

Hubungan Pengungkapan Diri dan Stres Remaja Penyintas Gempa Bumi Kota Palu

Fadlunnida¹, Diah Karmiyati², Diana Savitri Hidayati³

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

e-mail: ¹fadlunnida@gmail.com, ²diah@umm.ac.id, ³diana@umm.ac.id

ABSTRACT *The earthquake that took place in Palu certainly caused psychological injuries to the survivors, especially teenager. They were required to accepted the situation in an instant. However, if the demands cannot be fulfilled, they will be in a stressful situation. Self disclosure can be used to deal with stress. Feelings of relief and emotional support will help teens to overcome the problems. This study aimed to investigate the correlation between self disclosure and stress among teenager who survived the earthquake in Palu. The instrument that researcher used were a scale compiled by Khoyroh (2016) and Bunda (201) that had been modified. The subjects were 129 respondents. This study used correlational design with purposive sampling. Subjects were teenagers between the age of 12-21 who survived from the earthquake happened in Palu. The instrument used were Data were analysed using the Pearson Product Moment. Correlation results showed that there was negative correlation between self disclosure and stress among teenagers. Coefficient value of the correlation (r) was $-0,246$ with $p = 0,005$ ($< 0,001$). It can be conclude, the higher the teenagers disclose themselves, the lower risk of stress they will perceived. The contribution of the self disclosure to the stress was 6,1%.*

KEYWORDS *Natural Disaster's survivor, Self Disclosure Stress, Teenagers*

CITATION Fadlunnida, Karmiyati, D., Hidayati, D. S. (2019). Hubungan pengungkapan diri dan stres remaja penyintas gempa bumi Kota Palu. *Cognicia*, 7, (4). 419-433.

Bencana alam yang baru saja terjadi di Indonesia ialah tsunami Selat-Sunda dan gempa bumi-tsunami Palu. Pada hari Sabtu, 22 Desember 2018, terjadi tsunami di pesisir barat Pulau Jawa dan ujung selatan Pulau Sumatera. Tsunami tersebut mengakibatkan 430 orang meninggal dunia, 159 orang hilang, 1.500 orang terluka, dan 22.000 orang mengungsi (BBC, 2018). Sebelum tsunami Selat-Sunda terjadi, pada hari Jumat, 28 September 2018, gempa bumi dan tsunami juga terjadi di Kota Palu dan sekitarnya. Dilansir dari BBC (2018), menurut Badan Meteorologi, Klimatologi, dan Geofisika (BMKG), gempa berkekuatan 7,4 Skala Richter mengakibatkan 2.101 orang meninggal dunia, 10.679 orang cedera, 1.373 orang hilang dan 206.219 orang mengungsi.

Bencana alam, termasuk gempa bumi dan tsunami, pada hakikatnya adalah sebuah sumber stres. Setiap manusia tidak terlepas dari kejadian yang menimbulkan tekanan atau stres bagi dirinya. Dalam kehidupan sehari-hari, lingkungan yang saat ini

kita tinggali atau aktivitas yang terlihat sudah berulang kali kita kerjakan tetap saja dapat menimbulkan tekanan. Berdasarkan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013, terdapat 14 juta orang atau 6% dari penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gejala depresi dan gangguan kejiwaan (Depkes, 2016). Jumlah kasus gangguan jiwa, termasuk stres, bisa saja akan mengalami peningkatan dengan berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial, serta keanekaragaman penduduk di Indonesia. Jika aktivitas sehari-hari saja dapat menimbulkan tekanan atau stres pada setiap individu, tentu saja kejadian-kejadian besar seperti gempa bumi akan lebih menimbulkan ketegangan dan mengancam keselamatan individu yang mengalaminya.

Menurut Nevid, Rathus, dan Greene (2005), stres adalah stimulus yang berasal dari suatu kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan berada dalam tekanan, sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Peristiwa gempa bumi dan tsunami yang terjadi di Kota Palu dan sekitarnya menyisakan tekanan atau stres yang bisa jadi berdampak pada fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual. Dalam hitungan menit saja, kejadian tersebut seketika membuat para penyintas tidak berdaya akan kejadian yang benar-benar di luar kendali mereka. Hal tersebutlah yang sangat mungkin membuat mereka stres. Stres bisa terjadi pada siapa saja. Laki-laki maupun perempuan atau tua, dewasa, maupun remaja.

Menurut Santrock (2003), tahap usia remaja dimulai dari usia 11 atau 12 tahun sampai 19 atau 21 tahun. Pada masa ini terjadi perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Dari segi emosi, masa remaja dan dewasa awal merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Mereka dituntut untuk mampu mencapai kematangan emosional, seperti mampu mengendalikan, mengelola, mengekspresikan emosi dengan tepat, dan dengan cara yang lebih dapat diterima masyarakat (Yusuf, 2002). Sebagai individu yang belum memiliki kestabilan emosi, proses menuju kematangan emosi ini juga tidak mudah dicapai. Masyarakat yang harusnya beraktivitas seperti biasanya dikejutkan oleh peristiwa memilukan yang sangat mengganggu fisik dan psikis mereka. Terutama para remaja yang umumnya belum memiliki kematangan emosi dituntut untuk tetap tenang dan dapat mengendalikan diri mereka di waktu-waktu seperti ini.

Mereka yang seharusnya bersekolah, bermain, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan lainnya dituntut untuk seketika bersikap lebih dewasa dari biasanya, tabah, dan menerima keadaan dalam sekejap. Namun jika tuntutan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, mereka akan berada pada situasi yang penuh tekanan, konflik, dan stres (Sho'imah, 2010). *United Nation Office for Disaster Risk Reduction* (dalam Lai, Rayleen, Michelle, Annetate, Ann, 2017) mengatakan bahwa remaja dan anak-anak ialah kelompok usia terbesar yang akan terkena gangguan kesehatan mental akibat dari dampak bencana yang terjadi. Salah satu yang paling umum terjadi ialah *Post Traumatic Stress Symptoms (PTSS)*. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kar & Binaya (2006) menemukan bahwa remaja menunjukkan berbagai macam gejala pasca-trauma setelah 14 bulan dari bencana alam. Penelitian yang dilakukan oleh Hlodversdottir, Thorsteinsdottir, Thordardottir, Njardvik, Petursdottir, &

Hauksdottir (2018) setelah letusan dramatis Eyjafjallajökull pada tahun 2010 menemukan bahwa anak-anak yang terkena bencana tersebut mengalami peningkatan gejala pernapasan dan kecemasan.

Mereka yang rumahnya rusak akibat letusan tersebut terbukti mengalami tekanan dan belum juga pulih walau sudah 3 tahun berlalu. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bagaimana efek bencana alam mempengaruhi kesehatan mental para penyintasnya. Penelitian yang dilakukan oleh Dwidiyanti, Irwan, Reza, Hasanah, (2018) mengenai resiko gangguan jiwa pada korban bencana alam gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat menemukan bahwa responden korban gempa terbanyak ialah remaja yang berstatus SMA, yaitu sebanyak 20,45%. Dilansir dari RePublika, kejadian gempa bumi yang terjadi di Kota Palu juga mengakibatkan tekanan psikologis bagi para penyintas. Aini (2018) mengatakan, sudah terdapat kasus yang tengah ditangani rumah sakit di Kota Palu mengenai penyintas yang mengalami trauma akibat gempa bumi. Penderita seringkali ketakutan saat mendengar suara-suara keras dan sesekali merasakan tanah berguncang.

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Harrington, 2013), faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat stres individu salah satunya ialah ada tidaknya *social support*. Penelitian yang dilakukan oleh Lu (1997) menunjukkan bahwa *social support* dapat membantu dan melindungi seseorang dari efek negatif kejadian yang terjadi di hidupnya, yang jika tidak ditangani dapat menimbulkan stres. Penelitian yang dilakukan McGuire (2018) pada penduduk yang terkena dampak badai Katrina juga menyatakan bahwa orang-orang yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi setelah musibah tersebut tidak memperlihatkan gejala depresi dua tahun setelah kejadian tersebut. American Psychological Association (2009) dalam artikelnya mengenai *Recovering Emotionally from Disaster* menjabarkan bahwa coping yang harus dilakukan para penyintas bencana ialah meminta *social support* dan mengkomunikasikan pengalaman mereka. Ekspresikanlah segala perasaan dengan cara yang paling membuat diri sendiri nyaman seperti berbicara dengan keluarga atau teman dekat.

Social support dapat diperoleh bila individu tersebut membuka diri dan mengungkapkan perasaan mereka pada orang lain. Jika individu dapat berbagi dengan orang yang dipercayainya mengenai keadaan emosionalnya atau masalah-masalah yang tengah dihadapinya, maka ia akan merasakan sedikit kenyamanan dan perasaan lega atas masalah yang selama ini ia hadapi. Bahkan akan menjadi suatu hal yang lebih baik lagi apabila individu tersebut mendapatkan dukungan serta nasihat (Suryaningsih, Suci, Nugraha, 2016). Mereka dapat berdiskusi mengenai masalah yang dialami serta mencari solusi bersama. Dengan menceritakannya, individu akan merasa bahwa ia tidak menanggung beban sendirian. Menceritakan berbagai masalah terhadap orang lain dinamakan dengan pengungkapan diri.

Pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah kegiatan membagi perasaan yang akrab dengan orang lain (Taylor, 2009). Belz & Nofar (2017) mengatakan bahwa pengungkapan diri ialah proses di mana orang membiarkan diri mereka dikenal oleh orang lain. Kemampuan untuk mengungkapkan diri, seperti perasaan dan pikiran, kepada orang lain diakui sebagai hal yang penting karena merupakan keterampilan

yang dapat berdampak baik pada fisik dan kesehatan mental. Frattaroli (2006) mengatakan bahwa pengungkapan diri melalui lisan ataupun tulisan mengenai pengalaman-pengalaman yang menekan sangat mungkin memiliki efek yang menyehatkan, terutama jika umpan balik yang didapatkan sangat positif. Penelitian yang dilakukan Stein, Yael, Zahava (2017) mengenai pengungkapan diri pasangan suami istri yang merupakan veteran tentara perang Israel menemukan, dengan mengungkapkan segala perasaan dan masalah pada saat berada di medan perang dapat menenangkan psikologis kedua pasangan tersebut.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pinakesti (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara pengungkapan diri dan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin rendah stres yang dialami dan begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah pengungkapan diri maka semakin tinggi stres yang dialami. Penelitian tersebut sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Fleming, Baum, Gisriel & Gatchel (dalam Hamid, 2000), yang mengatakan bahwa orang-orang akan lebih bisa mengatasi kejadian-kejadian yang menegangkan ketika ia membaginya dengan orang lain. Penelitian lain yang dilakukan Pennebaker & Hoover (dalam Hamid, 2000) menunjukkan bahwa individu yang terbuka dengan perasaan dan fakta-fakta mengenai kejadian traumatik cenderung jarang untuk mengunjungi pusat kesehatan daripada mereka yang hanya membagi fakta mengenai kejadian traumatik tanpa menceritakan bagaimana perasaan yang dialaminya.

Walaupun demikian, beberapa penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa, & Isop, (2018) mengenai pengungkapan diri dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menemukan tidak adanya pengaruh yang signifikan dari pengungkapan diri terhadap tingkat stres. Faktor yang menyebabkan hipotesis dalam penelitian ini ditolak ialah karena ada banyak aspek lain yang berpengaruh dalam penurunan tingkat stres, yaitu regulasi emosi, *self efficacy*, dan *self esteem*. Kemungkinan jumlah subjek yang tidak representatif juga menyebabkan hipotesis ini ditolak.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah terletak pada subjek yang akan diteliti. Peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan pengungkapan diri dengan stres pada remaja korban gempa bumi Kota Palu karena belum ada penelitian yang secara khusus berfokus pada penyintas gempa bumi Kota Palu. Inilah yang menjadi alasan peneliti ingin mengangkat hubungan pengungkapan diri dan stres pada remaja.

Penelitian ini pun memunculkan sebuah rumusan masalah, yaitu bagaimana hubungan antara pengungkapan diri dan stres remaja penyintas gempa bumi Kota Palu? Berdasarkan perumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan pengungkapan diri dan stres remaja penyintas gempa bumi Kota Palu. Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini ialah memberikan sumbangsih dalam penelitian psikologi mengenai hubungan antara pengungkapan diri dan stres khususnya pada remaja penyintas gempa bumi. Secara praktis, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan para pembaca serta membantu penyintas agar lebih memahami manfaat pengungkapan diri dan stres pada remaja penyintas gempa bumi khususnya di Kota Palu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang mana identik dengan pendekatan deduktif yang berangkat dari permasalahan-permasalahan umum ke khusus. Pada dasarnya, penelitian ini dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil (Azwar, 2007). Pendekatannya menggunakan penelitian korelasional. Sevilla (1993) mengatakan bahwa korelasional adalah penelitian deskriptif yang sering digunakan untuk mencari hubungan antar beberapa variabel. Hubungan yang dimaksud ialah hubungan sebab akibat di mana suatu variabel menjadi sebab bagi variabel lainnya serta menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Azwar, 2003).

Populasi yang diambil dalam penelitian ini ialah remaja yang tinggal di Kota Palu. Adapun pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel dengan menggunakan pertimbangan dan karakteristik tertentu. Karakteristik dalam sampel penelitian ini ialah berusia 12-21 tahun dan merasakan langsung kejadian gempa di Kota Palu. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 129 responden.

Variabel-variabel yang digunakan ialah variabel bebas dan variabel terikat. Pengungkapan diri sebagai variabel bebas (X) (*independent variable*) dan stres sebagai variabel terikat (Y) (*dependent variable*). Pengungkapan diri ialah kegiatan membagi perasaan yang akrab dengan orang lain. Pengungkapan diri dapat diukur melalui aspek-aspeknya, yaitu ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan kedalaman. Instrumen penelitian menggunakan skala likert yang disusun oleh Khoyroh (2016) berdasarkan teori Altman dan Taylor (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2012) sebanyak 25 item, di mana terdapat 13 pernyataan *favorable* dan 12 pernyataan *unfavorable*. Jawaban terdiri dari empat bentuk, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor nilai untuk item *favorable* bergerak mulai dari nilai 1 sampai 4 dan skor dari item *unfavorable* mulai dari nilai 4 sampai 1. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pengungkapan diri subjek.

Stres dapat diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tuntutan yang dihadapi. Tanda-tandanya ialah individu sering merasa khawatir, gelisah, dan tertekan dalam kehidupan sehari-hari. Skala yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari teori Sarafino (2011) dan dimodifikasi dari skala Bunda (2018), di mana dalam skala tersebut terdapat tiga aspek yang diungkapkan, yaitu biologis, psikologis, dan perilaku. Skala ini terdiri dari 25 item yang memuat 14 pernyataan *favorable* dan 11 pernyataan *unfavorable*. Jawaban terdiri dari empat bentuk, yaitu Sangat Sering (SS), Sering (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 1. Indeks Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Item Valid	Indeks Reliabilitas
Pengungkapan Diri	19	0,87
Stres	21	0,88

Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas *try out*, ditemukan bahwa jumlah item valid pada alat ukur pengungkapan diri berjumlah 19 item dengan reliabilitas sebesar 0,87. Sedangkan jumlah item valid pada alat ukur stres berjumlah 21 item dengan reliabilitas sebesar 0,88.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pada tiga prosedur. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan pendalaman materi melalui kajian teoritik. Kemudian peneliti mencari alat ukur yang sesuai dengan variabel penelitian. Alat ukur pada variabel pengungkapan diri disusun oleh Khoyroh (2016), variabel stres disusun oleh Bunda (2018) dan telah dimodifikasi untuk menyesuaikan situasi penelitian. Selanjutnya peneliti meminta izin untuk melakukan *try out* (pengambilan data). Peneliti menggunakan uji coba atau *try out* kepada 50 responden dengan karakteristik berusia 12-21 tahun dan berada serta merasakan langsung kejadian gempa di Kota Palu. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data menggunakan *Statistical Package For Social Science* (SPSS) 21.0 untuk mendapatkan item valid dan reliabel. Setelah itu, peneliti mengurus surat perizinan kepada sekolah yang untuk selanjutnya menyebarkan alat ukur.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan skala pada remaja yang memenuhi persyaratan sesuai dengan karakteristik sampel. Alat ukur disebarkan kepada subjek dalam bentuk kuesioner cetak guna memberikan dua skala, yaitu skala pengungkapan diri dan skala stres. Pada tahap akhir peneliti menganalisis hasil yang didapatkan dari penyebaran kuesioner yang telah dilakukan. Data-data yang diperoleh diinput dan diolah menggunakan *Statistical Package For Social Science* (SPSS) 21.0 yang kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, yaitu untuk menguji hipotesis hubungan antara satu variabel independen dengan satu dependen (Sugiyono, 2015).

HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini subjek yang terlibat berjumlah 129 orang. Deskripsi subjek penelitian ialah sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Demografis Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Kategori	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	37	28,7%
Perempuan	92	71,3%
Jumlah	129	100%
Kategori	Frekuensi	Persentase
Remaja Awal (13-15)	11	8,5%
Remaja Pertengahan (16-18)	55	42,6%
Remaja Akhir (19-21)	63	48,8%
Jumlah	129	100%

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa persentase sebesar 71,3% atau sebanyak 92 orang ialah perempuan diikuti dengan persentase sebesar 28,7% atau

sebanyak 37 orang diikuti oleh laki-laki. Kemudian, persentase remaja awal dalam penelitian ini sebesar 8,5% atau sebanyak 11 orang, remaja pertengahan sebesar 42,6% atau sebanyak 55 orang, dan remaja akhir sebesar 48,8% atau sebanyak 63 orang.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment* Pengungkapan Diri dan Stres

	Indeks Analisis
Koefisien Korelasi (<i>r</i>)	-0,246
Koefisien Determinasi (<i>r</i>²)	0,061
Taraf Kemungkinan Kesalahan	1% (0,01)
Nilai Signifikansi (<i>p</i>)	0,005

Dari hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan SPSS 21, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif antara variabel pengungkapan diri dan stres terlihat dari hasil koefisien korelasi (*r*). Nilai signifikansi yang diperoleh ialah 0,005 (< 0,01), di mana jika nilai signifikansinya kurang dari 0,01 maka kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Kemudian, dari hasil uji regresi linier sederhana yang telah dilakukan didapati nilai koefisien determinasi (*r*²) sebesar 0,061 yang artinya kontribusi variabel pengungkapan diri terhadap stres sebesar 6,1%.

DISKUSI

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan adanya hubungan yang negatif antara variabel pengungkapan diri dan stres. Semakin tinggi pengungkapan diri maka semakin rendah stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah pengungkapan diri yang dilakukan maka semakin tinggi stres yang dialami, di mana mengungkapkan diri seperti menceritakan masalah pada orang lain sehingga mendapat *feedback* dan solusi dapat mengurangi stres para penyintas. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri merupakan salah satu faktor yang ikut memberikan sumbangsih pada tinggi atau rendahnya stres remaja. Dukungan sosial sangat diperlukan saat menghadapi situasi sulit, dan salah satu cara untuk mendapatkan dukungan sosial ialah dengan cara pengungkapan diri. Saat remaja tengah menghadapi situasi dan masalah yang sulit dihadapinya, pengungkapan diri dapat menjadi salah satu solusi agar individu tidak merasa sangat tertekan. Ia akan mendapatkan dukungan dan juga *feedback* yang mungkin saja dapat menjadi solusi atas permasalahannya. Dukungan emosi yang didapatkan pun dapat memunculkan perasaan lega dan perasaan bahwa pada kenyataannya individu tidak sendirian dalam menghadapi masalah (Zhang, 2017).

Para ahli menyarankan agar meminta pertolongan pada teman atau keluarga untuk mendapatkan dukungan. Teman atau keluarga biasanya akan memberikan dukungan emosional seperti mendengar keluh kesah dan memberikan solusi. Jenis dukungan seperti ini menjadi sangat penting selama masa stres atau bahkan ketika individu merasa kesepian. Dukungan sosial yang buruk sering dikaitkan dengan depresi dan kesepian yang telah terbukti meningkatkan resiko depresi, bunuh diri, dan penggunaan alkohol. Dalam sebuah penelitian terhadap pria paruh baya selama

periode tujuh tahun, mereka yang memiliki dukungan sosial dan emosional kuat mempunyai kemungkinan lebih kecil meninggal daripada mereka yang tidak memilikinya (Cherry, 2018).

Gempa bumi yang telah terjadi di Kota Palu sudah pasti menyisakan luka psikologis bagi para penyintas dan dukungan sosial pun sangat diperlukan guna membantu pemulihan para penyintas bencana. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Sattler, Claramita & Muskavage (2017) dalam penelitiannya mengenai bencana alam di Indonesia dan kaitannya dengan *post traumatic* dan *social support*, bahwa dukungan sosial yang diberikan komunitas lokal dalam upaya pemulihan bencana alam yang terjadi dapat membantu penyintas dalam pemulihan secara psikologis.

Individu dengan pengungkapan diri tinggi akan lebih mudah untuk mendapatkan dukungan sosial karena salah satu cara agar orang-orang di sekitar mengerti tentang permasalahan yang sedang dihadapi dan akhirnya bisa memperoleh dukungan emosional adalah dengan membuka diri serta mengungkapkan masalah yang tengah dihadapi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Shim, Cappella & Han (2011) mengenai bagaimana pengungkapan diri di platform *online support groups* memberi manfaat emosional terhadap penderita kanker payudara, penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan bercerita mengenai masalah personal maupun membagikan wawasan mengenai penyakit, dapat berkhasiat dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup mereka. Manfaat ini berasal dari adanya pertukaran komunikasi yang saling mendukung antara para penderita kanker payudara. Selain itu, saling bertukar wawasan mengenai penyakit ini juga dapat mengurangi kekhawatiran akan penyakitnya karena mereka merasa tidak sendirian. Hal ini tentu saja dapat mendeskripsikan situasi yang juga tengah dihadapi oleh remaja penyintas gempa bumi Kota Palu, bahwa dengan bercerita akan masalahnya dengan sesama penyintas, mereka tidak akan merasa sendirian dan bisa saling menguatkan satu sama lain.

Johnson (dalam Gamayanti dkk, 2018) mengatakan bahwa individu yang tidak dapat terbuka dengan orang lain cenderung akan tumbuh menjadi individu yang terganggu dalam keterampilan sosial, mempunyai kepercayaan diri rendah, sering timbul rasa takut, cemas, rendahnya *self-esteem*, dan juga tertutup. Jacobs dan Peck (Horesh & Apter, 2006) menggambarkan kesepian dan kurangnya komunikasi sebagai bagian dari pemicu perilaku bunuh diri para remaja. Mereka yang melakukan percobaan bunuh diri dideskripsikan sebagai orang-orang yang kurang memiliki keintiman. Rendahnya kemampuan remaja untuk mengungkapkan diri tampaknya berperan penting dalam perilaku bunuh diri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Horesh & Apter (2006) mengenai hubungan pengungkapan diri dan kaitannya terhadap perilaku bunuh diri remaja, ditemukan bahwa pasien rawat inap di instansi jiwa yang mempunyai kecenderungan bunuh diri dalam sampel mereka memiliki kesulitan spesifik dalam mengomunikasikan perasaannya kepada orang dewasa, terutama kepada keluarga dekat. Kesulitan ini pun berkorelasi pada perkembangan depresi dan kecemasan sehingga memunculkan ide untuk mengakhiri hidup.

Selanjutnya, dalam penelitian yang melibatkan 129 responden ini, persentase remaja penyintas bencana Kota Palu dengan kategori pengungkapan diri tinggi adalah sebesar 91% atau sebanyak 118 orang. Artinya, mereka melakukan pengungkapan diri

setelah terjadinya bencana di Kota Palu. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Sullivan (dalam Santrock, 2012) bahwa dibandingkan saat masih anak-anak, remaja memiliki kecenderungan ingin memiliki sahabat intim yang dapat saling berbagi informasi pribadi dan lebih mendalam. Remaja juga lebih terbuka dan bergantung pada teman-temannya dibandingkan kepada orang tua mereka. Hal ini diakibatkan oleh keinginan untuk bersama dengan teman sebaya dan membagi informasi dan perasaan-perasaan yang hanya dimengerti oleh remaja seusia mereka.

Namun, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suryaningsih, Suci, & Nugraha (2016) mengenai pengungkapan diri dan stres pada remaja di SMP Negeri 8 Surakarta menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara pengungkapan diri dengan stres pada remaja, yang artinya bahwa walaupun remaja memiliki tingkat pengungkapan diri yang tinggi, mereka tidak terlepas dari stres. Adanya perbedaan hasil dari penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan waktu penyebaran kuesioner. Suryaningsih, dkk (2016) melakukan penyebaran kuesioner beberapa hari sebelum pelaksanaan ujian kenaikan kelas sehingga stres yang tengah dihadapi oleh siswa-siswa tersebut meningkat. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Damodaran (2015) yang mengatakan bahwa stres akademik merupakan sumber stres yang signifikan bagi banyak siswa karena mereka harus menghadapi ujian, pekerjaan rumah, pekerjaan kelompok, dan ketakutan akan gagal sehingga memicu stres yang berlebihan.

Remaja yang berada dalam kategori pengungkapan diri tinggi artinya memenuhi aspek-aspek pengungkapan diri yang dikemukakan Altman & Taylor (Dayakisni & Hudaniah, 2012), antara lain mampu mengungkapkan informasi pribadi yang relevan, mempunyai keinginan dan tujuan untuk melakukan pengungkapan diri, mampu memilih waktu yang tepat saat berkomunikasi, memiliki kedekatan dengan lawan bicara, serta mampu menyampaikan informasi yang mendalam. Dari kemampuan tersebut, mereka pun mendapat manfaat dari pengungkapan diri, seperti mengurangi beban saat mempunyai masalah karena telah membagikannya pada orang lain yang dipercaya sebagai bagian dari katarsis, dapat memahami diri sendiri dan masalah yang dihadapi, memunculkan perasaan aman, dan *self-accptance* dari masukan-masukan yang telah diberikan (DeVito, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2017) yang menemukan bahwa saat mahasiswa berada di bawah tekanan, mereka akan mengungkapkan masalah pribadi di platform *facebook*. Hal ini bisa saja disebabkan oleh meningkatnya emosi negatif yang ditimbulkan oleh peristiwa yang penuh tekanan sehingga mereka perlu membagikannya. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengungkapan diri pada *facebook* membantu orang mendapatkan respon berupa dukungan dari teman-teman di platform tersebut. Dukungan berupa komentar ataupun "*like*" dapat meningkatkan harga diri dan kesehatan mental seseorang.

Selanjutnya, dalam penelitian ini, sebesar 76% atau sebanyak 98 dari 129 remaja mengalami tingkat stres rendah, yang artinya tekanan yang diakibatkan oleh gempa bumi yang terjadi di Kota Palu sudah tidak begitu mempengaruhi kondisi fisik, kognitif, emosi, serta perilaku sosial para responden. Hasil penelitian ini bisa saja dipengaruhi oleh pengungkapan diri yang dilakukan oleh responden setelah bencana

Kota Palu terjadi. Mental Health America (2017) dalam artikelnya mengatakan bahwa koping yang dilakukan saat menghadapi situasi sulit setelah bencana alam ialah bicarakan kejadian tersebut dengan orang lain sehingga ada perasaan lega karena orang lain merasakan hal yang sama. Kemudian meminta pertolongan jika memang membutuhkannya pada kerabat atau orang yang dipercaya, atau bergabung dengan grup pendukung yang tersedia. Penelitian yang dilakukan oleh Raz, Palgi, Leshem, Ezra & Lavenda (2017) pada penyintas badai topan Haiyan di Filipina menemukan bahwa faktor hubungan sosial dan masalah yang tengah dihadapi mempunyai hubungan dalam memprediksi kesejahteraan individu. Dukungan sosial dalam penelitian tersebut meningkatkan kesejahteraan dan menekan stres setelah trauma akibat badai topan Haiyan. Selain merasa dipahami oleh orang lain, berbicara dan berhubungan dengan orang lain juga membuat penyintas lebih mudah mendapatkan pengetahuan mengenai pemulihan bencana, dan juga dapat berbagi pengalaman trauma dan tips mengenai cara mengatasi situasi tersebut.

Kemudian, dalam penelitian ini ditemukan bahwa persentase pengungkapan diri dengan kategori tinggi paling banyak dilakukan oleh perempuan yaitu sebesar 93,5% atau sebanyak 86 orang. Sedangkan laki-laki hanya sebesar 86,5% atau sebanyak 32 orang. Santrock (2012) mengatakan bahwa saat remaja mempunyai sahabat, mereka akan lebih menunjukkan rasa percaya dan mengungkapkan opini yang beresiko saat membicarakan suatu hal, dan hal ini pada umumnya terjadi pada remaja perempuan. Gouldner & Strong (dalam Santrock, 2012) juga menjelaskan bahwa dibandingkan dengan laki-laki, perempuan mempunyai lebih banyak teman akrab dan lebih dapat membuka diri, bersimpati, dan saling memberi dukungan. Perempuan lebih senang untuk berbagi pengalaman, pikiran dan perasaan mereka. Sedangkan laki-laki kurang suka menceritakan kelemahannya dan lebih suka terlibat dalam suatu aktivitas.

Selanjutnya, persentase stres dengan kategori rendah ditemukan pada remaja laki-laki yaitu sebesar 83,8% atau sebanyak 31 orang. Sedangkan remaja perempuan sebesar 72,8% atau sebanyak 67 orang. Lazarus & Folkman (dalam Mayor, 2015) mengatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap stres dan menganggap stres merupakan suatu hal yang mengancam. Walaupun perempuan dan laki-laki memiliki tingkat stres rata-rata yang sama, namun perempuan lebih sering melaporkan bahwa stres yang mereka alami meningkat. Perempuan juga lebih merasakan dampak fisik dan psikis dari stres seperti mudah sakit kepala, masalah pencernaan dan merasa seperti ingin menangis daripada laki-laki (APA, 2010). Hal ini didukung oleh penelitian Calvarese (2015) terhadap 224 mahasiswa yang menemukan bahwa perempuan mengalami tingkat depresi, frustrasi, dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki ketika bereaksi terhadap stres.

Dari penelitian ini juga didapat bahwa persentase pengungkapan diri dengan kategori tinggi paling banyak dilakukan oleh usia remaja akhir yaitu sebesar 93,7% atau sebanyak 59 orang. Sedangkan persentase pengungkapan diri dengan kategori rendah paling banyak dilakukan oleh usia remaja awal yaitu sebesar 81,8% atau sebanyak 9 orang. Hal ini dapat terjadi karena saat memasuki remaja awal, kedekatan individu dengan teman-temannya masih sebatas berbagi pendapat mengenai apa yang orang lain lakukan, dan walaupun berbicara mengenai hal pribadi, individu masih fokus pada kebutuhan diri sendiri dan cenderung mengontrol orang lain. Oleh karena

itu kedekatan yang dirasakan dan pengungkapan diri masih relatif rendah pada remaja awal. Dari masa remaja pertengahan dan seterusnya, individualitas seperti berbicara mengenai diri sendiri sudah berorientasi pada penyatuan kebutuhan diri dan orang lain. Remaja akhir telah belajar lebih banyak bagaimana menyeimbangkan kebutuhan pribadi dan orang lain sehingga keduanya merasa nyaman karena merasa saling menguntungkan sehingga kedekatan semakin meningkat (Selfhout, Branje & Meeus, 2008).

Selanjutnya persentase stres dengan kategori tinggi paling banyak diperoleh oleh usia remaja awal yaitu sebesar 27,3% atau sebanyak 3 orang. Sedangkan persentase stres dengan kategori rendah paling banyak diperoleh oleh usia remaja pertengahan yaitu sebesar 76,4% atau sebanyak 42 orang. Ge, Conger & Elder (Zhang, 2013) dalam penelitiannya menemukan bahwa gejala depresi meningkat dari awal hingga pertengahan remaja dan kemudian menurun pada akhir masa remaja. Mulai dari masa remaja awal hingga pertengahan, mereka mengalami tantangan biologis, psikologis, dan lingkungan sosial yang dramatis, termasuk perubahan tubuh, meningkatnya konflik dengan orang tua, tekanan teman sebaya, dan kekhawatiran tentang masa depan. Dengan demikian, dibandingkan dengan remaja akhir, remaja awal mengalami tingkat stres yang lebih tinggi (Rudolph & Hammen, 1999). Sebaliknya, remaja akhir atau dewasa muda telah sepenuhnya berkembang secara fisik. Selain itu, mereka telah mengembangkan kemampuan lain yang lebih matang, seperti kemampuan menyelesaikan masalah, identitas yang lebih kukuh, peningkatan stabilitas emosi, peningkatan kemandirian, dan membangun hubungan yang stabil (Zhang, 2013).

Kemudian, dari penelitian ini ditemukan kontribusi variabel pengungkapan diri terhadap stres pada remaja penyintas bencana Kota Palu sebesar 6,1% yang artinya 93,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel-variabel tersebut antara lain adalah *perceived control* yang dimiliki oleh individu di mana mereka mempunyai keyakinan dapat menentukan keadaan, perilaku internal, mempengaruhi lingkungannya, atau membawa hasil yang diinginkannya (Wallston, Smiths & Dobbins, 1987). Penelitian yang dilakukan oleh Syaifullah & Nurtjahjanti (2018) menemukan bahwa karyawan dengan *internal locus of control* lebih mampu mengatasi stressor dari pekerjaannya dibanding karyawan dengan *external locus of control* sehingga mereka mampu mengurangi tingkat stres kerjanya. Kepribadian tabah (*hardiness*) juga menentukan stres individu di mana mereka tangguh dan berkomitmen dalam menghadapi situasi yang menekan (Durak, 2002). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Ambarini (2013) menemukan bahwa ada hubungan antara sikap tabah (*hardiness*) dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. Sikap tabah yang dimiliki oleh ibu dengan anak autis akan membuat mereka memandang permasalahan atau kondisi yang menekan sebagai sesuatu yang menantang dan mereka dapat berkembang dalam situasi tersebut. Mereka juga tidak akan menghindari kondisi tersebut dan cenderung bertanggungjawab atas situasi yang terjadi.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini antara lain ialah hanya melibatkan 129 responden sehingga hasil dalam penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada kelompok remaja dalam jumlah yang lebih besar. Kemudian, kurangnya pengawasan

dari penulis dalam proses pengambilan data menyebabkan cukup banyak responden yang tidak mengisi salah satu skala sehingga penulis hanya bisa memakai kuesioner yang diisi oleh 129 responden.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap remaja penyintas bencana Kota Palu, didapat hasil bahwa pengungkapan diri berhubungan negatif dan signifikan terhadap stres yang artinya hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa remaja yang cenderung memiliki pengungkapan diri tinggi dalam keseharian maupun sesaat setelah terjadinya bencana Kota Palu mengalami stres yang lebih rendah. Stres yang dimaksud dalam penelitian ini ialah menurunnya kondisi fisik akibat tekanan pasca bencana, berdampak pada kognitif dan emosi serta perubahan sikap dalam menghadapi lingkungannya. Adapun besaran kontribusi pengungkapan diri terhadap stres yang dialami remaja dalam penelitian ini adalah sebesar 6,1%.

Implikasi dari penelitian ini ialah ketika para remaja khususnya yang sedang mengalami dampak dari gempa bumi untuk selalu meminta pertolongan dengan cara berbicara kepada orang-orang yang dipercaya seperti keluarga atau teman saat merasa tertekan dan kesulitan dalam menghadapi situasi yang ada agar terhindar dari stres yang berkepanjangan. Dari hasil penelitian ini, instansi sekolah disarankan untuk membuat program-program terkait stres pada remaja dan cara menanganinya. Pihak sekolah juga diharapkan kembali mengevaluasi dan meningkatkan peran bimbingan konseling yang ada di sekolah agar dapat ikut andil dalam penanganan stres remaja serta mengedukasi akan pentingnya meminta pertolongan dengan bercerita kepada orang terdekat. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai pengungkapan diri dan stres dengan membandingkan dengan variabel lain seperti *perceived control* dan *hardiness* serta melakukan intervensi mengenai pengungkapan diri sehingga memperkaya referensi yang ada.

REFERENSI

- Aini, Nur. (2018). *Rumah sakit temukan kasus depresi akibat gempa Palu*. Diakses 25 Juli 2019. <https://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/18/10/09/pgbv25382-rumah-sakit-temukan-kasus-depresi-akibat-gempa-palu>
- Altman, I. & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development or interpersonal relationship*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- American Psychological Association. (2009). *Recovery emotionally from disaster*. Diakses 14 Nopember, 2018. <https://www.apa.org/helpcenter/recovering-disasters.aspx>
- American Psychological Association. (2010). *Gender and stress*. Diakses 25 Juni, 2019. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2010/gender-stress>
- Anggunsari, Y. (2015). Hubungan religiusitas dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi bencana gempa bumi di Dusun Panjang Panjangrejo Pundong Bantul. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Aisyiyah Yogyakarta.
- Atkinson, R. L., Richard C. A., Edward E. S., Daryl J. B. (1994). *Pengantar psikologi*. Batam: Interaksara.
- Azwar, S. (2003). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Baron, R. A., Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (ed 10)*. Jakarta: Erlangga.
- Belz, Y. L., Nofar Ells. (2017). "I would like to tell you something": The contribution of self-disclosure to social phobia symptoms in a non-clinical sample. Diakses 11 Nopember, 2018. <https://www.omicsonline.org/open-access/i-would-like-to-tell-you-something-the-contribution-of-selfdisclosure-to-social-phobia-symptoms-in-a-nonclinical-sample-2167-1044-1000288.pdf>
- Bunda, N. P. (2018). Pengaruh kelekatan terhadap stres pada mahasiswa semester akhir. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Calvarese, M. (2015). The effect of gender on stress factors: an exploratory study among university students. *Journal of Social Sciences*. 4. 1177-1184.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 14(6), 86-90.
- Cherry, K. (2018). *How social support contributes to psychological health*. Diakses 15 Juni, 2019. <https://www.verywellmind.com/social-support-for-psychological-health-4119970>
- Damodaran, D. (2015). Stress management among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*. 3(1).
- Dayakisni, T., Hudaniah. (2012). *Psikologi sosial (Ed.5)*. Malang: UMM Press.
- DeVito, J.A. (2010). *Komunikasi antar manusia (Ed.5)*. Jakarta: Professional Books.
- Durak, M. (2002). Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. *Thesis of The Middle East Technical University: The Departement of Psychology*.
- Dwidiyanti, M., Irwan H., Reza I. W., Hasanah E. W. N. (2018). Gambaran risiko gangguan jiwa pada korban bencana alam gempa di Lombok Nusa Tenggara Barat. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*. 1(2).
- Fitriani, A., Ambarini, T. (2013). Hubungan antara *hardiness* dengan tingkat stres pengasuhan pada ibu dengan anak autis. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 2(2), 34-40.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis. *Journal of Psychological Bulletin*. 132(6), 823-865.
- Gainau, M. (2008). Keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta. Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri Papua*. 33(1).
- Gamayanti, W, Mahardianisa, Isop Syafei. (2018). *Self disclosure* dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(1), 115-130.
- Hanafia, N. S. (2013). Meningkatkan keterbukaan diri dalam komunikasi antar teman sebaya melalui bimbingan kelompok teknik johari window pada siswa kelas XI IPS SMA Walisongo Pecangaan Jepara Tahun Ajaran 2011/2012. Skripsi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Hamid, P. N. (2000). *Self-disclosure* and occupational stress in Chinese professionals. *Journal of Psychological Reports*. 87(3), 1075-1082.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres, seni mengolah stres*. Yogyakarta : Kanisius.
- Harrington, R. (2013). *Stress, health, and well-being: Thriving in the 21st century*. Boston: Wadsworth Cengage Learning.
- Hlodversdottir, H., Thorsteinsdottir H., Thordardottir E. B., Njardvik U., Petursdottir G., & Hauksdottir, A. (2018). Long-term health of children following the Eyjafjallajökull volcanic eruption: A prospective cohort study. *European Journal of Psychotraumatology*. 9(2), 1442601.
- Horesh, N & Apter, A. (2006). Self disclosure, depression, anxiety, and suicidal behavior in adolescent psychiatric inpatients. *Journal of Crisis*. 27(2), 66-71.

- Juwita, Intan. (2017). Hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam (BKI) IAIN Bangsa. Tesis Program Studi Magister Psikologi Program Pasca sarjana Universitas Medan.
- Kar, N. Binaya K.B. (2006). Post-traumatic stress disorder, depression and generalised anxiety disorder in adolescents after a natural disaster: a study of comorbidity. *Journal of Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*.
- Khoyroh, I. (2016). Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) tematik posdaya berbasis masjid. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Korchin, S. J. (2004). *Modern clinical psychology: Principles of intervention in the clinic and community*. New York: Basic Books.
- Lai, B.S., Rayleen L., Michelle S. L., Annetate M. L., Ann M. E. (2017). Posttraumatic stress symptom trajectories among children after disaster exposure: a review. *Journal of Trauma Stress*. 30(6), 571–582.
- Lovibond, P.F. & Lovibond, S.H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Journal of Behaviour Research and Therapy*. 3(3), 335-343.
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. (2nd Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
- Lu, L. (1997). Social support, reciprocity, and well-being. *Journal of Social Psychology*. 137(5), 618-628.
- McGuire, A.P., Gauthier, J., Anderson, L., Hollingsworth, D., Tracy, M., (2018). Social support moderates effects of natural disaster exposure on depression and posttraumatic stress disorder symptoms: Effects for displaced and nondisplaced residents. *Journal of Traumatic Stress*. 1-11.
- Mayor, E. (2015). Gender roles and traits in stress and health. *Journal of Frontiers in Psychology*. 6.
- Mental Health America. (2017). *Coping with the stress of natural disasters*. Diakses 18 Juni, 2019. <https://www.mentalhealthamerica.net/conditions/coping-stress-natural-disasters>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P. (2001). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nevid, J.S. Rathus, S.A. dan Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nur, A. M. (2010). *Gempa bumi, tsunami dan mitigasinya*. Diakses 29 Oktober, 2018. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/JG/article/view/92/93>
- Peran keluarga dukung kesehatan jiwa masyarakat. (2016, 06 Oktober). <http://www.depkes.go.id/article/print/16100700005/peran-keluarga-dukung-kesehatan-jiwa-masyarakat.html>
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self disclosure* dan stres pada mahasiswa. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prokop, C. K., Bradley, L. A., Burish, T. G., Anderson, K. O., Fox, J. E. (1991). *Health psychology: Clinical methods and research*. New York: Mac Millan Publishing Company.
- Raz, Y., Palgi, Y., Leshem, E., Ezra, M., Lavenda, O. (2017). Typhoon survivors' subjective wellbeing-A different view of responses to natural disaster. *Journal research of Haifa University*. 12(9), 1-11.
- Rudolph, K. D., & Hammen, C. (1999). Age and gender as determinants of stress exposure, generation, and reactions in youngsters: A transactional perspective. *Journal of Child Development*. 70 (3), 660-677.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions. Seven Edition*. USA: Wiley.
- Sattler D., Claramita, M. & Muskavage, B. (2017). Natural disasters in Indonesia: Relationships among posttraumatic stress, resource loss, depression, social support, and posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma: International Perspective on Stress and Coping*. 1-15.
- Sears, D.O., Freedman J.L., & Peplau L.A. (1999). *Psikologi sosial (Ed.5 Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Sedarmayanti, H., & Syarifudin. (2011). *Metodologi penelitian*. Bandung : Mandar Maju.
- Selfhout, M., Branje, S., Meeus, W. (2008). Developmental Trajectories of Perceived friendship intimacy, constructive problem solving, and depression from early to late adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*. 37(2). 251-264.
- Shim, M., Cappella, J., Han, J. (2011). How does insightful and emotional disclosure bring potential health benefit?: study based on online support groups for woman with breast cancer. *Journal Communication of National Institute of Health*. 61(3), 432-464.
- Sho'imah, D.W. (2010). Hubungan *adversity quotient* dan *self efficacy* dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Stein, J.Y., Yael Lahav, Zahava Solomon. (2017). Self-disclosing trauma and post-traumatic stress symptoms in couples: A longitudinal study. *Journal of Interpersonal and Biological Processes*. 80(1), 79-91.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyatin, N. (2015). Pengaruh stres, tekanan teman sebaya, dan *self control* terhadap perilaku penyalahgunaan obat tanpa resep dokter pada anak jalanan di Jakarta Barat. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Suryaningsih, F., Suci M. K., Nugraha A. K. (2016). Hubungan antara *self disclosure* dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya*. 4(4), 300-310.
- Syaifullah, A., Nurtjahjanti, H. (2018). Hubungan antara *locus of control* dengan stres kerja pada karyawan pabrik *garment* PT. Sri Rejeki Isman Sukoharjo. *Jurnal Empati*. 7(4), 284-289.
- Taylor, S. E. (2009). *Health psychology. Seventh edition*. Singapore: McGraw-Hill.
- Wallston, K., Wallston, B., Smith S., Dobbins, C. (1987). Perceived control and health. *Journal of Current Psychological Research & Reviews*. 6(1), 5-25.
- Yusuf, S. (2002). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination stressful life events, social support, and mental health among college students. *Journal of Computer in Human Behavior*. 75, 527-537.
- Zhang, X. (2013). Stress, coping, and depression in adolescents: a longitudinal analysis of data from National Longitudinal Study of Adolescent Health. Thesis and Dissertations of Education and Human Science: University of Nebraska.