

## **HUBUNGAN ANTARA *SELF-DISCLOSURE* DAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PRODI D3 KEPERAWATAN POLTEKKES SEMARANG**

**Anisa Kusumaningtyas<sup>1</sup>, Amalia Rahmandani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

[nisatyas5@gmail.com](mailto:nisatyas5@gmail.com)

### **Abstrak**

Penyesuaian diri adalah kemampuan seorang dalam menghadapi situasi atau perubahan kondisi, seperti transisi ke lingkungan perkuliahan dan sistem pembelajaran teori-praktik. *Self-disclosure* adalah sebuah komunikasi dimana seseorang mengungkapkan informasi mengenai dirinya dan biasanya bersifat tersembunyi. Setiap mahasiswa akan mengalami masa transisi ke lingkungan baru, termasuk mahasiswa keperawatan. Masa transisi ini akan mendorong mahasiswa keperawatan untuk beradaptasi dengan suasana baru dan kurikulum baru. Pengungkapan diri akan membantu mahasiswa keperawatan untuk berkomunikasi mengenai kesulitan yang dialami dalam menyesuaikan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Subjek penelitian ini adalah 132 mahasiswa keperawatan diperoleh menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Self-Disclosure* (24 aitem,  $\alpha = 0,872$ ) dan Skala Penyesuaian Diri (41 aitem,  $\alpha = 0,930$ ). Analisis data menggunakan *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri pada subjek penelitian ini ( $r_{xy} = 0,678$ ;  $p = 0,000$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-disclosure*, maka semakin baik penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-disclosure*, maka semakin buruk juga penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa.

**Kata kunci:** *emerging adulthood*; mahasiswa keperawatan; pengungkapan diri; penyesuaian diri; Poltekkes Semarang

### **Abstract**

Self-adjustment is one's ability to deal with situations or changing conditions, such as the transition to the university environment and theory-practice learning system. Self-disclosure is a communication in which a person reveals information about himself and is usually hidden. Every student will experience a transition to a new environment, including nursing students. This transition will encourage nursing students to adapt to the new atmosphere and the new curriculum. Self-disclosure will help nursing students to communicate about the difficulties encountered in adjusting. This research aimed to determine the relationship between self-disclosure and self-adjustment among nursing student of the Health Polytechnic Semarang, diploma-three study program. The subjects of this study were 132 nursing students obtained using cluster random sampling technique. The measuring instruments were Self-Disclosure Scale (24 items,  $\alpha = 0.872$ ) and Self-Adjustment Scale (41 items,  $\alpha = 0.930$ ). Data analysis using Spearman's Rho showed a significant positive relationship between self-disclosure and self-adjustment in the subjects of this research ( $r_{xy} = 0.678$ ;  $p = 0.000$ ). These results indicated that the higher level of self-disclosure, the better self-adjustment that was owned by students. Conversely, the lower level of self-disclosure, the worse self-adjustment that students had.

**Keywords:** *emerging adulthood*; nursing student; self-disclosure; self-adjustment; Health Polytechnic Semarang

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan merupakan suatu proses yang terjadi sepanjang kehidupan seorang individu dari masa anak hingga dewasa, setiap masa perkembangan individu memiliki tugas yang berbeda-beda. Arnett (dalam Santrock, 2012) menjelaskan bahwa individu masuk dalam masa

*emerging adulthood* adalah individu pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa, yaitu berada dalam rentang usia 18-25 tahun. Masa *emerging adulthood* merupakan masa dimana seorang individu masih mencoba mencari karir apa yang sesuai dengannya, mencoba menemukan identitas diri dan gaya hidup seperti apa yang ingin dijalani (dalam Santrock, 2012). Seseorang yang berada pada masa *emerging adulthood* umumnya akan atau sedang menempuh jenjang pendidikan perguruan tinggi yang disebut mahasiswa.

Individu merupakan makhluk yang unik, dimana seorang individu memiliki pengalaman yang berbeda dengan individu lain. Goethals dan Worchel (dalam Yuniarti, 2009) menjelaskan bahwa individu satu dengan lainnya memiliki kemampuan penyesuaian diri yang berbeda. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Gajdzik (dalam Hutapea, 2014) mengungkapkan bahwa mahasiswa di tingkat sarjana maupun pasca sarjana, domestik maupun asing, akan mengalami persoalan terkait dengan masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi.

Saat memasuki lingkungan perkuliahan, seorang mahasiswa akan dihadapkan dengan lingkungan yang baru. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Namun, setiap lingkungan memiliki tuntutan masing-masing yang berbeda dengan dorongan yang ada dalam diri seorang individu (Agustiani, 2009). Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan Gundarsa (2004) bahwa permasalahan awal yang dihadapi mahasiswa yaitu kesulitan untuk membedakan sifat pendidikan di SMA dan perguruan tinggi (perbedaan kurikulum dan tata tertib), hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan jurusan). Mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru yaitu masa peralihan dari SMA ke perguruan tinggi. Kemampuan untuk menyesuaikan diri akan membuat seorang mahasiswa lebih mudah untuk menghadapi permasalahan yang terjadi.

Setiap mahasiswa akan mengalami masa transisi ke lingkungan baru. Transisi ke lingkungan baru ini akan mendorong mahasiswa untuk beradaptasi dengan suasana baru. Masa transisi ke kehidupan perkuliahan juga dirasakan oleh mahasiswa keperawatan. Selain dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, mahasiswa keperawatan juga dituntut untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran teori-praktik. Hal ini dibuktikan dengan wawancara yang dilakukan peneliti kepada dua mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang menggunakan sistem pembelajaran non-blok yang berarti dalam perkuliahan tidak hanya mempelajari teori saja, namun juga ada praktik. Setiap mata perkuliahan yang dijalani sebagian besar terdapat tugas praktikum, selain itu juga terdapat praktikum di klinik atau rumah sakit untuk melihat seberapa pemahaman mahasiswa terhadap teori yang sudah dipelajari. Pada tingkat 1 mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang akan mulai beradaptasi dengan tugas perkuliahan yang cukup padat, hampir setiap mata kuliah terdapat tugas.

Berbeda dengan kurikulum D4 yang baru menjalani praktik klinik pada semester 3, kurikulum D3 mulai menghendaki praktik dasar pada semester 2. Praktik klinik ini cukup menyita waktu dan juga tenaga, hal ini membebani mahasiswa keperawatan dengan adanya tuntutan laporan pada setiap praktik klinik yang dilakukan. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, meskipun harus begadang semalam suntuk untuk mengerjakan tugas tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rofiah dan Syaifudin (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa D3 Keperawatan Institusi Pendidikan Swasta di Semarang sebanyak 74,2% mengalami stres ringan dan sebanyak 25,8% mengalami stres sedang dalam menjalani praktik klinik. Penyebab timbulnya stres yang dialami mahasiswa D3 Keperawatan dalam hasil penelitian tersebut diakibatkan oleh tuntutan akademik dalam praktik klinik sehingga mahasiswa menjadi mudah lupa dan mudah lelah.

Selain itu, berdasarkan penelitian dilakukan Alimah (2016) pada mahasiswa keperawatan, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan dalam tingkatan *burnout* berdasarkan angkatan 2013 dan 2014 yang dialami mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekitar 42,9% responden mengalami *burnout* ringan, sekitar 56,4% responden mengalami *burnout* sedang, dan sekitar 0,6% responden mengalami *burnout* berat. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* sebagai akibat dari jadwal perkuliahan yang padat, tugas perkuliahan yang waktu pengumpulannya terbatas, dan berkuliah tidak sesuai dengan minat. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan mahasiswa keperawatan mengalami *burnout* adalah responden sedang berada dalam masa *circulation and oxygenation* yaitu masa dimana perkuliahan sedang padat oleh tugas yang cukup banyak dan juga *skill laboratory*. Perkuliahan yang padat ini menyebabkan mahasiswa keperawatan merasa lelah saat bangun di pagi hari dan merasa penat. Salah satu faktor internal yang turut mempengaruhi *burnout* adalah penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan oleh Kholifah (2016) mengenai hubungan antara penyesuaian diri dengan *burnout* pada perawat menunjukkan hasil nilai korelasi Pearson sebesar -0,523 dengan signifikansi 0,001.

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2015) penyesuaian diri adalah usaha individu dalam mengatasi tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan dan usaha menyeimbangkan hubungan individu dengan realita. Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2015) mengemukakan aspek-aspek penyesuaian diri, yaitu persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, dan hubungan interpersonal yang baik. Disampaikan pula seorang remaja yang memiliki penyesuaian diri baik akan berkembang menuju pribadi yang dewasa, yaitu dapat menyesuaikan diri dengan nilai-nilai dan norma dalam masyarakat, serta mampu berpartisipasi aktif dalam kehidupan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Al-Sharideh dan Goe (dalam Hutapea 2014) menunjukkan bahwa seorang individu yang memiliki penyesuaian diri buruk akan mengalami masalah secara psikologis dan masalah perilaku, seperti menurunnya harga diri, kepercayaan diri, perasaan alienasi, kesepian, isolasi, psikosomatis, stres emosional, dan gangguan komunikasi.

Salah satu hal yang turut mendukung penyesuaian diri adalah kemampuan komunikasi interpersonal, dengan memiliki kemampuan komunikasi yang baik akan membantu seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungan atau terdapat keselarasan antara individu dengan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningsih (2013) mengenai hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada siswa menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,436 dengan signifikansi 0,000. Kemampuan komunikasi interpersonal siswa dapat membantu melepaskan beban mental dan psikologis sehingga mendapatkan keseimbangan hidupnya kembali (Hardjana, 2003).

Penyesuaian diri turut didukung secara tidak langsung oleh *self-disclosure* melalui komunikasi interpersonal. Penelitian yang dilakukan oleh Manalu dan Tri (2016) mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa menunjukkan hasil nilai koefisien relasi sebesar 0,718 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. *Self-disclosure* yang ada pada diri seseorang dapat mempermudah individu untuk berkomunikasi dengan orang lain secara bebas dan terus terang agar terjaga hubungan interpersonal yang baik (Walgito, 2008). Hubungan yang efektif antara dua orang atau lebih dapat tercipta dengan bantuan komunikasi yang baik, maka sikap untuk terbuka dan percaya satu sama lain dibutuhkan setiap orang untuk

berinteraksi. Sikap terbuka ini akan mendorong timbulnya kesepahaman satu sama lain dan sikap saling menghargai dalam suatu komunikasi.

Menurut Derlega dan Grzelak (dalam Dayakisni & Hudaniah, 2015) *self-disclosure* merupakan suatu proses pengungkapan informasi mengenai diri sendiri kepada orang lain. Taylor dkk. (dalam Gainau, 2009) menjelaskan bahwa *self-disclosure* adalah salah satu faktor yang menentukan keberhasilan seseorang dalam berinteraksi sosial. Umumnya individu yang mampu melakukan *self-disclosure* dapat memiliki sifat lebih terbuka, percaya terhadap dirinya dan percaya pada orang lain. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Johnson (dalam Gainau, 2009) bahwa individu yang mampu melakukan *self-disclosure* dapat mengungkapkan dirinya secara tepat, lebih percaya diri, lebih kompeten, lebih mampu bersikap objektif, dapat diandalkan, dan terbukti mampu menyesuaikan diri. Melalui berbagi informasi kepada orang lain akan menumbuhkan sikap saling percaya, sehingga tercipta hubungan yang penuh keakraban dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kebutuhan penyesuaian diri seorang mahasiswa turut ditentukan oleh komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal dapat meningkat dengan ada *self-disclosure* yang dimiliki oleh seorang mahasiswa. Selain itu mahasiswa D3 keperawatan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan kurikulum yang berorientasi pada teori dan praktik. Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang.

## **METODE**

Populasi yang akan menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang yang berjumlah 205 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penelitian ini adalah *cluster random sampling*, yang didasarkan pada klusternya bukan pada individunya (Sugiyono, 2016). Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 132 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua skala, yaitu skala *self-disclosure* dan skala penyesuaian diri.

Skala *self-disclosure* (24 aitem,  $\alpha = 0,872$ ) disusun berdasarkan dimensi dari DeVito (2018), yaitu *amount* (jumlah), *valence* (valensi), *accuracy and honesty* (ketepatan dan kejujuran), *intention* (niat), dan *intimacy* (keintiman). Skala penyesuaian diri (41 aitem,  $\alpha = 0,930$ ) disusun berdasarkan aspek dari Haber dan Runyon (2006), yaitu persepsi yang akurat terhadap realita, kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan, dan hubungan personal yang baik. Teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman's Rho* dengan proses dibantu menggunakan program *Statistical Package for Science* (SPSS) versi 23.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan uji normalitas, hasil sebaran data variabel *self-disclosure* dan penyesuaian diri secara berturut-turut memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,071 ( $p=0,097$ , normal) dan 0,079 ( $p=0,042$ , tidak normal). Penyebab variabel penyesuaian diri memiliki distribusi data yang tidak normal menurut Hodges dan Lehman (dalam Nussbaum, 2014) adalah munculnya outlier (nilai ekstrem). Hal ini dibuktikan ketika dilakukan pengolahan data dengan

menghilangkan nilai ekstrem pada variabel penyesuaian diri yang akhirnya menghasilkan distribusi data menjadi normal ( $p > 0,05$ ).

**Tabel 1.**

Hasil Uji Normalitas Sebaran Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Signifikansi	Bentuk
<i>Self-Disclosure</i>	0,071	0,097	Normal
Penyesuaian Diri	0,079	0,042	Tidak Normal

Selanjutnya, berdasarkan uji linieritas dari variabel *self-disclosure* dengan penyesuaian diri diperoleh nilai F sebesar 114,699 dengan nilai signifikansi sebesar  $p < 0,001$  yang menunjukkan ada hubungan linier antara kedua variabel.

**Tabel 2.**

Hasil Uji Linieritas Sebaran Data

Nilai F	Signifikansi	Keterangan ( $p < 0,05$ )
114,699	0,000	Linier

Hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis *Spearman's Rho* menunjukkan terdapat hubungan yang positif dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,678 dan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Artinya semakin tinggi *self-disclosure*, maka semakin baik penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Sebaliknya, semakin rendah *self-disclosure*, maka semakin buruk juga penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **diterima**.

**Tabel 3.**

Koefisien Korelasi Antara *Self-Disclosure* Dengan Penyesuaian Diri

Variabel	Koefisien Korelasi	Sig ( $p < 0,05$ )
<i>Self-Disclosure</i> dan Penyesuaian Diri	0,678	0,000

Koefisien korelasi dalam hasil penelitian ini sebesar 0,678, nilai koefisien korelasi tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini sesuai dengan Sugiyono (2016) yaitu nilai koefisien sebesar 0,60-0,79 masuk dalam kategori tinggi. Hasil yang ditemukan dalam penelitian ini sesuai dengan apa yang ditemukan oleh Nadlyfah dan Kustanti (2018), di mana terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau Ikatan Pelajar Aceh Semarang yang berkuliah di Universitas Diponegoro Semarang.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang memiliki penyesuaian diri yang baik. Hal tersebut dapat dilihat dari sebanyak 83,4% mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan 13,6% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan mahasiswa yang berada dalam kategori rendah hanya sebanyak 3%. Berdasarkan deskripsi tambahan, peneliti menemukan bahwa mahasiswa wanita memiliki rata-rata skor penyesuaian diri lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pria namun tidak signifikan. Tidak adanya perbedaan yang signifikan disebabkan karena kedua kelompok gender masih berada pada rentang periode perkembangan yang sama, yaitu pada masa remaja akhir yang berusia 18-21 tahun (dalam Sarwono, 2008), sehingga tidak menunjukkan perbedaan yang berarti dalam penyesuaian diri. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Uma (2017)

yang menunjukkan bahwa mahasiswa pria memiliki penyesuaian diri yang lebih baik dibanding dengan wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh Iflah dan Lityasari (2013) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa adalah lingkungan teman sebaya, proses belajar dalam perkuliahan, kemauan dalam belajar, dan kegiatan di luar akademik (non-akademik). Kegiatan non-akademik akan membuat mahasiswa dapat menjalin hubungan dengan banyak orang. Keaktifan mahasiswa dalam kegiatan non-akademik dapat mendorong untuk lebih mengenal dirinya, mampu menempatkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Hal tersebut didukung dengan program relawan yang diadakan oleh Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Program ini melibatkan mahasiswa dan bertujuan untuk membantu dan mengedukasi masyarakat ketika terjadi wabah ataupun pandemi. Saat ini program yang sedang berjalan adalah menjadi relawan pandemi *COVID-19* (Relawan-SICOMAR). Mahasiswa yang mengikuti program Relawan-SICOMAR akan dituntut untuk memiliki keterampilan komunikasi yang baik saat mengedukasi masyarakat mengenai pentingnya kesehatan dan apa yang harus dilakukan untuk mencegah penularan virus *COVID-19*. Penelitian yang dilakukan oleh Manalu dan Tri (2016) mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan komunikasi interpersonal, menunjukkan bahwa dengan memiliki sikap terbuka akan mendorong timbulnya kesepahaman sehingga terjalinlah komunikasi satu sama lainnya.

*Self-disclosure* yang ada pada diri seseorang dapat mempermudah individu untuk berkomunikasi dengan orang lain secara bebas dan terus terang agar terjaga hubungan interpersonal yang baik (Walgito, 2008). Menurut DeVito (2018), seseorang yang lebih nyaman untuk berkomunikasi akan lebih mudah mengungkapkan diri dibanding seseorang yang khawatir dengan reaksi orang lain. Hal ini didukung oleh pernyataan McCroskey dan Wheelless (dalam Devito 2018) bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri lebih bersedia untuk mengungkapkan diri dan berani mengambil resiko mendapatkan reaksi negatif.

Mahasiswa keperawatan yang memiliki tingkat *self-disclosure* tinggi akan terhindar dari kesulitan dalam menyampaikan informasi mengenai dirinya dan hal yang membuatnya tertekan sehingga berakibat stres. Ketika seorang mahasiswa merasa nyaman untuk berinteraksi dengan orang lain dapat lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungan. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pinakesti (2016) bahwa semakin tinggi *self-disclosure* seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki mahasiswa tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri turut didukung oleh *self-disclosure* yang dimiliki oleh seorang mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang memiliki tingkat *self-disclosure* yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari sebanyak 67,4% mahasiswa berada pada kategori tinggi dan 6,8% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, sedangkan 25,8% mahasiswa berada pada kategori rendah. Adapun rerata *self-disclosure* pada subjek penelitian ini yaitu 60 yang berarti berada pada kategori tinggi.

Peneliti menemukan bahwa *self-disclosure* mahasiswa yang ditinjau dari jenis kelamin memiliki rata-rata skor tinggi ( $Z = -0,581; p = 0,561$ ). Mahasiswa wanita memiliki rata-rata skor *self-disclosure* lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pria meskipun tidak signifikan. DeVito (2018) menjelaskan tentang *stereotype* mengenai perbedaan gender dalam melakukan *self-disclosure*. Hal ini didukung oleh pernyataan Sprecher (dalam DeVito, 2018) bahwa wanita mengungkapkan diri lebih daripada pria mengenai perasaan mereka tentang orang lain, ketakutan terbesar mereka, dan tentang hubungan romantis yang dijalani.

*Self-disclosure* memiliki keterkaitan dengan kesadaran diri untuk berkomunikasi. Teori Johari Window yang dikemukakan oleh Luft dan Ingham (dalam Halverson & Tirmizi, 2008) menjelaskan bahwa kesadaran diri dapat ditingkatkan untuk mendorong seseorang terbuka dan mengungkapkan informasi tersembunyi dan tidak diketahui orang lain. Adapun dalam teori Johari Window terdapat empat kuadran yang menjelaskan pola komunikasi. Pertama, *open area* berarti bahwa informasi umum yang diungkapkan kepada orang lain. Kedua, *hidden area* berarti informasi yang hanya diri sendiri yang mengetahuinya, orang lain tidak tahu mengenai informasi ini. Ketiga, *blind area* berarti informasi yang diketahui orang lain, namun diri sendiri tidak menyadarinya. Keempat, *unknown area* berarti informasi yang tidak diketahui oleh orang lain bahkan diri sendiri.

Mahasiswa keperawatan saat mengungkapkan mengenai dirinya akan melewati dua kuadran dalam teori Johari Window yaitu, menempatkan apa yang ada di *hidden area* ke *open area*. Artinya adalah saat seorang mahasiswa keperawatan mengalami suatu permasalahan mengenai perkuliahannya (*hidden area*), akan menceritakan masalah tersebut kepada teman sebayanya (*open area*) untuk mendapatkan solusi. Mahasiswa keperawatan cenderung mengungkapkan diri kepada orang yang dikenal dan dipercaya, dengan memiliki rasa kepercayaan terhadap orang lain akan mempermudah seseorang untuk terbuka mengenai dirinya. Menurut Wheelless dan Grotz (dalam DeVito 2018) menjelaskan bahwa seseorang akan lebih terbuka mengenai dirinya kepada orang yang dipercayai. Sejalan dengan teori Johari Window bahwa kedalaman dan luasnya informasi yang diungkapkan bergantung pada seberapa lama seseorang mengenal orang lain, hal ini akan mempengaruhi kenyamanan saat melakukan pengungkapan diri ke orang lain.

*Self-disclosure* erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam melakukan kontrol diri (Sari & Kustanti, 2020). Tingginya *self-disclosure* menunjukkan sejauh mana seseorang menyampaikan informasi mengenai dirinya kepada orang lain, serta mempermudah berkomunikasi dengan orang lain secara bebas dan terus terang agar terjaga hubungan yang akrab. Situasi tersebut menjadikan mahasiswa lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan, sehingga memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara *self-disclosure* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Sehingga dapat dikatakan apabila semakin tinggi *self-disclosure*, maka semakin baik penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Sebaliknya, semakin rendah *self-disclosure*, maka semakin buruk juga penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. Saran untuk mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang adalah dapat mempertahankan bahkan meningkatkan penyesuaian diri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustiani, H. A. (2009). *Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Refika Aditama.
- Ali, M., & Asrori, M. (2015). *Psikologi remaja, perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.

- Alimah, S., Swasti, K. G., & Ekowati, W. (2016). Gambaran *burnout* pada mahasiswa keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2015). *Psikologi sosial*. UMM Press.
- DeVito, J. A. (2018). *Human communication: The basic course*. Pearson Education Inc.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (*self-disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widya Warta*, 33(1), 1-18.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (2006). *Psychology of adjustment*. Raja Grafindo Persada.
- Halverson, C. B., & Tirmizi, S. A. (2008). *Effective multicultural teams: Theory and practice volume 3*. Springer Science & Business Media.
- Hardjana, A. M. (2003). *Komunikasi interpersonal dan intrapersonal*. Kanisius.
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Jurnal Makara Hubs-Asia*, 18 (1), 25-40.
- Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2 (1), 33-36. <https://doi.org/10.21009/JPPP.021.05>
- Kholifah, S., Soeharto, S., & Supriati, T. (2016). Hubungan faktor-faktor internal dengan kejadian kelelahan mental (*burnout*) pada perawat. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 2(4), 251-259. <http://dx.doi.org/10.36053/mesencephalon.v2i4.4>
- Kusumaningsih, M. R., & Mulyana, O. P. (2013). Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan penyesuaian diri pada siswa remaja. *Character*, 2(1), 1-8.
- Manalu, F., & Tri, A. (2016). Hubungan antara *self-disclosure* dengan komunikasi interpersonal mahasiswa yang menggunakan media sosial “line”. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 79-84.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136-144. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171>
- Nussbaum, E. M. (2014). *Categorical and nonparametric data analysis: Choosing the best statistical technique*. Routledge.
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self-disclosure dan stres pada mahasiswa* [Tesis, Universitas Muhammadiyah Malang]. Eprints UMM. <https://eprints.umm.ac.id/34342/>
- Rofiah, R., & Syaifudin, A. (2018). Gambaran faktor-faktor yang berhubungan dengan stres mahasiswa dalam menghadapi praktik klinik keperawatan di institusi pendidikan swasta di Semarang. *Jurnal Manajemen Keperawatan*, 2(2), 69-75.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Erlangga.
- Sari, I. A. & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara kontrol diri dengan pengungkapan diri pada remaja pengguna media sosial instagram. *Jurnal Empati*, 9(1), 52-57. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.26921>
- Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi perkembangan remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R & D*. Penerbit Alfabeta.
- Uma, H. (2017). *Pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap penyesuaian diri mahasiswa internasional di UIN Malang* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. Etheses UIN Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/6024/>
- Walgito, B. (2008). *Psikologi sosial: Suatu pengantar*. Andi Offset.
- Yuniarti, Y. N. (2009). *Hubungan persepsi efektivitas komunikasi interpersonal orang tua dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja siswa SMAN 1 Polanharjo* [Skripsi, Universitas Sebelas Maret]. Digilib UNS. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/11005/Hubungan-persepsi-efektivitas-komunikasi-Interpersonal-orang-tua-dan-kematangan-emosi-Dengan-penyediaan-diri-pada-remaja-siswa-sman-1-Polanharjo>