

Pengaruh *Self-Disclosure* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba

Rahmani Afifa Kurniasani*, Hedi Wahyudi

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*rahmani.afifa@gmail.com, hediway@yahoo.co.id

Abstract. Academic stress is stress that comes from academic activities and burdens. Thesis for students is an obligation that must be completed within a certain period of time. During the thesis process, some students took longer than the specified time. Many factors can affect student delays when compiling a thesis. Seeing the impact of stress that is not light, the right technique is needed to minimize and overcome the impact of stress so that it does not get worse and prolonged. One way to find out about the situation is to open up. The purpose of this study was to determine how much influence self-disclosure has on stress levels in final year students who are late in completing their thesis at the Islamic University of Bandung. The method used in this study is the method of causality. Respondents in this study were active students of the Islamic University of Bandung who were reluctant to write a thesis and had exceeded the study period, amounting to 225 people. The data analysis technique used in this research is Simple Linear Regression Analysis. The results of this study indicate that there is an effect of 43.3%.

Keywords: *Self Disclosure, Academic Stress, Final Year Student, Thesis.*

Abstrak. Stres akademik adalah stres yang bersumber dari aktivitas dan beban akademik. Skripsi bagi mahasiswa merupakan kewajiban yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu. Pada saat proses pengerjaan skripsi, beberapa mahasiswa membutuhkan waktu yang lebih lama dari yang sudah ditetapkan. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterlambatan mahasiswa saat menyusun skripsi. Melihat dampak stres yang tidak ringan, perlu teknik yang tepat untuk meminimalisir dan menanggulangi dampak stres agar tidak semakin buruk dan berkepanjangan. Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan membuka diri. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh self-disclosure terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang terlambat menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kausalitas. Responden dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa aktif Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi dan telah melampaui masa studi yang berjumlah 225 orang. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Analisis Regresi Linear Sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sebesar 43,3%.

Kata Kunci: *Self-Disclosure, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi.*

A. Pendahuluan

Stres adalah suatu kondisi yang sangat umum dialami dan mungkin dirasakan oleh siapapun, termasuk mahasiswa. Stres pada mahasiswa biasanya dipicu oleh faktor dari dalam diri (internal), maupun faktor dari luar diri (eksternal). Ketidakmampuan untuk melaksanakan tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa, kompleksitas masalah yang dihadapi, tuntutan dari lingkungan, aktivitas akademik, dan permasalahan lainnya (Gamayanti et al, 2018).

Tugas akhir atau skripsi menjadi salah satu prasyarat dalam mendapatkan gelar sarjana. Tentu saja mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan dengan berbagai tantangan selama proses pengerjaan dan penyusunan skripsi. Setiap mahasiswa memiliki hambatannya sendiri untuk menyelesaikan tugas skripsinya. Tidak jarang skripsi membuat mahasiswa menjadi stres dalam menyelesaikannya.

Skripsi merupakan kewajiban yang harus diselesaikan dalam kurun waktu tertentu oleh mahasiswa. Skripsi yang diselesaikan dengan cepat atau tepat waktu memiliki peluang untuk mendapatkan pekerjaan lebih cepat. Namun, menyusun skripsi pada umumnya tidak semudah menyusun tugas laporan atau makalah biasa. Proses penulisan skripsi dikerjakan oleh individual. Setiap mahasiswa memilih penelitian dan judul tersendiri ketika menulis skripsi, dengan begitu mahasiswa diharuskan dapat memecahkan masalah penelitian dan meningkatkan kemampuan analisisnya (Handayani, Arisanti, Atmasari, 2019).

Pada saat proses pengerjaan skripsi, beberapa mahasiswa menyelesaikan dalam kurun waktu yang berbeda-beda. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterlambatan mahasiswa saat menyusun skripsi, diantaranya kurang motivasi, permasalahan pembimbing, rendahnya tanggung jawab belajar, konflik peran pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mahasiswa yang lebih memprioritaskan kegiatan non-akademik di atas kegiatan akademik, hambatan dalam proses pengumpulan data penelitian, hambatan dalam menentukan dan mencari subjek, kesulitan dalam mencari jurnal atau referensi, batasan waktu dalam menyelesaikan studi, dan lain-lain (Hariyadi, Anto, Sari, 2017).

Mahasiswa biasanya merasakan stres berasal dari kegiatan akademik. Untuk mahasiswa tingkat akhir, yang umumnya menjadi stresor adalah merencanakan, menyusun hingga menuntaskan skripsi. Banyak faktor yang dapat memicu mahasiswa menjadi stres dalam menghadapi skripsi, diantaranya *anxiety*, *low motivation*, *low self-esteem*, juga faktor sosial seperti dukungan dari lingkungan sekitar (*social support*) (Hariyadi, Anto, Sari, 2017).

Stres yang dialami di bidang pendidikan disebut juga dengan stres akademik. Stres akademik muncul akibat segala sesuatu yang mempengaruhi kegiatan akademik. Stres akademik adalah output gabungan dari tuntutan akademik yang melewati batas kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi situasi tersebut (Wilks, 2008).

Berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di kota Bandung, sebanyak 215 responden atau 51,94% memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, berdasarkan data survei mahasiswa senior di Bandung. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres yang seragam seimbang antara frekuensi tinggi dan rendah tidak jauh (Sulaksana, 2020).

Berdasarkan hasil pengukuran mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba ditemukan 67,2% mahasiswa menderita stres akademik tingkat tinggi. Ini berarti mahasiswa seringkali memiliki suatu stimulus atau stressor akademik yang melampaui sumber daya yang dimiliki (stres) yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta memiliki respons fisik, emosional, dan perilaku, dan kognitif terhadap stres yang dialami (Diaz & Budiman, 2019).

Mengetahui dampak stres yang cukup berat, dibutuhkan cara yang tepat untuk meminimalisir dan menanggulangi dampak negative dari stres agar tidak semakin buruk dan berkepanjangan. Diantara upaya untuk mencari cara dalam kondisi tersebut dengan *self-disclosure*. *Self-disclosure* memiliki peluang dapat mereduksi stres (Hariyadi, Anto, Sari, 2017).

Manusia yaitu makhluk sosial yang pasti membutuhkan orang lain di hidupnya, bahkan ketika seseorang berada dalam tekanan yang dapat menyebabkan stres. Menurut DeVito (2011), *self-disclosure* adalah jenis komunikasi di mana seseorang terbuka untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya (kognitif, afektif, dan tindakan). *Self-disclosure* adalah pengungkapan

informasi pribadi kepada orang lain. Salah satu manfaatnya adalah mendapatkan bantuan dan dukungan serta mendapatkan kontrol sosial (Rime, 2016).

Johnson pada tahun 1996 mengemukakan ada dua cara dari *self-disclosure* untuk membangun dan mempertahankan hubungan. 1) Ada dua aspek *self-disclosure*, *self-disclosure* memberikan peluang kepada orang lain untuk memahami kita, dan sebaliknya kita memahami orang lain. 2) Pengungkapan diri memberikan kesempatan bagi kita dan orang lain untuk mengetahui kebutuhan, minat, kegiatan dan nilai-nilai yang bersinggungan dengan tujuan bersama. Layaknya hubungan yang dibangun melalui *self-disclosure*, kualitas hubungan juga mungkin menurun karena terbatasnya *self-disclosure*. Terkadang orang menutup diri dari orang lain dari ketakutan akan perbedaan, ketakutan akan kemungkinan perselisihan, perasaan malu dan bersalah yang dapat membebani hubungan (Pinakesti, 2016).

Mahasiswa dengan keterampilan *self-disclosure* yang tinggi dapat mengurangi stres akademik dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan masa studinya. Mereka mengungkapkan diri kepada teman yang diyakini memahami masalah dan membagikannya kepada orang lain, dalam kasus ini lebih tepatnya terkait dengan penyusunan skripsi dan penyelesaian masa studi. Hasil ini sejalan dengan studi yang diteliti Asandi (Gamayanti et al, 2018) bahwa ketika seseorang melakukan *self-reporting (self-disclosure)*, seseorang dapat melaporkan masalah dan tekanan yang dialaminya dan menerima pengetahuan, umpan balik, masukan, atau support dari orang lain (Gamayanti et al, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *self-disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir yang terlambat menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung?
2. Bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang terlambat menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung?
3. Bagaimana pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang terlambat menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk membuktikan adanya pengaruh *self-disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang terlambat menyelesaikan skripsi di Universitas Islam Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan metode kausalitas non-eksperimental yang bertujuan untuk melihat pengaruh atau hubungan sebab-akibat dari dua variabel yang diteliti. Dimana satu variabel dapat memberikan pengaruh atau perubahan terhadap variabel lainnya. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Islam Bandung angkatan 2017-2015 yang berjumlah 715 siswa.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *Cluster Sampling* diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 225 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan studi pustaka. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknis analisis deskriptif dan teknik analisis regresi linier sederhana.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Variabel *Self-Disclosure* diukur dengan menggunakan *Revised Self-Disclosure Scale (RSDS)* berasal dari teori yang dikembangkan oleh Joseph A. DeVito (2010) yang telah ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Pinakesti (2016) dengan skala likert. Alat ukur ini terdiri dari 50 aitem. Berdasarkan teori yang digunakan, ada beberapa aspek yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan *self-disclosure* yakni amount, intent, valency, depth, dan honesty. Sedangkan untuk variabel Stres Akademik diukur dengan menggunakan *Student Life-Stress Inventory (SLSI)* dari (B. Gadzella et al., 2012) ditranslasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Putra dengan metode CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) (Putra, 2018). Alat ukur ini terdiri dari 51 aitem, dengan 44 aitem yang undimensional atau 44 aitem hanya mengukur satu faktor saja.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengaruh Antara *Self-Disclosure* (X) dengan Stres Akademik (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara *self-disclosure* dengan stress akademik, yang diuji menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Persamaan Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	138.622	4.549		30.472	0
	Self-Disclosure	-0.748	0.057	-0.659	-13.077	0

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2022

Berdasarkan hasil pengolahan pada tabel di atas, persamaan regresi linier sederhana dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = 138,622 - 0,748 X_1$$

Berdasarkan persamaan di atas diketahui bahwa variabel independen berpengaruh negative terhadap variabel dependen. Adapun penjelasan dari persamaan diatas adalah sebagai berikut:

1. Nilai konstanta (α) sebesar 138,622, jika tidak ada nilai variabel *self-disclosure* maka nilai variabel stres akademik adalah 138,622. Dapat diasumsikan untuk variabel *self-disclosure* sebesar 0 dan nilai variabel stres akademik sebesar 138,622.
2. Nilai koefisien regresi *self-disclosure* bertanda negatif dengan nilai sebesar -0,748. Hasil ini dapat diartikan jika variabel *self-disclosure* mengalami peningkatan maka akan mengakibatkan penurunan terhadap variabel stres akademik, dan begitu juga sebaliknya. Besarnya nilai penurunannya adalah sebesar nilai penurunannya dikalikan dengan nilai koefisien regresinya variabel *self-disclosure*.

Tabel 2. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.659 ^a	0.434	0.431	10.85509

a. Predictors: (Constant), Self-Disclosure

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2022

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, terlihat bahwa besarnya pengaruh variabel *self-disclosure* terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung sebesar 0,434 atau 43,4%.

Berdasarkan tabel kategori per aspek pada variabel *self-disclosure*, hasil pengukuran, tingkat *self-disclosure* mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Islam Bandung berada pada kategori rendah. Mayoritas mahasiswa yang menjadi responden berada pada kategori *self-disclosure* yang rendah dengan frekuensi 113 mahasiswa, dengan persentase sebesar 50.22%.

Kurangnya komunikasi sosial antar mahasiswa selama perkuliahan *online* dapat berdampak pada beban akademik yang tinggi. Dalam penelitiannya, Thawabieh & Qaisy (2012)

menemukan bahwa mahasiswa dengan masalah komunikasi sosial memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini dimotivasi oleh perasaan tidak bahagia, tidak peduli, dan tidak dicintai oleh orang lain. Emosi negatif ini menambah keadaan stres mahasiswa.

Berdasarkan tabel kategori per aspek pada variabel stres akademik, hasil pengukuran, tingkat stres akademik mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Islam Bandung berada pada kategori tinggi. Mayoritas mahasiswa yang menjadi responden berada pada kategori stres akademik yang tinggi dengan frekuensi 180 mahasiswa, dengan persentase sebesar 80%.

Beberapa penyebab stres akademik mahasiswa adalah beban akademik yang tinggi. Beban akademik yang dimaksud diantaranya yaitu persaingan dalam bidang akademik, banyaknya tugas perkuliahan, beragam ujian yang harus dilewati, nilai yang kurang memuaskan, acaman drop-out dari kampus apabila telah melebihi masa studi, manajemen diri dan manajemen waktu yang kurang baik dalam menyelesaikan tugas akhir, gangguan hubungan interpersonal, adanya konflik dengan keluarga, teman, atau bahkan dosen, serta tuntutan IPK yang tinggi (Putri, et al., 2018).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Islam Bandung sebesar 0,434 atau 43,4%. Sedangkan sebanyak 56,6% sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lainnya yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Hasil tersebut di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Tekonologi Sumbawa oleh Fitri Handayani, dkk. (2019), hasil menunjukkan bahwa ditemukan pengaruh sebesar 28,0% antara *self-disclosure* terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa (Handayani, dkk., 2019).

Penelitian oleh Zhen dkk., (2021), terhadap mahasiswa yang melakukan *self-disclosure* untuk mengatasi stres dan mendapatkan dorongan dari orang tua. Dari penelitian tersebut diperoleh hasil yaitu mahasiswa yang melakukan *self-disclosure* melalui media sosial dan mendapatkan dukungan dari orang tua dapat mengurangi stres yang dirasakan oleh individu.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nur Hayatin (2021) mengenai pengaruh *self-disclosure* terhadap stres kerja dilakukan kepada 71 responden yang merupakan tenaga kesehatan di Puskesmas Batang-Batang. Studi ini menemukan bahwa ada pengaruh antara *self-disclosure* dan stres kerja di kalangan praktisi kesehatan. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-disclosure* oleh praktisi kesehatan dapat mempengaruhi pengurangan stres kerja bagi praktisi kesehatan. Sebuah penelitian oleh Hamid (2000) menyatakan bahwa proses pengungkapan diri kepada seorang teman mengurangi stres kerja dibandingkan pengungkapan diri yang dilakukan kepada ibu.

Penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Handayani et al. Al (2019) menemukan bahwa *self-disclosure* memiliki dampak yang signifikan terhadap stres di kalangan mahasiswa. Martins dkk., (2013) menunjukkan bahwa *self-disclosure* dapat mengurangi stres yang dihasilkan dari pengalaman negatif.

Zhang (2017) juga mengatakan bahwa tekanan atau stres dalam hidup dapat direduksi dengan *self-disclosure*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada orang-orang yang menggunakan internet dan media sosial seperti Facebook. Pengungkapan di Facebook dikenal sebagai cara bagi individu untuk mengungkapkan informasi yang kuat atau intim untuk mengurangi gejala stres yang mereka alami.

Temuan juga diperoleh dari studi Zhang (2019) yang menunjukkan bahwa hubungan antara *self-disclosure* dan stress dimediasi oleh motivasi, *self-presentation* dan pemeliharaan hubungan. Dimana hal tersebut bertindak sebagai sumber motivasi bagi pengguna untuk mengungkapkan informasi melalui layanan media sosial.

Berbeda dari beberapa hasil penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti (2018) di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa pengungkapan diri tidak mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis menunjukkan dimensi *amount* memiliki angka yang cenderung paling tinggi dibandingkan dengan aspek-aspek lainnya. Ini menunjukkan bahwa

kebanyakan mahasiswa berbagi masalah dan berbicara dalam situasi stres tanpa mempertimbangkan *intent*, *valency*, *honesty*, dan *depth* dari *self-disclosure* (Gamayanti et al, 2018).

Paul D. Starr (1975) dari University of Beirut USA dalam penelitiannya yang berjudul “*Self-Disclosure and Tension Among Middle Eastern University Students*” juga memperoleh hasil sebesar 0,09. yang berarti bahwa pengaruh antara *self-disclosure* dan stres sangat lemah atau hampir tidak berpengaruh.

Berdasarkan pembahasan diatas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self-disclosure* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung. Nilai pengaruhnya yaitu sebesar 43.4%. Hal ini dapat dipengaruhi dari mayoritas mahasiswa yang memiliki keterampilan *self-disclosure* yang masih rendah, terutama dalam dimensi *honesty* (keakuratan dan kejujuran) serta *intent* (maksud). Hal tersebut berpengaruh pada *self-imposed* dan juga respon emosional terhadap stres. Respon emosional yang dimaksud seperti perasaan takut, cemas, khawatir, marah, merasa bersalah, berduka, depresi, menangis, kesal, dan memisahkan diri.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengukuran, tingkat *self-disclosure* mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Islam Bandung berada pada kategori rendah. Mayoritas mahasiswa yang menjadi responden berada pada kategori *self-disclosure* yang rendah dengan frekuensi 113 mahasiswa, dengan persentase sebesar 50.22%.
2. Berdasarkan hasil pengukuran, tingkat stres akademik mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Islam Bandung berada pada kategori tinggi. Mayoritas mahasiswa yang menjadi responden berada pada kategori stres akademik yang tinggi dengan frekuensi 180 mahasiswa, dengan persentase sebesar 80%.
3. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa/i tingkat akhir di Universitas Islam Bandung sebesar 0,434 atau 43,4%. Sedangkan sebanyak 56,6% sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lainnya yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Acknowledge

Peneliti menghaturkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan turut serta dalam proses penelitian. Sehingga penelitian ini bisa terealisasi dan diselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- [1] Asmita, Wenda. 2021. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring pada Mahasiswa IAIN Batusangkar. Skripsi. Batusangkar : IAIN Batusangkar.
- [2] Carver, C.S., Scheir, M.F., & Wientraub, J.K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 56, No. 2, 267 – 283.
- [3] DeVito, J.A. (2010). *Komunikasi Antar Manusia* (Ed.5). Jakarta: Professional Books.
- [4] Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82.
- [5] Gadzella, B. M. (2004). Three Stress Groups on their Stressors and Reactions to Stressors in Five Studies. *Psychological Reports*, 94(2), 562–564. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.2.562-564>
- [6] Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa dalam Perspektif Budaya dan Implikasinya bagi Konseling. *Jurnal Penelitian Ilmiah Widya Warta*, 3(1).
- [7] Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>

- [8] Daryati, H. (2019). Religiusitas Dan Keterbukaan Diri Pada Dewasa Awal Di Instagram.
- [9] Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) terhadap Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 2(1), 47-51.
- [10] Johnson, D. (1996). *Reaching Out: Interpersonal Effectiveness and Self-Actualization* (6th ed.). USA: Allyn & Bacon.
- [11] Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- [12] Mufidah, N. H. (2021). Pengaruh Self-Disclosure Terhadap Stres Kerja Pada Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- [13] Nguyen, M., Bin, Y. S., & Campbell, A. (2012). Comparing Online and Offline Self-disclosure: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0277>
- [14] Pennebaker, J.W. (1995). *Emotion, Disclosure, & Health*. American Psychological Association. Washington, DC, US: American Psychological Association Emotion, disclosure, & health xiv 337.
- [15] Pinakesti, Ajeng Roro Angistya. (2016). *Self-disclosure dan Stres pada Mahasiswa. Skripsi*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- [16] Prawesti, F. S., & Dewi, D. K. (2016). Self Esteem dan Self Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Blackberry Messenger. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 1-8.
- [17] Putra, Adhetio Rinolva. (2020). Hubungan Self-Disclosure dengan Academic Stress pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Mulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- [18] Putra, S. D. (2018). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Student-Life Stress Inventory Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 4(3), 1–11. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v4i3.9298>
- [19] Rice, P.L. (1992). *Stress and health*. California: Brooks/Cole Publishing.
- [20] Rizki, B. M. T. (2015). Self Disclosure: Definisi, Operasionalisasi, dan Skema Proses. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 7(1), 35-41.
- [21] Safaria. 2004. *Tes Kepribadian untuk Seleksi Pekerjaan*. Yogyakarta: Amara Books.
- [22] Safaria, T., & Saputra, N.E. (2012). *Manajemen Emosi (sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- [23] Santrock, J. W. (2006). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- [24] Sari, G. P., & Coralia, F. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Stres Akademik dan Coping Strategy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA.
- [25] Silalahi, U. (2015). Metode Penelitian Sosial Kuantitatif. *Journal of Visual Languages & Computing*, 11(3), 287–301.
- [26] Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- [27] Solehah, I. (2021). Kecenderungan Offline dan Online Self-Disclosure Peserta Didik Serta Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan Pribadi (Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas X dan XI SMA Negeri 5 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021) (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- [28] Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung : CV Alfabeta.
- [29] Sulaksana, Doni Anggara. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Volume 6, No. 2, *Prosiding Psikologi*. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23629>
- [30] Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). Self Disclosure dan Trust pada Pasangan Dewasa Muda yang Menikah dan Menjalani Hubungan Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Teori dan*

- Terapan, 7(1), 9-15.
- [31] Suryaningsih, F. (2013). Hubungan antara Self Disclosure dengan Stress pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
 - [32] Starr, Paul D. (1975). Self-Disclosure and Stress Among Middle-Eastern University Student. *The Journal of Psychology Society*. 97 141 – 142.
 - [33] Zhang, Renwen. (2017). The Stress-Buffering Effect of Self-Disclosure on Facebook: An Examination of Stressful Life Events, Social Support, and Mental Health Among College Students. *Computer in Human Behavioral*. 75 (2) 527-537.
 - [34] Maulinda, Dianita, Rahayu, Makmuroh Sri. (2021). Pengaruh *Mindfulness* terhadap Stres Akademik pada Siswa SMAN X Cianjur di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 100-108.