



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SOCIAL MEDIA SELF DISCLOSURE PADA MAHASISWA

Endang Mei Yunalia¹, Sri Haryuni², Wahyu Sukma Samudera³, Siti Hawiyah⁴
^{1,2,3,4}Universitas Kadir
Kediri, Indonesia

e-mail: endang.mei@unik-kediri.ac.id¹, sri.haryuni@unik-kediri.ac.id²,
wahyusukma@unik-kediri.ac.id³, siti.hawiyah@gmail.com⁴

Abstrak

Beban yang dihadapi oleh mahasiswa selama perkuliahan dapat menyebabkan terjadinya stress. Stres yang dihadapi oleh mahasiswa ini mengharuskan mahasiswa untuk melakukan cara untuk mengatasi stress. Salah satu cara yang digunakan oleh mahasiswa adalah melampiaskan perasaan negative berupa stress pada sosial media atau disebut *social media self disclosure*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan yaitu sebanyak 429 mahasiswa dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 207 responden yang dipilih menggunakan teknik *propotional random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stress ringan memiliki *social media self disclosure* sedang yaitu sebanyak 109 responden (52,6%). Hasil uji statistik hubungan tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0,379 yang dapat diinterpretasikan bahwa hubungan tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa memiliki korelasi yang lemah dengan arah hubungan positif yang bermakna semakin tinggi tingkat stress maka tingkat *social media self disclosure* juga akan semakin tinggi. Bagi mahasiswa, hendaknya dapat memanfaatkan media sosial dengan tepat untuk mengurangi stress yang dihadapi.

Kata kunci: mahasiswa, *social media*, *self disclosure*, stres

Abstract

The burden faced by students during lectures can cause stress. The stress faced by students requires students to find ways to deal with stress. One method used by students is to vent negative feelings in the form of stress on social media or what is called *social media self-disclosure*. The aim of this research is to determine the correlation between stress levels and *social media self-disclosure* in students. This research is a correlational analytical research using a cross sectional approach. The population in this study were students at the Faculty of Health Sciences, namely 429 students with a total research sample of 207 respondents selected using proportional random sampling techniques. The research results showed that

Penulis korespondensi:
Endang Mei Yunalia

Universitas Kadir

Email:
endang.mei@unik-kediri.ac.id

the majority of respondents with mild levels of stress had moderate social media self disclosure, namely 109 respondents (52.6%). The statistical test results of the relationship between stress levels and social media self-disclosure in students using the spearman rank correlation test showed that $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$, which means there is a relationship between stress levels and social media self-disclosure in students. The correlation coefficient value obtained is 0.379 which can be interpreted as meaning that the relationship between stress levels and social media self-disclosure in students has a weak correlation with a positive relationship direction, which means that the higher the stress level, the higher the level of social media self-disclosure. Students should be able to use social media appropriately to reduce the stress they face.

Keywords: student, social media self disclosure, stress

PENDAHULUAN

Stres merupakan situasi yang dapat terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Individu mengalami stres karena adanya stresor baik dari eksternal maupun internal yang dirasa tidak mampu untuk dihadapi sehingga menyebabkan ketegangan serta rasa tidak nyaman. Mahasiswa mudah mengalami stres yang dapat dikarenakan adanya suatu pengamalan masa lalu yang depresif akibat tekanan dan stres perkuliahan. Terdapat empat pencetus stres mahasiswa diantaranya tekanan akibat akademik, lingkungan, psikologis dan sosiokultural. Selain itu faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa stres antara lain kehidupan akademik, harapan tinggi yang ingin dicapai oleh individu, tekanan akibat perkuliahan, target yang terlalu tinggi, minimnya peluang dan persaingan yang ketat⁽¹⁾.

Menurut WHO stres merupakan situasi tidak terkontrol akibat tekanan sosial, lingkungan maupun fisik. Sekitar 350 juta orang di dunia mengalami stres, kejadian stres di dunia cukup tinggi dan merupakan urutan ke-4 penyakit yang dialami oleh penduduk dunia. Data di Inggris menurut studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* pada tahun 2013-2014 sekitar 54,62% dari 487.000 wanita di Inggris mengalami kejadian stres lebih besar dari pada pria⁽²⁾. Data di Indonesia menunjukkan terdapat 14% atau sekitar 1,33 juta penduduknya mengalami stres berat⁽³⁾. Stres yang dialami individu menjadikan

seseorang melakukan usaha untuk menyelesaikan permasalahan atau stresor yang dihadapi sebagai bentuk respon yang positif untuk tetap bertahan⁽⁴⁾.

Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial karena setiap manusia membutuhkan orang lain, termasuk pada saat mendapatkan stresor. *Self disclosure* merupakan komunikasi terbuka agar dapat mengungkapkan informasi pribadi (perilaku, perasaan dan pikiran) kepada orang lain yang manfaatnya yaitu mendapatkan dukungan, bantuan atau dapat mengontrol kehidupan sosialnya⁽⁵⁾. *Self disclosure* atau keterbukaan diri dapat mengurangi stres selain itu dengan melampiaskan perasaan negative membuat seseorang merasa lebih lega dan efek dari perasaan negative tersebut berkurang. Selain itu, efek dari *self disclosure* yaitu menenangkan pikiran dan tidak terganggu dengan kejadian yang muncul dengan begitu individu mampu mengevaluasi serta memahami masalah yang dihadapi dan dapat meningkatkan kemampuan pada diri individu tersebut. Seseorang dapat menceritakan kehidupan pribadinya di media sosial, karena individu dapat menggunakan media sosial kapanpun untuk mengutarakan ekspresi diri, mencari hiburan disela-sela aktivitas, meningkatkan popularitas, dan mengemukakan pendapat dan suasana hati serta membagikan kehidupan pribadi secara bebas⁽⁶⁾. Indonesia adalah salah satu negara dengan pengguna media sosial terbesar di dunia. Instagram, Facebook dan WhatsApp tetap menduduki peringkat teratas jejaring sosial di Indonesia⁽⁷⁾.

Survei pendahuluan yang dilaksanakan pada 15 mahasiswa diperoleh hasil bahwa terdapat 11 mahasiswa (73,3%) yang memiliki kebiasaan menuliskan pengalaman yang menyedihkan di whatsapp story maupun di instagram dan terdapat 4 (26,7%) mahasiswa lainnya memilih untuk membagikan pengalaman yang tidak menyenangkan di media sosial. Hal tersebut menunjukkan tingginya kejadian *social media self disclosure* pada mahasiswa. Tingginya kejadian *social media self disclosure* pada mahasiswa menjadikan penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi, dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan yang terdiri dari program studi Farmasi, S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, D3 Kebidanan dan program studi Teknologi Laboratorium Medis dengan jumlah populasi 429 mahasiswa. Besar sampel penelitian dihitung dengan menggunakan rumus Slovin. Sampel penelitian dipilih dengan menggunakan teknik *propotional random sampling* dan diperoleh jumlah sampel sejumlah 207 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42) untuk mengukur tingkat stres yang berisi 42 pernyataan dan telah dilakukan uji validitas dan realibilitas dengan nilai validitas 0,347-0,696 dan nilai realibilitas yaitu 0,947⁽⁸⁾. Instrumen lain yang digunakan adalah skala keterbukaan (*self disclosure*) di sosial media. Kuesioner ini terdiri dari beberapa aspek yaitu ukuran atau waktu, kedalaman serta motivasi yang mempengaruhi keterbukaan diri. Kuesioner *social media self disclosure* telah diuji validitas dengan proses CVR serta hasil uji realibilitas CVR yaitu 0,978⁽⁹⁾.

Proses pelaksanaan penelitian dimulai dengan pengurusan perizinan dari Universitas yang dituju. Pengambilan data dilakukan pada bulan November 2023-Februari 2024 di Kota Kediri. Peneliti memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian kepada calon responden. Sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan lembar *inform consent* dan selanjutnya membagikan kuesioner kepada responden untuk mengukur tingkat stress dan *social media self disclosure*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang akan disajikan meliputi data karakteristik responden, tingkat stress dan *social media self disclosure*.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=207)

	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki – laki	30	14,5
	Perempuan	177	85,5
Usia	≤20 tahun	126	60,9
	21-24 tahun	75	36,2
	≥25 tahun	6	2,9
Semester	Semester 1	42	20,3
	Semester 3	116	56
	Semester 5	42	20,3
	Semester 7	7	3,4
Total		207	100

Responden dalam penelitian ini berjumlah 207 responden yang hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 177 responden (85,5%). Responden sebagian besar berada pada rentang usia pada usia ≤20 tahun yaitu sejumlah 126 responden (60,9%). Berdasarkan tingkatnya, sebagian besar responden adalah mahasiswa semester 3 yaitu sebanyak 116 responden (56%).

Tabel 2. Tingkat Stres Mahasiswa (n=207)

No.	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Stres normal	42	20,3
2.	Stres ringan	116	56
3.	Stres sedang	42	20,3
4.	Stres berat	7	3,4
Total		207	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa sebagian besar responden yaitu sejumlah 116 responden (56%) mengalami stress ringan.

Tabel 3. Tingkat *Social Media Self Disclosure* pada Mahasiswa (n=207)

No.	<i>Social Media Self Disclosure</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah	23	11,1
2.	Sedang	174	84,1
3.	Tinggi	10	4,8
Total		207	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data bahwa hampir seluruh responden yaitu sebanyak 174 responden (84,1%) memiliki *Social Media Self Disclosure* sedang.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan *Social Media Self Disclosure* pada Mahasiswa (n=207)

No .	Tingkat Stres	<i>Social Media Self Disclosure</i>						Jumlah	
		Rendah		Sedang		Tinggi		f	%
		f	%	f	%	f	%		
1.	Stres normal	3	1,4	33	15,9	6	2,9	42	20,3
2.	Stres ringan	3	1,4	109	52,6	4	1,9	116	56
3.	Stres sedang	12	5,8	30	14,5	0	0	42	20,3
4.	Stress berat	5	2,4	2	1	0	0	7	3,4
	Jumlah	23	11,1	174	84	10	4,8	207	100
<i>Correlation Coefficient</i> = 0,379		<i>Sig. (2-tailed)</i> = 0,000						α = 0,05	

Hasil penelitian pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan tingkat stress ringan memiliki *social media self disclosure* sedang yaitu sebanyak 109 responden (52,6%). Hasil uji statistik hubungan tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* didapatkan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0,379 yang dapat diinterpretasikan bahwa hubungan tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa memiliki korelasi yang lemah dengan arah hubungan positif yang bermakna semakin tinggi tingkat stress maka tingkat *social media self disclosure* juga akan semakin tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sejumlah 116 responden (56%) mengalami stress ringan. Tingkat stress ringan tidak begitu berpengaruh terhadap individu, stress ini terjadi pada aktivitas sehari-hari, tekanan terjadi pada hitungan jam atau bahkan menit, seperti menumpuknya tugas perkuliahan atau jadwal perkuliahan yang mendadak⁽¹⁰⁾. Responden sebagian besar berada pada rentang usia pada usia ≤ 20 tahun yaitu sejumlah 126 responden (60,9%) yang merupakan kategori remaja akhir. Remaja akhir merupakan fase perkembangan mental yang pesat terjadi. Usia sangat berkaitan dengan pengalaman hidup sehingga semakin berumur maka individu semakin cakap untuk mengelola stress seringnya terpapar stresor sehingga individu akan terbiasa menghadapi stresor⁽¹¹⁾.

Usia 18-40 tahun merupakan fase perkembangan, seseorang dipandang sudah mampu untuk mandiri serta bertanggung jawab dalam kehidupannya. Pada fase perkembangan ini tak sedikit individu yang mengalami stres sehingga diperlukan strategi untuk mengatasi stress⁽¹²⁾. *Social media self disclosure* merupakan salah satu cara untuk meringankan stres pada saat masa perkembangan. *Self disclosure* atau keterbukaan diri dapat mengurangi stres selain itu dengan melampiaskan perasaan negative membuat seseorang merasa lebih lega dan efek dari perasaan negatif tersebut berkurang. Selain itu, efek dari *self disclosure* yaitu menenangkan pikiran dan tidak terganggu dengan kejadian yang muncul dengan begitu individu mampu mengevaluasi serta memahami masalah yang dihadapi dan dapat meningkatkan kemampuan pada diri individu tersebut⁽¹³⁾. *Social media self disclosure* memiliki dampak positif yaitu dapat membuat kesan yang baik serta meningkatkan kepercayaan diri selain itu, pada fase perkembangan ini individu cenderung meningkatkan relasi untuk eksistensi diri⁽¹⁴⁾.

Sebagian besar responden pada penelitian ini merupakan kategori generasi milenial, generasi milenial sendiri merupakan generasi era digital yang setiap aktivitasnya tidak pernah jauh dari teknologi. Era digital mendukung untuk kegiatan yang serba cepat dan instan. Generasi milenial menyukai aktivitas yang sifatnya instan seperti adanya media sosial sehingga mempermudah atau mempercepat komunikasi, *social media self disclosure* merupakan aktivitas yang digemari generasi milenial selain untuk media komunikasi yang cepat *social media self disclosure* juga untuk sarana eksistensi diri. Pada media sosial generasi milenial lebih bebas untuk mengekspresikan dirinya dengan menunjukkan kesedihan, kekecewaan maupun kesenangan⁽¹⁵⁾. Peneliti berpendapat bahwa dalam penelitian ini didapatkan sebagian besar responden (60,9%) merupakan remaja akhir atau disebut juga generasi milenial. Pada usia tersebut seseorang lebih rentan mengalami stres sehingga cenderung melakukan *self disclosure* pada *social media*, selain untuk meringankan stres *social media self disclosure* juga sebagai sarana untuk eksistensi dirinya karena pada generasi milenial merasa lebih bebas untuk mengekspresikan dirinya di sosial media⁽¹⁶⁾.

Semua individu pasti mengalami stres dalam kehidupannya, stres dapat terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan baik dari faktor internal maupun eksternal. Mahasiswa sering kali mengalami stres pada tingkat akhir karena adanya tugas akhir atau skripsi yang harus diselesaikan sesuai dengan tenggat waktu oleh karena itu dapat menimbulkan kecemasan dan rasa takut⁽²⁾. Pada penelitian ini sebagian besar responden adalah mahasiswa semester 3 yaitu sebanyak 116 responden (56%), dapat disimpulkan beban atau tekanan yang dihadapi responden penelitian pada faktor akademik belum terlalu berat sehingga sebagian besar responden (56%) memiliki tingkat stres ringan.

Hampir seluruh responden (85,5%) berjenis kelamin perempuan, jenis kelamin menjadi salah satu faktor tingkat stres. Perempuan lebih rentan mengalami stres dari pada laki-laki karena laki-laki lebih berpusat pada masalah bukan emosi⁽¹⁷⁾. Menurut peneliti usia berhubungan dengan tingkat kedewasaan psikologisnya, semakin lanjut usia maka semakin meningkat pula kematangan jiwa atau semakin bijaksana dalam menghadapi stresor. Begitu pula dengan jenis kelamin, perempuan cenderung lebih mudah mengalami stres tetapi karena pada masa ini media sosial menjadi sarana untuk berbagi cerita, hal tersebut menjadikan upaya untuk menyalurkan tekanan⁽¹⁸⁾.

Menurut peneliti wanita cenderung lebih mudah untuk menceritakan permasalahannya atau terbuka dengan orang lain dari pada laki-laki. Strategi coping yang digunakan pada saat menghadapi masalah perempuan yaitu *emotion focused coping* yaitu menjauhi resiko serta lebih dominan untuk menggunakan perasaan dalam mengatasi stres, sedangkan laki-laki mengatasi stres dengan menggunakan pikiran dan menyelesaikan permasalahan secara langsung serta tanpa emosi atau disebut *problem focused coping*. Pada saat menghadapi permasalahan wanita lebih suka untuk melakukan kegiatan yang disenangi ataupun mencari penyemangat dengan berbagi cerita baik di media sosial maupun secara langsung. Dengan berbagi cerita wanita merasa telah mengeluarkan tekanan yang sedang dialami⁽¹⁹⁾. Seseorang yang mengalami stres lebih suka membuka diri dengan berbagai mengenai kehidupannya serta pengalamannya di media sosial⁽²⁰⁾.

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang mengalami stress cenderung melakukan *self-disclosure* dengan mengungkapkan pengalaman stress yang dialami di media sosial⁽²¹⁾. Individu yang sedang mengalami stres cenderung mengungkapkan apa yang dirasakan secara sengaja dan direncanakan. Hal tersebut dilakukan untuk mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan dari media sosial tempat individu melakukan *self-disclosure*⁽²²⁾.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 207 responden hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan *social media self-disclosure* pada mahasiswa dengan $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0,379 sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hubungan tingkat stres dengan *social media self disclosure* pada mahasiswa memiliki korelasi yang lemah dengan arah hubungan positif yang bermakna semakin tinggi tingkat stress maka tingkat *social media self disclosure* juga akan semakin tinggi..

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri dan semua pihak yang memberikan dukungan dalam pengumpulan data penelitian ini.

ETHICAL CLEARENCE

Persetujuan etika penelitian (*ethical clearance*) ini diperoleh dari komisi etik penelitian Universitas Kadiri dengan nomor surat No.41/EC/KEPK-UNIK/11/2023.

DAFTAR RUJUKAN

1. Harahap NRA, Badrujaman A, Hidayat DR. How Do School Counselors Advocate for Gifted and Intelligent Children in Junior High School? Bisma J Couns. 2022;6(3):329–34.
2. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. J Keperawatan Jiwa. 2019;5(1):40.

3. Hidayah R, Trisnayanti A, Rachmawati SD. Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Profesi Ners. *J Kesehatan Mesencephalon*. 2021;6(2).
4. Saraswati PA, Suyasa I gede P darma, Wulandari IA. Hubungan tingkat stres dengan gejala gastritis mahasiswa tingkat iv. *J Gema Keperawatan* [Internet]. 2022;15:207–16. Available from: <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JGK/article/view/2021>
5. Gamayanti W, Mahardianisa M, Syafei I. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic J Ilm Psikol*. 2018;5(1):115–30.
6. Krämer NC, Schäwel J. Mastering the Challenge of Balancing Self-Disclosure and Privacy in Social Media. *Curr Opin Psychol*. 2020;31:67–71.
7. Yasa IDPGP, Suadnyana IPB, Sumartawan NA, Widastra IM. Pendidikan Tb Melalui Whatsapp Reminder Berkala Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Di Sma Negeri 2 Denpasar. *J Gema Keperawatan*. 2020;13(2):97–102.
8. Ulfa I. Skrining Masalah Kesehatan Jiwa dengan Kuesioner DASS-42 pada Civitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang Memiliki Riwayat Hipertensi. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. 2019;1–80.
9. Amalina AF. Hubungan Interaksi Sosial Dengan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Media Sosial Skripsi Oleh Arini Fiki Amalina Universitas Islam Negeri Hubungan Interaksi Sosial Dengan Keterbukaan Diri (Self Disclosure). 2019;i–159. Available from: <http://etheses.uin-malang.ac.id/15798/1/15410174.pdf>
10. Freire C, Ferradás MDM, Núñez JC, Valle A, Vallejo G. Eudaimonic well-being and coping with stress in university students: The mediating/moderating role of self-efficacy. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(1).
11. B H, Hamzah R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indones J Heal Sci*. 2020;4(2):59.
12. Stockdale LA, Coyne SM. Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *J Adolesc* [Internet]. 2020;79(January):173–83. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
13. Zou ML, Li MX, Cho V. Depression and disclosure behavior via social media: A study of university students in China. *Heliyon* [Internet]. 2020;6(2):e03368. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03368>
14. Ratnasari R, Hayati EN, Bashori K. Self Disclosure Media Sosial pada Fase Kehidupan Dewasa Awal. *J Divers*. 2021;7(2):141–7.
15. Prihantoro E, Damintana KPI, Ohorella NR. Self Disclosure Generasi Milenial melalui Second Account Instagram. *J Ilmu Komun*. 2020;18(3):312.
16. Mahendra B. Eksistensi Sosial Remaja dalam Instgram. *J Visi Komun* [Internet]. 2017;16(01):151–60. Available from: www.frans.co.id
17. Hastuti RY, Sulistyowati AD. Hubungan tipe kepribadian introvert dan

- ekstrovert dengan tingkat stres pada remaja yang sedang menghadapi ujian akhir semester di SMKN 1 Jogonalan. *J Ilmu Kesehat*. 2018;13(27).
18. Yunalia EM, Jayani I, Suharto IPS, Susilowati S. Kecerdasan Emosional dan Mekanisme Koping Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa* [Internet]. 2021;9(4):869–78. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8559>
 19. Runtu VC, Kurniawan JE. Hubungan antara Self-Disclosure Melalui Media Sosial dan Emotion Focus Coping pada Wanita Usia Dewasa Awal. *Psychopreneur J*. 2019;1(2):94–105.
 20. Hasna AF, Hanami Y. Stres Dan Self-Disclosure Di Twitter Pada Mahasiswa. *J Psikol*. 2022;15(2):203–18.
 21. Denq B, Denq W, Hsu W. Stress and Its Impact on Social Media Usage. *J Tech Writ Commun*. 2019;49(2):232–45.
 22. Zhang R. The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Comput Human Behav* [Internet]. 2017;75:527–37. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>