

Hubungan Intensitas Ekspresi Diri Dengan Tingkat Stres Dan Kepercayaan Diri Mahasiswa Sarjana Keperawatan ITSK RS. dr. Soepraoen Kesdam V/BRW

Ajrin Akbar Wijaya Nihe¹, Indari²

^{1,2} Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Kesdam V/Brw
Email: 2211061.ajrinnihe@gmail.com

Abstrak

Perkembangan media sosial di era digital telah memengaruhi cara mahasiswa mengekspresikan diri, khususnya melalui unggahan foto dan video. Intensitas ekspresi diri yang tinggi dapat berdampak pada kondisi psikologis, seperti tingkat stres dan kepercayaan diri, terutama pada mahasiswa keperawatan yang menghadapi tuntutan akademik dan klinik yang kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan intensitas ekspresi diri terhadap tingkat stres dan kepercayaan diri mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW Kota Malang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 275 mahasiswa aktif semester I–VII yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Intensitas ekspresi diri diukur menggunakan *Selfie Behaviour Scale (SBS)*, tingkat stres menggunakan *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)*, dan kepercayaan diri menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Intensitas ekspresi diri kategori sedang (53,8%), diikuti kategori rendah (32,4%) dan tinggi (13,8%). Tingkat stres mayoritas berada pada kategori stres berat (53,5%) dan stres cukup berat (40,0%). Sebagian besar responden memiliki kepercayaan diri kategori sedang (83,0%). Uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara intensitas ekspresi diri dengan tingkat stres ($r = -0,155$; $p = 0,010$) dan kepercayaan diri ($r = -0,284$; $p = 0,000$). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas ekspresi diri berhubungan signifikan dengan tingkat stres dan kepercayaan diri mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: Intensitas Ekspresi Diri, Stres, Kepercayaan Diri, Mahasiswa Keperawatan

Abstract

The development of social media in the digital era has influenced how students express themselves, particularly through photo and video uploads. High intensity of self-expression may affect psychological conditions, such as stress levels and self-confidence, especially among nursing students who face complex academic and clinical demands. This study aimed to analyze the relationship between self-expression intensity and stress levels as well as self-confidence among undergraduate nursing students at the Institute of Health Technology and Science (ITSK) RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW, Malang City. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 275 active undergraduate nursing students from semesters I–VII, selected using stratified random sampling. Self-expression intensity was measured using the Selfie Behaviour Scale (SBS), stress levels were assessed using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10), and self-confidence was measured using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). Data analysis was conducted using Spearman correlation tests. The results showed that most respondents had a moderate level of self-expression intensity (53.8%), followed by low (32.4%) and high (13.8%) levels. The majority of respondents experienced high stress levels (53.5%) and moderately high stress levels (40.0%). Most respondents had a moderate level of self-confidence (83.0%). The correlation analysis revealed a significant relationship between self-expression intensity and stress levels ($r = -0.155$; $p = 0.010$) as well as self-confidence ($r = -0.284$; $p = 0.000$). In conclusion, self-expression intensity is significantly associated with stress levels and self-confidence among nursing students.

Keywords: Self-Expression Intensity, Stress, Self-Confidence, Nursing Students

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah membawa perubahan signifikan dalam pola komunikasi dan ekspresi diri individu. Media sosial menjadi sarana utama bagi mahasiswa untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan identitas diri melalui berbagai bentuk konten visual maupun naratif [1]. Ekspresi diri merupakan proses psikologis yang berperan penting dalam regulasi emosi dan pembentukan konsep diri individu [2]. Mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, praktik klinik, serta tanggung jawab profesional yang tinggi [3]. Tekanan akademik yang berkepanjangan dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, termasuk meningkatnya tingkat stres dan menurunnya kepercayaan diri [4]. Kondisi ini diperkuat oleh temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari program studi lain [5].

Penggunaan media sosial yang intensif sebagai sarana ekspresi diri dapat memberikan dampak positif maupun negatif. Ekspresi diri yang adaptif dapat menjadi mekanisme koping yang membantu individu mengelola tekanan psikologis [6]. Namun, intensitas ekspresi diri yang berlebihan, terutama yang berorientasi pada validasi sosial, dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres dan gangguan penilaian diri [7]. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial, stres, dan kepercayaan diri pada mahasiswa [8], [9]. Meskipun demikian, kajian empiris yang secara spesifik meneliti hubungan intensitas ekspresi diri dengan tingkat stres dan kepercayaan diri pada mahasiswa keperawatan di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan keperawatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk melihat hubungan antarvariabel penelitian [3]. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan antara intensitas ekspresi diri, tingkat stres, dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Sarjana Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW Kota Malang. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif semester I–VII. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling agar setiap semester terwakili secara proporsional [5]. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 275 responden. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi Selfie Behaviour Scale (SBS) untuk mengukur intensitas ekspresi diri, yang dikembangkan untuk menilai perilaku swafoto dan presentasi diri di media sosial [10]. Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres, dan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur kepercayaan diri. PSS-10 merupakan instrumen yang dikembangkan oleh Cohen et al. dan telah banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres pada populasi mahasiswa [8]. Sementara itu, RSES dikembangkan oleh Rosenberg dan digunakan secara luas untuk menilai kepercayaan diri atau harga diri individu [9].

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal [6]. Tingkat signifikansi statistik ditetapkan pada $p < 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Data Karakteristik

No	Karakteristik	Jumlah	
		Responden	Persentase
	Jenis Kelamin	(n)	(%)
1	Perempuan	174	63%
2	Laki-Laki	101	37%
	Total	275	100%
	Usia		
1	16	1	0,36%
2	17	11	4%
3	18	28	10,18%
4	19	98	35,63%
5	20	62	22,55%
6	21	33	12%
7	22	25	9,09%
8	23	10	3,64%
9	24	7	2,55%
	Total	275	100%
	Angkatan		
1	Angkatan 2022	50	18%
2	Angkatan 2023	60	22%
3	Angkatan 2024	82	30%
4	Angkatan 2025	83	30%
	Total	275	100%

Hasil analisis data menunjukkan bahwa dari total 275 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan yang terdiri dari 4 tingkatan. Kondisi ini sejalan dengan karakteristik pendidikan keperawatan yang secara umum didominasi oleh mahasiswa perempuan. Dari sisi usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia dewasa awal (18–23 tahun), yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan proses pencarian identitas diri, peningkatan tuntutan akademik, serta penyesuaian terhadap peran sosial dan profesional. Pada fase ini, individu cenderung aktif menggunakan media sosial sebagai sarana ekspresi diri dan interaksi sosial.

Karakteristik responden tersebut penting untuk dipahami karena jenis kelamin dan usia dapat memengaruhi cara individu mengekspresikan diri, merespons stres, serta membangun kepercayaan diri. Mahasiswa keperawatan perempuan pada usia dewasa awal umumnya lebih ekspresif secara emosional, namun juga lebih rentan terhadap tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan klinik.

Tabel 2 berikut ini merupakan Intesitas diri. Berdasarkan tabel ini, hasil analisis deskriptif, sebagian besar responden memiliki intensitas ekspresi diri pada kategori sedang, yaitu sebesar 53,8%. Selanjutnya, 32,4% responden berada pada kategori rendah dan 13,8% berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan cukup aktif mengekspresikan diri, khususnya melalui media sosial, namun masih dalam batas yang relatif adaptif.

Tabel 2. Distribusi Intesitas Diri

No	Karakteristik	Jumlah	
		Responden	Persentase
	Ekspresi Diri	(n)	(%)
1	Selfitis Rendah	89	32%
2	Selfitis Sedang	148	54%
3	Selfitis Berat	38	14%
	Total	275	100%

(Sumber : Data Primer, 2026)

Intensitas ekspresi diri kategori sedang dapat diartikan bahwa mahasiswa menggunakan media sosial sebagai sarana untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan aktivitas sehari-hari tanpa ketergantungan berlebihan terhadap validasi sosial. Sementara itu, responden dengan intensitas ekspresi diri tinggi berpotensi lebih sering menampilkan diri di media sosial dan memiliki kecenderungan untuk mencari pengakuan dari lingkungan sosialnya.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres

No	Karakteristik	Jumlah	
		Responden	Persentase
	Tingkat Stres	(n)	(%)
1	Normal	6	2,18%
2	Stres Ringan	1	0,36%
3	Stres Sedang	11	4%
4	Stres Cukup Berat	147	53,45%
5	Stres Berat	110	40,01%
	Total	275	100%

Hasil pengukuran tingkat stres menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres berat (53,5%), diikuti oleh kategori stres cukup berat (40,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa hampir seluruh responden mengalami tingkat stres yang relatif tinggi.

Tingginya tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti beban akademik yang padat, tuntutan praktik klinik, tekanan evaluasi akademik, serta tanggung jawab dalam memberikan asuhan keperawatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental dan memerlukan perhatian khusus dari institusi pendidikan.

Tabel 4. Distribusi Kepercayaan Diri

No	Karakteristik	Jumlah	
		Responden	Persentase
	Kepercayaan Diri	(n)	(%)
1	Rendah	46	17%
2	Sedang	229	83%
	Total	275	100%

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang, yaitu sebesar 83,0%. Sebagian kecil responden berada pada kategori

rendah maupun tinggi. Kepercayaan diri kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki penilaian diri yang cukup positif, namun masih terdapat keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial.

Kepercayaan diri yang moderat pada mahasiswa keperawatan dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran yang menuntut kompetensi akademik dan klinik. Mahasiswa yang belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuan profesionalnya cenderung mengalami fluktuasi kepercayaan diri, terutama ketika menghadapi situasi klinik yang menantang.

Tabel 5. Hasil Korelasi Spearman

Kategori		Tingkat Stres	Kepercayaan Diri
Ekspresi Diri	<i>r Value</i>	-0,155	-0,284
	<i>P Value</i>	0,10	0,000
	<i>n</i>	275	275
Tingkat Stres	<i>r Value</i>		0,063
	<i>P Value</i>		0,300
	<i>n</i>		275

Uji korelasi ditujukan untuk mengetahui hubungan antara variabel intensitas ekspresi diri, tingkat stres, dan kepercayaan diri pada mahasiswa keperawatan. Mengingat data penelitian tidak berdistribusi normal, maka analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman (Spearman's rho). Uji ini digunakan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan antarvariabel yang berskala ordinal atau tidak memenuhi asumsi normalitas.

Pembahasan

1) Hubungan Intensitas Ekspresi Diri dengan Tingkat Stres

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas ekspresi diri dengan tingkat stres ($r = -0,155$; $p = 0,010$). Nilai koefisien korelasi menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah, namun bermakna secara statistik. Hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas ekspresi diri yang dilakukan secara adaptif, maka tingkat stres cenderung lebih rendah. Ekspresi diri dapat berfungsi sebagai mekanisme koping emosional, di mana mahasiswa menyalurkan perasaan dan tekanan yang dialami melalui media sosial atau bentuk ekspresi lainnya. Namun demikian, karena kekuatan korelasi tergolong lemah, faktor lain di luar ekspresi diri juga berperan besar dalam memengaruhi tingkat stres mahasiswa.

2) Hubungan Intensitas Ekspresi Diri dengan Kepercayaan Diri

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas ekspresi diri dan kepercayaan diri ($r = -0,284$; $p = 0,000$). Nilai korelasi ini menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas ekspresi diri, khususnya yang berorientasi pada pencarian validasi sosial, maka kepercayaan diri mahasiswa cenderung menurun. Mahasiswa yang terlalu bergantung pada respons sosial seperti jumlah suka atau komentar positif dapat mengalami penurunan penilaian diri ketika tidak memperoleh umpan balik yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa kepercayaan diri yang sehat seharusnya bersumber dari evaluasi diri internal, bukan semata-mata dari pengakuan eksternal.

3) Hubungan Intensitas Ekspresi Diri dengan Tingkat Stres

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kepercayaan diri ($r = 0,063$; $p = 0,300$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa tidak secara langsung memengaruhi tingkat kepercayaan diri. Kepercayaan diri mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti dukungan sosial, pengalaman akademik dan klinik, serta karakteristik kepribadian. Dengan demikian, meskipun mahasiswa mengalami stres yang tinggi, mereka masih dapat mempertahankan tingkat kepercayaan diri yang relatif stabil apabila memiliki sumber dukungan dan strategi koping yang baik.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa intensitas ekspresi diri merupakan salah satu faktor psikososial yang berperan dalam dinamika kesehatan mental mahasiswa keperawatan. Mahasiswa pada fase dewasa awal menunjukkan keterlibatan yang cukup aktif dalam mengekspresikan diri, khususnya melalui media sosial, di tengah tuntutan akademik dan praktik klinik yang tinggi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa ekspresi diri tidak dapat dipisahkan dari pengalaman psikologis mahasiswa selama menjalani pendidikan keperawatan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa ekspresi diri memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa, baik dalam bentuk tingkat stres maupun kepercayaan diri. Ekspresi diri yang dilakukan secara adaptif berpotensi membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan yang dihadapi, sementara intensitas ekspresi diri yang berlebihan dan berorientasi pada validasi eksternal dapat berdampak pada penilaian diri yang kurang stabil. Hal ini menegaskan pentingnya keseimbangan dalam penggunaan media sosial sebagai sarana ekspresi diri. Di sisi lain, kepercayaan diri mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami, tetapi juga oleh faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman akademik dan klinik, serta karakteristik individu. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa keperawatan perlu dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai aspek psikologis dan lingkungan.

Hasil penelitian ini menekankan pentingnya peran institusi pendidikan keperawatan dalam menyediakan edukasi literasi digital dan pendampingan psikologis. Intervensi yang berfokus pada pengembangan ekspresi diri yang sehat diharapkan dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa serta mempersiapkan mereka menjadi perawat yang profesional dan berdaya secara emosional.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. P. Dewi, R. Kurniawan, dan S. Lestari, "Pengaruh penggunaan media sosial terhadap ekspresi diri mahasiswa," *Jurnal Psikologi Sosial*, vol. 8, no. 2, hlm. 101–110, 2021.
- [2] A. Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman, 1997.
- [3] H. Park dan J. Lim, "Academic stress among nursing students: A systematic review," *Nurse Education Today*, vol. 99, hlm. 104–112, 2021.
- [4] S. Saleh, M. Rahman, dan N. Hasanah, "Stress and self-confidence among nursing students," *Journal of Nursing Education*, vol. 60, no. 4, hlm. 215–221, 2021.
- [5] R. Kurniawan, A. P. Dewi, dan N. Safitri, "Psychological stress among Indonesian nursing students," *Belitung Nursing Journal*, vol. 9, no. 1, hlm. 45–52, 2023.
- [6] D. H. Schunk dan M. K. DiBenedetto, "Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications," *Educational Psychologist*, vol. 55, no. 4, hlm. 233–247, 2020.

- [7] Y. Lee dan S. Chae, "Social media self-presentation and self-esteem among college students," *Computers in Human Behavior*, vol. 132, hlm. 107–115, 2023.
- [8] S. Cohen, T. Kamarck, dan R. Mermelstein, "A global measure of perceived stress," *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 24, no. 4, hlm. 385–396, 1983.
- [9] M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [10] M. D. Griffiths dan J. Balakrishnan, "Selfies and narcissism: The role of self-presentation, self-esteem, and social comparison," *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 16, no. 1, hlm. 1–15, 2018.