

Pengaruh Stress Kerja Terhadap Pengungkapan Diri Karyawan Di Media Sosial

Firdahul Janah*¹
Dian Putriana²
Muslimin Nulipata³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia
*e-mail: dp958@umkt.ac.id¹

(Naskah masuk : 12 januari 2023, Revisi : 06 maret 2023, Publikasi : 16 juni 2023)

Abstrak

Di dalam melakukan pekerjaan, sering kali karyawan mengalami stress kerja. Hal ini membuat karyawan melakukan berbagai hal untuk mengurangi stress kerja tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari stress kerja terhadap pengungkapan diri karyawan di media sosial. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel yakni purposive sampling. Selanjutnya. Subjek penelitian yang digunakan sebanyak 100 karyawan yang di dalam pekerjaan sering melakukan pengungkapan diri di media sosial, kemudian stress kerja yang dialami dirasa berat. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi. Dalam pengambilan data, skala stress kerja item valid yang digunakan sebanyak 25 item dengan cronbach's alpha sebesar 0,901 dan skala pengungkapan diri item valid yang digunakan sebanyak 18 item dengan cronbach's alpha sebesar 0.908. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh stress kerja terhadap pengungkapan diri karyawan di media sosial, dengan data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai koefisien korelasi stress kerja terhadap pengungkapan diri sebesar 0,518 dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$), hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

Kata kunci: karyawan, media sosial, pengungkapan diri, stress kerja

Abstract

In doing work, employees often experience work stress. This makes employees do various things to reduce work stress. This study aims to determine the effect of job stress on employee self-disclosure on social media. This study uses quantitative research, with a sampling technique that is purposive sampling. Next. The research subjects used were 100 employees who at work often disclose themselves on social media, then the work stress experienced is felt to be heavy. This study uses regression data analysis techniques. In data collection, the valid item work stress scale used was 25 items with Cronbach's alpha of 0.901 and the valid item self-disclosure scale used was 18 items with Cronbach's alpha of 0.908. The results of this study indicate the effect of work stress on employee self-disclosure on social media, with data obtained based on the results of simple linear regression analysis which shows the correlation coefficient of work stress on self-disclosure of 0.518 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), these results shows that the hypothesis proposed by the researcher is accepted.

Keywords: employees. self-disclosure, social media, work stress.

1. PENDAHULUAN

Media sosial adalah media online yang sangat mudah diakses oleh penggunanya di masa kini. Salah satu bentuk kemudahan yang di dapat adalah pengguna media sosial dapat mengungkapkan semua tentang dirinya kapan pun dan dimana pun. Oleh karena itu media sosial telah memberikan banyak perubahan-perubahan di dalam masyarakat, termasuk dari perilaku pengungkapan diri tersebut (Mailoor, dkk 2017).

Pengungkapan diri adalah suatu keterbukaan diri, dari keterbukaan diri yang dimaksud yaitu ketika individu mengungkapkan informasi pribadi tentang dirinya kepada banyak orang, yang mana manfaat yang diperoleh untuk mendapatkan dukungan maupun bantuan dari orang lain (Gainau, 2009). Pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan hubungan seseorang dalam berinteraksi.

Pengungkapan diri juga dapat membuat individu menyadari siapa mereka, tuntutan perannya, dan pemberian informasi pribadi. Selain itu ada beberapa manfaat pengungkapan diri yaitu menambah suatu informasi mengenai diri sendiri dan dapat menjadikan suatu komunikasi ini lebih efektif (Gamayanti dkk, 2018). Adanya pengungkapan diri memungkinkan individu dapat merasakan perasaan lega, ketika individu memiliki tekanan atau masalah dari lingkungannya tersebut. Namun, tidak semua hal yang diungkapkan melalui media sosial berdampak positif. Apabila pengungkapan tersebut dilakukan berlebihan, maka kemungkinan besar akan timbul hal-hal negatif yang menyertai, seperti mendapat kritik dari orang lain (Kusumaningtyas, 2010).

Apabila individu mampu melakukan pengungkapan diri secara tepat maka individu tersebut lebih mudah diandalkan, lebih percaya diri, dan mampu menyesuaikan dirinya (Rime, 2016). Pengungkapan diri dapat membuat individu lebih mudah dalam berbagi informasi kepada orang lain, sehingga hal tersebut menumbuhkan rasa saling percaya dan terciptanya keakraban (Akbar & Faryansyah 2018).

Penggunaan media sosial di masa kini yang sangat mudah diakses tentu memberi kemudahan dalam melakukan pengungkapan diri, pengungkapan yang dilakukan pun tidak jauh dari perihal pekerjaannya. Di dalam lingkup pekerjaan tentu ada tuntutan yang semakin tinggi, hal tersebut menimbulkan adanya tekanan yang dirasakan dan harus dihadapi oleh individu, apabila tekanan yang dirasakan secara terus menerus tentu akan berpotensi menimbulkan stress kerja (Handoyo, 2001). Pengungkapan diri dapat terjadi karena adanya stress kerja yang dirasakan, stress kerja yang dirasakan individu dapat memengaruhi suatu pencapaian dari tujuan perusahaan atau organisasi, karena setiap perusahaan atau organisasi menginginkan karyawannya mempunyai kinerja yang baik dalam mencapai tujuan (Wijono, 2007).

Menurut Soares (2013) stress kerja adalah suatu permasalahan serius yang menimpa para karyawan di tempat kerjanya tersebut. Stress kerja merupakan kondisi dimana adanya ketegangan yang dapat memengaruhi emosi dan proses berpikir. Stress kerja dapat dirasakan apabila individu mendapat penolakan dari orang lain terutama orang yang ada di lingkungan kerjanya (Rosita, 2014). Realitas tersebut dapat dilihat di era ini, apabila saat individu mengalami stress kerja maka ada beberapa hal yang dapat dilihat yaitu individu mengalami gangguan seperti sakit kepala, kecemasan, serta perubahan produktivitas pekerjaannya (Robbins, 2006).

Adapun hal yang dilakukan ketika individu mengalami stress kerja, seperti salah satunya yaitu mengakses media sosial dan melakukan pengungkapan diri dengan memposting hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaannya, di dalam kondisi tersebut individu yang sedang mengalami stress kerja kemudian melakukan pengungkapan diri rata-rata usia 20-30 tahun atau dikatakan dengan tahap dewasa awal (Erikson, 2006).

Tahap dewasa awal ini individu mulai menerima serta memikul tanggung jawab yang cukup berat di kehidupannya. Sehingga pada masa dewasa awal ini rentan mengalami stress kerja yang memicu untuk melakukan pengungkapan diri di media sosial untuk mengurangi tekanan dalam diri individu.

Dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “pengaruh stress kerja terhadap pengungkapan diri karyawan di media sosial”. Tujuan melakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari stress kerja terhadap pengungkapan diri karyawan di media sosial dan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh stress kerja terhadap pengungkapan diri pada karyawan di media sosial

2. METODE

2.1. Kriteria subjek dalam penelitian

1. Karyawan yang berada di Penajam paser utara.
2. Karyawan yang bekerja dalam waktu 5-7 hari dalam seminggu.
3. Berusia 20-30 tahun.

Teknik yang digunakan yaitu sampling insidental, sampling insidental merupakan suatu teknik penentuan sampel berdasarkan suatu kebetulan, yaitu yang dimaksud siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan bila dipandang orang tersebut cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2016).

2.2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian korelasi, dengan tujuan untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang ditemukan dari stress kerja terhadap pengungkapan diri karyawan di media sosial. Penelitian korelasi yaitu suatu penelitian yang dilakukan untuk melihat pengaruh antara dua variabel atau lebih, tanpa adanya tambahan, perubahan, dan manipulasi terhadap data yang telah ada sebelumnya (Sugiyono, 2017).

2.3. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert yaitu suatu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, persepsi, dan pandangan seseorang ataupun kelompok tentang kejadian dan gejala sosial (Sugiyono, 2017). Prosedur pengumpulan data yaitu dengan cara menyebar luaskan skala secara online menggunakan google formulir untuk karyawan yang berada di Penajam paser utara.

2.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dengan menggunakan uji asumsi yang mana merupakan syarat untuk dapat melakukan analisis dengan teknik korelasi *Person Product Moment*. Menggunakan bantuan *SPSS for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Analisis Data Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 100 orang yang merupakan karyawan di Penajam paser utara. Subjek penelitian ini memiliki karakteristik jenis kelamin, dan usia. Berikut hasil yang diperoleh dari perhitungan distribusi frekuensi karakteristik dengan bantuan *SPSS for windows* 23.

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	N (%)
Perempuan	62 (62%)
Laki-laki	38 (38%)
Total	100 (100%)

Berdasarkan tabel 1. Karakteristik subjek terdapat 38 subjek laki-laki (38%) dan 62 subjek perempuan (62%), menurut jenis kelamin, sehingga dapat dinyatakan subjek penelitian didominasi perempuan.

Tabel 2. Karakteristik subjek berdasarkan usia

Usia	N (%)
20-25	76 (76%)
26-30	24 (24%)
Total	100 (100%)

Berdasarkan tabel 2. Karakteristik subjek berdasarkan usia, dapat diketahui subjek yang berusia 20-25 tahun sebanyak 76 (76%) dan yang berusia 26-30 tahun sebanyak 24 (24%).

3.2. Hasil Uji Hipotesis

Untuk dapat mengetahui pengaruh antara variabel stress kerja dan variabel pengungkapan diri, Koefisien korelasi antara stress kerja terhadap pengungkapan diri adalah $r_{xy} = 0,518$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig.} < 0,05$). Maka koefisien yang memiliki nilai positif menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kedua variabel.

3.3. Hasil Kategorisasi

Tabel 3. Kategorisasi Stress Kerja

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden	Presentasi (%)
Tinggi	$75 \leq X$	12	12%
Sedang	$50 \leq X < 75$	78	78%
Rendah	$X < 50$	10	10%
Total		100	100%

Berdasarkan pada tabel di atas, menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat *stress kerja* dengan kategori tinggi berjumlah 12 responden dengan persentase 12%, pada kategori sedang berjumlah 78 responden dengan persentase 78%, dan pada kategori rendah berjumlah 10 responden dengan persentase 10%.

Tabel 4. Kategorisasi Pengungkapan diri

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Responden	Presentasi (%)
Tinggi	$45 \leq X$	9	9%
Sedang	$30 \leq X < 45$	65	65%
Rendah	$X < 30$	26	26%
Total		100	100%

Berdasarkan pada tabel 4 diatas, menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengungkapan diri dengan kategori tinggi berjumlah 9 responden dengan persentase 9%, pada kategori sedang berjumlah 65 responden dengan persentase 65%, dan pada kategori rendah berjumlah 26 responden, dengan persentase 26%.

3.4. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stress kerja terhadap pengungkapan diri karyawan di media sosial. Berdasarkan pada pengujian hipotesis yang telah ditemukan bahwa stress kerja berpengaruh pada pengungkapan diri. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani, dkk (2019) yakni “adanya pengaruh pengungkapan diri (*self disclosure*) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi”. Berdasarkan hasil penelitian terdapat total sampel 100 karyawan mengalami stress kerja, namun tidak semua dikategorikan stress kerja dengan melakukan pengungkapan diri di media sosial. Hal tersebut diartikan bahwa karyawan masih dapat mengontrol diri untuk tidak melakukan pengungkapan diri apabila mengalami stress kerja.

Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2017) yang mana dikatakan bahwa individu yang mengalami tekanan pekerjaan atau stress kerja dapat terbantu dengan cara melakukan pengungkapan diri melalui media sosial, dari media sosial individu atau karyawan yang sedang mengalami stress kerja tersebut melakukan pengungkapan diri secara *intens* atau intim, sehingga hal tersebut dapat mengurangi stress kerja yang dirasakan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prayogi & Siregar (2018) bahwa stress mempunyai potensi untuk mendorong atau mengganggu dalam hal pekerjaan yang dilakukan, apabila stres kerja tinggi maka akan merusak prestasi kerja dan pelaksanaannya.

Berdasarkan hasil penelitian hal yang dilakukan karyawan dalam pengungkapan diri di media sosial secara berlebihan akan berpengaruh pada produktivitas pekerjaannya hal tersebut merujuk pada hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,268, artinya bahwa variabel

stress kerja (X) memberikan sumbangan efektif terhadap pengungkapan diri (Y) dengan persentase sebesar 26,8% karyawan di Kabupaten Penajam paser utara.

Stress kerja berpengaruh pada pengungkapan diri, yang mana hal tersebut sejalan pada penelitian menurut Fauzi (2018) yang mengacu pada teori dari Robert et.al dan Cohen et.al menyatakan bahwa stress kerja terdiri dari dua dimensi yaitu *Perceived Helplessness* atau perasaan ketidakberdayaan yaitu suatu kondisi psikologi dimana individu tidak memiliki keyakinan terhadap kontrol lingkungannya, yang mana kondisi tersebut menggambarkan suatu hal kurangnya motivasi, kognitif maupun emosional dan *Perceived Self Efficacy* atau perasaan yakin pada diri sendiri, yaitu individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang ia miliki dalam melakukan suatu tindakan untuk mengatur situasi yang terkait.

Pada salah satu dimensi tersebut yaitu *Perceived Helplessness* atau perasaan ketidakberdayaan merupakan suatu kondisi psikologi dimana individu tidak memiliki suatu keyakinan terhadap kontrol lingkungannya, yang mana kondisi tersebut menggambarkan suatu hal kurangnya motivasi, kognitif maupun emosional dari hal tersebut dapat dikaitkan bahwa individu yang mengalami stres kerja lebih rentan melakukan pengungkapan diri, apabila individu mengalami stres tentu dalam melakukan pekerjaan pun tidak bersemangat atau kurangnya motivasi maka dari itu individu melakukan pengungkapan diri untuk mendapatkan dukungan dari orang lain (Kusumaningtyas, 2010).

Keterbaruan penelitian yaitu terletak pada subjek penelitian. Penelitian ini dikhususkan untuk meneliti karyawan yang ada di wilayah Penajam paser utara. Hal ini tentu menjadi pembaruan mengingat penelitian terdahulu yang memiliki perbedaan diantaranya yakni pada tempat kerja, jumlah subjek, dan tentunya hasil analisis yang diperoleh. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, berdasarkan pengalaman langsung yang dihadapi oleh peneliti yaitu peneliti memerlukan waktu yang cukup lama untuk mengumpulkan responden pada penelitian ini, dan terdapat jawaban responden yang tidak konsisten, hal tersebut tentu memengaruhi hasil yang belum sempurna untuk menggambarkan fenomena sesungguhnya. Oleh karena itu, hal tersebut harus diperhatikan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat lebih menyempurnakan penelitiannya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode kuantitatif, dan dapat ditarik bahwa *stress kerja* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *pengungkapan diri* pada karyawan di media sosial tepatnya di kabupaten Penajam Paser Utara. Hasil penelitian koefisien korelasi (R square) sebesar 26,8% yang mana artinya terdapat sumbangan pengaruh stress kerja terhadap pengungkapan diri karyawan di media sosial dan 73,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain dari stress kerja yaitu faktor internal maupun faktor eksternal dari individu itu sendiri. Karyawan dengan kategori tinggi (stress kerja berat) ini cenderung melakukan pengungkapan diri di media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Rifqi, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Muskuloskeletal Disorder (Msds) Pada Pengrajin Sepatu Diperkampungan Insutri Kecil (PIK) Penggilingan Kecamatan Cakung. Skripsi: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Akbar, Z., & Faryansyah, R. (2018). Pengungkapan diri di media sosial ditinjau dari kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Humaniora*, 2(2).
- Azwar, Sarifuddin. (2016). Metode Penelitian. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Devito, Joseph A. (2011). Komunikasi Antar Manusia. Tangerang Selatan : Karisma Publishing Group.
- Erikson, E. (2006). Erik Erikson's Theory of Identity Development.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self- disclosure

- pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di Kota Bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151.
- Gainau, B.M. (2009). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling, *Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(1):1-18.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang.
- Handayati, R. (2016). Pengaruh Karakteristik Individu Terhadap Kinerja Karyawan di Bank Jatim Cabang Lawongan. *Jurnal Penelitian Ekonomi Dan Akuntansi*. 1(2), 127-140.
- Handoyo, S. (2001). Stress Pada Masyarakat Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi* 3 : 64-74. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Indonesia, U. K. (2011). *Universitas Komputer Indonesia* Page 1. 1(1), 1-14
- Janti, S. (2014). Analisis Validitas dan Reliabilitas dengan Skala Likert terhadap Pengembangan SI/TI dalam Penentuan Pengambilan Keputusan Penerapan Strategi Planning pada Industri Garmen. *Snast*. 1(2), 211- 216.
- Kerja, S., & Pemilihan, D. (2012). Stress kerja dengan pemilihan strategi coping. *KESMAS - Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149-155.
- Kusumaningtyas. (2010). Peran Media Sosial Online (Facebook) Sebagai Saluran Self Disclosure Remaja Putri. Surabaya
- Nasyadizi, N. N. (2016) Pengaruh Stres Kerja, Kepuasan Kerja dan komitmen organisasi Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan PTJasaraharja (Persero) Cabang Jawa timur Di Surabaya) Vol. 31 No. 1 Hal. (158- 170).
- Nurdiani, N. (2014). Teknik sampling snowball dalam penelitian lapangan. *Jurnal ComTechComputer, Mathematics and Engineering Applications*, 5 (2).
- Rime, B. (2016). Self disclosure. Dalam H.S.Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health* (ed.2, vol. 4) (pp. 66-74). Waltham, MA: Academic Press.
- Rismawan, P. A. E., Supartha, W. G., & Yasa, N. N. K. (2014). Peran mediasi komitmen organisasional pada pengaruh stress kerja dan kepuasan kerja terhadap intensi keluar karyawan. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana*, 8(3), 424-441
- Robbins, S. P. (2006). *Perilaku Organisasi*. Alih Bahasa : Benyamin Molan. Edisi Kesepuluh. Jakarta : Penerbit PT. Indeks, Kelompok Gramedia.
- Rosita, S. (2014). Pengaruh konflik peran ganda dan stress kerja terhadap kinerja dosen wanitadi Fakultas Ekonomi Universitas Jambi. *Manajemen Bisnis*, 2(2).
- Soares, A. P. (2013). Pengertian stres kerja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh kepercayaan diri (Self Confidence) berbasis Kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Biotek*, 5, 1-16.
- 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.
- Wijono, S. (2007). *Kepuasan dan Stress Kerja*. Salatiga : Widya Sari Press
- Wikipedia. (200). <http://en.wikipedia.org/wiki/Workload>.