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338-346. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1976.tb00494.x>
- 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. *Computers in Human Behavior*, 75, 527-537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>
- Zhang, S., Kwok, R. C. W., Lowry, P. B., Liu, Z., & Wu, J. (2019). The influence of role stress on self-disclosure on social networking sites: A conservation of resources perspective. *Information and Management*, 56(7). <https://doi.org/10.1016/j.im.2019.02.002>
- Zou, M. L., Li, M. X., & Cho, V. (2020). Depression and disclosure behavior via social media: A study of university students in China. *Heliyon*, 6(2), e03368. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03368>