



Pengaruh *Self-Disclosure* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir

Duhita Isyana Kusuma Wardhani^{1✉}, Lifa Farida Panduwinata²

Universitas Negeri Surabaya, Indonesia^{1,2}

e-mail : duhitaissyana.20018@mhs.unesa.ac.id¹, lifapanduwinata@unesa.ac.id²

Abstrak

Tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya saat menyusun skripsi memerlukan perhatian serius, mengingat meningkatnya kecenderungan bunuh diri di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-disclosure* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2020 dengan sampel 64 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diuji validitas dan reliabilitasnya, dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-disclosure* secara parsial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, sementara dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan secara parsial. Namun, secara simultan, *self-disclosure* dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi stres akademik. Kesimpulannya, *self-disclosure* adalah mekanisme coping stres yang efektif, dan dukungan sosial, meskipun tidak signifikan secara parsial, berkontribusi signifikan bila dikolaborasikan dengan *self-disclosure*. Saran yang diajukan adalah mahasiswa lebih aktif memanfaatkan layanan konseling dan membangun jaringan dukungan, serta universitas diharapkan menyediakan dan mempromosikan program konseling dan kelompok dukungan akademik untuk pengembangan *self-disclosure* bagi mahasiswa.

Kata Kunci: *self-disclosure*, dukungan sosial, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, Universitas Negeri Surabaya

Abstract

The high level of academic stress experienced by final-year students of the 2020 cohort in the Office Administration Education Study Program at Universitas Negeri Surabaya during thesis writing requires serious attention, considering the increasing tendency of suicide among students. This study aims to analyze the influence of self-disclosure and social support on the academic stress of final-year students. This research employs a quantitative method with a correlational approach, conducted on final-year students of the 2020 cohort with a sample of 64 students selected using a saturated sampling technique. Data were collected using a questionnaire tested for validity and reliability and analyzed using multiple linear regression with SPSS version 26. The results showed that self-disclosure has a significant partial effect on academic stress, while social support does not have a significant partial effect. However, simultaneously, self-disclosure and social support have a significant effect on reducing academic stress. The conclusion is that self-disclosure is an effective stress-coping mechanism, and social support, although not significant on its own, contributes significantly when combined with self-disclosure. It is recommended that students actively utilize counseling services and build support networks and that universities should provide and promote counseling programs and academic support groups to develop self-disclosure among students.

Keywords: *self-disclosure, social support, academic stress, final-year students, Universitas Negeri Surabaya*

Copyright (c) 2024 Duhita Isyana Kusuma Wardhani, Lifa Farida Panduwinata

✉ Corresponding author :

Email : duhitaissyana.20018@mhs.unesa.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7186>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Proses penyelesaian tugas akhir ataupun skripsi merupakan suatu tahap yang sangat menentukan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam perjalanan akademik mereka di Universitas. Langkah ini menandai puncak perjalanan pendidikan tinggi mereka dan menjadi pintu gerbang untuk mendapat gelar sarjana yang diidamkan. Meskipun menjadi momen yang membanggakan, kenyataannya, tuntutan dalam menuntaskan tugas akhir sering kali membawa sejumlah tekanan dan stres yang signifikan. Dalam perjalanannya, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada beragam tantangan akademik yang makin rumit. Penyusunan tugas akhir tidak hanya memerlukan pemahaman konsep dan keterampilan akademis yang mendalam, tetapi juga menuntut adanya dedikasi waktu dan usaha yang ekstra. Tantangan ini makin diperumit oleh tuntutan untuk menghasilkan kontribusi penelitian orisinal atau karya ilmiah yang mempunyai mutu tinggi, menjadikan proses penulisan tugas akhir sebagai suatu tugas yang tidak bisa dianggap remeh. Di tengah-tengah semua tekanan ini, stres akademik muncul sebagai dampak yang sering kali menghampiri mahasiswa tingkat akhir. Stres ini timbul akibat ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola beban tugas akademik yang sangat berat.

Akibat banyaknya stres akademik dan tekanan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, sehingga baru-baru ini meningkatkan adanya insiden bunuh diri dimana menjadi fokus perhatian serius dalam ranah pendidikan. Fenomena yang marak ini dianggap sebagai suatu kejadian yang sangat mengkhawatirkan. Per tanggal 28 Agustus tahun 2023 ada sejumlah 700.000 lebih individu meninggal dunia dikarenakan faktor bunuh diri masing-masing tahunnya, hingga membuat faktor bunuh diri sebagai pemicu kematian paling tinggi keempat di rentang umur 15 hingga umur 29 tahun (WHO, 2023). Kecenderungan kasus bunuh diri di Indonesia terus memperlihatkan peningkatan, dengan angka yang signifikan setiap tahunnya. Sepanjang periode Januari-Mei 2023, tercatat 451 kasus bunuh diri, mencapai puncaknya di bulan Maret hingga April dengan total 109 kasus. Pada Mei tahun 2023, polisi sudah berusaha mengambil tindakan pada 62 peristiwa bunuh diri atau sebesar 60% bagian banyaknya perkara yang terjadi di bulan Maret tahun 2023 (POLRI, 2023). Angka kasus bunuh diri tahun 2023 ini mengalami peningkatan berada pada angka 36,4% dibandingkan dengan tahun 2021, yang mencatatkan 486 kasus dalam periode yang sama (Aditya, 2023).



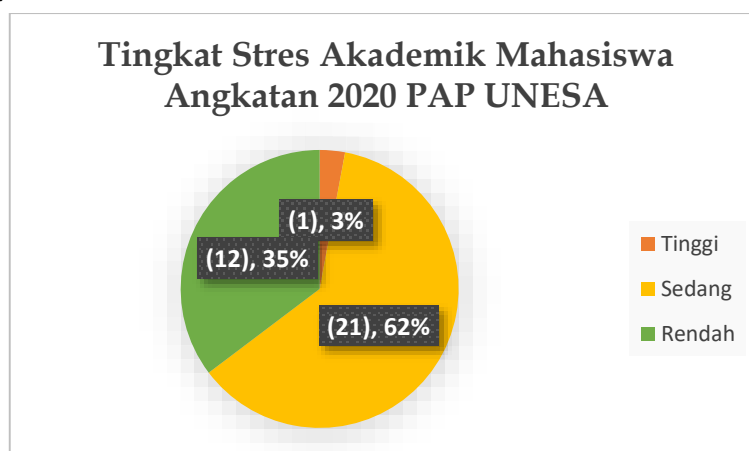
Gambar 1. Jumlah Kasus Bunuh Diri di Indonesia Tahun 2023

Sumber Data: pusiknas.polri.go.id

Pada tahun 2023 ini, terdapat serangkaian peristiwa yang terjadi secara beruntun, mencakup kasus seorang mahasiswa yang memilih mengakhiri hidupnya karena adanya tekanan dan stres yang dirasakan oleh mahasiswa saat mereka dihadapkan pada beban akademik yang berat. Sebagai contoh, seorang mahasiswa asal Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur yang memilih mengakhiri hidupnya dengan melompat dari jembatan menjelang upacara wisuda karena tidak berhasil lulus satu mata kuliah. Mahasiswa tersebut merasakan frustrasi dikarenakan mendapat IPK jelek serta beberapa mata kuliah yang belum lulus hingga gagal mengikuti wisuda (Bere & Assifa, 2023). Insiden lainnya yang juga terkait dengan peristiwa tersebut ialah seorang mahasiswa

dari Universitas Hasanudin yang diketahui meninggal dengan menggantung dirinya pada rumah kosong belakang rumah akibat menumpuknya tugas perkuliahan. Penyebabnya ialah korban sering merasa stres akibat banyaknya tugas dalam perkuliahan (Ramadhan, 2022).

Mengamati serangkaian peristiwa memilukan yang dirasakan oleh mahasiswa, telah memberi kesadaran tentang pentingnya pemahaman dan penanganan stres akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang menjadi fokus utama dalam dunia pendidikan. Oleh karenanya, peneliti melakukan survei pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya angkatan 2020, yang bersumber dari Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Surabaya, yang melibatkan 34 responden. Hasil survei memperlihatkan bahwasanya mahasiswa di Prodi tersebut mengalami adanya stres akademik, yang melibatkan aspek fisik, emosi, perilaku, dan kognitif dari mahasiswa. Tingkat stres akademik mahasiswa angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Surabaya dapat dilihat di dalam diagram lingkaran, antara lain sebagai berikut:



Gambar 2. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Angkatan 2020 PAP Universitas Negeri Surabaya

Apabila melihat pada hasil penganalisisan kondisi tersebut, diketahui bahwasanya mayoritas mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Surabaya mengalami stres akademik dalam golongan sedang. Apabila dibiarkan dan tidak mendapatkan penanganan yang tepat, mahasiswa angkatan 2020 kemungkinan akan mengalami dampak yang lebih signifikan akibat stres akademik. Melihat banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sudah mencapai tahap akhir studi, maka dibutuhkan adanya pendekatan yang tepat untuk mendorong penurunan adanya potensi stres. Satu di antara usaha yang bisa dilaksanakan ialah melalui pengungkapan diri atau yang disebut sebagai *self-disclosure*.

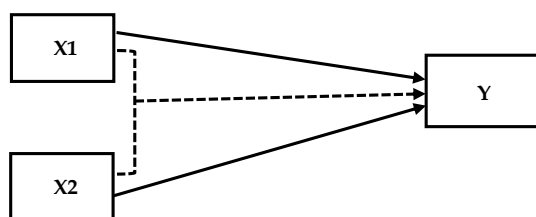
Penelitian Handayani et al. (2019), Novitarum et al. (2022), Kurniasani & Wahyudi (2022), dan Khalid & Wahyuni (2023) memperlihatkan bahwasanya *self-disclosure* mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. *Self-disclosure* dinilai dapat memainkan peran penting dalam tingkat stres mahasiswa yang dapat berimplikasi terhadap kesejahteraan mahasiswa dan keberhasilan akademik. Namun, riset Gamayanti et al. (2018) dan Putri & Utami (2023) memperlihatkan bahwasanya stres akademik tidak dipengaruhi oleh pengungkapan diri (*self-disclosure*). Kemampuan dalam membuka diri yang dimiliki mahasiswa tidak secara langsung bisa membuat penurunan pada tingkat stres yang mereka rasakan, karena terdapat penekanan serta penuntutan di dalam jalannya penyelesaian skripsi. Berikutnya, selain adanya pengungkapan diri (*self-disclosure*) dari dalam diri mahasiswa, dibutuhkan juga adanya faktor pendukung yang bersumber dari lingkungan eksternal, yakni dukungan sosial. Penelitian Sari & Fakhruddiana (2019), Alsubaie et al. (2019), Aprilia & Yoenanto (2022), dan Hidayat & Darmawanti (2022) mengungkapkan bahwasanya dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap stres akademik. Dukungan sosial dari keluarga, lingkungan akademik seperti guru dan dosen, serta teman-teman mempunyai dampak signifikan terhadap depresi dan kualitas hidup mahasiswa. Sementara,

Rahadiansyah & Chusairi (2021) dan Rizdanti et al. (2022) menemukan bahwa stres akademik tidak dipengaruhi oleh dukungan sosial. Terdapat beberapa faktor lain yang bisa memberikan pengaruh pada tingkat stres mahasiswa sewaktu menuntaskan skripsi, misalnya faktor kondisi ekonomi, faktor kondisi raga, faktor ciri sifat, faktor kegigihan (*perseverance*), faktor *locus of control* serta strategi *coping*.

Apabila melihat pada hasil penelitian sebelumnya yang tidak konsisten, dan hasil survei stres akademik mahasiswa angkatan 2020 yang ada dalam Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Surabaya, serta pengukuran dari variabel-variabel yang diteliti, peneliti berkeinginan untuk melakukan analisis lebih lanjut mengenai **“Pengaruh Self-disclosure dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir”**. Penelitian bertujuan guna menganalisis tingkatan stres akademik yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya, serta meneliti bagaimana pengaruh dari *self-disclosure* (pengungkapan diri) serta dukungan sosial kaitannya dengan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir yang ada dalam Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran pada Universitas Negeri Surabaya.

METODE

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menganalisis pengaruh *self-disclosure* dan dukungan sosial terhadap stres akademik. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya, dengan jumlah sampel sebanyak 64 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari item-item yang diukur menggunakan skala Likert. Kuesioner ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kualitas data yang dikumpulkan. Validitas kuesioner diuji dengan metode Korelasi Pearson Moment, sementara reliabilitas diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yang menunjukkan hasil memadai untuk digunakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan melalui data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan melalui observasi, kuesioner, dan wawancara terstruktur. Kuesioner disebar secara daring menggunakan Google Form, dan wawancara terstruktur melibatkan daftar pertanyaan yang diajukan secara sistematis kepada responden. Data sekunder diperoleh dari buku, jurnal, artikel, dan dokumentasi yang relevan. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda dengan uji T (t-test) dan uji F berbantuan aplikasi SPSS versi 26. Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh *self-disclosure* dan dukungan sosial terhadap stres akademik secara parsial maupun simultan. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan untuk menentukan signifikansi pengaruh variabel-variabel tersebut. Rancangan penelitian yang digunakan ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Rancangan Penelitian

Berikut ini adalah kisi-kisi instrumen dari tiap variabel:

Tabel 1. Variabel Self-Disclosure

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Butir Pertanyaan
1.	Amount	Frekuensi pengungkapan diri	1, 2, 3	3
		Durasi dari pengungkapan diri	4, 5	2
2.	Valence	Kualitas pengungkapan diri (positif ataupun negatif)	6, 7	2
3.	Accuracy	Tingkat kejujuran	8, 9, 10	3

4.	Intention	Kesadaran di dalam mengungkapkan informasi	11, 12, 13	3
5.	Intimacy	Mengungkapkan hal yang intim serta detail	14, 15, 16	3

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2024)

Tabel 2. Variabel Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Butir Pertanyaan
1.	Attachment	Rasa aman	1, 2, 3	3
		Kedekatan psikis	4, 5, 6	3
2.	Social Integration	Perasaan mempunyai di dalam grup	7, 8	2
		Kesamaan aktivitas	9, 10	2
3.	Reassurance of Worth	Mendapat penghargaan atas kemampuan dari pihak lain	11, 12	2
4.	Reliable Alliance	Hubungan yang diandalkan	13, 14, 15	3
5.	Guidance	Mendapat informasi	16, 17, 18	3
		Mendapat nasihat	19, 20, 21	3
6.	Opportunity for Nurturance	Perasaan dibutuhkan oleh pihak lain	22, 23	2

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2024)

Tabel 3. Variabel Stres Akademik

No.	Aspek	Indikator	No. Item	Jumlah Butir Pertanyaan
1.	Frustasi	Keterlambatan di dalam mencapai tujuan	1, 2	2
		Kesulitan sehari-hari	3, 4	2
2.	Pertikaian	Pertikaian di antara dua alternatif	5, 6	2
		Harapan dari keluarga, ataupun lingkungan sekitar	7, 8	2
3.	Desakan	Beban perkuliahan	9, 10	2
4.	Perubahan	Perubahan hidup yang mengganggu	11, 12	2
5.	Desakan diri	Kecemasan	13, 14	2
6.	Fisiologis	Gangguan biologis	15, 16	2
7.	Psikis	Perasaan tidak menyenangkan	17, 18	2
8.	Perilaku	Melukai diri sendiri	19, 20, 21	3
9.	Kognitif	Penilaian masalah	22, 23	2

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2024)

1. Uji Validitas

Metode Korelasi Pearson digunakan untuk menguji validitas instrumen *self-disclosure* (X1), dukungan sosial (X2), dan stres akademik (Y) menggunakan aplikasi SPSS Statistics 26. Hasilnya menunjukkan bahwa semua item pada ketiga variabel memiliki korelasi positif dan signifikan ($p < 0.05$), dengan nilai r hitung $\geq r$ tabel, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut valid.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas menggunakan metode Cronbach Alpha untuk mengevaluasi konsistensi instrumen yang telah teruji validitasnya. Hasilnya menunjukkan nilai Cronbach Alpha untuk *self-disclosure* (X1) adalah 0,889, dukungan sosial (X2) adalah 0,936, dan stres akademik (Y) adalah 0,943, menunjukkan reliabilitas yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Berdasarkan uji normalitas, nilai signifikansi sebesar 0,200

menunjukkan bahwa data *self-disclosure* (X1), dukungan sosial (X2), dan stres akademik (Y) berdistribusi normal karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Pada uji linearitas, hubungan antara *self-disclosure* (X1) dan stres akademik (Y) serta dukungan sosial (X2) dan stres akademik (Y) adalah linear, dengan nilai signifikansi *linearity* masing-masing 0,000 (lebih kecil dari 0,05) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* masing-masing 0,300 dan 0,243 (lebih besar dari 0,05). Uji multikolinearitas menunjukkan nilai VIF untuk X1 dan X2 sebesar 2,735 (lebih kecil dari 10) dan nilai *tolerance* sebesar 0,366 (lebih besar dari 0,10), menandakan tidak adanya multikolinearitas antara variabel-variabel tersebut. Berikutnya, berdasarkan uji heteroskedastisitas, nilai signifikansi untuk X1 adalah 0,500 dan untuk X2 adalah 0,956, yang berarti model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas karena nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05.

1. Uji Parsial (Uji T)

Tabel 4. Uji Parsial (Uji T)

		Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	150.323	9.226		16.249	.000		
	<i>Self-Disclosure</i>	-.859	.202	-.599	-4.248	.000	.366	2.735
	Dukungan Sosial	-.199	.160	-.176	-1.249	.216	.366	2.735

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2024)

Apabila meninjau pada tabel 4, model persamaan regresi linear berganda dapat dijabarkan $Y = 150,323 - 0,859X_1 - 0,199X_2$ untuk *self-disclosure* (X1), dukungan sosial (X2), dan stres akademik (Y). Model persamaan tersebut menunjukkan bahwa nilai konstanta (α) sebesar 150,323 menunjukkan pengaruh positif antara variabel independen (*self-disclosure* dan dukungan sosial) dengan variabel dependen (stres akademik), yang berarti jika semua variabel independen bernilai nol, stres akademik mencapai 150,323. Koefisien regresi untuk *self-disclosure* (b_1) bernilai -0,859, yang mengindikasikan bahwa setiap kenaikan satu satuan dalam *self-disclosure* akan menurunkan stres akademik sebesar 0,859, dengan asumsi variabel independen lainnya tetap konstan. Sedangkan koefisien regresi untuk dukungan sosial (b_2) bernilai -0,199, menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan dalam dukungan sosial akan menurunkan stres akademik sebesar 0,199 satuan, dengan asumsi variabel independen lainnya tetap konstan.

Berdasarkan hasil uji t parsial untuk variabel *self-disclosure*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, dan t hitung -4,248, lebih besar dari t tabel 1,999. Dengan demikian, H1 diterima, menunjukkan bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Sebaliknya, hasil uji t parsial untuk variabel dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,216, lebih besar dari 0,05, dan t hitung -1,249, lebih kecil dari t tabel 1,999. Ini berarti H2 ditolak, menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

2. Uji Simultan (Uji F)

Tabel 5. Uji Simultan (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Squares	F	Sig.
1	Regression	8153.786	2	4076.893	38.374	.000 ^b
	Residual	6480.652	61	106.240		
	Total	14634.438	63			

Sumber: Pengolahan data oleh peneliti (2024)

Apabila meninjau tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa H3 dalam penelitian ini diterima. Hal ini dibuktikan dengan angka signifikansi sebesar 0,000, yang berada di bawah 0,05. Selain itu, nilai F hitung adalah 38,374, yang melebihi nilai F tabel sebesar 3,14. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel independen,

yaitu *self-disclosure* dan dukungan sosial, berkontribusi signifikan secara simultan terhadap variabel dependen, yaitu stres akademik.

Pembahasan

Pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya

Gamayanti et al. (2018) mendefinisikan *self-disclosure* ialah berupa komunikasi yang membuat pihak lainnya mengetahui semua pikiran, hasrat, serta perasaan pribadi yang benar-benar dirasakan. Disaat seseorang melaksanakan pengungkapan diri ataupun yang biasa disebut sebagai *self-disclosure*, mereka bisa menyampaikan masalah dan desakan yang dirasakan serta mendapat pengetahuan, umpan balik, masukan, ataupun dukungan dari pihak lain, sehingga tingkat stres yang dirasakan bisa berkurang.

Hasil analisis data di dalam penelitian ini, sesuai pada penjabaran hasil uji t, dapat diambil kesimpulan bahwasanya H1 yang dikemukakan oleh peneliti diterima hingga memberikan arti bahwasanya *self-disclosure* secara parsial memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Hasil temuan tersebut selaras pada output penemuan Handayani et al. (2019); Novitarum et al. (2022); Kurniasani & Wahyudi (2022); Khalid & Wahyuni (2023) di dalam penelitiannya yakni mengatakan bahwasanya ada pengaruh yang berarti (signifikan) di antara *self-disclosure* kepada stres mahasiswa di dalam proses penyelesaian skripsi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya ada korelasi negatif yang tergolong sangat signifikan di antara *self-disclosure* terhadap stres akademik di dalam penyelesaian skripsi. Hasil ini menjelaskan bahwa makin kecil tingkatan *self-disclosure* maka makin besar tingkatan stres akademik di dalam penyelesaian skripsi.

Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara dengan mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Surabaya, ditemukan bahwasanya mahasiswa sering berbagi kesulitan mereka dengan rekan dan dosen pembimbing. Misalnya, ketika mengalami kendala dalam skripsi, mahasiswa merasa terbantu dengan saran yang diberikan rekan-rekan mereka. Mahasiswa juga cenderung berbicara dengan rekan dalam waktu yang lama sampai merasa lega. Percakapan dengan rekan sebaya dapat membentuk mengurangi beban hati dan pikiran yang sedang dirasakan serta memberikan rasa memiliki pada rekan seperjuangan. Mahasiswa juga merasa nyaman menceritakan kesulitan mereka kepada dosen pembimbing karena mendapatkan respon yang positif serta arahan yang membantu. Kejujuran dan keterbukaan dalam berbicara tentang perasaan dan pengalaman kepada dosen pembimbing membantu mahasiswa mendapatkan bimbingan yang lebih tepat sasaran.

Berikutnya, interaksi mahasiswa dengan orang tua lebih sering berupa berbagi kemajuan yang dicapai daripada tantangan yang sedang dihadapi. Mahasiswa merasa bahwa orang tua kurang memahami situasi yang dihadapi, sehingga dinilai tidak banyak dalam memberikan saran yang relevan. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* merupakan strategi *coping* yang efektif dalam mengelola stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa yang terbuka tentang masalah mereka kepada rekan dan dosen pembimbing menerima dukungan sosial yang membantu mengurangi stres. Dukungan ini datang dalam bentuk saran praktis, arahan, dan dukungan emosional, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan stres. Meskipun mahasiswa tidak sepenuhnya mengungkapkan permasalahan kepada orang tua, bercerita kepada rekan sebaya dan dosen pembimbing memperlihatkan bahwasanya mahasiswa memiliki saluran yang efektif dalam melepaskan beban mental yang sedang dirasakan.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Derlega dan Grzelak di dalam Nurdin et al. (2023), terdapat lima alasan utama seseorang melakukan *self-disclosure*, di dalamnya terdiri atas *expression*, *self-clarification*, *social validation*, *social control*, serta *relationship development*. Dalam situasi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, *self-disclosure* membantu mereka mengekspresikan perasaan terkait kesulitan akademik, mendapatkan penjelasan dan pemahaman, memverifikasi pandangan, membentuk citra positif, dan mempererat hubungan dengan rekan dan dosen. Manfaat *self-disclosure* juga telah dibahas oleh Papu di dalam Natasya & Anggraini (2022) serta DeVito (2016), yang mencakup peningkatan kesadaran diri, penguatan hubungan

interpersonal, pengembangan keterampilan berkomunikasi, dan pengurangan stres. Di dalam ranah akademik, *self-disclosure* membantu mahasiswa mengembangkan pengetahuan diri yang lebih baik, meningkatkan keterampilan dalam menghalau kesulitan, efisiensi dalam berkomunikasi, dan pembentukan keeratan hubungan.

Secara keseluruhan, hasil kuesioner yang menunjukkan frekuensi tinggi *self-disclosure* di antara mahasiswa sejalan dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa mahasiswa merasa terbantu ketika berbagi kesulitan dengan rekan dan dosen pembimbing. Mahasiswa yang aktif berbagi kesulitan dengan rekan dan dosen pembimbing menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan mendapatkan dukungan yang membantu mereka dalam menyelesaikan skripsi. Dengan demikian, meningkatkan frekuensi dan kualitas *self-disclosure* dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya

Pemberian dukungan sosial bisa membantu seseorang di dalam mendorong penurunan rasa kurang percaya diri, memberi dorongan motivasi, serta menyediakan sumber daya yang dibutuhkan guna mengatasi tuntutan studi. Sehingga, hubungan positif dengan keluarga, dosen, serta rekan sebaya bisa berperan sebagai aspek pelindung di dalam menghadapi stres akademik. Alsubaie et al. (2019) mengatakan bahwasanya dukungan sosial mempunyai pengaruh yang signifikan kepada tingkat stres serta kualitas hidup mahasiswa, hingga diakui sebagai sumber daya penting bagi universitas di dalam menjaga dan memperkuat kesehatan mental mahasiswa. Dukungan sosial yang didapatkan dari keluarga serta rekan-rekan mempunyai peran penting di dalam mendorong penurunan risiko gejala depresi serta meningkatkan kualitas hidup di bagian mental.

Namun, hasil analisis data di dalam penelitian ini menampilkan bahwasanya variabel dukungan sosial tidak mempunyai pengaruh signifikan pada stres akademik. Output tersebut selaras dengan hasil temuan Daawi & Nisa (2021) yang memperlihatkan bahwasanya dukungan sosial tidak berdampak kepada stres yang dirasakan mahasiswa di dalam proses penyelesaian skripsi. Hasil penelitian memperlihatkan ada perbedaan di antara kebutuhan serta jenis dukungan sosial dimana dibutuhkan setiap mahasiswa tingkat akhir. Pemberian dukungan sosial perlu memahami kebutuhan spesifik serta jenis dukungan yang sesuai supaya stres bisa diminimalkan melalui dukungan yang terbaik.

Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara dengan mahasiswa Angkatan 2020 Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya, ditemukan beberapa aspek yang menyebabkan mengapa dukungan sosial tidak memberikan dampak yang berarti (signifikan) kepada stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pertama, mahasiswa tidak merasakan rasa aman serta ketenangan saat membahas kesulitan skripsi dengan orang tua dikarenakan respons negatif yang didapatkan. Ketika mahasiswa menceritakan kesulitan skripsi yang mereka alami kepada orang tua, sering kali respon yang diberikan kurang mendukung. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa orang tua hanya mendengarkan tanpa memberikan solusi atau kadang memberikan respon negatif seperti memarahi mereka. Hal ini menyebabkan mahasiswa merasa kurang mendapatkan dukungan batin yang pada akhirnya akan dapat meningkatkan stres akademik mereka. Berikutnya, kurangnya apresiasi dari orang tua. Mahasiswa mengungkapkan bahwa orang tua jarang memberikan apresiasi terhadap usaha mereka dalam mengerjakan skripsi. Ketidadaan apresiasi ini juga dapat meningkatkan stres pada mahasiswa, karena menyebabkan mahasiswa menjadi tidak termotivasi dan merasa kurang dipahami oleh orang tua.

Selanjutnya, pemicu kedua disebabkan oleh terbatasnya interaksi sosial dengan rekan-rekan karena disebabkan adanya jarak geografis. Dari hasil wawancara, didapatkan hasil bahwasanya mayoritas mahasiswa tinggal di rumah masing-masing, sehingga interaksi sosial langsung menjadi terbatas. Hal ini mengakibatkan mahasiswa tidak dapat sering berkumpul untuk saling memotivasi dan membantu satu sama lain, seperti meminjamkan barang-barang yang dibutuhkan untuk penyusunan skripsi. Selain itu, perbedaan topik skripsi

juga menyulitkan rekan sebaya dalam memberikan dukungan yang relevan, sehingga efektivitas dukungan sosial antar mahasiswa menurun.

Namun, dari hasil kuesioner dan wawancara ditemukan bahwasanya dukungan sosial dari dosen pembimbing dinilai sangat membantu mahasiswa. Mahasiswa merasa bahwa dosen pembimbing memberikan solusi yang jelas dan memberikan bimbingan yang konkret ketika mereka mengalami kesulitan. Dosen pembimbing yang responsif dan mudah dihubungi juga memberikan rasa aman dan mendukung dalam proses penyelesaian skripsi. Hal ini menunjukkan meskipun pada hasil penelitian memperlihatkan bahwasanya tidak ditemukan pengaruh yang berarti (signifikan) dari variabel dukungan sosial terhadap stres akademik, dukungan sosial tetap bisa membantu pelaksanaan pengurangan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh beberapa mahasiswa.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu seperti Sari & Fakhruddiana (2019); Aprilia & Yoenanto (2022); Hidayat & Darmawanti (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Penelitian-penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dan stres akademik yang berarti apabila dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa tinggi, maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut rendah, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984), mengenai strategi *coping* yang berfokus kepada masalah melibatkan "*seeking social support*," yakni mencari pertolongan berupa informasi, pertolongan nyata, ataupun dukungan batin dari pihak lain. Teori ini mengatakan bahwasanya dukungan sosial seharusnya membantu mendorong penurunan adanya stres, namun keadaan di lapangan memperlihatkan adanya sejumlah hambatan seperti respons negatif dari orang tua, jarak geografis, serta perbedaan topik skripsi, dimana hambatan tersebut bisa menghalangi efektivitas dari dukungan sosial. Hambatan-hambatan ini mendorong penurunan kemampuan dukungan sosial guna memberi dampak positif secara berarti (signifikan) pada pengurangan stres akademik yang sedang dirasakan oleh mahasiswa. Dengan demikian, meskipun dukungan sosial umumnya diakui penting pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menuntaskan skripsi, namun timbulnya beberapa hambatan serta kekurangan di dalam dukungan sosial dapat mengakibatkan dukungan sosial tidak memberikan dampak yang berarti pada pengurangan stres akademik.

Pengaruh *self-disclosure* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Universitas Negeri Surabaya

Di dalam proses penyelesaian skripsi, sangatlah sering mahasiswa berhadapan dengan sejumlah masalah yang bisa memunculkan stres. Stres yang dirasakan mahasiswa tersebut membuat mahasiswa melaksanakan *self-disclosure* (pengungkapan diri) guna mendapat solusi ataupun melegakan perasaannya hingga mendapatkan adanya *feedback* dengan bentuk dukungan sosial dari lingkungan sekelilingnya. Dukungan sosial ini bisa berupa dorongan moral, saran praktis, ataupun pertolongan di dalam penyelesaian masalah yang dialami dimana dukungan sosial tersebut sering kali diberi oleh anggota keluarga, rekan sebaya, serta dosen pembimbing. Adanya keberadaan dukungan sosial akan bisa mendorong penurunan adanya gejala *burnout* ataupun stres. Sementara, kurangnya dukungan sosial akan bisa meningkatkan risiko *burnout* pada individu.

Apabila melihat pada hasil analisis data penelitian sesuai dengan hasil uji *f* yang sudah dilaksanakan di dalam penelitian, bisa diambil kesimpulan bahwasanya H3 yang dibuat di dalam penelitian ini diterima, yakni terdapat pengaruh simultan di antara *self-disclosure* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang ada yang ada di dalam Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Surabaya. Meskipun secara parsial dukungan sosial tidak berdampak signifikan di dalam menurunkan tingkat stres, namun ketika dikolaborasikan dengan *self-disclosure*, dukungan sosial akan bisa menurunkan stres akademik pada mahasiswa di dalam Angkatan 2020 yang ada di dalam Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Surabaya yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa yang melakukan *self-disclosure* dengan rekan satu bimbingan ataupun dengan rekan yang mempunyai topik skripsi yang sama, mendapatkan dukungan sosial berupa *feedback* yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, berkonsultasi

dengan dosen pembimbing yang memahami kondisi mahasiswa bersangkutan akan bisa memberi dukungan batin serta praktis yang sangat dibutuhkan.

Dari hasil wawancara yang dilakukan, banyak mahasiswa yang mengungkapkan bahwa mereka merasa frustrasi dan tertinggal dibandingkan dengan rekan-rekan mereka dalam mengerjakan skripsi. Mereka sering merasa tertekan oleh tekanan dari keluarga dan kerabat yang terus menanyakan perkembangan skripsi mereka. Namun, dengan melakukan *self-disclosure* kepada dosen pembimbing dan kepada rekan terdekat, mereka mendapatkan dorongan dan saran yang membantu mereka merasa lebih baik dan termotivasi untuk melanjutkan pengerjaan skripsi. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa ia merasa sangat terbantu setelah berkonsultasi dengan dosen pembimbing akademik (DPA) mengenai kesulitan yang dihadapi, sehingga dapat kembali termotivasi untuk melanjutkan skripsinya.

Berikutnya, kesulitan dalam mencari sumber referensi yang relevan juga menjadi masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Beberapa mahasiswa mengaku kesulitan mengakses jurnal tertentu yang terkadang harus berbayar atau tidak relevan dengan topik penelitian mereka. Namun, dengan bantuan dan saran dari dosen pembimbing serta berbagi pengalaman dengan rekan-rekan, mereka dapat menemukan solusi untuk mengatasi masalah yang ada. Mahasiswa mengungkapkan, bahwa dengan berkonsultasi dan bercerita kepada dosen pembimbing, ia mendapatkan referensi yang lebih relevan dan bantuan praktis yang sangat membantu dalam menyusun skripsi.

Selanjutnya, tekanan dari keluarga dan kerabat sering kali meningkatkan tingkat stres yang sedang dirasakan oleh mahasiswa. Banyak mahasiswa merasa terbebani oleh harapan dan sikap membanding-bandingkan yang dilakukan oleh keluarga mereka. Namun, dukungan dari dosen pembimbing dan rekan-rekan terdekat membantu mereka untuk mengatasi tekanan ini. Dengan menetapkan target mingguan dalam mengerjakan skripsi dan memotivasi diri, mahasiswa dapat merasa lebih percaya diri untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Dari hasil wawancara juga ditemukan bahwa proses pengerjaan skripsi menguras tenaga mental mahasiswa dengan sangat cepat. Banyak yang merasa lelah secara mental setelah mengerjakan skripsi berjam-jam tanpa henti. Untuk menjaga kesehatan mental, mahasiswa biasanya melakukan *self-disclosure* kepada rekan-rekan terdekat mereka, sehingga mereka akan mendapatkan saran dan dukungan moral yang sangat dibutuhkan.

Secara keseluruhan, kolaborasi *self-disclosure* dan dukungan sosial secara bersama-sama bisa memberikan manfaat yang lebih besar di dalam mendorong penurunan stres daripada masing-masing variabel secara terpisah. Dengan berbagi masalah serta mendapat dukungan dari pihak lain, mahasiswa merasa lebih mampu mengatasi stres akademik. Hal tersebut seperti pada penelitian yang dilaksanakan Shao et al. (2020); Andalibi et al. (2017); Zhang (2017); De Choudhury & De (2014), yang menyebutkan bahwasanya dukungan sosial dari keluarga serta strategi *coping* terbukti mampu mendorong penurunan adanya stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan pula bahwasanya pemberian konseling pendidikan sebagai sarana *self-disclosure* (pengungkapan diri) dari mahasiswa juga mampu mendorong penurunan depresi serta kecemasan yang dirasakan mahasiswa akibat banyaknya tuntutan pekerjaan.

Self-disclosure dan *dukungan sosial* saling melengkapi di dalam meredakan stres mahasiswa yang sedang menuntaskan skripsi. Dukungan sosial yang didapatkan bisa menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa guna melakukan *self-disclosure*. Mahasiswa mungkin merasa lebih terbuka serta nyaman guna berbicara tentang masalah mereka ketika mereka merasa didukung oleh pihak lain, dimana hal tersebut nantinya akan bisa membantu mereka guna mendorong penurunan tingkat stres yang sedang dirasakan.

Meskipun penelitian ini terbatas pada sampel dari satu program studi dan universitas, yang mungkin tidak mewakili populasi yang lebih luas, hasilnya menunjukkan pentingnya *self-disclosure* dan dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik. Hasil ini menyoroti perlunya integrasi lebih lanjut dari strategi *coping* dan dukungan sosial dalam program konseling mahasiswa. Integrasi ini dapat membantu mahasiswa

mengembangkan mekanisme *coping* yang lebih efektif dan mengurangi risiko stres berlebihan, serta memberikan wawasan baru dalam bidang pendidikan dan pengembangan program dukungan akademik.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa *self-disclosure* memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Surabaya. Mahasiswa yang lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan kesulitan cenderung mengalami penurunan tingkat stres akademik. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengungkapan diri dapat mengurangi tekanan dan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Sebaliknya, dukungan sosial tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Hambatan seperti kurangnya dukungan batin dan apresiasi dari keluarga, terbatasnya interaksi sosial dengan rekan karena jarak geografis, serta perbedaan topik skripsi dapat mengurangi efektivitas dukungan sosial dalam menurunkan stres akademik. Namun, kolaborasi antara *self-disclosure* dan dukungan sosial secara bersamaan memiliki pengaruh signifikan terhadap pengurangan stres akademik. Mahasiswa yang mampu mengungkapkan kesulitan mereka dan menerima dukungan dari lingkungan sekitarnya merasa lebih mampu mengatasi tekanan akademik, menunjukkan bahwa *self-disclosure* dan dukungan sosial saling melengkapi dalam membantu mahasiswa mengelola stres selama proses penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, I. M. (2023, October 17). *Fenomena Kasus Bunuh Diri di Indonesia*. GoodStats. <https://goodstats.id/infographic/fenomena-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-LiNQq>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The Role of Sources of Social Support on Depression and Quality of Life for University Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Andalibi, N., Ozturk, P., & Forte, A. (2017). Sensitive Self-Disclosures, Responses, and Social Support on Instagram: The Case of #Depression. *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work, CSCW*, 1485–1500. <https://doi.org/10.1145/2998181.2998243>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Bere, S. M., & Assifa, F. (2023, October 11). *Mahasiswa Bunuh Diri Jelang Wisuda karena Tak Lulus Satu Mata Kuliah*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2023/10/11/160231278/mahasiswa-bunuh-diri-jelang-wisuda-karena-tak-lulus-satu-mata-kuliah>
- Daawi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 1(1), 67–75. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556>
- De Choudhury, M., & De, S. (2014). Mental Health Discourse on Reddit : Self-Disclosure, Social Support, and Anonymity. *Proceedings of the International AAAI Conference on Web and Social Media*, 71–80. www.aaai.org
- DeVito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson.
- Edwards, H. H. (2013). Potential Impacts of Climate Change on Warmwater Megafauna: the Florida Manatee Example (*Trichechus Manatus Latirostris*). *Climatic Change*, 121(4), 727–738. <https://doi.org/10.1007/s10584-013-0921-2>
- 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>

- 3231 *Pengaruh Self-Disclosure dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir - Duhita Isyana Kusuma Wardhani, Lifa Farida Panduwinata*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7186>
- Hadi, P. (2020). Study from Home in the Middle of the Covid-19 Pandemic Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *International Research Association for Talent Development and Excellence*, 12(2s), 1791–1807. <http://www.iratde.com>
- 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. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038>
- Khalid, H. I., & Wahyuni, S. (2023). The Impact of Self-Disclosure on Academic Stress among Final-Year College Students: a Qualitative Case Study. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 7(2), 101–108. <http://ojs.unpatti.ac.id/index.php/bkt>
- Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh Hardiness dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657–666. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Kurniasani, R. A., & Wahyudi, H. (2022). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. in *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 348–355. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3042>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Muthmainah, M. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Natasya, S., & Anggraini, D. (2022). Intervention Program to Increase Self-Disclosure in Al-Muhaimin Orphanage Children. *Altifani Journal: International Journal of Community Engagement*, 3(1), 18–23. <https://doi.org/10.32502/altifani.v3i1.4695>
- Novitarum, L., Derang, I., & Hasibuan, G. F. (2022). The Relationship of Self-Disclosure with Stress Level on Final Level Students in Doing Thesis at Stikes Santa Elisabeth Medan in 2021. *Jurnal EduHealth*, 13(01), 129–136. <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/healt>
- Nurdin, F. N. A., Munjirin, A., Yustia, F. A., Kotimah, C., Iswinarti, I., & Karmiyati, D. (2023). Mengulik Manfaat Self-Disclosure bagi Remaja. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 2(2), 245–253. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi>
- POLRI. (2023). *Kasus Penemuan Mayat dan Bunuh Diri Meningkat di 2023*. Pusiknas Bareskrim Polri. https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/kasus_penemuan_mayat_dan_bunuh_diri_meningkat_di_2023
- Putri, S. E., & Utami, S. (2023). Hubungan Self Disclosure dan Self Efficacy dengan Stres pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 6(1), 42–48. <http://jurnal.unw.ac.id/ijnr>
- Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. C. H. M. A. D. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Penelitian Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290–1297. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Ramadhan, A. (2022, November 14). *Tugas Kuliah yang Menumpuk Diduga Jadi Alasan Mahasiswi UNHAS Gantung Diri*. KumparanNews. <https://kumparan.com/kumparannews/tugas-kuliah-yang-menumpuk-diduga-jadi-alasan-mahasiswi-unhas-gantung-diri-1zFK7By0Jqc>
- Rizdanti, F., Marhayuni, E., Lestari, S. M. P., & Putri, A. M. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 32–39. <http://ejurnal.uji.ac.id/index.php/CONS>

- 3232 *Pengaruh Self-Disclosure dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir - Duhita Isyana Kusuma Wardhani, Lifa Farida Panduwinata*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7186>
- Rook, K. S., & Dooley, D. (1985). Applying Social Support Research: Theoretical Problems and Future Directions. *Journal of Social Issues*, 1(1), 5–28. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1985.tb01114.x>
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal Locus of Control, Social Support and Academic Procrastination among Students in Completing the Thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363–368. <https://doi.org/10.11591/ijere.v8i2.17043>
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., & Yang, Y. (2020). Prevalence of Depression and Anxiety and Correlations between Depression, Anxiety, Family Functioning, Social Support and Coping Styles among Chinese Medical Students. *BMC Psychology*, 8(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>
- Taylor, S. E. (2018). *Health Psychology* (10th ed.). McGraw-hill.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- WHO. (2023, August). Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- 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, 527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>