

**PERAN *SELF DISCLOSURE* TERHADAP STRES
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
DI UNIVERSITAS X**



SKRIPSI

OLEH :

AULIA NUR FATMI

04041181621019

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2020

**PERAN *SELF DISCLOSURE* TERHADAP STRES
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
DI UNIVERSITAS X**



SKRIPSI

OLEH :

AULIA NUR FATMI

04041181621019

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2020

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN *SELF DISCLOSURE* TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS X**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

AULIA NUR FATMI

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Juli 2020

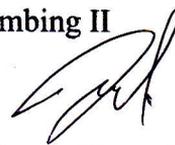
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Penguji I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy
NIP 198409222018032001

Penguji II



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi, M.Si
NIP 197805212002122004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 30 Juli 2020



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi, M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Aulia Nur Fatmi, dengan disaksikan tim penguji skripsi, menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya buat adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis / diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara jelas tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, 27 Juli 2020

Yang Menyatakan,



Aulia Nur Fatmi

NIM 04041181621019

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur atas kehadiran Allah سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang telah memberikan kesempatan, perlindungan, dan nikmat yang tidak terhitung sampai sekarang serta Nabi Muhammad ﷺ yang dengan kemuliaannya membawa rahmat ke muka bumi. Peneliti mempersembahkan tugas akhir skripsi sekaligus mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orangtua, Kakak dan Adik yang selalu menemani dan memberikan dukungan disaat suka maupun duka selama ini. Terimakasih telah mengiringi serta membantu Aulia dalam setiap langkah. Semoga ilmu yang telah Aulia peroleh dapat menjadi berkah dan membuat kalian bangga.
2. Diri sendiri yang terus kuat dan berjuang untuk melewati semua hambatan selama menempuh pendidikan. Terimakasih sudah mampu bertahan, akhirnya sampai juga dititik ini. Untuk step selanjutnya, terus berjuang ya!

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah *سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى* yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat mengerjakan skripsi yang berjudul **“Peran *Self Disclosure* terhadap Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Sriwijaya”**

Selama penulisan skripsi ini tentunya peneliti mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti. Kasih yang tulus serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak Dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Kepala Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan penguji II skripsi.
4. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan Bapak Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing II yang selama proses pengerjaan skripsi telah mendukung dan menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan serta pengarahan yang berguna dan baik.
6. Ibu Yeni Anna Appulembang, S.Psi., MA., Psy selaku dosen penguji I skripsi.
7. Bapak Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., MA selaku dosen pembimbing akademik.

8. Para bapak dan ibu dosen serta staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
9. Responden yang telah memberikan bantuan selama proses pengumpulan data.
10. Teman-teman kuliah terkhusus Merista, Lisna, Ray, Dela, Moote, Wika, Ical, dan Yusuf, serta teman seperbimbingan terkhusus Annisa yang senantiasa membantu mengembangkan ide dan dukungan kepada peneliti demi terselesainya skripsi ini.
11. Kakak tingkat yang telah memberikan saran dan adik tingkat yang selalu memberikan dukungan selama proses penelitian berlangsung.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun. Peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak.

Inderalaya, 27 Juli 2020

Aulia Nur Fatmi

NIM 04041181621019

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	18
A. Stres	18
1. Pengertian Stres.....	18
2. Aspek-aspek Stres	19
3. Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres.....	20
B. <i>Self Disclosure</i>	22
1. Pengertian <i>Self Disclosure</i>	22
2. Dimensi <i>Self Disclosure</i>	24

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Disclosure</i>	25
C. Peran <i>Self Disclosure</i> Terhadap Stres	34
D. Kerangka Berpikir	36
E. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian VT dan VB.....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian VT dan VB	37
1. Stres	37
2. <i>Self Disclosure</i>	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel	38
D. Metode Pengumpulan Data.....	40
1. Skala Stres.....	42
2. Skala <i>Self Disclosure</i>	42
E. Validitas dan Reliabilitas	43
1. Validitas	43
2. Reliabilitas	44
F. Metode Analisis Data	44
1. Uji Asumsi	44
2. Uji Hipotesis.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	46
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	48
1. Persiapan Alat Ukur.....	48
2. Pelaksanaan Penelitian.....	52
C. Hasil Penelitian	59
1. Deskripsi Subjek Penelitian	59
2. Deskripsi Data Penelitian.....	60
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	62

D. Hasil Analisis Tambahan.....	64
1. Uji Beda Stres dan <i>Self Disclosure</i> Berdasarkan Usia	64
2. Uji Beda Stres dan <i>Self Disclosure</i> Berdasarkan Jenis Kelamin....	65
3. Uji Beda Stres dan <i>Self Disclosure</i> Berdasarkan Asal Fakultas	67
4. Hasil Uji Sumbangan Efektif <i>Self Disclosure</i> Terhadap Stres.....	68
E. Pembahasan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
1. Instansi Pendidikan.....	79
2. Mahasiswa Tahun Pertama	79
3. Penelitian Selanjutnya	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skala Likert Untuk Aspek Biologis Pada Variabel Stres	41
Tabel 3.2 Penilaian Skala Likert Untuk Aspek Psikososial Pada Variabel Stres dan Pada Variabel <i>Self Disclosure</i>	41
Tabel 3.3 Kisi-kisi Skala Stres Aspek Biologis	42
Tabel 3.4 Kisi-kisi Skala Stres Aspek Psikososial.....	42
Tabel 3.5 Kisi-kisi Skala <i>Self Disclosure</i>	43
Tabel 4.1 Distribusi Skala Stres Setelah Uji Coba.....	50
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Stres	52
Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Self Disclosure</i> Setelah Uji Coba.....	53
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self Disclosure</i>	53
Tabel 4.5 Tabel Penyebaran Skala	54
Tabel 4.6 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	58
Tabel 4.7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	58
Tabel 4.8 Deskripsi Asal Fakultas Subjek Penelitian	59
Tabel 4.9 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian.....	59
Tabel 4.10 Formulasi Katagorisasi	60
Tabel 4.11 Deskripsi Katagorisasi Stres Subjek Penelitian.....	60
Tabel 4.12 Rincian Subjek Katagorisasi Stres Tinggi.....	60
Tabel 4.13 Deskripsi Katagorisasi <i>Self Disclosure</i> Subjek Penelitian	61
Tabel 4.14 Rincian Subjek Katagorisasi <i>Self Disclosure</i> Rendah	61
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	61

Tabel 4.16 Hasil Uji Linieritas Variabel Penelitian	62
Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian	62
Tabel 4.18 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	63
Tabel 4.19 Hasil Bonferroni <i>Self Disclosure</i> Berdasarkan Usia.....	64
Tabel 4.20 Hasil Perbedaan <i>Mean Self Disclosure</i> Berdasarkan Usia.....	64
Tabel 4.21 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
Tabel 4.22 Hasil Perbedaan <i>Mean Stres</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	65
Tabel 4.23 Hasil Perbedaan <i>Mean Self Disclosure</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel 4.24 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Asal Fakultas	66
Tabel 4.25 Hasil Perbedaan <i>Mean Stres</i> Berdasarkan Asal Fakultas.....	67
Tabel 4.26 Hasil Perbedaan <i>Mean Self Disclosure</i> Berdasarkan Asal Fakultas	67
Tabel 4.27 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	68
Tabel 4.28 Hasil Uji Sumbangan Efektif <i>Self Disclosure</i> Terhadap Stres.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	89
LAMPIRAN B.....	101
LAMPIRAN C	109
LAMPIRAN D	136
LAMPIRAN E.....	142
LAMPIRAN F.....	146
LAMPIRAN G	149

THE ROLE OF SELF DISCLOSURE TOWARD STRES IN FIRST-YEAR STUDENTS AT X UNIVERSITY

Aulia Nur Fatmi¹, Marisya Pratiwi²

ABSTRACT

The aim of the study is determining whether there is a role of self disclosure toward stres. This study hypothesizes that there is a role of self disclosure toward stres in first-year student at X University. This study used 408 respondents with details of 162 students form Faculty of Medicine and 246 students from Faculty of Engineering undergraduate programme.

The sampling technique was quota sampling. The measuring instrument that used is self-disclosure scale which refers to self-disclosure by Cozby (1993) and a stress scale that refers to stress aspects by Sarafino and Smith (2011). Data analysis used simple regression.

The result of simple regression shows R square = 0,025, F = 10,381 and p = 0,001 (p<0,05). This means that self disclosure has a role toward stress. Thus, the hypothesis could be accepted and self disclosure contribution toward stress is 2,5%.

Keyword: *Self Disclosure, Stres*

¹Student of Psychology Programme of Medical Departement, Sriwijaya University

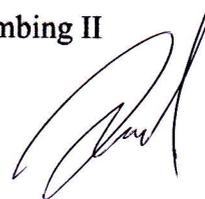
²Lecture of Psychology Programme of Medical Departement, Sriwijaya University

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Mengetahui,

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi, M.Si
NIP 197805212002122004

**PERAN SELF DISCLOSURE TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS X**

Aulia Nur Fatmi¹, Marisya Pratiwi²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran *self disclosure* terhadap stres. Hipotesis penelitian ini adalah ada peran *self disclosure* terhadap stres pada mahasiswa tahun pertama di Universitas X. Dalam penelitian ini terdapat 408 responden, dengan rincian 162 mahasiswa dari Fakultas Kedokteran dan 246 mahasiswa dari Fakultas Teknik program sarjana.

Teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling kuota*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self disclosure* yang mengacu pada dimensi *self disclosure* oleh Cozby (1993) dan skala stres yang mengacu pada aspek stress oleh Sarafino dan Smith (2011). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana.

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $R\ square = 0,025$, $F = 10,381$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *self disclosure* memiliki peran terhadap stres. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima dimana kontribusi *self disclosure* terhadap stress adalah sebesar 2,5%.

Kata Kunci: *Self Disclosure*, Stres

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

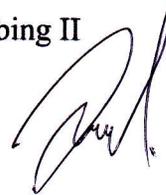
²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog
NIP 198703192019032010

Pembimbing II



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Mengetahui,

Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi, M.Si
NIP 197805212002122004

BAB I PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Undang - Undang Republik Indonesia No. 22 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi mengungkapkan bahwa pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan yang ditempuh setelah lulus dari sekolah menengah, lebih lanjut pendidikan tinggi ini diselenggarakan oleh satuan pendidikan yang disebut perguruan tinggi (Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi, 2018).

Saat siswa memasuki perguruan tinggi, mereka akan dihadapkan dengan banyak tantangan baru (Goodwin dalam Fuad dan Zarfiel, 2013). Mahasiswa tahun pertama sering mengalami masalah dalam beradaptasi dengan situasi sosial, personal, dan emosional yang baru (Downey, 2005). Selain itu, mahasiswa tahun pertama juga dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang baru (Downey, 2005). Berbagai hal terkait dengan lingkungan pendidikan dan sosial yang baru ini menyebabkan mahasiswa tahun pertama mengalami masa yang tidak mudah dan penuh tekanan (Misra dan Castillo (2004).

Peristiwa lainnya yang dihadapi mahasiswa tahun pertama ialah tingginya tuntutan akademis, dan kebanyakan mahasiswa tahun pertama tinggal sendiri (Pfeiffer, 2001; National Health Ministries USA, 2006; Ross, Niebling & Heckert, 1999). Selain itu mereka dihadapkan pada pengambilan keputusan secara mandiri, perubahan jadwal tidur dan makan, perubahan dalam hubungan sosial dan

keluarga (National Health Ministries USA, 2006; Ross, Niebling & Heckert, 1999). Mahasiswa tahun pertama juga dihadapkan dalam mengelola keuangan secara mandiri, bertemu orang-orang baru, serta ide-ide baru (National Health Ministries USA, 2006).

Transisi ke perguruan tinggi ini merupakan kejadian yang menimbulkan stres akut, terutama bagi mahasiswa tahun pertama dan berdampak besar pada kesejahteraan mereka (Gall, Evans, & Bellerose, 2000). Dampak yang ditimbulkan dari transisi ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Menurut National Health Ministries USA (2006), apabila transisi ke perguruan tinggi yang dapat menimbulkan stres tidak ditangani dengan baik, maka dapat mengakibatkan gangguan kecemasan dan depresi. Dari kedua pernyataan tersebut, terlihat bahwa transisi ke perguruan tinggi ini tidak seperti peristiwa kehidupan lainnya.

Stres didefinisikan sebagai keadaan dimana transaksi menyebabkan seseorang mempersepsikan perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial (Sarafino dan Smith, 2011). Sarafino dan Smith (2011) menyebutkan 2 aspek dalam stres yakni, biologis dan psikososial. Aspek biologis berupa gejala-gejala fisiologis seperti jantung berdetak lebih cepat, tangan dan kaki bergetar atau terasa dingin, dan sebagainya. Aspek psikososial berhubungan dengan kondisi kognisi seperti gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi, kondisi emosi seperti ketakutan, kecemasan kemarahan, sedih dan depresi, serta tingkah laku sosial seorang individu seperti menjadi kurang ramah dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain.

Salah satu perguruan tinggi di Sumatera Selatan ialah Universitas X. Universitas X memiliki beberapa jurusan program D3 dan pascasarjana serta 10 fakultas program sarjana, diantaranya yaitu fakultas teknik dan fakultas kedokteran. Fakultas teknik memiliki tugas-tugas yang berat, kurikulum teknik yang kurang fleksibel dan menekan, sedikit waktu luang yang dimiliki mahasiswa karena tersita untuk mengerjakan tugas, tidak cukup tidur, dan kompetisi nilai dengan teman-teman (Schneider, 2007).

Hal ini sejalan dengan fenomena yang peneliti temukan di lapangan bahwa mahasiswa teknik tahun pertama dihadapkan pada tugas-tugas yang sulit dan membutuhkan ketelitian tinggi karena berhubungan dengan matematika dan fisika sehingga mereka sering tidur larut malam. Mahasiswa teknik tahun pertama juga dihadapkan pada praktikum yang mana beberapa alat praktikumnya bukan alat yang pernah digunakan saat SMA. Selain itu, mahasiswa tahun pertama merasakan perubahan ekstrem karena sebelumnya merupakan siswa senior di SMA, lalu menjadi mahasiswa junior (tahun pertama) di fakultas teknik. Perbedaan yang sangat terasa dan membuat mereka cukup tertekan salah satunya karena adanya peraturan harus mencukur rambut hingga habis selama satu tahun dan menggunakan slayer kain di leher setiap hari.

Fakultas kedokteran pun juga sulit seperti fakultas teknik. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa fakultas kedokteran, sistem perkuliahan di fakultas kedokteran menggunakan sistem blok bukan SKS, sehingga beban mata kuliahnya lebih berat. Selain itu, sejak awal mahasiswa tidak hanya diajarkan teori namun juga banyak praktikum, salah satu praktikumnya menggunakan *cadaver*

yang belum pernah diajarkan saat SMA. Tugas-tugasnya pun juga sangat banyak baik itu teori yang harus dihafal tentang tubuh manusia yang sebagian besar menggunakan istilah kedokteran maupun tugas yang berupa praktek.

Mahasiswa tahun pertama program sarjana lah yang mengalami peningkatan tingkat stres dan rendahnya kesejahteraan emosional (American Freshmen National Norms Study dalam Garrett, Liu, & Young, 2017). Karena itu, penelitian ini meneliti mahasiswa tahun pertama yang masuk pada tahun 2019. Lebih lanjut, hasil dari beberapa penelitian melaporkan bahwa jurusan tertentu di Universitas memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan jurusan lainnya, yaitu jurusan seperti kedokteran dan teknik (Garrett, Liu, & Young, 2017).

Peneliti telah melakukan wawancara mengenai stres dengan menggunakan teori yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011). Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 9 Maret dengan tiga subjek yaitu A dan S yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran serta MR yang merupakan mahasiswa Fakultas Teknik, ketiganya merupakan mahasiswa tahun pertama angkatan 2019 di Universitas X. A mengaku setelah menjadi mahasiswa merasakan beberapa hal yang membuatnya tertekan. Hal ini disebabkan lingkungan dan teman baru sehingga butuh penyesuaian dari awal. Jika bertemu dengan teman baru di kampus A merasa gugup dan jantungnya berdetak lebih cepat. Pernyataan ini menggambarkan aspek biologis. A mengaku cukup sulit menjalin hubungan pertemanan karena hanya menunggu temannya yang menyapa lebih dulu. Pernyataan ini menggambarkan aspek psikosial yang berhubungan dengan tingkah laku. Selain itu karena tingginya tuntutan akademik dari orangtua juga menambah

beban pikiran A. Bahkan pernah timbul perasaan putus asa dalam diri A karena terlalu memikirkan tentang teman baru, lingkungan baru, dan materi kuliah.

A mengatakan bahwa banyak sekali materi perkuliahan yang harus dikejar, karena kuliahnya menggunakan sistem IT yang mana kuliah menjadi *full* selama seminggu dari pagi sampai sore. A seringkali merasa banyak tugas yang harus dikerjakan, sehingga merasa waktu 24 jam dalam sehari sangatlah kurang. Saat di kelas, A juga membutuhkan konsentrasi lebih untuk menyimak mata kuliah, hal ini menggambarkan aspek psikosisal yang berhubungan dengan kognisi. A juga mengatakan bahwa saat praktikum A takut melakukan kesalahan sehingga tangannya terasa dingin dan merasa mual saat praktek yang menggunakan cadaver dan organ-organ tubuh. Pernyataan tersebut juga menggambarkan aspek biologis.

Subjek selanjutnya adalah S. S mengaku saat awal kuliah merasakan perasaan cemas yang ia sendiri tidak tau alasannya. Pernyataan ini menggambarkan aspek psikososial yang berhubungan dengan emosi. Selain itu S mengaku bahwa S tidak tahu bagaimana rasanya berteman karena belum memiliki teman dekat di kampus. S merasa jantungnya berdetak cepat saat bertemu teman baru dan cenderung menghindar saat bertemu temannya, pernyataan ini menggambarkan aspek biologis. Bahkan teman S berkata bahwa S adalah orang yang sombong. Pernyataan ini menggambarkan aspek psikososial yang berhubungan dengan tingkah laku. Dalam memahami mata kuliah, S berkata sulit berkonsentrasi karena tidak fokus. Pernyataan ini menggambarkan aspek psikososial yang berhubungan dengan kognisi.

Subjek terakhir adalah MR. MR merasa cemas menjalani perkuliahan karena banyaknya perubahan dari SMA seperti teman-teman yang dari berbagai daerah, mata kuliah yang lebih susah, dan dosen yang tidak sama dengan guru SMA karena guru SMA cenderung ramah. Pernyataan ini menggambarkan aspek psikososial yang berhubungan dengan emosi. MR mengaku bahwa terkadang gugup sehingga jantungnya berdetak cepat ketika bertemu dengan dosen. Pernyataan ini menggambarkan aspek biologis. Dari segi pertemanan, MR sudah memiliki beberapa teman dekat namun MR jarang menyapa orang lain sehingga beberapa orang menganggapnya cuek, pernyataan ini menggambarkan aspek psikososial dari segi tingkah laku. MR juga mengatakan bahwa terkadang MR lupa nama teman-teman di kampusnya karena teman yang seangkatan dengannya saja sudah cukup banyak. Pernyataan ini menggambarkan aspek psikososial yang berhubungan dengan kognisi.

Dari segi mata kuliah, MR mengaku kesulitan jika sedang praktikum. Karena saat praktikum MR harus ke lapangan untuk mengukur banyak hal terkait dengan lingkungan dan bangunan. Pengukuran tersebut juga menggunakan alat-alat yang cukup sulit untuk dipahami karena bukan alat-alat yang umum digunakan orang. Selain praktek lapangan, hal yang menyulitkan lainnya yaitu ketika menggambar bangunan teknik sipil karena membutuhkan ketelitian baik secara manual maupun menggunakan software.

Peneliti juga melakukan survei pada tanggal 24 Februari - 9 Maret 2020 dengan subjek 25 orang mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran dan Fakultas Teknik di Universitas X angkatan 2019 menggunakan aspek dari

Sarafino dan Smith tentang stres yaitu aspek biologis dan aspek psikososial yang berhubungan dengan emosi, tingkah laku, dan kognitif. Dari hasil survei aspek biologis ditemukan bahwa selama 6 bulan terakhir terdapat 19 orang (76%) yang sulit tidur nyenyak dan tangannya bergetar ketika presentasi dihadapan teman-teman kampus. Sebanyak 18 orang (72%) tangannya terasa dingin ketika memulai mengerjakan tugas kuliah yang berupa praktek. Terdapat 23 orang (92%) menjadi mudah lelah dengan aktifitas perkuliahan. Untuk aspek psikososial yang berhubungan dengan kognisi ditemukan sebanyak 20 orang (80%) tidak fokus ketika dosen sedang menjelaskan istilah-istilah khusus dalam bidang kuliahnya dan 19 orang (76%) mengaku jadwal kuliah yang lebih padat daripada SMA membuat sulit berkonsentrasi di kelas.

Aspek psikososial yang berhubungan dengan emosi ditemukan terdapat 15 orang (60%) yang takut dalam menghadapi perubahan kehidupan masa SMA ke perkuliahan dan sebanyak 22 orang (88%) cemas tidak mampu memahami mata kuliah yang berbeda dengan pelajaran SMA. Pada aspek psikososial yang berhubungan dengan tingkah laku, ada 13 orang (52%) yang mengaku sulit untuk bersikap ramah di lingkungan kampus dan sebanyak 18 orang (72%) berusaha menghindar ketika bertemu kakak tingkat.

Berdasarkan hasil wawancara dan survei diatas, diduga bahwa mahasiswa tahun pertama angkatan 2019 fakultas kedokteran dan fakultas teknik mengalami stres. Dari beberapa referensi dijelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya adalah *self disclosure* (Derlega et al., 1993; Kahn dan Hessling, 2001; Stiles, 1987, dalam Zhang, 2017). Hal ini diperjelas oleh Clark

(dalam Mustafa dan Hadiyati, 2019) jika individu melakukan *self disclosure* saat mengalami stres maka dapat mengurangi perasaan-perasaan negatif dan mengurangi timbulnya masalah kesehatan.

Menurut Cozby (1993) *Self disclosure* (pengungkapan diri) ialah segala informasi mengenai diri sendiri yang diungkapkan seorang individu secara verbal kepada individu lainnya. Cozby mengatakan, *self disclosure* ini diukur sebagai perilaku dan digunakan sebagai variabel dependen yang memiliki 3 dimensi yakni, *breadth* atau *amount* yang merupakan keluasan informasi, *depth* atau *intimacy* adalah kedalaman informasi, dan *duration* atau *time spent* merupakan durasi dari suatu informasi.

Peneliti telah melakukan wawancara mengenai *self disclosure* dengan menggunakan teori Cozby pada tanggal 9 Maret dengan tiga subjek yaitu A dan S yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran serta MR yang merupakan mahasiswa Fakultas Teknik, ketiganya merupakan mahasiswa tahun pertama angkatan 2019 di Universitas X. A mengatakan bahwa A jarang menceritakan tentang dirinya pada orang lain, termasuk hal positif dari dirinya. Hal ini karena A kebanyakan hal tentang diri A merupakan privasi dan A tidak terlalu mempercayai temannya. Pernyataan ini menggambarkan dimensi *breadth* atau *amount*. A biasanya hanya menceritakan hal yang umum seperti kejadian sehari-hari di lingkungannya. A mengatakan juga jarang bercerita tentang keluhan kesahnya pada orang lain. Pernyataan ini menggambarkan dimensi *duration* atau *time spent*. Kalau ada hal yang tidak A sukai tentang teman kuliahnya, A tidak

menyampaikan pendapatnya tersebut karena A takut bila di musuhi, hal ini menggambarkan dimensi *depth* atau *intimacy*.

Subjek selanjutnya adalah S. S mengaku bahwa dirinya tidak mengungkapkan tentang perasaan pada temannya, karena S takut. Pernyataan ini menggambarkan dimensi *depth* atau *intimacy*. S berkata bahwa dirinya lebih sering menghabiskan waktu sendiri sehingga sangat jarang mengobrol dengan teman, hal ini menggambarkan dimensi *breadth* atau *amount*. S juga berkata bahwa S hanya sebentar jika mengobrol dengan orang lain. Pernyataan ini menggambarkan dimensi *duration* atau *time spent*.

Subjek terakhir adalah MR. MR juga mengaku hanya sedikit dalam mengungkapkan diri tentang dirinya, hal ini dikarenakan MR belum terlalu percaya pada temannya di kampus. Pernyataan ini menggambarkan dimensi *breadth* atau *amount*. MR mengatakan bahwa MR jarang menghabiskan waktu untuk mengobrol dengan teman-temannya, hal ini menggambarkan dimensi *duration* atau *time spent*. Walaupun mengobrol dengan teman di kampus, MR hanya bercerita tentang hal-hal umum seperti tugas yang sedang dikerjakakan atau pandangan terhadap politik, namun bila dalam tugas kelompok MR tidak menyampaikan pendapat pribadinya karena MR takut pendapatnya tersebut di tolak. Pernyataan tersebut menggambarkan dimensi *depth* atau *intimacy*.

Peneliti juga melakukan survei mengenai *self disclosure* menggunakan dimensi yang dikemukakan Cozby pada tanggal 19 - 24 Januari 2020 dengan subjek 25 orang mahasiswa tahun pertama angkatan 2019 Fakultas Kedokteran

dan Fakultas Teknik di Universitas X. Dimensi tersebut ialah *breadth* atau *amount*, *depth* atau *intimacy*, dan *duration* atau *time spent*. Berdasarkan hasil survei dengan dimensi *breadth* atau *amount* ditemukan sebanyak 20 orang (80%) tidak terbiasa mengungkapkan gagasan yang berbeda pada orang lain. Pada dimensi *depth* atau *intimacy*, terdapat 22 orang (88%) yang segan berbagi rahasia tentang diri dengan temannya. Pada dimensi *duration* atau *time spent* ditemukan sebanyak 22 orang (88%) tidak biasa nongkrong bareng untuk curhat dengan teman. Berdasarkan hasil survei dan wawancara tentang *self disclosure*, para subjek diduga tidak mengungkapkan tentang dirinya pada orang lain.

Berdasarkan fenomena diatas, subjek penelitian diduga mengalami stres dan tidak mengungkapkan diri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran *Self Disclosure* terhadap Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Angkatan 2019 di Universitas X”.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada peran *self disclosure* terhadap stres pada mahasiswa tahun pertama di Universitas X?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self disclosure* terhadap stres pada mahasiswa tahun pertama di Universitas X.

Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Memberikan pengetahuan mengenai peran *self disclosure* terhadap stres pada mahasiswa tahun pertama di Universitas X, dan diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berguna bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya terkait dengan bidang psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi komunikasi.

2. Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi sosial dan psikologi komunikasi.

2. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tahun pertama bahwa pengungkapan diri diperlukan untuk dapat mengurangi stres di tingkat perguruan tinggi dengan cara dibuatnya poster agar seluruh mahasiswa dapat mengetahui informasi tersebut.

Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan dibahas oleh peneliti dengan judul "Peran *Self Disclosure* terhadap Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas X", peneliti menemukan

beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh Gunawati, Hartati, & Listiara pada tahun 2006 dengan judul “Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”. Data diambil dari 70 mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Artinya stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi UNDIP ditentukan oleh faktor efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan Gunawati, Hartati, & Listiara dari segi variabel bebas, subjek penelitian. Peneliti menggunakan variabel bebas *self disclosure* sedangkan Gunawati, Hartati, & Listiara menggunakan efektivitas komunikasi. Selain itu peneliti mengambil subjek mahasiswa baru angkatan 2019 di Universitas X yang terletak di Sumatera Selatan sedangkan Gunawati, Hartati, & Listiara subjeknya adalah mahasiswa Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hamid pada tahun 2000 dengan judul “*Self Disclosure And Occupational Stress In Chinese Professionals*”. Subjek pada

penelitian ini adalah 243 orang yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi yang signifikan antara pengukuran stres dan lima faktor topik pada *self disclosure* terhadap tiga orang sasaran. Lebih lanjut, pengungkapan diri kepada seorang teman biasa tidak berkorelasi dengan stres namun pengungkapan diri berkorelasi negatif dengan stres kerja dan gejala stres psikologis pada pengungkapan perasaan pribadi dan hubungan sosial ketika mengungkapkan kepada sahabat, yang menunjukkan efek *stress-buffering*. Ditemukan juga ada korelasi positif antara stres kerja dan gejala stres psikologis pada pengungkapan perasaan pribadi dan informasi tentang hubungan sosial ketika mengungkapkan kepada Ibu. Sementara untuk jenis kelamin menunjukkan bahwa pengungkapan diri total wanita lebih tinggi daripada pria, terutama dalam hal topik yang intim.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan Hamid dari segi variabel terikat dan subjek. Peneliti melakukan penelitian dengan variabel stres sedangkan Hamid menggunakan variabel stres kerja. Selain itu subjek yang diteliti oleh peneliti ialah mahasiswa baru angkatan 2019 di Universitas X sedangkan Hamid subjeknya ialah seorang yang sudah bekerja di Cina.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Sasongko dan Herlina pada tahun 2017 dengan judul “Hubungan *Self Disclosure* dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun Pada Pegawai PT. PLN (Persero) Wilayah Semarang”. Data pada penelitian ini diambil dari 75 pegawai yang berusia 51 - 55 tahun di PT. PLN (Persero) Wilayah Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara *self disclosure* dengan kecemasan menghadapi pensiun, artinya

semakin tinggi *self disclosure* maka kecemasan pegawai dalam menghadapi pensiun akan semakin rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan Sasongko dan Herlina dari segi variabel terikat dan subjek. Peneliti menggunakan variabel terikat stress sedangkan Sasongko dan Herlina menggunakan variabel kecemasan sebagai variabel terikat. Selain itu peneliti mengambil subjek mahasiswa baru angkatan 2019 di Universitas X yang terletak di Sumatera Selatan sedangkan Sasongko dan Herlina mengambil subjek pegawai yang menghadapi pensiun di PT.PLN (Persero).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Setyawati dan Rahmandani pada tahun 2017 dengan judul “Hubungan Pengungkapan Diri Terhadap Teman sebaya dengan Pemaafan pada Remaja”. Data penelitian ini diambil dari 212 siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Mardasiswa Semarang. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara pengungkapan diri terhadap teman sebaya dengan pemaafan. Semakin tinggi pengungkapan diri, maka semakin tinggi kesediaan remaja untuk memberikan maaf.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan Setyawati dan Rahmandani dari segi variabel terikat dan subjek. Variabel terikat yang peneliti teliti ialah stres sedangkan Setyawati dan Amalia variabel terikatnya adalah pemaafan. Selain itu subjek yang dipilih ialah siswa kelas X, XI, dan XII Sekolah Menengah Atas Mardasiswa Semarang sedangkan

peneliti mengambil subjek mahasiswa baru angkatan 2019 di Universitas X yang terletak di Sumatera Selatan.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Clinciu pada tahun 2013 dengan judul "*Adaptation and Stress for the First Year University Students*". Data penelitian ini diambil dari 157 siswa (48 laki-laki, 109 perempuan) dari bidang humaniora di Transilvania University of Brasov. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara stres dan penyesuaian dengan kehidupan universitas.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Clinciu dari segi variabel bebas dan lokasi pengambilan data subjek, dan tujuan penelitian. Variabel bebas yang diteliti Clinciu ialah adaptasi sedangkan yang diteliti peneliti ialah *self disclosure*. Subjek yang diteliti oleh Clinciu dan peneliti sama yakni mahasiswa tahun pertama namun Clinciu meneliti mahasiswa tahun pertama di Transilvania University of Brasov sedangkan peneliti meneliti mahasiswa tahun pertama angkatan 2019 di Universitas X yang terletak di Sumatera Selatan. Tujuan penelitian yang dilakukan peneliti adalah untuk mengetahui peran *self disclosure* terhadap stres pada mahasiswa baru sedangkan penelitian Clinciu untuk mengetahui hubungan antara stres dan penyesuaian dengan kehidupan universitas.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Maykrantz dan Houghton pada tahun 2018 dengan judul "*Self-leadership and stress among college students: Examining the moderating role of coping skills*". Data penelitian ini diambil dari 643 mahasiswa sarjana yang selama 4 tahun kuliah di universitas negeri di kawasan

Atlantik Tengah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *self leadership* dapat mengurangi tingkat stres siswa dan hubungan ini dimoderasi oleh keterampilan coping siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Maykrantz dan Houghton dari segi variabel bebas dan subjek. Variabel bebas yang diteliti Maykrantz dan Houghton ialah *self leadership* sedangkan yang diteliti peneliti ialah *self disclosure*. Selain itu subjek yang diteliti ialah mahasiswa yang selama 4 tahun kuliah di universitas negeri di kawasan Atlantik Tengah sedangkan peneliti mengambil subjek mahasiswa baru angkatan 2019 di Universitas X yang terletak di Sumatera Selatan..

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Sianturi dan Hadiyati pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara *Self Disclosure* dengan Alienasi pada Mahasiswa Tahun Pertama Suku Batak”. Data penelitian ini diambil dari 60 mahasiswa suku Batak yang sedang menempuh studi tahun pertama di Universitas Diponegoro, berasal dari luar pulau Jawa, belum pernah tinggal di Jawa, dan kedua orangtua berasal dari suku Batak. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang negatif signifikan antara *self disclosure* dengan alienasi pada mahasiswa yang. Artinya semakin tinggi *self disclosure* mahasiswa, maka semakin rendah alienasi yang dimiliki, begitupun sebaliknya. Penelitian ini menunjukkan bahwa dengan tingkat *self disclosure* yang tinggi, maka individu dapat terhindar dari perasaan alienasi.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sianturi dan Hadiyati dari segi variabel terikat dan subjek. Variabel terikat penelitian Sianturi dan Hadiyati adalah alienasi sedangkan peneliti mengambil variabel terikat stres. Selain itu, subjek yang diteliti oleh Sianturi & Hadiyati dan peneliti sama yakni mahasiswa tahun pertama namun Sianturi & Hadiyati meneliti mahasiswa tahun pertama suku Batak di Universitas Diponegoro sedangkan peneliti meneliti mahasiswa tahun pertama angkatan 2019 secara umum di Universitas X yang terletak di Sumatera Selatan.

Berdasarkan uraian di atas, walaupun telah ada penelitian sebelumnya baik berkaitan dengan *self disclosure* dan atau stres, namun tetap berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan. Penelitian ini berbeda karena meneliti variabel bebas *self disclosure* dan variabel terikat stres pada mahasiswa tahun pertama di Universitas X yang terletak di Sumatera Selatan, yang mana belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini orisinal dan dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S., & Astuti, R.T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40-47.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., & Hilgard, E.R. (1987). *Introduction to psychology ninth edition*. USA: Harcourt Brace Jovanovich.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (edisi kedua)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bailey, L.C. (2014). Disclosure decision model: analysis of private and workplace friendships (Master thesis, Wake Forest University). Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/7f5f/c47c2c92db8e8606d67a3f6954580d037ccb.pdf>
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. USA: University Press.
- Clinciu, A.I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*, 78, 718–722. doi:10.1016/j.sbspro.2013.04.382.
- Costa, Jr. P.T & Robert R. McCrae, R.R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the revised NEO personality inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21 – 50, doi: 10.1207/s15327752jpa6401_2
- Cozby, C. P. (1973). Self disclosure: A literature review. American Psychological Association, Inc.
- Christofides, E., Muise, A., & Desmarais, S. (2011). Hey mom, what's on your facebook? Comparing facebook disclosure and privacy in adolescents and adults. *Social Psychological and Personality Science*, 3(1), 48–54. doi:10.1177/1948550611408619.
- Devito, J.A. (2015). *Human communication: The basic course (13th ed)*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Dixon, S.K., & Robinson Kurpius, S.E. (2008). Depression and college stress among university undergraduate: do mattering and self-esteem make a difference?. *Journal of College Student Development*, 49(5), 412-424.
- Downey, V.P. (2005). *An exploration of the adjustment processes of freshmen student-athletes and non-athlete students* (Dissertation, West Virginia University). Retrieved from <http://search.proquest.com/openview/b2bfe90efa05812bb674d4d2bd6c4ebd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

- Durak, M. (2002). Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake. (Master thesis, The Middle East Technical University). Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/34031043_Predictive_role_of_hardiness_on_psychological_symptomatology_of_university_students_experienced_earthquake
- Ebstrup, J., Eplov, L., Pisinger, C., & Jorgensen, T. (2011.) Association between the five factor personality traits and perceived stress: Is the effect mediated by general self efficacy. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 24(4), 407-409
- Fadlunnida, Karmiyati, D., & Hidayati, D.S. (2019). Hubungan pengungkapan diri dan stres remaja penyintas gempa bumi kota palu. *Journal Cognicia*, 7(4), 419-433.
- Fuad, F.T., & Zarfiel, M.D. (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri di perguruan tinggi dan stres psikologis pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi universitas indonesia* (Skripsi, Universitas Indonesia). Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/2016-03/S45743-Fitri%20Tasliatul%20Fuad>
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 544-567.
- Garett, R., Liu, S., & Young, S.D. (2017). A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *Journal of American College Health*, 65(5), b331-338.
- Goff, A.M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1). doi:10.2202/1548-923x.2114
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds), *The Cambridge handbook of personal relationships* (409–427). Cambridge University Press. doi.org/10.1017/CBO9780511606632.023
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93-115.
- Hargie, O., & Tourish, D. (2001). Gender, religion, and adolescent patterns of self-disclosure in the divided society of Northern Ireland. *Adolescence*, 36, 665-679.

- 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.
- Hamid, P.N. (2000). Self-disclosure and occupational stress in chinese professionals. *Psychological Reports*, 87, 1075-1082. doi: 10.2466/pr0.2000.87.3f.1075.
- Hargie, O. & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice* (4th ed). London: Routledge Publishing.
- Juneman. (2013). Common Method Variance dan bias dalam penelitian psikologis. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 2(5), 364-381
- Juniartha, G.N., Ruspawan, D.M., & Sipahutar, I.E. (2015). Hubungan antara harga diri (self-esteem) dengan tingkat stres narapidana wanita di lapas kelas IIA Denpasar. *Coping Ners Journal*. Retrieved from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/18856>
- Johnson, W.D. (1993). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization*. USA: Allyn and Bacon.
- Kementrian Riset dan Teknologi. (2018). Statistik pendidikan tinggi. Retrieved from <https://ristekdikti.go.id/epustaka/buku-statistik-pendidikan-tinggi-2018/>
- Kementrian Riset dan Teknologi. (2019). Menristekdikti umumkan klasterisasi perguruan tinggi indonesia 2019, fokuskan hasil dari perguruan tinggi. Retrieved from <https://www.ristekbrin.go.id/kabar/menristekdikti-umumkan-klasterisasi-perguruan-tinggi-indonesia-2019-fokuskan-hasil-dari-perguruan-tinggi/>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc
- Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi. (2018). Undang-undang republik indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi (Publikasi Lembaran Negara RI No. ADM 158). Retrieved from <http://lldikti7.ristekdikti.go.id/uploadperaturan/2.%20UU%2012%202012%20Pendidikan%20Tinggi.pdf>
- Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi. (2020). Universitas sriwijaya. Retrieved from <https://ltmpt.ac.id/?mid=20>
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Stusi deskriptif mengenai pola stress pada mahasiswa praktikum. *Jurnal Indigenous*, 1(2), 52-61.

- Martins, M. V., et.al. (2012). Interactive effects of social support and disclosure on fertility-related stress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(4), 371–388. doi:10.1177/026540751245
- Maykrantz, S. A., & Houghton, J. D. (2018). Self-leadership and stress among college students: Examining the moderating role of coping skills. *Journal of American College Health*, 1(8), 1-8. Doi:10.1080/07448481.2018.1515759
- Michener, H.A., & Delamater, J.D. (1999). *Social Psychology*. New York: Harcourt Brace Collage Publisher.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. doi: 10.1037/1072 5245.11.2.132.
- Mustafa, M.R & Hadiyati, R.N.R. (2019). Hubungan antara self disclosure dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan darussalam. *Jurnal Empati*, 8(1), 192-199.
- National Health Ministries. (2006). *Stress and the college student*. USA: PC
- National Safety Council. (1995) *Stress management*. England: Jones & Bartlett Pub.
- Navas, S. (2012). Stress among medical student. *Kerala Medical Journal*, 5(2), 34-37.
- Omarzu, J. (2000). A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclose. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 174–185. doi:10.1207/s15327957pspr0402_05
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2019). Profil perguruan tinggi. Retrieved from <https://forlap.ristekdikti.go.id/perguruantinggi/detail/NEE4MDMzNzMtQzUyMS00RjQ0LTg4RDAtQkUyOEFEQTIFNjdB>
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2020). Profil program studi. Retrieved from <https://forlap.ristekdikti.go.id/prodi/detail/QThENEY3MEYtNDA2Qy00M0Y2LTk1RUUtMTVG0EFEOdm2REIz/0>
- Paulhus, D. L. (1991). Measurement and control of response bias. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 17–59. Doi:10.1016/b978-0-12-590241-0.50006-x
- Pfeiffer, D. (2001). Academic and environmental stress among undergraduate and graduate collage students: a literature review (Master thesis, University of Wisconsin-Stout). Retrieved from <http://www.uwstout.edu/lib/thesis/2001/2001pfeifferd.pdf>

- Pinakesti, A.R.A. (2016). *Self-disclosure dan stres pada mahasiswa* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang). Retrieved from <http://eprints.umm.ac.id/34342/1/jiptummpg-gdl-ajengrroa-42930-1-self-dis-i.pdf>
- Ross, S.E., Niebling, B.C., & Heckert, T.M. (1999). Source of stress among collage students. *College Student Journal*, 33(2), 312-315.
- Santrock, J.W. (1996). *Adolescence*. USA: Brown & Benchmark.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development perkembangan masa hidup*. (13th ed.). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. (2011). *Health psychology : Biopsychosocial interactions*. USA: John Wiley & Sons Inc.
- Sari, R.P, Rejeki, T, Mujab, A. (2006). Pengungkapan diri mahasiswa tahun pertama universitas diponegoro ditinjau dari jenis kelamin dan harga diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 11-25.
- Schneider, L. (2007). Perceived stress among engineering students. A Paper Presented at St. Lawrence Section Conference. Toronto, Canada. Retrieved from: <http://www.asee.morrisville.edu>. 2007.
- Setyawati, I., & Rahmandani, A. (2017). Hubungan pengungkapan diri terhadap teman sebaya dengan pemaafan pada remaja. *Jurnal Empati*, 6(4), 444-450.
- Sianturi, P.D & Hadiyati, F.N.R. (2019). Hubungan self disclosure degan alienasi pada mahasiswa tahun pertama suku batak. *Jurnal Empati*, 8(1), 277-283.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thawabieh, A.M., & Qaisy, L.M. Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110-116.
- Wade, C. (2007). *Psikologi Edisi 9 Jilid 1*. Erlangga: Jakarta
- Walrave, M., Vanwesenbeeck, I., & Heirman, W. (2012). Connecting and protecting? Comparing predictors of self-disclosure and privacy settings use between adolescents and adults. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 6(1). doi:10.5817/cp2012-1-3
- Ward, M., Doherty, D.T., & Moran, R. (2009). *It's good to talk: Distress disclosure and psychological wellbeing*. Dublin: Health Research Board.

- Weiten, W., Dunn, D.S., & Hammer, E.Y. (2018). *Psychology applied to modern life: Adjustment in the 21st century* (12th ed). USA: Cengage Learning.
- Wheless, L. R., & Grotz. J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4), 338 – 346.
- Widhiarso, W. (2011, Februari). *Membaca angka pada SPSS*. Retrieved from <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/Membaca%20Angka%20pada%20SPSS.pdf>.
- Widhiarso, W. (2011, Juni). *Pengategorian data dengan menggunakan statistik hipotetik dan statistik empirik*. Retrieved from <http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/wp/wp-content/uploads/Widhiarso-Pengategorian-Data-dengan-Menggunakan-Statistik-Hipotetik-dan-Statistik-Empirik.pdf>
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 227-237, doi: 10.1016/j.chb.2017.05.043.