HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *LONELINESS* DENGAN PERILAKU *SELF DISCLOSURE* MELALUI TIKTOK PADA MAHASISWA PERANTAUAN TAHUN PERTAMA

Skripsi

Dalam Rangka Penyusunan Skripsi sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Program Pendidikan Strata I Psikologi

Disusun Oleh :
Kristiani Dita Saputri
19200346K

Pembimbing:
Sujoko, S. Psi., S. Pd.I., M. Si.
Dra. Endang Widyastuti, M.A.

PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SETIA BUDI SURAKARTA
2025

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *LONELINESS* DENGAN PERILAKU *SELF DISCLOSURE* MELALUI TIKTOK PADA MAHASISWA PERANTAUAN TAHUN PERTAMA

INTISARI

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang berasal dari lingkungan berbeda secara budaya dengan tempat perantauannya, yang bertujuan menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Tahun pertama memasuki dunia perkuliahan menjadi hal yang menantang bagi mahasiswa untuk beradaptasi dengan perbedaan budaya, kebiasaan, dan cara berkomunikasi di lingkungan sekitarnya. Adaptasi yang kurang baik dapat menimbulkan dampak stres dan kesepian pada kehidupan mahasiswa, demikian juga hal ini dapat mempengaruhi pola perikalu *self disclosure* mahasiswa terutama melalui media sosial tiktok.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dan *loneliness* dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah tingkat stres dan *loneliness* memiliki hubungan dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *Sampling* jenuh. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 61 mahasiswa rantau tahun pertama. Metode analisis data yang digunakan adalah analisi regresi ganda dengan bantuan SPSS 25.0 *for windows release*. Hasil analisis menunjukkan nilai F = 4,072 dengan signifikansi p = 0,023 (signifikan). Hal tersebut membuktikan terdapat terdapat peran yang signifikan antara tingkat stres dan *loneliness* dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama, sehingga hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selanjutnya, hasil analisis uji hipotesis minor diperoleh nilai r = -0,275 dan nilai signifikansi p = 0,138 (p > 0,05) pada variabel tingkat stres. Sementara itu, pada variabel loneliness diperoleh nilai r = -0,318 dan nilai signifikansi p = 0,058 (p > 0,05) sehingga hipotesis minor dalam penelitian ini ditolak.

Kata kunci: tingkat stres, *loneliness*, *self disclosure*, mahasiswa rantau

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *LONELINESS* DENGAN PERILAKU *SELF DISCLOSURE* MELALUI TIKTOK PADA MAHASISWA PERANTAUAN TAHUN PERTAMA

ABSTRAK

Migrant students are students who come from a culturally different environment from where they migrated and wish to continue their education at a university. The first year of entering the world of lectures is a challenging thing for students to adapt to the changes in culture, habits, and mode of communication in their environment. Poor adjustment can lead to stress and loneliness in student life, which may influence the pattern of student self-disclosure, especially in social media Tiktok.

The purpose of this study is to determine a relationship between stress, loneliness and self-disclosure behavior on Tiktok among first-year migrant students. The hypothesis proposed in this study is that stress and loneliness are associated with self-disclosure behavior on TikTok among first-year migrant students. This study uses quantitative methods with sampling conducted using saturated sampling technique. The study involved 61 first year migrant students. The data were analyzed using multiple regressions with SPSS 25.0 for Windows. The analysis yielded a value of F = 4.072 with a significance of p = 0.023 (significant). This shows that stress levels and loneliness have a significant impact on the self-disclosure behavior of first-year immigrant students via Tiktok, thus the primary hypothesis proposed in this study is accepted. Furthermore, the minor hypothesis test analysis revealed a value of r = -0.275 and a significant value of p = 0.138 (p > 0.05) for the stress level variable. Meanwhile, on the variable of loneliness, the value of r = -0.318 and the significant value of p = 0.058 (p > 0.05) indicate that the minor hypothesis in this study is rejected.

Keywords: stress level, loneliness, self-disclosure, migrant students

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *LONELINESS* DENGAN PERILAKU *SELF DISCLOSURE* MELALUI TIKTOK PADA MAHASISWA PERANTAUAN TAHUN PERTAMA

Oleh:
KRISTIANI DITA SAPUTRI
19200346K

Dipertahankan di depan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi Surakarta dan diterima untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh derajat gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal
05 Januari 2025

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Setia Budi

Dekan

Drs. Issac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, PH.,D.

Penguji	**Tanda Tangan**
1. **Sujoko, S. Psi., S. Pd.I., M. Si.**	.....
2. **Dra. Endang Widyastuti, M.A**	.....
3. **Yustinus Joko D N, S.Psi., M.Psi, Psi**	.....

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Kristiani Dita Saputri

NIM : 19200346K

Program Studi : S1 Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Tingkat Stres Dan *Loneliness* Dengan Perilaku *Self Disclosure* Melalui Tiktok Pada Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya serahkan ini benar-benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain, kecuali yang tertera tertulis dikutip dalam naskah dan disebutkan pada daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terbukti skripsi ini hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Surakarta, 05 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,

Kristiani Dita Saputri

MOTTO

"Aku bersyukur kepada-Mu oleh karena kejadianku dahsyat dan ajaib; ajaib yang Kaubuat, dan jiwaku benar-benar menyadarinya."
Mazmur 139:14

"The joy of the Lord is my strength"
-The belonging co-

"How difficult the process we go through depends on how we respond to it. In my version, living life with joy is the way to survive."
-author-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis mempersembahkan karya sederhana ini untuk orang yang sangat penulis sayang, yaitu:

1. Teruntuk kedua orang tua penulis, ibu dan bapak yang tidak pernah lupa menyebut nama saya di setiap doa nya, selalu mendukung dan mengusahakan yang terbaik untuk anak-anaknya.
2. Teruntuk diri sendiri, yang sudah berhasil menyelesaikan dinamika perkuliahan ini sampai akhir dan tidak menyerah walaupun jalan yang dilalui tidak mudah.
3. Teruntuk pembaca, semoga penelitian ini bisa memberikan manfaat dan menjadi inspirasi untuk kalian, yang secara tidak langsung menjadi motivasi untuk penulis melakukan serta menyusun penelitian ini sebaik mungkin.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan cinta kasih dan penyertaanNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Antara Tingkat Stres Dan *Loneliness* Dengan Perilaku *Self Disclosure* Melalui Tiktok Pada Mahasiswa Perantauan Periode Tahun Pertama". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi.

Pada Proses penyusunan skripsi ini ada kalanya penulis menemukan kesulitan-kesulitan karena kemampuan penulis yang masih terbatas, namun karena penyertaan Tuhan yang tiada hentinya penulis mampu menyelesaikannya. Skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja penulis sendiri, namun terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, motivasi dan semangat yang diberikan dari berbagai pihak akademis, keluarga dan sahabat. Untuk itu dengan kerendahan hati secara khusus penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yayasan Pendidikan Universitas Setia Budi Surakarta yang telah memberikan sarana dan prasarana yang memadai serta bantuan biaya pendidikan Beasiswa YPSB selama saya menempuh Pendidikan Strata-1 di Universitas Setia Budi.
2. Bapak Dr. Ir. Djoni Tarigan, MBA selaku Rektor Universitas Setia Budi Surakarta.
3. Bapak Issac Jogues Kiyok Sito Meiyanto, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi.
4. Bapak Sujoko, S. Psi., S. Pd.I., M. Si. selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan arahan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Ibu Dra. Endang Widyastuti, MA selaku kepala prodi sekaligus dosen pembimbing kedua yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan benar.
6. Bapak Yustinus Djoko Dwi Nugroho, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, motivasi serta dorongan kepada penulis agar selesai tepat waktu.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi yang telah membagikan ilmu dan pada akhirnya sangat membantu saya

dalam mengembangkan softskill dan menambah pengalaman saya sebagai lulusan S1 Psikologi di dunia kerja nantinya.

8. Bapak Suyoto, SE selaku Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Setia Budi yang telah memberikan bantuan dalam proses administrasi sehingga skripsi saya berjalan lancar.
9. Kedua orang tua, Ibu Dewi Triyana dan Bapak Joko Parwoto yang senantiasa memberikan semangat dan kasih sayangnya sehingga saya termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
10. Adik penulis terkasih, Imanuel Kevin Pradipta, yang selalu mendukung dan mengerti proses yang sedang dialami penulis.
11. Sdr. Michael Daud Christian, yang selalu ada dan tiada hentinya memberikan support untuk melewati setiap prosesnya, dan tidak pernah jemu mendengarkan keluh kesah saya.
12. Teman-teman Anak Ambiz, Stefani, Monica, Hana, dan Jennifer yang selalu membersamai dari awal setiap proses perkuliahan hingga semester akhir.
13. Teman-teman Psycholoss'20, terimakasih untuk 4 tahun kebersamaan, memori yang telah dirajut setiap harinya dan saling support untuk dapat menyelesaikan skripsi bersama.
14. *Futures church* dan GBY *family*, terimakasih atas dukungan doa dan semangat yang terus menerus selama saya berproses.
15. *Last but not least*, terimakasih untuk diri ini yang telah berhasil melewati proses ini dengan banyaknya rintangan dan tidak menyerah, sehingga terselesaikannya skripsi ini menjadikan saya memiliki pola pikir yang lebih luas lagi.

Dengan kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peningkatan ilmu Psikologi khususnya bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial.

Surakarta, 05 Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRIPSI iii
PERNYATAAN iv
MOTTO v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Perumusan Masalah 9
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian 10
1. Tujuan Penelitian 10
2. Manfaat Penelitian 10
D. Keaslian Penelitian 10
BAB II 12
LANDASAN TEORI 12
A. Self Disclosure 12
1. Pengertian *Self disclosure* 12
2. Dimensi *Self disclosure* 12
3. Faktor *self disclosure* 14
B. Tingkat Stres 17
1. Pengertian Stres 17
2. Dimensi Stres 18
C. Loneliness 19
1. Pengertian *loneliness* 19
2. Aspek *loneliness* 20
D. Media Sosial (Tiktok) 21

E. Hubungan Antara Tingkat Stres dan *Loneliness* Dengan Perilaku *Self disclosure* 23
F. Kerangka Berpikir 26
G. Hipotesis 26
BAB III 27
METODE PENELITIAN 27
A. Identifikasi Variabel 27
B. Definisi Operasional 27
1. Self Disclosure 27
2. Tingkat Stres 27
3. Loneliness 28
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel 28
1. Populasi 28
2. Sampel 30
3. Teknik Pengambilan Sampel 30
D. Metode Pengumpulan Data 31
1. Skala *Self Disclosure* 31
2. Skala Tingkat Stres 32
3. Skala *Loneliness* 33
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 34
1. Validitas 34
2. Reliabilitas 34
F. Teknik Analisis Data 35
BAB IV 36
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 36
A. Persiapan Penelitian 36
1. Orientasi Kancah Penelitian 36
2. Proses Perizinan 37
3. Persiapan Alat Ukur 37
4. Uji Coba Alat Ukur 38

5. Uji Validitas dan Reliabilitas 38
B. Pelaksanaan Penelitian 40
1. Pengumpulan Data 40
2. Pelaksanaan Skoring 41
C. Deskripsi Data Penelitian 42
1. Dekripsi Subjek Penelitian 42
2. Deskripsi Data Penelitian 43
3. Analisis Data Penelitian 46
4. Pembahasan 52
BAB V 59
KESIMPULAN DAN SARAN 59
A. Kesimpulan 59
B. Saran 59
1. Bagi Mahasiswa 59
2. Bagi Pengguna Tiktok 59
3. Bagi Pembaca 60
4. Bagi Peneliti Selanjutnya 60
DAFTAR PUSTAKA 61
LAMPIRAN 66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram hasil survei awal tingkat stres 3
Gambar 2. Diagram hasil survei awal fenomena *loneliness* 4
Gambar 3. Grafik penggunaan tiktok di dunia 6
Gambar 4. Grafik aplikasi paling banyak diunduh tahun 2023 7
Gambar 5. Diagram survei awal aplikasi paling sering digunakan 7
Gambar 6. Diagram hasil survei awal fenomena *self disclosure* 8
Gambar 7. Diagram hasil survei awal fenomena *self disclosure* 8

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Mahasiswa Perantauan Tahun Pertama 30
Tabel 2. Kategorisasi Penilaian Item 32
Tabel 3. Blueprint Skala *Self Disclosure* 32
Tabel 4. Kategorisasi Penilaian Item 33
Tabel 5. Blueprint Skala Tingkat Stres 33
Tabel 6. Kategorisasi Penilaian Item 33
Tabel 7. Blueprint Skala *Loneliness* 34
Tabel 8. Item *self disclosure* 39
Tabel 9. Item tingkat stres 40
Tabel 10. Item *loneliness* 40
Tabel 11. Pelaksanaan pengambilan data 41
Tabel 12. Skoring Skala *Self Disclosure* (RSDS) 41
Tabel 13. Skoring Skala Tingkat Stres (PSS) 42
Tabel 14. Skoring Skala UCLA *Loneliness* 42
Tabel 15. Deskripsi Program Studi Subjek Penelitian 43
Tabel 16. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian 43
Tabel 17. Deskripsi Usia Subjek Penelitian 43
Tabel 18. Deskripsi Statistik Data Penelitian 44
Tabel 19. Norma Kategori Skor Subjek 44
Tabel 20. Deskripsi Kategorisasi Variabel Penelitian 45
Tabel 21. Uji Linearitas Pertama 46
Tabel 22. Uji Linearitas Kedua 47
Tabel 23. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov 48
Tabel 24. Uji Multikolinearitas 48
Tabel 25. Uji Heteroskedastisitas 49
Tabel 26. Uji Hipotesis Regresi Ganda antara Tingkat Stres dan *Loneliness* dengan *Self Disclosure* 50
Tabel 27. Hasil Analisis Koefisien Regresi antara Tingkat Stres dan *Loneliness* dengan *Self Disclosure* 51
Tabel 28. Hasil Uji Hipotesis antara Tingkat Stres dan *Loneliness* dengan *Self Disclosure* 51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Pra Survey Penelitian 66
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian 68
Lampiran 3. Permohonan Izin Penggunaan Skala 76
Lampiran 4. Tabulasi Deskripsi Data Subjek 77
Lampiran 5. Tabulasi Data Tryout Skala *Self Disclosure* 80
Lampiran 6. Tabulasi Data Tryout Skala Tingkat Stres 83
Lampiran 7. Tabulasi Data Tryout Skala *Loneliness* 85
Lampiran 8. Uji Reliabilitas & Validitas 88
Lampiran 9. Outlier Data Tingkat Stres, *Loneliness*, dan *Self Disclosure* 91
Lampiran 10. Tabulasi Data Penelitian *Self Disclosure* 92
Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian Tingkat Stres 95
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian *Loneliness* 97
Lampiran 13. Deskripsi Data Empirik 100
Lampiran 14. Uji Asumsi 100
Lampiran 15. Uji Hipotesis 104
Lampiran 16. Hitungan Sumbangan Efektif Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat 105
Lampiran 17. Permohonan Izin Penelitian 106

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa di Indonesia sebagian besar memilih melanjutkan pendidikan mereka dengan merantau. Berdasarkan data statistik Kemendikbud (2020) Pulau Jawa menjadi wilayah yang paling banyak diminati mahasiswa karena menjadi wilayah dengan penyebaran perguruan tinggi terbanyak di Indonesia. Mahasiswa rantau merupakan individu yang berasal dari lingkungan yang berbeda secara budaya dengan tempat perantauannya dan memiliki tujuan untuk menyelesaikan studinya di perguruan tinggi (Devinta et al., 2015). Perbedaan identitas dalam lingkup perguruan tinggi sudah menjadi hal yang biasa dialami oleh mahasiswa.

Adanya perbedaan identitas menimbulkan terjadinya perbedaan budaya, kebiasaan, dan cara berkomunikasi pada mahasiswa. Proses penerimaan budaya baru dapat menimbulkan tekanan dalam diri mereka, perlunya belajar memahami dan menerima nilai-nilai budaya yang berbeda dari tempat asal bukan hal yang mudah diterima dengan cepat (Devinta et al., 2015).

Bagi mahasiswa perantauan, terutama pada periode tahun pertama mereka perlu beradaptasi dengan lingkungan baru untuk kelancaran pendidikan mereka kedepannya. Periode tahun pertama dalam perkuliahan merupakan masa yang paling menantang bagi mahasiswa perantauan, selain adanya budaya dan lingkungan baru mereka juga menemui situasi baru dalam sistem pembelajaran, materi perkuliahan yang lebih sulit, dan teman-teman baru yang berasal dari berbagai macam daerah (Rahayu & Arianti, 2020).

Pada masa sekarang ini dalam dunia perkuliahan terutama periode tahun pertama sebagian besar ditempati oleh mahasiswa yang tergolong generasi Z, yaitu mereka yang lahir pada fase kemajuan ekonomi dan teknologi informasi yang lebih stabil dibandingkan generasi sebelumnya dengan rentang kelahiran pada tahun 1997 sampai dengan tahun 2012. Adanya kemajuan tersebut membuat generasi Z menjadi generasi digital yang memiliki akses luas terhadap berbagai macam teknologi, salah satunya yaitu teknologi komunikasi yang menggunakan akses internet dan media sosial sebagai sumber informasi tanpa batas (Ariandi, et al., 2023).

Sebuah laporan hasil survei yang dilakukan oleh *McKinsey Health Institute* (2023) mengungkapkan bahwa generasi Z yang menghabiskan lebih dari dua jam sehari cenderung lebih rentan memiliki kondisi kesehatan mental yang buruk, dan didapati bahwa generasi Z merupakan generasi yang paling banyak memperoleh dampak negatif dari media sosial dibandingkan generasi lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh *American Psychological Association (APA)* pada tahun 2018 menyatakan bahwa kelompok usia yang paling mudah mengalami masalah kesehatan mental adalah anak muda dengan rentang usia 15-21 tahun, dan hasil menyatakan bahwa 91% anak generasi Z menunjukkan gejala fisik maupun emosional yang berkaitan dengan stres, depresi, sedih, kecemasan, kekurangan minat dan motivasi.

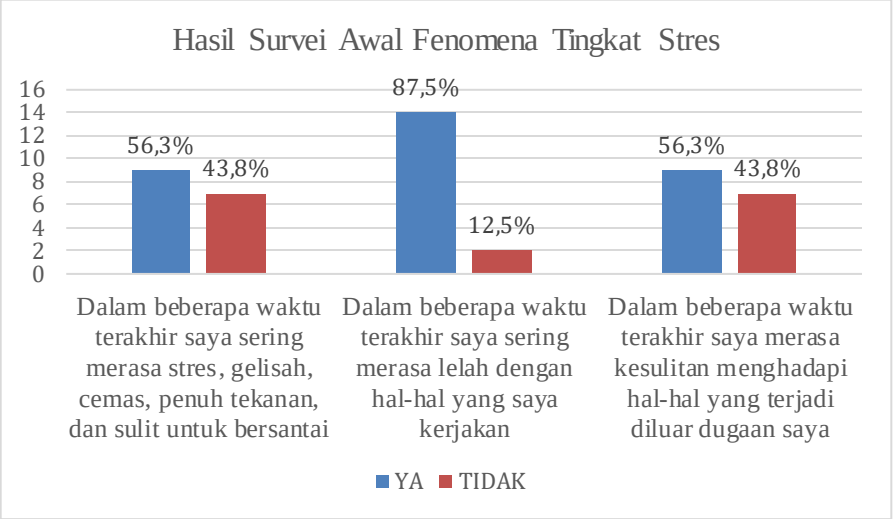
Sementara itu, adaptasi yang kurang baik dapat menimbulkan dampak stres yang akan mempengaruhi kehidupan mahasiswa (Handayani & Nirmalasari, 2020). Lazarus dan Folkman (dalam Azmy et al., 2017) mengatakan bahwa stres muncul dari tekanan-tekanan tersebut, yaitu sebuah kondisi akibat dari adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan.

Oman, dkk (dalam Musabiq & Isqi Karimah, 2018) mengungkapkan, jika stres yang berlebihan dibiarkan terus menerus dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan mental maupun fisik seseorang seperti kecemasan dan depresi, gangguan pola tidur, perasaan tidak berdaya, bahkan hingga keinginan untuk bunuh diri. Sedangkan Gamayanti et al., (2018) berpendapat bahwa stres bisa berdampak positif jika tekanan tidak melebihi batas toleransi kapasitas dalam diri seseorang. Stres dalam tingkatan rendah dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kinerja dan mengembangkan kemampuan diri.

Salah satu fenomena stres dilansir dari laman berita Kompas.com pada Oktober 2021 seorang mahasiswi Fakultas Teknik Industri di salah satu kampus swasta di Jogja berasal dari Sulawesi Tengah ditemukan meninggal di kamar kosnya. Diduga korban meninggal akibat bunuh diri karena ditemukan gelas plastik yang berisi campuran racun dengan air didalam kamarnya. Sebelum korban melakukan aksinya, ia sempat menceritakan keluh kesah yang dihadapinya yaitu tugas kuliah yang terlalu banyak dan korban

merasa stres karena terdapat 2 mata kuliah yang dirasa berat sehingga tidak dapat dilewatinya.

Peneliti telah menyebarkan angket kepada 16 orang mahasiswa perantauan angkatan tahun 2023 di Universitas Setia Budi Surakarta yang dibuat berdasarkan dimensi tingkat stres oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (dalam Murwani, 2022) sebagai bentuk survei awal fenomena tingkat stres pada mahasiswa.



Gambar 1. Diagram hasil survei awal tingkat stres

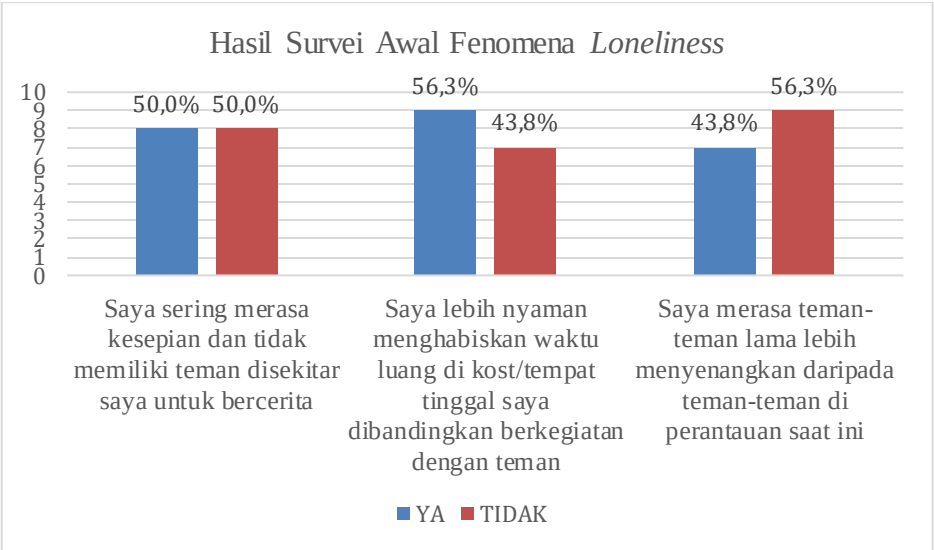
Berdasarkan diagram di atas, diperoleh hasil bahwa 56,3% mahasiswa merasakan stres, gelisah, cemas, penuh tekanan, sulit untuk bersantai dan mereka merasa kesulitan menghadapi hal yang terjadi diluar dugaan mereka. Kemudian sebanyak 87,5% mahasiswa merasa kelelahan terhadap hal yang sedang mereka kerjakan. Kesimpulannya adalah sebanyak 66,7% mahasiswa perantauan di Universitas Setia Budi Surakarta terindikasi merasakan stres yang tinggi dengan kehidupannya di perantauan.

Selain tingkat stres, Penelitian yang dilakukan oleh Shafiananta et al., 2024 mendapatkan hasil bahwa mahasiswa baru atau periode tahun pertama perantauan yang tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan baik pada lingkungan sekitar dan perbedaan budaya yang ada cenderung akan timbul perasaan *loneliness* pada diri mereka. Tuntutan tempat tinggal yang jauh dari daerah asalnya membuat mahasiswa harus hidup mandiri dan mampu beradaptasi.

Loneliness terjadi saat kebutuhan akan hubungan sosial seseorang dengan orang-orang di sekitarnya tidak terpenuhi, sehingga muncul rasa kesepian yang menyebabkan kesenjangan sosial dan memberikan persepsi seseorang bahwa semua hubungan yang mereka miliki dengan orang lain tidak memberikan kepuasan (Ramadhan & Coralia, 2022). *Loneliness* cenderung mengarah pada perasaan terasingkan dan kurangnya hubungan sosial dengan orang sekitar, sehingga tidak ada rasa percaya dalam diri mereka kepada orang lain.

Seseorang yang tidak mengalami kesepian akan dengan mudah menjalani kehidupannya dan membangun komunikasi dengan orang lain. Namun orang yang mengalami kesepian tingkat tinggi atau secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikis seperti depresi, demensia, gangguan kecemasan, serta memicu seseorang untuk melakukan tindakan yang membahayakan diri sendiri (Rahmadani, 2022).

Selanjutnya, pada survei awal yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa perantauan angkatan 2023 di Universitas Setia Budi Surakarta yang dibuat berdasarkan aspek *loneliness* oleh Russell (dalam Krisnawati & Soetjiningsih, 2017) sebagai bentuk survei awal fenomena *loneliness*, diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram hasil survei awal fenomena *loneliness*

Berdasarkan diagram di atas didapatkan 50,0% mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa kesepian, tidak memiliki teman disekitarnya untuk bercerita. Kemudian 56,3% mereka lebih

nyaman untuk menghabiskan waktu luangnya di kost atau tempat tinggal dibandingkan beraktivitas dengan temannya, dan 43,8% mahasiswa merasa bahwa teman-teman lama mereka lebih menyenangkan dibandingkan dengan teman-teman di perantauan saat ini. Artinya, sebanyak 50,0% mahasiswa perantauan di Universitas Setia Budi Surakarta terindikasi merasa kesepian terhadap kehidupan mereka di perantauan.

Sebagai makhluk sosial kehidupan manusia tidak terlepas dari komunikasi terhadap orang lain. Aktivitas manusia selalu berkaitan dan membutuhkan orang lain di lingkungan dimana mereka berada (Gainau, 2009). Agar hubungan antar individu tetap terjaga dengan harmonis, maka diperlukan keterampilan sosial bagi individu untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Buhrmester (dalam Gainau, 2009) menyatakan salah satu aspek penting dalam keterampilan sosial yaitu *self disclosure*. Perilaku mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain baik secara lisan maupun tertulis terkait dengan apa yang sedang dirasakan, sifat atau karakteristik diri sendiri, atau hal lain tentang diri sendiri merupakan perilaku *self disclosure* (Cozby, dalam Hasna & Hanami, 2022).

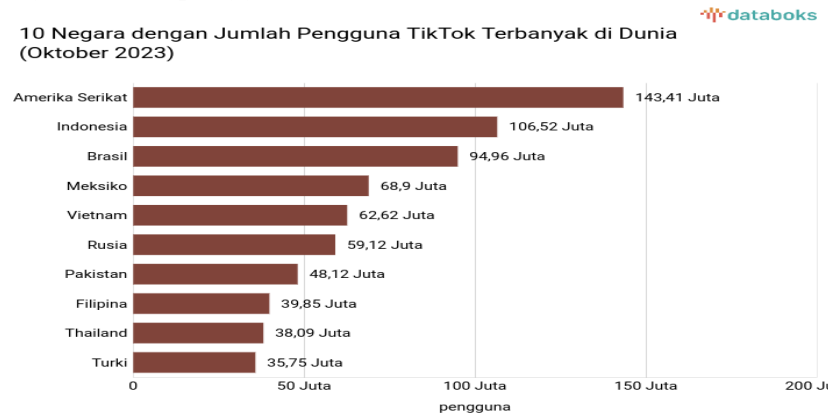
Self disclosure pada tingkat sedang penting dalam kehidupan seseorang karena individu dengan tingkat *self disclosure* rendah akan kesulitan menghadapi permasalahan hidupnya karena tidak memiliki tempat menuangkan cerita, sedangkan individu dengan tingkat *self disclosure* tinggi berpotensi mendapatkan *feedback* yang tidak menyenangkan dari orang lain. Umumnya, ketika *self disclosure* dilakukan dengan baik seseorang dapat menyesuaikan diri dan memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya baik individu maupun kelompok. Menurut Lumsden (dalam Gainau, 2009) *self disclosure* memberikan kemudahan pada seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain, memberikan kepercayaan diri, dan hubungan yang lebih harmonis. Pendapat lain diungkapkan oleh Gamayanti et al., 2018 bahwa *self disclosure* memberikan manfaat untuk menambah informasi tentang diri sendiri serta menjadikan komunikasi dengan orang lain lebih efektif. Namun tidak semua hal yang diungkapkan akan berdampak positif, jika hal tersebut dilakukan secara berlebihan akan menimbulkan

dampak negatif terutama jika dilakukan pada media sosial dapat menimbulkan kritik, celaan, bahkan hinaan dari orang lain.

Bentuk dari *self disclosure* dapat dilakukan secara langsung dengan lawan bicara melalui verbal maupun lisan, dan dapat juga secara online melalui media sosial. Sebuah penelitian terhadap 300 mahasiswa yang dilakukan oleh tim peneliti di *University of Wisconsin* menemukan bahwa sebanyak 70% responden mengungkapkan perasaannya melalui media sosial, pesan teks, dan panggilan telepon (Arifiani, 2014). Dalam situasi ini individu dapat menceritakan mengenai masalah atau kondisi perasaan yang sedang mereka alami untuk mendapatkan tanggapan, saran, dan dukungan dari orang lain.

Salah satu media sosial yang sering digunakan sebagai media *self disclosure* yaitu Tiktok. Anggraini et al. (2022) menganalisis dalam beberapa tahun terakhir Tiktok mengalami perubahan fungsi, dari yang awalnya dikenalkan sebagai platform video berdurasi pendek yang berisi konten kreatif dan hiburan ringan, kini menjadi platform populer untuk bertukar cerita serta pengalaman pribadi mereka. Terjadinya perubahan fungsi ini menjelaskan bahwa kini individu pengguna tiktok semakin merasa nyaman untuk mengungkapkan berbagai aspek informasi tentang dirinya sendiri secara terbuka kepada publik.

Dilansir dari website Databoks menampilkan data statistika pengguna tiktok di seluruh dunia pada bulan Oktober 2023 dan Indonesia menjadi negara peringkat kedua setelah Amerika Serikat dengan jumlah pengguna sebanyak 106,51 juta.



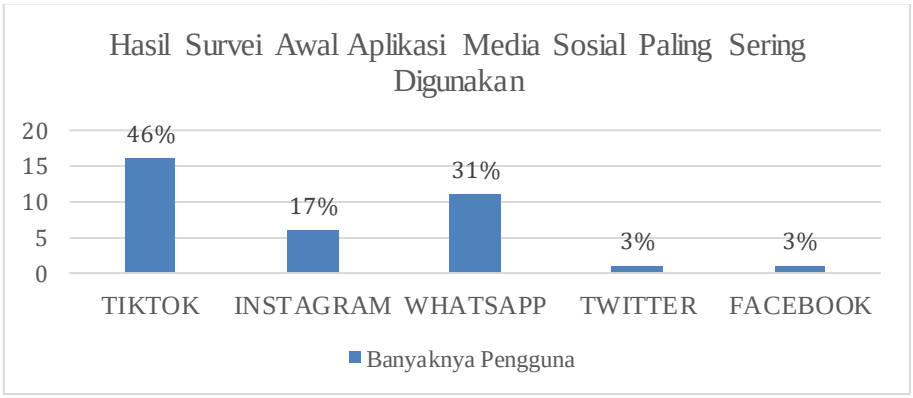
Gambar 3. Grafik penggunaan tiktok di dunia
(sumber: *databoks.katadata.co.id*)

Pada website yang sama dibandingkan dengan beberapa media sosial lainnya, tiktok menempati peringkat pertama sebagai media sosial yang paling banyak diunduh pada tahun 2023 dengan jumlah sebanyak 67,4 Juta unduhan. Adanya kemudahan dalam penggunaannya, aplikasi tiktok menjadi media sosial yang paling banyak diunduh oleh masyarakat Indonesia.

Gambar 4. Grafik aplikasi paling banyak diunduh tahun 2023

(sumber: *databoks.katadata.co.id*)

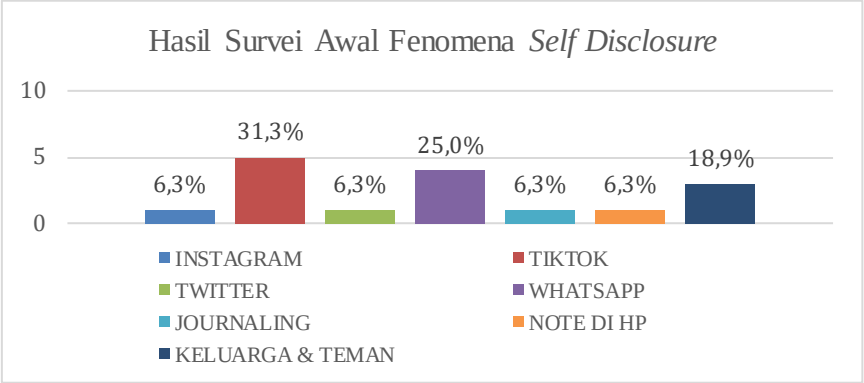
Sementara itu, berdasarkan hasil survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 35 orang mahasiswa dari Universitas Setia Budi Surakarta diperoleh bahwa 46% dari mahasiswa yang menjadi responden menyatakan mereka lebih sering membuka dan menggunakan aplikasi media sosial tiktok dibandingkan dengan aplikasi lainnya.



Gambar 5. Diagram survei awal aplikasi paling sering digunakan

Peneliti melakukan survei awal terkait fenomena *self disclosure* terhadap mahasiswa perantauan Universitas Setia Budi

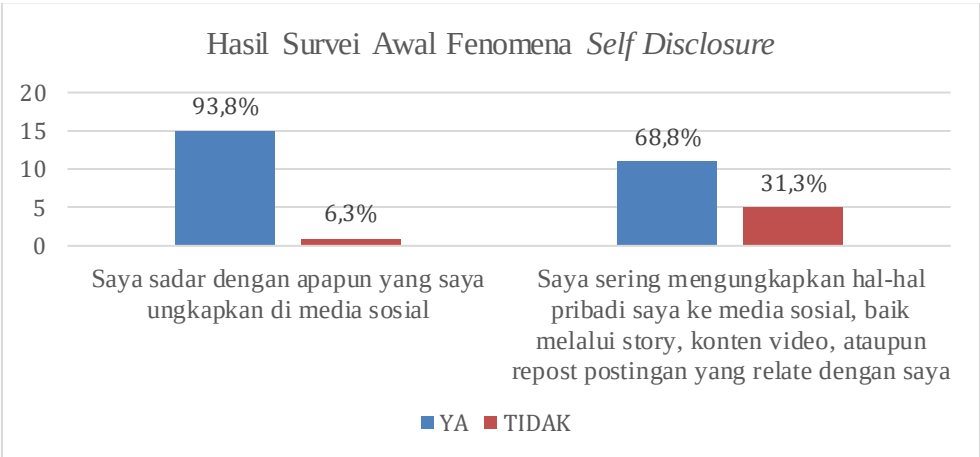
Surakarta dengan memberikan pertanyaan pada responden, yaitu kemanakah mereka paling sering mengungkapkan masalah atau sesuatu yang perlu diceritakan, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram hasil survei awal fenomena *self disclosure*

Berdasarkan hasil survei awal di atas diperoleh 31,3% mahasiswa melakukan *self disclosure* dengan cara mengungkapkannya melalui media sosial tiktok.

Sementara itu, peneliti juga menyebarkan angket kepada mahasiswa perantauan di Universitas Setia Budi Surakarta yang dibuat berdasarkan dimensi *self disclosure* oleh Wheeless (1978) sebagai bentuk survei awal fenomena *self disclosure* pada mahasiswa, diperoleh hasil sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram hasil survei awal fenomena *self disclosure*

Berdasarkan hasil di atas diperoleh 93,8% mahasiswa menyadari dengan apa yang mereka ungkapkan di media sosial, dan

68,8% mahasiswa menyatakan mereka sering mengungkapkan hal-hal pribadi mereka ke media sosial. Kesimpulannya 81,3% mahasiswa menyadari bahwa mereka sering melakukan *self disclousre* melalui media sosial.

Menurut Zhang (2017), *Self disclosure* cenderung akan dilakukan dengan sengaja oleh individu yang mengalami stres untuk mengungkapkan informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain. Banyak hal yang diupayakan oleh mahasiswa untuk menghadapi dan mengatasi stres, salah satunya adalah mencari dukungan sosial dengan cara *self disclosure* (Deasy et al., 2014). Artinya *self disclosure* memiliki peranan penting bagi kehidupan individu ketika mereka sedang menghadapi stres.

Begitu juga dengan *loneliness*, hasil penelitian yang dilakukan Krisnawati & Soetjiningsih, 2017 menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kesepian akan memposting foto selfie atau kegiatan yang sedang dilakukannya melalui media sosial untuk mendapatkan *feedback* pada postingannya tersebut, dan hal ini berpotensi meningkatkan penyampaian informasi pribadi seseorang pada media sosial.

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah disampaikan, bahwa perilaku seseorang ketika mereka melakukan *self disclosure* pada media sosial yaitu tiktok merupakan hal penting yang perlu ditindaklanjuti, bukan lagi sebagai perilaku latah atau mengikuti trend. Terutama pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama yang rentan mengalami kesepian maupun stres. Pada penelitian terdahulu belum pernah diteliti terkait variabel tingkat stres dan kesepian dengan *self disclosure* pada media sosial tiktok. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui Hubungan antara tingkat stres dan *loneliness* dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan *loneliness* dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

   Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara tingkat stres dan *loneliness* dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama.

2. Manfaat Penelitian
   a. Manfaat Teoritis

      Penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak dan memperluas pengembangan ilmu psikologi terkhusus dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis.

   b. Manfaat Praktis
      1) Bagi mahasiswa, diharapkan dapat membuka dirinya atau menceritakan keluh kesah dengan orang lain secara langsung agar mendapatkan bantuan atau solusi yang tepat.
      2) Bagi pengguna media sosial tiktok, diharapkan untuk membatasi perilaku *self disclosure* melalui media sosial supaya tidak mendapatkan dampak negatif.
      3) Bagi pembaca, diharapkan dapat peduli dengan sesama atau teman-teman yang ada di sekitar supaya kita dapat membantu memberi perubahan kepada mereka yang sedang mengalami kesepian maupun stres yang tinggi.

D. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian terdahulu yang serupa dengan penelitian tahun ini, namun terdapat perbedaan pada variabel, subjek, tempat penelitian, dan media komunikasi yang digunakan. Berikut ini adalah beberapa penelitian terdahulu yang meneliti terkait dengan tingkat stres, *lonelines*, dan *self disclosure*, antara lain:

1. Penelitian Akbar & Abdullah (2021) berjudul "Hubungan Antara Kesepian (*Loneliness*) dengan *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram)".
2. Penelitian yang dilakukan Rahmadani, D. (2022) berjudul "Hubungan Kesepian Dengan Self-Disclosure Di Media Sosial Twitter Pada Dewasa Awal".

3. Penelitian yang dilakukan oleh Zahrabella, Herdajani, Febi (2023) berjudul "Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Keterbukaan Diri Pada Content Creator Tiktok di Jakarta Barat".
4. Penelitian Gamayanti, Mahardianisa, Syafei. (2018) berjudul "Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi".
5. Penelitian Hasna & Hanami (2022) berjudul "Stres Dan Self-Disclosure Di Twitter Pada Mahasiswa".

Berdasarkan peaparan beberapa penelitian terdahulu di atas, belum pernah ada penelitian terkait tingkat stres dan *loneliness* dengan *self disclosure* melalui media sosial tiktok. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa perantauan periode tahun pertama terkait hubungan antara tingkat stres dan *loneliness* dengan perilaku *self disclosure* melalui tiktok.