

**HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA DI SMA NEGERI 2 BREBES**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Dyah Hayu Handayani

(30701800039)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA DI SMA NEGERI 2 BREBES

Dipersiapkan dan disusun oleh :

DYAH HAYU HANDAYANI
30701800039

Telah disetujui dan duji dan dipertahankan di depan dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

15 Mei 2025

Semarang, 15 Mei 2025

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Self Disclosure dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Brebes

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dyah Hayu Handayani

30701800039

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 27 Mei 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Inhasnuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

2. Zamroni, S.Psi., M.Psi., Psikolog

3. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 27 Mei 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Dyah Hayu Handayani dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain; kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar Pustaka ini.
3. Jika terdapat jal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 15 Mei 2025

Yang menyatakan



Dyah Hayu Handayani

30701800039



MOTTO

“Barang siapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan memberikan baginya jalan keluar. Dan memberinya rizki dari arah yang tiada disangkanya. Dan barang siapa saja yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki) Nya. Sesungguhnya Allah telah menentukan ukuran bagi tiap-tiap sesuatu”

(QS Ath-Thalaq : 2-3)

“Ketahuilah bahwasannya kemenangan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesulitan, dan bahwasanya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Hr. Tirmidzi)

“Aku belajar mencintai setiap ujianku karena aku yakin, yang memberiku ujian, rasa cinta-Nya kepadaku lebih besar dari pada ujian-Nya”

(ferrapew)

“Everybody knows what to do when things go right. Perspective, determination and willpower”

(Jay Noah Idzes)

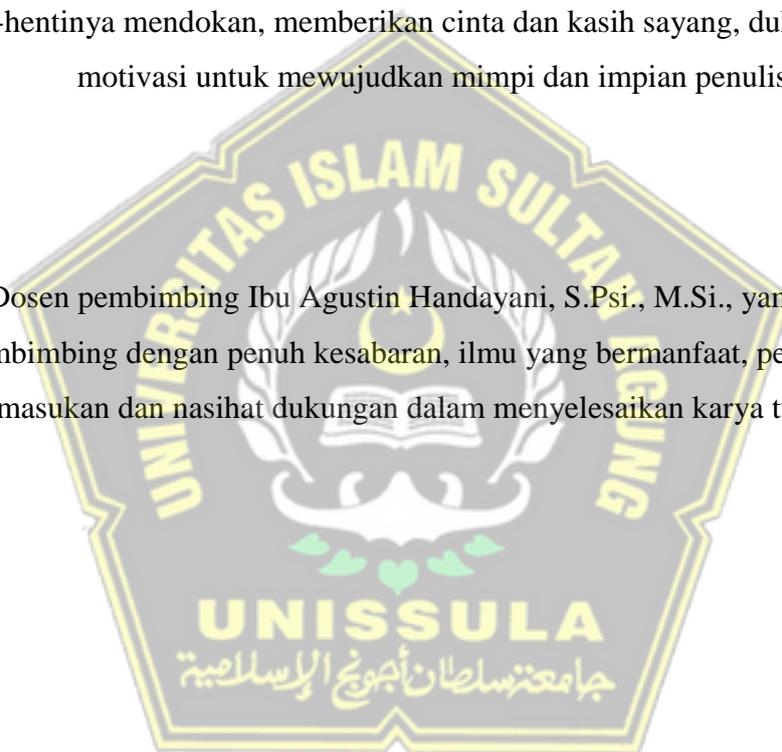
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Karya tulis ini saya persembahkan kepada:

Ibu dan Bapak tercinta, Bapak Rubes Kadarwidi dan Ibu Dwiningsih, yang tiada henti-hentinya mendokan, memberikan cinta dan kasih sayang, dukungan serta motivasi untuk mewujudkan mimpi dan impian penulis.

Dosen pembimbing Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si., yang selalu membimbing dengan penuh kesabaran, ilmu yang bermanfaat, pengetahuan, masukan dan nasihat dukungan dalam menyelesaikan karya tulis ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang senantiasa telah memberikan rahmat, hidayah, inayah serta keridhoan-Nya kepada penulis sehingga karya tulis ini mampu terselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, semoga senantiasa kita mendapatkan syafa'atnya kelak di akhirat.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan karya tulis ini masih banyak kekurangan, hambatan dan kendala lainnya, namun berkat Ridho Allah dan berkat bantuan, dukungan, motivasi dan kebaikan dari semua belah pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis mampu melalui dan menyelesaikan proses skripsi dengan baik dan tepat. Akhir dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat yang sebesar-besarnya penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan dukungan dan motivasi akademik kepada seluruh mahasiswa Psikologi.
2. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk membantu proses skripsi, memberikan dukungan, motivasi, kritik dan saran dengan penuh kebaikan dan kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang senantiasa telah membantu dan memberikan motivasi selama proses akademik perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung selaku tenaga pengajar yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengetahuan serta pengalaman yang begitu bermanfaat kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak membantu dan memberikan fasilitas dalam mengurus proses administrasi penulis.

6. Bapak dan Ibu guru SMA N 2 Brebes yang telah membantu proses penelitian dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh subyek penelitian yang telah membantu dalam proses pengisian skala penelitian khususnya kelas XI.
8. Bapak, Ibu tercinta dan terkasih, Bapak Rubes Kadarwidi dan Ibu Dwiningsih, yang senantiasa selalu memberikan dukungan materil dan moral, kasih dan sayang yang abadi, ridho dan doa yang tiada henti-hentinya disetiap waktu, dan menjadi tempat pulang bagi penulis. Terima kasih sepanjang masa yang tidak henti untuk selalu menjadi sumber kekuatan sehingga penulis selalu menjadi pribadi yang terus lebih baik dan bisa menjadi bermanfaat bagi orang lain.
9. Adik dan Kakak tersayang, Dwi Hanung Oktaviani, Yeri Rosiana Widi, Yuliana Rizki dan Yeni Mauliya, yang senantiasa selalu ada untuk memberikan dukungan baik secara materil maupun moral, motivasi dan doa selama kegiatan akademik hingga penulisan skripsi.
10. Sahabat-sahabat tersayang sejak masa SMP dan SMA, Bela Clarisa dan Chindy Septiana Ananda Utami, Anindya Viva Amalia yang sampai saat ini masih berhubungan dengan baik dan selalu memberikan dukungan dan selalu ada dalam menemani di masa-masa tersulit penulis sehingga membantu penulis dalam melancarkan proses perkuliahan hingga sampai penulisan skripsi.
11. Sahabat-sahabatku semasa perkuliahan penulis, Azzahra Wilda Kamila, Dian Arya Hapsari, Anggita Ragil Subekti yang sudah memberikan dukungan dan pengalaman terbaik serta menemani dan selalu ada selama proses perkuliahan akademik hingga sampai penulisan skripsi.
12. Teman-teman seperjuangan skripsi Dinda Destia Ramadani dan Denda Aulia yang menemani dan memberikan dukungan serta motivasi satu sama lain selama peroses penulisan skripsi.
13. Teman-teman dari Angkatan 2018 dan kelas A Fakultas Psikologi yang belum penulis sebutkan satu-satu, terima kasih untuk setiap perjuangan bersama dan pengalaman yang tidak terlupakan.

14. Diriku sendiri Dyah, terima kasih telah mampu bertahan dan berusaha kuat sejauh ini dalam menjalani hidup dan menyelesaikan semua tanggung jawab dalam diri baik selama proses perkuliahan maupun hingga sampai dengan saat penulisan skripsi. Terima kasih aku bangga dan bersyukur atas diriku sendiri sampai saat ini.
15. Berbagai pihak yang belum disebutkan satu-satu, yang telah banyak membantu dan berkontribusi dan mendoakan penulis hingga saat ini.
16. Akhir kata kepada Allah SWT yang selalu ada disetiap langkah dalam memberikan nikmat, kekuatan, keberhasilan dan doa-doa yang selalu terjawab dengan kemudahan-Nya.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak mudah, namun penulis telah berusaha dengan sebaik-baiknya hingga pada penyelesaiannya. Adanya kekurangan sehingga jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, penulis sangat membutuhkan dan mengharapkan kritik, saran dan masukan dari berbagai pihak guna untuk bisa memperbaiki karya penulisan skripsi ini. Penulis memiliki harapan karya ini dapat bermanfaat bagi semua orang dan bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 28 April 2025
Penulis,

Dyah Hayu Handayani
30701800039

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Stres akademik	7
1. Pengertian Stres akademik	7
2. Faktor–faktor yang memengaruhi Stres Akademik.....	8
3. Aspek-aspek Stres Akademik.....	11
B. <i>Self Disclosure</i>	14
1. Pengertian <i>Self Disclosure</i>	14
2. Aspek-aspek <i>Self Disclosure</i>	15
C. Hubungan antara <i>Self Disclosure</i> pada Stres Akademik Siswa.....	18

D.	Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		21
A.	Identifikasi Variabel.....	21
B.	Definisi Operasional	21
1.	Stres Akademik	21
2.	<i>Self Disclosure</i>	22
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	22
1.	Populasi	22
2.	Sampel	23
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	23
D.	Metode Pengumpulan Data.....	24
1.	Skala Stres Akademik.....	24
2.	Skala <i>Self Disclosure</i>	25
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur ...	26
1.	Validitas.....	26
2.	Uji Daya Beda Aitem	27
3.	Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	27
F.	Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		29
A.	Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian	29
1.	Orientasi Kanchah Penelitian.....	29
2.	Persiapan Penelitian.....	30
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	35
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	36
1.	Uji Asumsi.....	36
2.	Uji Hipotesis.....	37
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
1.	Deskripsi Data Skor Stres Akademik	38
2.	Deskripsi Data Skor <i>Self Disclosure</i>	40
E.	Pembahasan.....	41
F.	Kelemahan Penelitian	44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Jumlah dari Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Brebes	23
Tabel 2.	<i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik.....	24
Tabel 3.	<i>Blue print</i> Skala <i>Self Disclosure</i>	25
Tabel 4.	Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	31
Tabel 5.	Sebaran Aitem Pada Skala <i>Self Disclosure</i>	32
Tabel 6.	Data Siswa untuk Uji Coba Skala	32
Tabel 7.	Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres Akademik	33
Tabel 8.	Sebaran Aitem Berdaya Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Self Disclosure</i>	34
Tabel 9.	Sebaran Nomor Ulang aitem baru Skala Stres Akademik	34
Tabel 10.	Data Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian.....	35
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 12.	Norma Kategorisasi Skor	38
Tabel 13.	Deskripsi skor skala stres akademik.....	39
Tabel 14.	Norma kategorisasi skala stres akademik.....	39
Tabel 15.	Deskripsi skor skala <i>self disclosure</i>	40
Tabel 16.	Norma Kategorisasi skala <i>Self Disclosure</i>	40

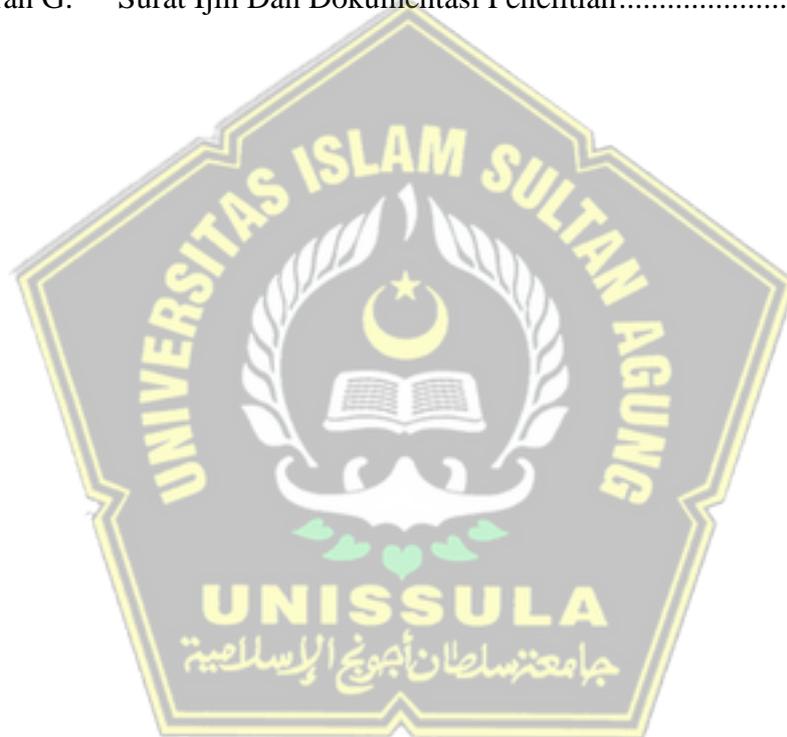
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategori Skala Stres Akademik	40
Gambar 2. Kategori Skala <i>Self Disclosure</i>	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba	52
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba	60
Lampiran C.	Reabilitas Dan Daya Beda Aitem Skala Uji Coba	71
Lampiran D.	Skala Penelitian	75
Lampiran E.	Tabulasi Data Skala Penelitian	83
Lampiran F.	Uji Normalitas Liniearitas Dan Uji Hipotesis	100
Lampiran G.	Surat Ijin Dan Dokumentasi Penelitian	105



HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA NEGERI 2 BREBES

Dyah Hayu Handayani¹, Agustin Handayani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

dyahhayuhandayani@std.unissula.ac.id

agustin@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self disclosure* dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Brebes. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa SMA Negeri 2 Brebes kelas XI dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 196 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *Cluster Random Sampling*. Pengambilan data menggunakan dua alat ukur yakni skala stres akademik yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisiensi reliabilitas $r_x = 0,953$. Dan skala *self disclosure* yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas $r_x = 0,959$. Berdasarkan hasil uji *product moment* diperoleh koefisien korelasi r_{xy} sebesar $-0,419$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Brebes. Sumbangan efektif variabel *self disclosure* pada stres akademik sebesar $17,5\%$.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Self Disclosure*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF DISCLOSURE AND ACADEMIC
STRESS IN STUDENTS OF SMA NEGERI 2 BREBES**

Dyah Hayu Handayani¹, Agustin Handayani²

¹ Student, Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University

² Lecturer, Faculty of Psycholog, Sultan Agung Islamic University

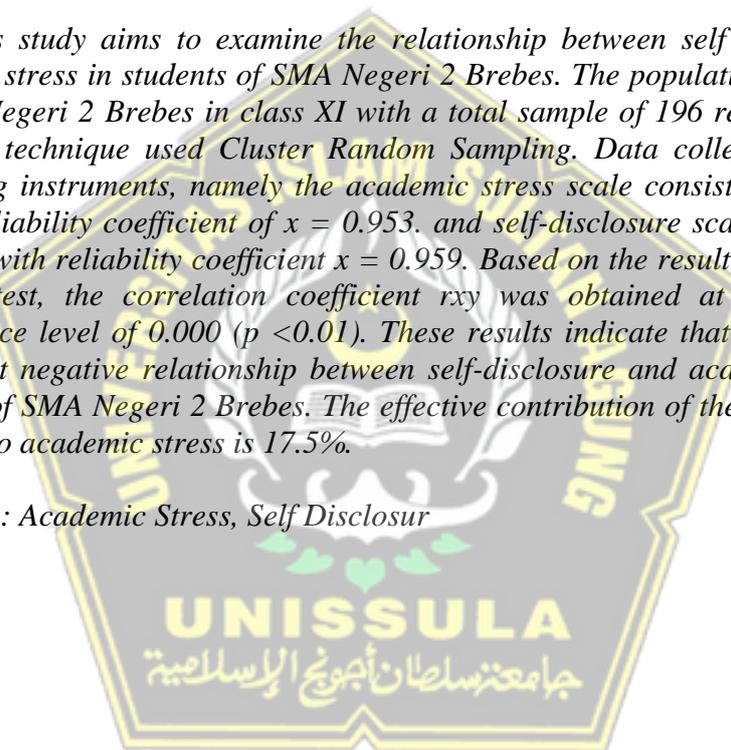
dyahhayuhandayani@std.unissula.ac.id

agustin@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self disclosure and academic stress in students of SMA Negeri 2 Brebes. The population are students of SMA Negeri 2 Brebes in class XI with a total sample of 196 respondents. The sampling technique used Cluster Random Sampling. Data collection used two measuring instruments, namely the academic stress scale consisting of 32 items with a reliability coefficient of $x = 0.953$. and self-disclosure scale consisting of 30 items with reliability coefficient $x = 0.959$. Based on the results of the product moment test, the correlation coefficient r_{xy} was obtained at -0.419 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). These results indicate that there is a very significant negative relationship between self-disclosure and academic stress in students of SMA Negeri 2 Brebes. The effective contribution of the self-disclosure variable to academic stress is 17.5% .

Keywords: Academic Stress, Self Disclosur



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan adalah salah satu hal yang penting dan sangat dibutuhkan bagi setiap individu untuk sebuah kemajuan bangsa khususnya bangsa Indonesia. Salah satu sarana yang menjadi penunjang dalam keberhasilan pendidikan adalah pada tahap Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa merupakan peserta didik yang menempuh dan mempelajari ilmu pengetahuan serta berbagai pengalaman di tingkat menengah atas. Siswa sebagai makhluk sosial, memiliki sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi. Kehidupan yang dijalani seorang siswa tidak selalu berjalan mulus dan baik saja, karena sebagai seorang individu tidak terlepas dari masalah yang ada dan muncul sehingga dapat mengganggu proses belajar siswa.

Siswa Sekolah Menengah Atas pada individu yang menginjak masa remaja merupakan periode fase peralihan individu dari masa kanak-kanak dengan adanya perubahan-perubahan yang bersifat dapat berubah-ubah khususnya perluasan kehidupan dan kebutuhan sosial. Kondisi tersebut sependapat dengan Sarwono (2018) yang mengatakan masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, kognitif, psikologis, intelektual, kehidupan emosi dan kehidupan sosial. Hall (Santrock, 2007) menjelaskan bahwa individu pada rentang usia yang berkisar dari usia 12-23 tahun tergolong sebagai masa yang penuh dengan pergolakan dan berada pada posisi masa *storm and stress view* yaitu masa ketidaktenangan yang dipenuhi dengan konflik ataupun perubahan pada suasana hati. Pada segi emosi, masa remaja dan masa dewasa awal adalah puncak dari emosionalitas yakni adanya perkembangan dari emosi yang tinggi. Pada saat usia itu remaja pada umumnya memiliki status sebagai pelajar.

Sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Walker (Suryaningsih dkk, 2019) di Amerika Serikat terhadap 60 orang remaja bahwa penyebab utama dari stres dan masalah yang ada pada remaja bermula dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dari sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi

dan tragedi yang terjadi dalam kehidupan remaja seperti kematian, perceraian orang tua dan sebuah penyakit yang sedang diderita atau pada anggota keluarga. Tekanan yang selalu ingin berprestasi juga mulai mempengaruhi banyak remaja yang sedang menempuh pendidikan di kelas XII (Nasution, 2007). Ketika tuntutan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan saat itu, siswa akan mengalami kondisi yang penuh dengan konflik, tekanan juga stres (So'imah, 2010).

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari Washington DC, Amerika Serikat diketahui bahwa gejala kesehatan mental yang dirasa siswa menengah atas adalah stres dan cemas sebesar (87,03%) menurut (Activeminds.org, 2021). Keadaan siswa pada tingkat stres sedang hingga berat dapat menghambat belajar (Amin. F & Khan. M. F, 2020). Adapun hasil dari survei yang dilakukan oleh *Metrowest Adolescent Health* pada tahun 2016 yang menunjukkan hasil bahwa, stres yang dialami siswa SMA pada tahun 2012 meningkat dari 29% menjadi 36% pada tahun 2016 (Jim, 2017). Siswa yang mengalami stres sehubungan dengan pembelajaran akademik di tingkat pendidikan adalah stres akademik.

Menurut Aryani (2016) stres akademik merupakan respon dari fisik dan juga psikis dikarenakan ketidakmampuan individu pada saat mengubah tingkah laku dari serangkaian adanya kegiatan yang dilakukan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru sebagai akibat dari adanya tekanan-tekanan ketika berada di sekolah maupun ketidaksesuaian tuntutan yang diterima sesuai dengan kapasitas yang siswa miliki. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Fitria, 2018) menyatakan bahwa dalam tingkat stres akademik yang terjadi pada siswa kelas X dengan kelas XI juga setara antara tingkat stres akademik siswa kelas X dengan kelas XII.

Sarafino dan Smith (2012) menyebutkan ada 2 aspek dalam stres yaitu biologis dan psikososial. Aspek biologis seperti suatu gejala fisiologis yang mana akan terjadi jantung berdetak lebih cepat, tangan dan kaki bergetar kemudian terasa dingin dan lain sebagainya. Aspek psikososial hal ini berhubungan dengan keadaan kognisi individu yaitu gangguan daya ingat, pusat perhatian dan konsentrasi, kondisi emosi seperti saat ketakutan, cemas, marah, sedih dan depresi serta adanya tingkah laku sosial seorang individu menjadi kurang ramah dan

kurangnya kepekaan terhadap kebutuhan orang lain di sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Shorer & Leibovich, 2020) bahwa peningkatan dari stres akademik akan menurunkan kapasitas akademik yang berdampak juga pada prestasi dan kinerja akademik siswa. Stres akademik yang tergolong tinggi akan mengakibatkan gangguan pada proses berfikir individu, persepsi dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah kemudian dapat menyebabkan pola tidur terganggu serta kekuatan berkurang dalam pengambilan keputusan (Shadi dkk., 2018). Tuntutan serta tekanan yang dianggap juga telah berlebihan yang berasal dari diskusi dalam kelas, ulangan, teman-teman kelas, strategi belajar, metode mengajar guru, subjek mata pelajaran maupun guru selama pembelajaran telah menyebabkan stres akademik pada siswa (Aryani, 2016).

Berdasarkan adanya fenomena diatas, maka dapat diketahui bahwa siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes juga mengalami stres akademik sebagai mana munculnya simptom dan juga gejala seperti adanya masalah mengatur jam tidur, adanya tekanan yang dialami oleh siswa terhadap akademik, perasaan gelisah, hingga cemas berlebihan, serta keluhan fisik seperti pusing dan sakit kepala berlebihan, maka demikian bisa diketahui dari hasil wawancara sebagai berikut :

“Iya, aku tuh sering stres akhir-akhir ini, juga apalagi kalo mendekati ulangan harian kaya bebannya tuh nambah terus menerus ke aku. Kadang sampe ga bisa tidur gitu kepikiran besok mau ulangan harian. Tanya temen juga kadang mereka persiapannya udah belajar apa aja buat ulangan itu. Aku juga dituntut orang tuaku ikutin les mata pelajaran di luar sekolah dari situ juga udah nguras tenaga banget untuk belajar terus menerus. Pengin nya itu bisa cerita-cerita ketemen kalo lagi ngerasa stress.” (DW)

“Aku sukanya ngelamun gitu mba sambil mikir aku harus ngapain yah kalo udah cape mikirin nilai yang beberapa turun, sedih juga sampe kadang hampir putus asa. Kadang suka pengen aja gitu cerita ke temen buat ngilangin beban bercandaan juga, sampe kadang-kadang nangis juga pernah dan ga mau makan kalau udah stres gitu. Sampai stresnya baru kali ini di kelas 3 aku dapet nilai ulangan tuh jelek banget di bawah 5 karena emang cape dituntut bisa semua mata pelajaran.”(FA)

“Pernah mba, suka badmood kalau udah stres karena pelajaran apalagi misal pelajaran itu aku ga suka dan gurunya juga ngajarinnya buat aku ga paham. Terus aku suka ngerasa stres banget

kalo tugasnya udah banyak, ditambah ini kelas 3 jadi udah harus persiapin buat kuliah atau kerja nantinya padahal masih pengen main-main aja, bosan disuruhnya buat belajar terus sama orang tua hehehe. Kalo kondisinya udah gini, mau cerita ke orang terdekat tapi kadang ga kesampaian karena udah terlanjur sering pendam perasaan.”(T)

Berdasarkan hasil dari wawancara pendahuluan diatas dapat diketahui bahwa penyebab dari stres adalah karena adanya gejala-gejala psikologis, fisik, perilaku dan akademis yaitu: 1) Masalah ketidakpahaman pelajaran, 2) Tuntutan dari orang tua, 3) Masalah yang ada di lingkungan sekolah, 4) Kurangnya sarana untuk menceritakan perasaan yang dialami siswa.

Individu akan mengekspresikan bentuk stresnya dengan cara yang berbeda-beda. Pengekspresian stres ini dibentuk dari masing-masing individu baik secara negatif atau positif. Salah satu cara pengekspresian positif terbaik untuk menghadapi stres adalah mendapatkan dukungan sosial serta mengetahui sebanyak mungkin terkait kondisi diri kita dengan cara membuka diri kepada orang lain dimana kita bisa mendapatkan berbagai informasi atau pandangan mengenai berbagai hal yang kita alami (Pinakesti, 2016). Menurut penjelasan dari Lazarus dan Folkman (dalam Suryaningsih dkk, 2019) mengatakan bahwa salah satu cara untuk mengerti dan memahami pertanyaan-pertanyaan terkait dengan stres adalah dengan cara mengetahui lebih dalam mengenai situasi yang dialami oleh individu tersebut. Bentuk upaya yang dapat dilakukan agar dapat mengetahui situasi tersebut adalah dengan cara membuka diri, keterbukaan diri atau *self disclosure* yang baik memunculkan kemungkinan untuk dapat mengurangi stres (Zhang, 2017). *Self disclosure* adalah keadaan saat seseorang mencoba untuk dapat mengungkapkan informasi mengenai pribadi individu terhadap orang lain, yang mana memiliki manfaat yaitu untuk memperoleh pertolongan dukungan mencapai kontrol sosial (Rime, 2016).

Efek dari *self disclosure* yaitu dapat mengurangi stres, maka dengan dikaitkan oleh dua mekanisme, pertama, melampiaskan bentuk perasaan negatif dapat membangkitkan perasaan lega. Efek dari perasaan negatif tersebut menjadi berkurang bila diekspresikan atau diceritakan kepada orang lain, maka dengan

self disclosure seseorang mendapatkan sumber daya dari orang lain, baik itu dukungan emosional atau bantuan nyata menurut (Zhang, 2017). Berbagi masalah atau keprihatinanya dengan orang lain maka bisa memungkinkan dalam membantu menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah atau tekanan yang sedang dihadapi. *Self disclosure* yang dilakukan individu dapat terdiri dari berbagai topik seperti informasi pikiran, perasaan dan perilaku yang sesuai dan terdapat pada diri (DeVito, 2010). Pengungkapan diri atau *self disclosure* membentuk atas dasar dukungan dan kepedulian selama masa krisis. Selain itu *self disclosure* berperan dalam memenuhi semua kebutuhan dasar manusia untuk dipahami secara mendalam. Sebagian besar dari individu mempunyai keinginan agar individu lain memahami individu dengan baik, dengan menerima, menghargai, menghormati, serta menyukai sebagai individu. Melalui proses *self disclosure* individu dapat meningkatkan kesadaran akan dirinya sendiri. Hal ini terjadi dikarenakan individu memperoleh perspektif yang lebih objektif terhadap pengalaman peribadinya, serta memunculkan respon timbal balik dari individu lain dalam membantu memperluas pemahaman terhadap diri sendiri.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Pinakesti, 2016) didapatkan bahwa pengungkapan diri menjadi salah satu cara agar bisa mendapatkan dukungan dari individu lain dan lebih meringankan tekanan atas sumber stres yang mana hasil dari *self disclosure* memiliki presentase sebesar 1,7% dalam memengaruhi stres sedangkan 98,3% kontribusi lainnya dipengaruhi dengan faktor lain. Perbedaan penelitian dengan sebelumnya dari (Karmiyati & Hidayati, 2019) adalah pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang berbeda latar belakang, seperti usia, taraf pendidikan dan perbedaan instrument yang digunakan dalam penelitian. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan (Siantury & Hadiyahati, 2019) yang berjudul “hubungan antara *Self Disclosure* dengan Aliansi pada Mahasiswa tahun pertama suku Batak” terletak pada penggunaan variabel, penelitian ini menggunakan variabel stres akademik sebagai variabel tergantung dan juga penggunaan subjek dalam penelitian ini yaitu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

Berdasarkan dari adanya latar belakang permasalahan di atas, maka dari itu peneliti merumuskan sebuah masalah untuk diteliti tentang apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Brebes.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang penelitian diatas, maka didapat rumusan permasalahan dari penelitian ini yaitu “Apakah terdapat Hubungan antara *Self Disclosure* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Brebes?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari adanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *Self Disclosure* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Brebes.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan sebuah manfaat, sebagaimana berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil pada penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan suatu kontribusi dengan memperkaya penelitian yang telah ada pada saat sebelumnya, menambah wawasan dari ilmu pengetahuan khususnya bagi ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi pendidikan di lingkungan sekitar mengenai *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Brebes.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini maka diharapkan dapat lebih memberikan pemahaman kepada siswa SMA Negeri 2 Brebes tentang memahami pentingnya *self disclosure* sebagai bahan masukan ataupun evaluasi dalam upaya mengurangi stres akademik yang dialami siswa.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres akademik

1. Pengertian Stres akademik

Manusia sebagai makhluk sosial yang setiap hari nya selalu beradaptasi dengan banyak hal dan tidak terlepas dari kejadian yang menimbulkan tekanan atau stres bagi setiap individu. Pada kehidupan sehari-hari saja, lingkungan atau aktivitas yang terlihat sudah berulang kali kita kerjakan tetap saja dapat menimbulkan stres. “*Fight or Flight*” merupakan konsep stres pertama kali yang dikembangkan oleh Cannon pada tahun 1914. Konsep tersebut menjelaskan stres sebagai salah satu respon dari tubuh terhadap sesuatu yang terjadi. Stres adalah suatu perubahan keseimbangan fisiologis yang mana terjadi karena adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh adanya gangguan pada homeostatis (Gaol, 2016). Berkembangnya ilmu pengetahuan yang terjadi kini lebih banyak peneliti yang membahas mengenai konsep stres. Bartlett (1998) mengemukakan bahwa stres merupakan perasaan menekan yang dirasakan oleh individu akibat situasi lingkungan. Lingkungan akademik menjadi salah satu segi kehidupan yang dapat menyebabkan stres.

Krishan Lal (2014) memberikan penjelasan dari stres akademik merupakan tekanan mental yang muncul akibat dari frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kemungkinan kegagalan akademik, atau bahkan dikarenakan ketidaksadaran dari individu terhadap potensi kegagalan tersebut. Siswa sendiri sering menghadapi berbagai tuntutan akademis yang dapat menjadi sumber stres, misalnya menghadapi ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, memahami materi pelajaran, bersaing dengan teman sekelas, serta memenuhi ekspektasi dari guru dan orang tua siswa. Akibatnya dari tekanan-tekanan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memengaruhi kesehatan mental dan performa belajar dari siswa. Sun dkk (2011) mendukung pengertian stres akademik adalah suatu tantangan yang

dirasakan individu secara psikologis yang berasal dari lingkungan akademik.

Aryani (2016) telah mengemukakan stres akademik merupakan respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah tingkah laku dari adanya serangkaian aktivitas yang terjadi seperti saat menulis, membaca, mendengarkan, meniru, mengamati, sebagai akibat dari adanya tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang telah diterima dengan kemampuan yang telah dimiliki.

Menurut Sarafino & Smith (2012) stres akademik merupakan kondisi yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan respons sistem biologis, psikologis dan sosial dari individu. Dengan kata lain, stres akademik dapat diartikan sebagai suatu bentuk tekanan yang dialami individu dan berkaitan dengan tuntutan dalam pendidikan atau ilmu pengetahuan. Ketika harapan dari sisi akademik tidak sejalan dengan kemampuan atau sumber daya individu, maka akan muncul stres sebagai respons terhadap ketegangan tersebut. Penjelasan menurut Barseli dkk (2017) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi yang dialami individu sebagai akibat dari adanya tekanan atau tuntutan dari kondisi akademik yang berupa reaksi fisik, perilaku pikiran dan emosi negatif yang muncul.

Berdasarkan adanya pemaparan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan dinamika yang terjadi dalam lingkungan pembelajaran disebabkan karena tuntutan akademik yang tinggi sehingga adanya tekanan mental atau fisik yang mempengaruhi kondisi biologis, psikologis dan sistem sosial dari individu.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi Stres Akademik

Menurut Taylor (Oktavia dkk, 2019) beberapa faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres akademik pada individu diantaranya yaitu :

a. Faktor Eksternal :

- 1) Waktu dan uang yaitu, sumber daya seperti ini dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stressor. Keterbatasan

dalam kedua aspek ini dapat meningkatkan tekanan yang dirasakan individu.

- 2) Pendidikan, latar belakang pendidikan individu turut memengaruhi cara seseorang merespons kondisi dari stres. Semakin tinggi pemahaman akademik, biasanya semakin baik pula strategi koping yang digunakan.
- 3) Standar hidup, standar hidup yang diterapkan masing-masing individu akan berbeda-beda. Hal ini terjadi perbedaan yang dapat memengaruhi sensitivitas individu terhadap situasi stres.
- 4) Dukungan sosial, dukungan sosial mencakup kenyamanan secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh individu lain. Kehadiran seseorang terdekat dapat membantu individu dalam menemukan strategi koping untuk menghadapi stressor..
- 5) Stressor, stressor sendiri merujuk pada peristiwa besar atau tekanan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari pada individu. Pengalaman tersebut dapat memengaruhi bagaimana individu menghadapi situasi penuh tekanan.

b. Faktor internal :

- 1) Afek, afek negatif seperti perasaan cemas atau sedih dapat memperburuk tingkat stres dan memengaruhi kesehatan mental individu.
- 2) Kepribadian hardiness, yakni kepribadian yang mencakup komitmen terhadap diri sendiri, keyakinan bahwa individu dapat mengontrol kejadian dalam hidupnya, serta kemampuan untuk mengubah dan menyesuaikan diri dengan aktivitas baru. Individu dengan kepribadian hardiness cenderung lebih tahan terhadap stres.
- 3) Optimisme, hal ini dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi stres dan dapat menurunkan resiko dan kesakitan.
- 4) Kontrol psikologis, merupakan persepsi individu bahwa dirinya mampu mengendalikan keadaan yang menyebabkan stres. Pada rasa

kontrol ini dapat membantu individu untuk mengelola stres dengan lebih efektif.

- 5) Harga diri, harga diri berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres. Individu yang dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan tanpa mengalami gangguan psikologis yang signifikan.
- 6) Strategi koping, strategi ini merujuk pada upaya individu untuk mengatasi situasi yang berat dan menekan, mengatasi stres berarti mengelola situasi berat pada individu, menguatkan usaha dalam mengatasi masalah hidup dan mencari jalan keluar untuk mengurangi bahkan menghilangkan stres. Jenis coping ada 2 yaitu, koping yang berfokus pada penyelesaian sumber masalah dan koping yang terfokus pada upaya mengatur respons emosional terhadap stres dengan mencari dukungan atau menenangkan diri. *Self disclosure* menjadi faktor yang memengaruhi stres karena hal ini merupakan salah satu strategi pemecahan masalah yang terfokus pada emosi, dengan mengarahkan respon emosional individu terhadap situasi yang menekan pada diri individu (Jimmy & Veronika, 2017).

Ghosh (2016) memaparkan beberapa faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres akademik :

- a. Masalah tekanan akademik, tugas berat, ujian dan target prestasi akademik dapat menyebabkan stres signifikan. Tubuh dan pikiran dituntut untuk memiliki manajemen stres yang baik agar tetap bisa fokus dan sehat.
- b. Tekanan dari keluarga, umumnya orang memiliki harapan yang tinggi kepada anaknya untuk meraih prestasi. Harapan ini, meskipun bermaksud baik bisa menjadi tekanan psikologis jika tidak diimbangi dengan dukungan emosional.
- c. Tekanan dari lingkungan, adaptasi terhadap lingkungan baru seperti pindah ke kota lain seringkali memunculkan stres. Selain itu, dari

tuntutan akademik yang meningkat di jenjang pendidikan lebih tinggi juga menjadi faktor.

- d. Teman sebaya, dari interaksi sosial dengan teman, terutama dalam hal gaya hidup, pergaulan dan ekspektasi kelompok akan menyebabkan tekanan emosional. Perasaan ingin diterima atau takut dikucilkan akan memicu stres pada individu.

Menurut Septiani (2013) menjelaskan beberapa faktor utama stres yaitu :

- a. *Life event* (peristiwa dalam hidup), hal ini merujuk pada kejadian penting yang dapat mengubah kehidupan individu secara signifikan.
- b. *Frustration* (frustasi), merupakan kejadian ketika seseorang gagal memenuhi tujuan atau kebutuhannya. Kegagalan yang berulang bisa menumpuk dan menjadi pemicu stres jangka panjang.
- c. *Pressure* (tekanan), merupakan suatu keadaan yang berasal dari ekspektasi sosial, tuntutan pekerjaan, atau tekanan dari dalam diri sendiri. Tekanan kecil tetapi bila menumpuk dapat menjadi stres berat.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi dari stres akademik yaitu berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa konflik hubungan dengan individu sekitar seperti sahabat, teman sebaya, keluarga, pengajar, aktivitas lain, tuntutan lingkungan dan sebagainya.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Robotham (2008) stres akademik terdiri dari aspek-aspek berikut :

- a. Aspek Kognitif, aspek ini melibatkan kesulitan dalam memusatkan perhatian ketika belajar, menyebabkan pikiran negatif terhadap diri dan lingkungan sekitarnya, seperti kebingungan, kekurangan konsentrasi, munculnya pikiran negatif dan mudah lupa.

- b. Aspek Afektif, dalam hal ini mencakup perasaan negatif seperti kecemasan, ketakutan, kemarahan, perasaan sedih mendalam, tekanan, keraguan diri dan timbul rasa malu. Stres akademik juga dapat mengurasi rasa percaya diri individu.
- c. Aspek fisiologis, pada aspek fisiologis ini sama halnya dengan reaksi dari fisik individu terhadap stres yang meliputi gejala-gejala fisik yaitu sakit kepala, adanya gangguan pada pencernaan individu, tidur tidak teratur, nafsu makan tidak selera, peningkatan keringat, pucat, wajah memerah, lemah fisik, mimpi buruk, detak jantung cepat, tremor, sakit perut, pusing, berkeringat dingin serta badan jadi kaku.
- d. Aspek Perilaku, stres akademik mempengaruhi perilaku pada individu, misalnya menghindar dari individu lain, mencari-cari kesalahan orang lain, menunda-nunda pekerjaan dan bersikap acuh tak acuh.

Sarafino dan Smith (2012) memaparkan aspek-aspek dari stres akademik antara lain :

- a. Aspek Biologis, pada saat individu mengalami peristiwa yang dianggap mengancam, individu tersebut akan bereaksi secara fisiologis terhadap stressor, misalnya detak jantung meningkat, otot menegang dan kaki menegang. Persepsi yang bersifat negatif menyebabkan sistem pada saraf simpatik untuk merangsang organ-organ pada individu, seperti jantung yang merangsang kelenjar adrenal dari sistem endokrin, mensekresi adrenalin, meningkatnya gairah tubuh sehingga menghasilkan gairah dengan efek negatif.
- b. Aspek Psikososial, aspek ini timbul karena pengaruh lingkungan sekitar. Stres dapat memberi reaksi secara psikologis dan sosial dalam hal baik. Adapun reaksinya sebagai berikut :

1) Kognitif

Individu yang mengalami reaksi stres, beberapa diantaranya ketika sedang melaksanakan ujian sekolah, sering mengabaikan atau salah menafsirkan informasi penting dalam suatu pertanyaan dan mengalami kesulitan mengingat jawaban yang telah dipelajari

sebelumnya. Tingkat stres yang tinggi pada individu dapat mempengaruhi daya ingat dan perhatian.

2) Emosi

Emosi dapat berkaitan dengan stres, karena individu lebih mudah menggunakan emosi untuk mengevaluasi kondisi stres. Proses kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosi. Reaksi ini dapat dirasakan individu saat stres adalah karena ketakutan dan ketidaknyamanan secara psikologis maupun fisik.

3) Perilaku Sosial

Perubahan perilaku individu satu terhadap individu lain terjadi bisa karena stress yang dialami, dari beberapa kondisi stres dapat menyebabkan perilaku individu mencari dukungan sebagai bentuk kenyamanan. Individu dapat menjadi kurang bersosialisasi dan bermusuhan terhadap lingkungan sekitar, serta tidak memiliki kepekaan terhadap kebutuhan individu lain.

Menurut Sun dkk (2011) terdapat aspek-aspek dari stres akademik yang dapat dijelaskan dibawah ini :

- a. Tekanan belajar, tekanan yang terjadi dalam proses belajar dirasakan oleh individu berasal dari lingkungan rumah seperti orang tua, lingkungan sekitar seperti pada pertemanan, serta lingkungan sekolah ketika ujian dan tingkat pendidikan.
- b. Beban tugas, hal ini berhubungan dengan kewajiban individu dalam mengerjakan tugas sekolah atau rumah yang guru berikan. Beban tugas itu bisa berupa tugas, ujian dan pekerjaan rumah (PR).
- c. Kekhawatiran terhadap nilai, berkaitan dengan aspek intelektual yang dimiliki oleh individu. Individu memiliki kemampuan intelektual atau proses kognitif yang berbeda-beda sehingga individu yang mudah lupa dan sulit berkonsentrasi akan mengalami stres akademik.
- d. Ekspektasi diri, stres akademik yang dialami individu akan terjadi dan merasa khawatir akan ketidakpuasan ketika tidak memiliki standar yang telah ditetapkan oleh diri sendiri. Individu tersebut juga merasa akan

gagal dalam meraih nilai baik dan akan mengecewakan lingkungan sekitar.

- e. Keputusan, adalah respon emosional yang dapat terjadi karena individu merasa tidak bisa mencapai target yang ditetapkan. Stres akademik akan membuat individu merasa tidak bisa memahami materi atau tugas yang diberikan guru.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek pada stres akademik yaitu adanya aspek dari diri individu sendiri dan aspek eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu seperti beban tugas, tekanan dari orang tua, tekanan kelompok belajar, serta kurangnya bersosialisasi antar individu.

B. *Self Disclosure*

1. Pengertian *Self Disclosure*

Self Disclosure terdiri dari dua kata yaitu “*self*” dalam bahasa Inggris yang berarti diri sendiri dan “*Closure*” yang artinya pengungkapan sehingga dapat diartikan *self disclosure* artinya pengungkapan diri. *Self disclosure* merupakan jenis komunikasi yang bisa mengungkapkan sebuah informasi mengenai diri sendiri yang belum pernah diketahui oleh orang lain dan dilakukan secara sadar (Devito, 2011). Pada saat individu melakukan komunikasi, terdapat dua syarat yang harus diperhatikan dan dipenuhi sebagai *self disclosure*, yakni individu sengaja memberikan informasi mengenai diri sendiri dan individu yang lain harus percaya dengan informasi yang diterima. Hal ini adalah jenis pengungkapan diri dimana individu dengan sengaja menyampaikan pengalaman dan perasaannya secara verbal maupun non verbal (Bazarova & Choi, 2014). Informasi yang diungkap individu bisa berisi mengenai keinginan, pemikiran, perasaan, motivasi serta perilaku yang ada didalam individu.

Belz & Nofar (2017) menjelaskan bahwa *self disclosure* adalah proses pada individu dengan membiarkan diri mereka dikenal oleh individu lain. Kemampuan individu dalam mengungkapkan diri, seperti perasaan dan

pikiran kepada orang lain yang mana diakui sebagai hal yang penting karena merupakan keterampilan yang dapat berdampak baik pada fisik dan kesehatan mental. Jimmy & Veronika (2017) berpendapat bahwa *self disclosure* adalah bentuk *Emotion Focus Coping* (EFC) yakni, sebuah strategi dari pemecahan masalah yang terfokus pada emosi, yang mengarah dan mengatur respon emosional terhadap situasi yang dapat menekan.

Pendapat yang sama dikemukakan oleh Morton (Gainau, 2015) mengartikan *self disclosure* sebagai kemampuan seseorang untuk menyampaikan informasi kepada orang lain mengenai pikiran, pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian. Menurut Wheelers (Leung, 2002) *self disclosure* adalah bagian dari referensi diri yang dikomunikasikan secara langsung kepada individu secara lisan pada suatu kelompok kecil.

Zhang (2017) memberikan penjelasan bahwa dampak dari *self disclosure* merupakan individu yang dengan sengaja membagikan pengalaman dengan bercerita atau membagikan emosi individu dapat membantu mengurangi gejala depresi pada stres dan akan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika *self disclosure* dilakukan dengan penuh kedekatan. Johnson (Gainau, 2015) juga berpendapat bahwa *self disclosure* dapat menghasilkan kepercayaan, kepedulian, komitmen, pemahaman diri, penerimaan diri terhadap pribadi dan persahabatan.

Berdasarkan penjelasan diatas dengan ini dapat disimpulkan bahwa pengungkapan diri (*Self disclosure*) merupakan suatu proses dalam mengungkapkan informasi mengenai diri sendiri kepada individu lain dengan mengungkapkan segenap perilaku, perasaan, motivasi, keinginan, pendapat dan perhatian yang secara sadar dilakukan.

2. Aspek-aspek *Self Disclosure*

Menurut Magno dkk (2008) terdapat sembilan aspek *Self Disclosure* yaitu :

- a. Keadaan emosional diri, hal ini mengungkapkan emosi seseorang kepada orang lain berupa perasaan, sikap serta emosi terhadap suatu kondisi atau peristiwa.
- b. Hubungan interpersonal, yaitu sebuah komunikasi yang terjalin di dalam maupun di luar keluarga.
- c. Masalah pribadi mengenai diri sendiri, yaitu adanya peristiwa yang dialami oleh individu yang dapat diringankan dengan pengungkapan. Informasi yang disampaikan dapat menguntungkan atau merugikan bagi orang lain dalam bentuk keyakinan, perasaan atau perilaku yang tunjukkan.
- d. Masalah, situasi yang terjadi menyebabkan munculnya kesedihan atau dalam situasi yang dialami individu dapat meringkankan perasaan individu tersebut melalui pengungkapan.
- e. Agama, yakni kepercayaan seseorang untuk berbagi pikiran, perasaan dan pengalaman kepada Tuhan yang Maha Esa.
- f. Seks, yaitu keterbukaan seseorang untuk menceritakan mengenai pengalaman, kebutuhan dan orientasi seksualnya.
- g. Rasa atau selera, adalah perasaan, pandangan apresiasi individu dengan tempat atau benda kesukaan.
- h. Pikiran, pada aspek ini adanya kesediaan individu dalam berbagi informasi, ide, pendapat, gagasan mengenai suatu hal atau situasi terhadap individu lain.
- i. Pekerjaan, berbagi mengenai tugas dan tanggung jawab individu yang diharapkan orang lain pada saat waktu-waktu tertentu.

Menurut Wheelles (Leung, 2002) menjabarkan lima aspek dari *self disclosure* yaitu :

- a. Tujuan (*Intents of disclosure*), tujuan merupakan kemauan dari individu ketika menyampaikan informasi kepada orang lain dan kemampuan mengontrol informasi yang akan diungkapkan. Individu mengungkapkan dirinya dengan adanya tujuan tertentu sehingga individu tersebut juga bisa melakukan kontrol diri atas apa yang diungkapkan.

- b. Jumlah atau ukuran (*Amount of disclosure*) pengungkapan diri dapat diukur berdasarkan frekuensi individu ketika melakukan pengungkapan diri. Individu akan melihat dengan siapa ketika mengungkapkan diri, saat dekat dengan target atau orang lain yang memiliki kesamaan dengan dirinya.
- c. *Positive – negative*, aspek ini berkaitan dengan hal positif atau negatif dari pengungkapan diri. Individu akan mengungkapkan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak. Aspek ini penting karena terdapat perbedaan ketika individu mengungkapkan hal yang bersifat positif atau negatif.
- d. Kejujuran dan ketepatan (*Honest accuracy of disclosure*), aspek kejujuran ini juga penting karena nantinya individu tidak menambah atau mengurangi informasi yang sebenarnya terjadi.
- e. Kedalaman (*Depth intimacy*), aspek kedalaman mengungkapkan seberapa dalam dan intim mengenai informasi apa yang akan disampaikan individu terhadap individu lain baik secara umum maupun informasi bersifat pribadi.

Menurut Taylor (Gainau, 2009) aspek-aspek dari *self disclosure* yaitu

- a. Ketepatan, aspek yang tertuju kepada seberapa relevan individu dalam menyampaikan sebuah informasi mengenai pribadi dan peristiwa apa saja yang telah melibatkan individu tersebut.
- b. Motivasi, hal ini tertuju pada dorongan dalam mengungkapkan diri individu tersebut kepada lawan bicara, baik yang muncul dari dalam diri individu atau dari luar individu.
- c. Waktu, hal ini individu dapat berpengaruh terhadap tingkatan terjadinya *self disclosure*. Pemilihan waktu yang tepat akan menentukan apakah individu tersebut sepenuhnya bisa membuka diri atau tidak.
- d. Keintensifan, terhadap siapa individu dapat membuka diri seperti kepada teman biasa, orang tua, teman dekat atau terhadap individu yang baru dikenal akan dapat mempengaruhi kedekatan individu tersebut dalam membuka diri.

- e. Kedalaman dan keluasan, terdapat dua dimensi *self disclosure* yaitu secara dangkal dan dalam. Pengungkapan diri secara dangkal ini akan terjadi dengan individu yang baru saja dikenal, dimana informasi yang akan diungkap seperti aspek geografis (nama, alamat dan daerah asal). Sedangkan pengungkapan diri yang dalam terjadi apabila individu yang memiliki hubungan dekat atau bisa dipercaya sepenuhnya, informasi yang disampaikan lebih mendalam tentang individu tersebut.

Menurut Rakhmat (2008), menjelaskan bahwa aspek-aspek pada proses *self disclosure* ada tiga yaitu :

- a. Mengungkapkan, yaitu kecenderungan individu untuk bisa mengungkapkan ide, pendapat, perasaan, pemikiran secara terbuka kepada individu lainnya.
- b. Menghargai, yaitu kecenderungan individu untuk bisa menghargai pendapat, pemikiran dan perasaan individu lain secara jujur.
- c. Menerima, aspek yang ada pada individu dalam menerima adanya pendapat, pikiran dan perasaan orang lain secara terbuka atau tidak.

Berdasarkan dari penjelasan diatas, maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek pada *self disclosure* mengacu pada Wheelers (Leung, 2002) yaitu terdapat lima aspek dari *self disclosure* yaitu tujuan, jumlah atau ukuran, *positive-negative*, kejujuran dan ketepatan serta kedalaman.

C. Hubungan antara *Self Disclosure* pada Stres Akademik Siswa

Siswa sebagai peserta didik yang mempelajari ilmu pengetahuan dan berbagai pengalaman khususnya ketika berada di sekolah maupun di rumah seringkali dihadapkan pada berbagai masalah, tekanan dan tuntutan. Permasalahan yang seringkali siswa alami, tidak lain adalah stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh siswa SMA seringkali cukup tinggi. Hal ini dapat disebabkan dari tekanan-tekanan yang dialami mulai dari tekanan dalam diri hingga tekanan dari luar. Hal ini juga dijelaskan bahwa stres yang dialami oleh individu di masa SMA disebabkan dari adanya tuntutan orang tua dan masyarakat sekitar

(Nasution, 2007). Stres akademik yang berasal dari berbagai tekanan akan memengaruhi proses belajar siswa sehingga bisa berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis siswa.

Stres akademik yang timbul karena kondisi interaksi dari antar individu terhadap lingkungan yang bisa menimbulkan ketidakcocokan dari tuntutan yang bersumber pada sistem biologis, psikososial dan sosial individu (Sarafino, 2008). Karakter dari pribadi yang berbeda-beda akan memengaruhi bentuk stres pada masing-masing individu. Halonen (1999) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stres pada diri individu terdiri dari faktor biologis, kognitif, kepribadian, lingkungan dan sosiokultural. Misra & Castillo (2004) menyatakan bahwa penyebab stres akademik yaitu ketidakpuasan siswa terhadap tugas akademik, konflik dengan guru dan teman sebaya, serta tekanan yang didapat dari orang tua dan gurung untuk mencapai hasil yang lebih banyak sehingga merasa tertekan.

Mengetahui bentuk dampak dari stres akademik yang cukup berat yaitu maka dibutuhkan cara yang efektif dalam meminimalisir atau menanggulangi dampak negatif dari stres supaya tidak berefek semakin buruk dan berkelanjutan. Faktor yang berkontribusi pada stres ini salah satunya adalah karakteristik kepribadian siswa. (Gunawati 2005) menjelaskan bahwa siswa memiliki kepribadian yang berbeda dengan begitu respon tubuh terhadap stres juga berbeda meskipun sumber stresnya sama. Menurut De Vito (Gunawati 2005) salah satu karakteristik dari siswa yang memengaruhi tingkat stres adalah tingkat keterbukaan diri atau *self disclosure*. Solusi yang terfokus kepada proses limpahan emosi ini kepada kata-kata yang kemudian disampaikan terhadap individu lain menjadi salah satu acuan dimana *self disclosure* menjadi sarana dalam membuang atau menjadikan berbicara sebagai wadah tambahan dalam menampung tekanan hidup. Hal ini didukung oleh penelitian dari Hamid (2000) yang menjelaskan bahwa proses dari pengungkapan diri kepada seorang teman atau orang terdekat dapat mengurangi stres jika dibanding pengungkapan diri yang dilakukan kepada ibu.

Suryaningsih (2019) menjelaskan hal serupa yakni cara untuk bisa memahami berbagai pertanyaan terkait dengan stres yaitu dengan cara mengetahui lebih lanjut mengenai situasi yang dialami oleh individu tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dapat membuka diri, pengungkapan diri atau *self disclosure* yang baik memunculkan kemungkinan dapat membantu mengurangi stres. Penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Handayani, (2019) mengemukakan bahwa *self disclosure* memiliki dampak yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa. Belz & Nofar (2017) mengungkapkan bahwa pengertian dari pengungkapan diri adalah suatu proses ketika individu membiarkan diri mereka dapat dikenal oleh orang lain, karena faktor itu maka kemampuan untuk mengungkapkan diri individu seperti perasaan, pikiran dan pengalaman diri kepada orang lain diakui sebagai hal yang penting sebab merupakan sebuah keterampilan yang bisa memiliki dampak baik pada kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Maka disimpulkan identifikasi di atas bahwa adanya hubungan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa, dengan demikian siswa yang sulit melakukan pengungkapan diri cenderung mengalami stres akademik yang tinggi, sebaliknya jika siswa yang dapat melakukan *self disclosure* dengan baik maka kemungkinan mengalami stres akademik akan lebih rendah. Hal tersebut akan berpengaruh kepada kondisi fisik, kognitif, psikologis dan lingkungan sekitar bagi individu.

D. Hipotesis

Berdasarkan pembahasan di atas, maka hipotesis yang akan diajukan pada penelitian ini yaitu, terdapat hubungan yang negatif antara *self disclosure* dengan stres akademik siswa SMA Negeri 2 Brebes. Semakin rendah tingkat pada *self disclosure*, maka artinya semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa dan begitu juga sebaliknya semakin rendah stres akademik yang dialami siswa maka akan semakin tinggi *self disclosure* siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan atribut yang mana telah dipilih untuk dipelajari dan kemudian diteliti sebagai objek penelitian supaya dapat ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2016). Variabel dalam penelitian terbagi menjadi 2 bagian, yaitu variabel bebas dan tergantung. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang bisa menjadi objek dalam melakukan penelitian, dimana keduanya memiliki hubungan sebab dan akibat yang menjadikan variabel satu memiliki fungsi serta peran pada variabel yang bersifat mengikuti dari kedua variabel tersebut yaitu :

1. Variabel Tergantung (Y) : Stres Akademik
2. Variabel Bebas (X) : *Self Disclosure*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional yakni variabel yang dirumuskan berdasar dari sifat antar variabel dan hal tersebut dapat diamati (Azwar, 2020). Definisi operasional pada variabel-variabel yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu :

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah dinamika yang dapat terjadi didalam sebuah lingkungan pembelajaran yang disebabkan karena tuntutan akademik yang tinggi sehingga adanya tekanan mental atau fisik yang mempengaruhi kondisi biologis, psikologis dan sistem sosial dari individu.

Stres akademik pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala stres akademik. Skala stres akademik disusun menggunakan aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith (2012). Aspek stres akademik pada penelitian ini meliputi aspek biologis dan aspek psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi dan perilaku sosial.

Stres akademik ditandai dengan terganggunya fungsi dalam kehidupan sehari-hari seperti jam tidur yang tidak teratur, pola makan tidak teratur, enggan untuk bersosialisasi, *overthinking*, rentan mengalami sakit kepala,

mengurung diri dengan lingkungan sosial, dan lain sebagainya. Maka dengan itu, semakin tinggi skor yang didapatkan siswa maka semakin besar stres akademik yang dirasakan oleh subjek, sehingga subjek cenderung merasa frustrasi, kurangnya konsentrasi yang sering dialami siswa, mengalami *overthinking*, memiliki jam tidur yang tidak teratur, dan lain sebagainya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh siswa maka semakin kecil pula stres akademik yang dirasakan subjek hal ini akan memicu siswa untuk dapat mengontrol diri terhadap situasi yang menekan, dan mampu mengendalikan diri dari hal yang tidak selaras yakni kondisi stres akademik siswa.

2. *Self Disclosure*

Self disclosure merupakan proses dalam pengungkapan informasi mengenai diri kepada individu lain dengan mengungkapkan segenap perilaku, perasaan, motivasi, keinginan, pendapat dan perhatian yang secara sadar dilakukan.

Self disclosure pada penelitian berikut diukur menggunakan skala likert. Skala *self disclosure* yang disusun berdasarkan aspek menurut Wheelers (Leung, 2002) yang meliputi 5 aspek yaitu tujuan, jumlah atau ukuran, *positive-negative*, kejujuran dan ketepatan serta kedalaman.

Semakin tinggi skor yang didapatkan siswa maka akan semakin besar *self disclosure* yang dilakukan oleh siswa sehingga siswa mampu membuka diri dengan mengungkapkan informasi terkait diri sendiri ataupun mengenai sesuatu yang sedang individu alami. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan siswa maka semakin kecil pula *self disclosure* yang dilakukan oleh siswa sehingga dapat memicu individu untuk menarik diri atau mengurung diri terhadap situasi dan lingkungan sekitar.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian didefinisikan dari beberapa kelompok responden yang ingin dijadikan generalisasi dari hasil penelitian (Azwar,

2020). Menurut Sugiyono (2016) populasi yaitu wilayah dari generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek dengan memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditetapkan yang kemudian ditarik kesimpulan. Pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa dan siswi kelas XI SMA Negeri 2 Brebes yang banyaknya berjumlah 432 siswa. Berikut adalah data dari rincian jumlah populasi siswa kelas XI SMA Negeri 2 Brebes.

Tabel 1. Rincian Data Jumlah dari Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Brebes

Kelas	Jumlah
XI.1	36
XI.2	36
XI.3	36
XI.4	36
XI.5	36
XI.6	36
XI.7	36
XI.8	36
XI.9	36
XI.10	36
XI.11	36
XI.12	36
Total	432

2. Sampel

Sampel merupakan bagian jumlah populasi yang memiliki ciri khas tertentu (Sugiyono, 2016). Suryabrata (2014) mengatakan bahwa sampel adalah sejumlah dari individu yang akan digunakan sebagai dasar untuk mengambil kesimpulan dari sampel kepada populasi, hal ini dapat diperoleh jika sampel yang mewakili dapat merepresentasikan populasi. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti menentukan karakteristik sampel yaitu siswa dan siswi dari kelas XI SMA Negeri 2 Brebes.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pada pengambilan sampel merupakan cara yang mana digunakan untuk memilih sampel yang harus disesuaikan dengan subjek dalam penelitian. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling*

digunakan untuk menentukan suatu sampel apabila objek yang akan diteliti atau memiliki sumber data sangat luas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yakni 196 siswa dan siswi dari kelas XI SMA Negeri 2 Brebes.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data yaitu skala. Skala psikologi merupakan proses pengambilan data yang dilakukan menggunakan konsep-konsep psikologi yang menjelaskan aspek kepribadian individu (Azwar, 2012). Pada penelitian ini menggunakan penskalaan model *likert* yang berguna untuk mengukur pendapat ataupun persepsi dari seseorang atau kelompok individu mengenai suatu fenomena (Sugiyono, 2016).

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik pada penelitian ini disusun dengan aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith (2012) meliputi aspek biologis dan psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi dan perilaku sosial.

Tabel 2. *Blue Print* Skala Stres Akademik

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Biologis	8	8	16
2.	Psikososial	8	8	16
Jumlah		16	16	32

Keterangan:

F : *Favourable*

UF : *Unfavourable*

Skala stres akademik ini menggunakan model empat alternatif jawaban, yaitu (SS) yang berarti Sangat Sesuai, (S) yang berarti Sesuai, (TS) yang berarti Tidak Sesuai, dan (STS) yang berarti Sangat Tidak Sesuai. Skala penelitian berikut memiliki 2 aitem yakni *favourable* dan *unfavourable* dengan jumlah masing-masing 16 aitem. Aitem *favourable* yaitu sebuah pernyataan yang mendukung aspek yang akan diungkapkan sedangkan aitem *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung aspek yang diungkapkan. Penelitian ini menerapkan metode penskalaan

subjek, yaitu sebuah metode penghitungan yang berfokus pada suatu kontinum penilaian sehingga memperoleh kedudukan relatif pada individu menurut atribut yang diukur (Azwar, 2016).

Nilai skor dalam aitem *favourable* adalah skor 1 dari jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 pada jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 3 pada jawaban Sesuai (S), dan skor 4 pada jawaban responden yang Sangat Sesuai (SS). Penskalaan pada aitem *unfavourable* dilakukan dengan urutan yang terbalik, yakni memberi skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), dan memberikan skor 1 untuk jawaban responden Sangat Sesuai (SS). Tinggi rendah penilaian stres akademik dapat dilihat melalui skor total skala stres akademik yang telah diisi oleh responden.

2. Skala *Self Disclosure*

Skala *self disclosure* dalam penelitian ini menggunakan aspek yang disusun oleh Wheelles (Leung, 2002) yaitu tujuan, jumlah atau ukuran, *positive – negative*, kejujuran atau ketepatan dan kedalaman.

Tabel 3. *Blue print* Skala *Self Disclosure*

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Tujuan	3	3	6
2.	Jumlah atau ukuran	3	3	6
3.	<i>Positive – negative</i>	3	3	6
4.	Kejujuran atau ketepatan	3	3	6
5.	Kedalaman	3	3	6
Jumlah		15	15	30

Keterangan:

F : *Favourable*

UF : *Unfavourable*

Skala *self disclosure* ini menerapkan model empat alternatif jawaban diantaranya yaitu (SS) yang berarti Sangat Sesuai, (S) yang berarti Sesuai, (TS) yang berarti Tidak Sesuai, dan (STS) yang berarti Sangat Tidak Sesuai. Skala ini memiliki 2 aitem yaitu *favourable* dan *unfavourable* dengan jumlah masing-masing 15 aitem . Aitem *favourable* yaitu sebuah pernyataan

pendukung aspek yang akan diungkapkan sedangkan aitem *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung aspek yang diungkapkan. Penelitian dalam hal ini menerapkan metode penskalaan dari subjek, yaitu sebuah penghitungan yang terfokus dari suatu kontinum nilai sehingga memperoleh kedudukan yang relatif pada individu menurut atribut ukur (Azwar, 2020).

Penilaian skor dalam aitem *favourable* adalah skor 1 pada jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 2 pada jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 3 pada jawaban Sesuai (S), dan skor 4 pada jawaban responden yang Sangat Sesuai (SS). Penskalaan aitem *unfavourable* dilakukan dengan urutan yang terbalik, yakni pemberian skor 4 pada jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), skor 3 pada jawaban Tidak Sesuai (TS), skor 2 pada jawaban Sesuai (S), dan skor 1 pada jawaban responden Sangat Sesuai (SS). Tinggi rendahnya penilaian *self disclosure* dapat dilihat pada skor total skala *self disclosure* yang telah diisi oleh responden.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Uji validitas merupakan suatu alat yang dapat menunjukkan seberapa jauh instrumen dapat memiliki kecermatan dan ketepatan ketika melakukan fungsi ukur tersebut (Azwar, 2020). Pengukuran menggunakan validitas tinggi bila mempunyai hasil data yang akurat dan memberikan bentuk gambaran variabel yang tepat dengan tujuan dari pengukuran (Azwar, 2020). Skala dengan hasil ukur yang akurat dapat dikatakan sebagai skala yang memiliki validitas tinggi, begitu juga sebaliknya skala dengan hasil ukur yang tidak akurat dapat dikatakan sebagai skala dengan validitas rendah.

Penelitian ini akan menggunakan validitas isi, yang mana merupakan validitas yang diestimasi dari penguji terhadap kelayakan sebuah relevansi atau kelayakan dari isi aitem yang menjadi pengembangan dari sebuah indikator berperilaku atribut kemudian diukur melalui uji analisis

oleh penilai yang kompeten (Azwar, 2020). Penilai kompeten dalam penelitian ini yakni oleh dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan seberapa jauh aitem bisa memberikan perbedaan antara individu atau suatu bentuk kelompok yang memiliki atribut dan tidak memiliki atribut yang dapat diukur (Azwar, 2020). Kemudian maka dilakukan dengan cara pemilihan aitem yang hasil ukur dapat sesuai dengan hasil ukur dari skala sebagai keseluruhan (Azwar, 2020). Batasan dari kriteria dari pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total digunakan yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, yang artinya semua aitem bila mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan atau tinggi. Aitem dengan koefisien korelasi dibawah 0,30 maka diinterpretasikan sebagai aitem yang berdaya beda rendah (Azwar, 2020). Jika ada aitem yang koefisien korelasi aitem-total sama dengan atau lebih besar dari 0,30 maka memperoleh hasil yang lebih dari jumlah dari aitem yang dispesifikasikan pada rencana yang dijadikan skala dapat dipilih aitem-aitem yang tidak lolos.

Pada penelitian ini uji beda daya aitem dihitung menggunakan dari teknik korelasi *product moment* oleh bantuan program *SPSS (Statistical Packages for Social Science)* versi 25.0.

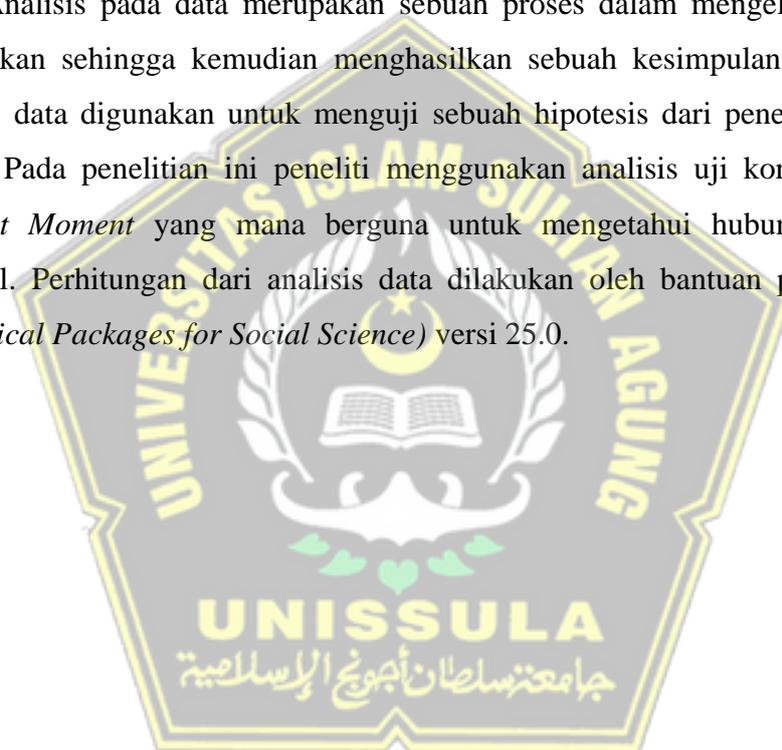
3. Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Suatu instrumen dinyatakan bisa reliabel jikalau bisa dipercaya untuk mengumpulkan oleh data penelitian. Reliabilitas adalah suatu bentuk instrumen yang mampu dipercaya dalam penggunaannya sebagai alat pengumpulan data, sebab instrumen tersebut sudah cukup baik jika ingin digunakan (Azwar, 2020). Reliabilitas dikatakan koefisien reliabilitas yang mana angkanya berkisar pada rentang angka dari 0 sampai 1,00, bila semakin tinggi koefisien reliabilitasnya dalam mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitas (Azwar, 2020).

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* yang mana akan memberikan harga yang lebih kecil atau sama besar dengan reliabilitas yang sesungguhnya, sehingga akan mendapatkan hasil yang teliti dan dapat mengetahui dari hasil yang sebenarnya yang dibantu oleh program SPSS (*Statistical Packages for Sosial Science*) versi 25.0.

F. Teknik Analisis Data

Analisis pada data merupakan sebuah proses dalam mengelola data yang didapatkan sehingga kemudian menghasilkan sebuah kesimpulan. Metode dari analisis data digunakan untuk menguji sebuah hipotesis dari penelitian (Azwar, 2020). Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis uji korelasi *Pearson Product Moment* yang mana berguna untuk mengetahui hubungan antardua variabel. Perhitungan dari analisis data dilakukan oleh bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi dari kancan penelitian adalah usaha menyiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan penelitian sehingga dengan proses tersebut penelitian bisa berlangsung dengan baik. Tahapan pertama peneliti melakukan penentuan lokasi penelitian yang sesuai dengan kriteria khusus populasi yang ditentukan. Pada penelitian kali ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Brebes yang beralamat di Jalan A. Yani no 77 Kabupaten Brebes, Jawa Tengah.

Setelah peneliti menentukan lokasi penelitian, peneliti kemudian melakukan tahap berikutnya yaitu studi pendahuluan dan observasi dengan melakukan beberapa wawancara kepada beberapa siswa kelas XI terkait dengan permasalahan yang sedang dialami siswa di SMA Negeri 2 Brebes. Stres akademik muncul sebagai suatu permasalahan yang rata-rata dialami oleh siswa kelas XI. Tahap selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah pengumpulan informasi mengenai data terkait jumlah dari siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes, hal ini dilakukan untuk dapat mengetahui jumlah populasi dan sampel yang akan diperhitungkan dan disesuaikan.

Peneliti memilih SMA Negeri 2 Brebes sebagai lokasi penelitian atas dari pertimbangan berikut:

- a. Adanya permasalahan yang muncul sesuai dengan judul dari penelitian ini yaitu hubungan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes.
- b. Penelitian terkait dengan permasalahan *self disclosure* dan stres akademik belum pernah dilakukan pada siswa di SMA Negeri 2 Brebes.
- c. Lokasi penelitian yang mudah diakses dan dapat dijangkau oleh peneliti sehingga mulai dari proses perizinan, pelaksanaan pendahuluan observasi

dan wawancara hingga pengambilan data dilakukan dengan mudah dan optimal atas bantuan pihak sekolah SMA Negeri 2 Brebes.

2. **Persiapan Penelitian**

Persiapan penelitian adalah langkah yang dilaksanakan agar dapat meminimalkan kesalahan yang dapat menghambat sebuah penelitian. Beberapa poin hal dipersiapkan saat penelitian yaitu:

a. **Persiapan Perizinan**

Persiapan perizinan pada penelitian termasuk suatu syarat yang wajib dilakukan sebelum melakukan penelitian. Pengajuan surat menyurat terkait permohonan izin dan permohonan pengambilan jumlah data siswa yang akan dijadikan subjek penelitian di SMA Negeri 2 Brebes dilakukan agar dapat memenuhi izin. Permohonan yang telah dilakukan kepada pihak Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang akan ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Brebes. Kemudian, peneliti melakukan pengajuan surat perizinan yang telah diterbitkan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan nomor surat 20/C.1/Psi-SA/I/2025 kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Brebes.

b. **Penyusunan Alat Ukur**

Penyusunan alat ukur dalam mengumpulkan data yang disusun dari indikator pada aspek setiap variabel. Penelitian memakai skala stres akademik dan *self disclosure*. Setiap skala memiliki dua jenis aitem, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* adalah bentuk pernyataan yang dapat mendukung aspek yang akan digunakan, sedangkan aitem *unfavorable* adalah bentuk pernyataan yang tidak sinkron atau bertolak belakang pada aspek yang digunakan. Skala yang digunakan dengan empat alternatif jawaban dari yang positif hingga negatif, yaitu (SS) yang berarti Sangat Sesuai, (S) yang berarti Sesuai, (TS) yang berarti Tidak Sesuai dan (STS) yang berarti Sangat Tidak Sesuai. Setelah itu penilaian aitem *favorable* memiliki nilai yang rentang

dari angka 1-4 dengan ketentuan skor 4 apabila responden memilih jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 diberikan apabila responden memilih jawaban Sesuai (S), Skor 2 diberikan apabila responden memilih jawaban Tidak Sesuai (TS) dan skor 1 diberikan apabila responden memilih jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada penilaian aitem *unfavorable* menggunakan skor rentang dari angka 1-4 dengan ketentuan skor 1 apabila responden memilih jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 apabila responden memilih jawaban Sesuai (S), skor 3 apabila responden memilih jawaban Tidak Sesuai (TS) dan skor 4 apabila responden memilih jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala yang digunakan dalam penelitian ini akan dijabarkan sebagai berikut :

1) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang disusun berdasarkan dari aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith (2012) yang meliputi aspek biologis serta psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi dan perilaku. Berikut sebaran aitem skala stres akademik :

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Biologis	1, 2, 3, 13, 14, 15, 25, 26	7, 8, 9, 19, 20, 21, 29, 30	16
2.	Psikososial	4, 5, 6, 16, 17, 18, 27, 28	10, 11, 12, 22, 23, 24, 31, 32	16
Jumlah		16	16	32

2) Skala *Self Disclosure*

Skala *self disclosure* dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek yang disusun oleh Wheelles (Leung, 2002) yaitu tujuan, jumlah atau ukuran, *positive-negative*, kejujuran atau ketepatan dan kedalaman. Berikut tabel dari sebaran aitem pada skala *self disclosure* :

Tabel 5. Sebaran Aitem Pada Skala *Self Disclosure*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Tujuan	1, 11, 21	6, 16, 26	6
2.	Jumlah atau ukuran	2, 12, 22	7, 17, 27	6
3.	<i>Positive – negative</i>	3, 13, 23	8, 18, 28	6
4.	Kejujuran atau ketepatan	4, 14, 24	9, 19, 29	6
5.	Kedalaman	5, 15, 25	10, 20, 30	6
Jumlah		15	15	30

c. Uji Coba Alat Ukur

Pada uji coba dalam alat ukur dilakukan dengan maksud untuk mengetahui nilai reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2025. Subjek pada uji coba ini berjumlah 97 pada pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan dengan menggunakan pembagian skala kepada siswa dengan bantuan dan didampingi guru masing-masing kelas. Kelas yang akan dijadikan uji coba penelitian ini yaitu terdiri dari kelas XI.1, XI.8, XI.11. Hasil dari uji coba alat ukur skala penelitian ini yang telah memenuhi kriteria yang ditentukan selanjutnya dianalisis menggunakan bantuan software SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25 for windows.

Tabel 6. Data Siswa untuk Uji Coba Skala

No	Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
1	XI. 1	36	34
2	XI. 8	36	30
3	XI. 11	36	33
Total		108	97

Pada rincian data yang telah dilakukan penelitian diatas, teknik *cluster random sampling* digunakan untuk penelitian ini untuk menentukan sampel. Target awal pada uji coba ini adalah 3 kelas dengan jumlah keseluruhan 108 siswa, namun peneliti hanya dapat mengkondisikan 97 siswa dari tiga kelas yang dijadikan uji coba dan mengisi kuesioner dikarenakan beberapa siswa tidak berada di dalam kelas.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pada tahapan selanjutnya yaitu melakukan uji daya beda aitem serta menentukan estimasi dari nilai koefisien reliabilitas alat ukur penelitian yang digunakan yaitu skala stres akademik dan skala *self disclosure*. Uji daya beda aitem dan reliabilitas alat ukur dilakukan menggunakan bantuan dari software SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 25 for windows. Tujuan dilakukan hal ini untuk mengetahui kemampuan seberapa baik aitem tersebut dapat membedakan individu berdasarkan karakteristik. Suatu aitem memiliki koefisien korelasi $r_{ix} \geq 0,30$ maka aitem tersebut memiliki daya beda yang tinggi dan aitem yang memiliki nilai koefisien korelasi dibawah 0.30 maka diinterpretasikan sebagai aitem yang berdaya beda rendah sehingga tidak dapat digunakan untuk penelitian (Azwar, 2020). Berikut hasil perhitungan dari uji daya beda aitem dan estimasi *reliabilitas* di setiap skala :

1) Skala Stres Akademik

Hasil dari uji beda daya aitem yang dilakukan terhadap 32 aitem skala stres akademik menunjukkan bahwa didalam skala stres akademik yang terdiri dari 32 aitem diperoleh 16 aitem memiliki daya beda tinggi dan 16 aitem memiliki daya beda rendah yaitu nomor 11. Maka, Koefisien korelasi daya beda aitem dalam skala ini berkisar antara 0,281 sampai 0,745. *Reliabilitas* skala stres akademik dengan teknik *alpha Cronbach* menghasilkan *reliabilitas* 0,953 dari 32 aitem.

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Stres Akademik

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Biologis	1, 2, 3, 13, 14, 15, 25, 26	7, 8, 9, 19, 20, 21, 21, 29, 30,	16
2.	Psikososial	4, 5, 6, 16, 17, 18, 27, 28	10, 11*, 12, 22,23,24,31, 32	16
Jumlah		16	16	32

Ket *) = Aitem berdaya beda rendah

2) Skala *Self Disclosure*

Hasil uji daya beda skala *self disclosure* yang memiliki 30 aitem, maka diperoleh 30 aitem memiliki daya beda tinggi serta tidak terdapat adanya aitem yang berdaya beda rendah. Koefisien korelasi daya beda aitem dalam skala ini berkisar antara 0,492 sampai 0,804. *Reliabilitas* skala *self disclosure* dengan menggunakan teknik *alpha cronbach* menghasilkan reliabilitas 0,959 dari 30 aitem.

Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Tinggi dan Rendah pada Skala *Self Disclosure*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Tujuan	1, 11, 21	6, 16, 26	6
2.	Jumlah atau ukuran	2, 12, 22	7, 17, 27	6
3.	<i>Positive – negative</i>	3, 13, 23	8, 18, 28	6
4.	Kejujuran atau ketepatan	4, 14, 24	9, 19, 29	6
5.	Kedalaman	5, 15, 25	10, 20, 30	6
Jumlah		15	15	30

e. Penomoran Ulang

Langkah berikutnya ketika peneliti sudah melaksanakan uji coba aitem adalah melakukan proses penomoran kembali aitem dengan cara menghilangkan aitem dengan daya beda rendah. Berikut ini adalah bentuk tabel nomor aitem yang baru:

Tabel 9. Sebaran Nomor Ulang aitem baru Skala Stres Akademik

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Biologis	1, 2, 3, 12(13), 13(14), 14(15), 24(25), 25(26)	7, 8, 9, 18(19), 19(20), 20(21), 28(29), 29(30)	16
2.	Psikososial	4, 5, 6, 15(16), 16(17), 17(18), 26(27), 27(28)	10, 11(12), 21(22), 22(23), 23(24), 30(31), 31 (32)	15
Jumlah		16	15	31

Ket: (..) nomor aitem lama pada skala

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-21 Januari 2025 Februari dilakukan secara luring atau peneliti datang langsung ke tempat penelitian. Pengisian skala dilakukan menggunakan *booklet* peneliti terjun langsung dalam melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Brebes dibantu dengan guru pengampu kelas dan ketua kelas masing-masing. Sebelum melakukan penelitian, peneliti berkoordinasi dengan guru pengampu dan ketua kelas agar dapat meminimalisir kekeliruan yang mungkin akan terjadi selama berjalannya penelitian. Kemudian selanjutnya peneliti melakukan tahap pengambilan data dengan membagikan skala penelitian kepada subjek dari masing-masing kelas yang sudah ditentukan melalui pengocokan sampel secara acak yaitu kelas XI.2, XI.3 XI.4 XI.5, XI.6, XI.7, XI.9, XI.10, XI.12. Selanjutnya peneliti menjelaskan cara pengisian skala penelitian kepada subjek didalam kelas. Sembari menunggu mengerjakan hasil skala penelitian peneliti mendata subjek yang mengisi skala, setelah responden selesai mengisi maka peneliti mengecek kembali jumlah skala yang seharusnya dikembali ke peneliti. Data skala yang telah terkumpul yaitu sejumlah 196. Skala yang telah kembali kepada peneliti selanjutnya akan di olah skoring serta analisis hasil penelitian. Rincian sebaran sampel pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah :

Tabel 10. Data Siswa yang Menjadi Subjek Penelitian

Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah Yang Mengisi
XI.2	36	15
XI.3	36	17
XI.4	36	25
XI.5	36	18
XI.6	36	20
XI.7	36	20
XI.9	36	32
XI.10	36	19
XI.12	36	30
Total	324	196

Hasil dari data penelitian diatas, data awal yang diambil berdasarkan jumlah keseluruhan siswa kelas XI sebanyak 324, namun pada saat pelaksanaan penelitian siswa yang mengisi skala penelitian sebanyak 196 responden. Pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, siswa yang tidak mengisi sebanyak 128 siswa hal ini dikarenakan pada saat melakukan penelitian di lapangan peneliti kesulitan mencari seluruh siswa, dikarenakan dari banyak siswa tersebut tidak berada didalam kelas dan sedang mengikuti kegiatan *dies natalis* sekolah seperti mengikuti perlombaan dan adanya kegiatan lainnya, hal ini terjadi karena keterbatasan waktu dan izin yang dimiliki oleh peneliti.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Berdasarkan pada hasil data penelitian yang telah terkumpul, selanjutnya kemudian peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas. Berikut merupakan uji asumsi dari hasil yang diperoleh yaitu:

a. Uji Normalitas

Pada proses penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas dalam menentukan hasil dari penelitian ini apakah terdistribusi baik secara normal atau tidak normal. Uji normalitas sangat dibutuhkan guna mengidentifikasi adanya sebuah masalah atau residual yang mempunyai distribusi normal pada model regresi di setiap variabel (Ghozali, 2011). Pelaksanaan uji normalitas menggunakan bantuan dari SPSS Versi 25.0 dengan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov-Z*. Pada data yang dapat dikatakan normal apabila signifikansi skor lebih dari $>0,05$ dan data yang dikatakan tidak normal dengan signifikansi skor kurang dari $<0,05$. Berdasarkan hasil dari uji normalitas dengan teknik analisis data memakai regresi linier sederhana dengan mengidentifikasi nilai residual dari data variabel X dan Y *Unstandardized Residual One Sample Kolmogorov-Smirnov Z Test* pada SPSS versi 25.0, maka penelitian ini mendapatkan hasil nilai signifikansi dalam variabel X dan variabel Y

sejumlah = 0,083 yang menunjukkan bahwa nilai skor tersebut di atas 0,05 atau $p > 0,05$ yang artinya sebaran aitem pada skala *self disclosure* dengan stres akademik terdistribusi normal. Berikut hasil dari uji normalitas pada penelitian ini yaitu:

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Stres Akademik	196	12,1399	0,060	0,083	>0,05	Normal
<i>Self Disclosure</i>	196	12,1399	0,060	0,083	>0,05	Normal

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas pada penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Uji linearitas membandingkan signifikansi yang akan ditunjukkan dengan cara membandingkan nilai signifikansi yang akan dijadikan hasil yang signifikan yang dicapai melalui sebuah analisis. Pada penelitian ini nilai uji F linier untuk melakukan pengujian pada data dimana apabila nilai dari data mempunyai tingkat signifikansi kurang dari $< 0,05$ maka dapat dikatakan linier tetapi jika lebih dari $> 0,05$ maka variabel pada penelitian tidak mempunyai hubungan yang linier dalam setiap variabel.

Berdasarkan dari adanya hasil uji linearitas terhadap variabel *self disclosure* dengan stres akademik peneliti memperoleh hasil yakni F linier sebesar = 39,627 dengan memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 yang artinya lebih kecil atau kurang dari $p < 0,05$. Berdasarkan hasil dari uji tersebut maka dapat diketahui bahwa variabel *self disclosure* stres akademik memiliki hubungan secara linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Product Moment*. Teknik yang dilakukan tersebut digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara variabel bebas (*self disclosure*) dengan variabel tergantung

(stres akademik). Berdasarkan hasil uji koefisien korelasi yang telah peneliti lakukan maka hasil diperoleh r_{xy} sebesar $-0,419$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$).

Hasil dari uji tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang negatif yang sangat signifikan diantara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes. Hal ini kemudian menjelaskan bahwa, semakin rendah tingkat pada *self disclosure*, maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa kelas XI SMA Negeri 2 Brebes.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada deskripsi hasil data penelitian ini dilakukan guna untuk mengetahui gambaran skor variabel terhadap subjek yang dijadikan pengukuran dan memiliki fungsi untuk menjelaskan keadaan subjek terhadap atribut yang telah diteliti. Kategorisasi dari subjek didasarkan pada distribusi normal yang berkaitan dengan pembagian ataupun pengkategorisasian subjek secara bertingkat terhadap masing-masing dari variabel. Hitungan norma hipotek berdasarkan tiga kategorisasi sesuai dengan rumus dibawah ini:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X < \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X < \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X < \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X < \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Ket: μ = Mean Hipotetik σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Skala stres akademik memiliki 31 aitem dengan nilai yang bergerak diantara angka 1 sampai 4. Skor subjek sangat bervariasi yaitu pada skor hipotetik dari yang nilai terkecil atau minimum maka akan diperoleh dari jumlah aitem skala yang didapat yaitu sebanyak 31 diperoleh dari (31×1) dan skor terbesar yaitu 124 yang diperoleh dari (31×4) . Kemudian terdapat rentang skor sebesar 93 diperoleh dari $(124 - 31)$ dan dibagi menjadi enam

satuan standar deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 15,5 yang diperhitungkan dari $([124 - 31] : 6)$, serta nilai mean sebesar 77,5 yang diperoleh dari $([124 + 31] : 2)$.

Berdasarkan hasil penelitian, deskripsi skor hipotetik pada skor skala stres akademik diperoleh skor terkecil sebesar 31, skor terbesar yaitu sebesar 124, standar deviasi memiliki skor 15,5 dan nilai mean yaitu sebesar 77,5.

Tabel 13. Deskripsi skor skala stres akademik

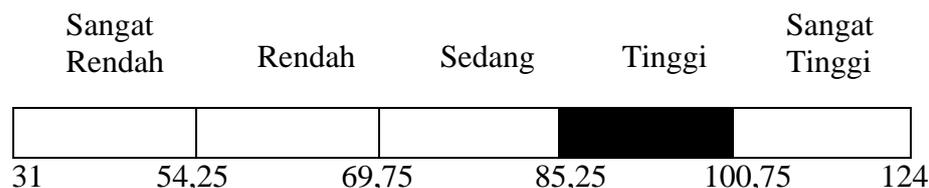
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	47	31
Skor Maksimum	111	124
Mean (M)	87,43	77,5
Standar Deviasi (SD)	13,369	15,5

Maka dari tabel di atas menunjukkan bahwa mean empiris skala stres akademik (Y) lebih besar dari mean hipotetik yaitu $(87,43 > 77,5)$. Hal tersebut menjelaskan bahwa subjek berada dalam kategori tinggi pada populasi.

Tabel 14. Norma kategorisasi skala stres akademik

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
100,75	< 124	Sangat Tinggi	40	20,4%
85,25	< X ≤ 100,75	Tinggi	72	36,7%
69,75	< X ≤ 85,25	Sedang	63	32,1%
54,25	< X ≤ 69,75	Rendah	18	9,2%
31	≤ 54,25	Sangat Rendah	3	1,5%
		Total	196	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi skala stres akademik diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 40 siswa (20,4%), siswa dengan kategori tinggi sebanyak 72 (36,7%), siswa dengan kategori sedang sebanyak 63 (32,1), siswa dengan kategori rendah sebanyak 18 (9,2%) dan siswa dengan kategori sangat rendah sebanyak 3 (1,5%). Maka dapat disimpulkan sebuah ilustrasi gambar:



Gambar 1. Kategori Skala Stres Akademik

2. Deskripsi Data Skor *Self Disclosure*

Skala *self disclosure* terdiri dari 30 aitem dengan skor bergerak antara 1 hingga 4. Pada skor hipotetik skor terkecil atau minimum yaitu 30 diperoleh dari hasil (30×1) dan skor terbesar yaitu 120 diperoleh dari hasil (30×4) . Rentang skor sebesar 90 diperoleh dari hasil $(120 - 30)$ dan dibagi menjadi enam satuan deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 15 yang diperhitungkan dari $([120 - 30] : 6)$, serta nilai mean sebesar 75 diperoleh dari hasil $([120 + 30] : 2)$.

Hasil dari deskripsi skor hipotetik pada skala *self disclosure* diperoleh skor terkecil sebesar 30, skor terbesar yaitu sebesar 120, hasil nilai mean sebesar 75, serta nilai standar deviasi sebesar 15.

Tabel 15. Deskripsi skor skala *self disclosure*

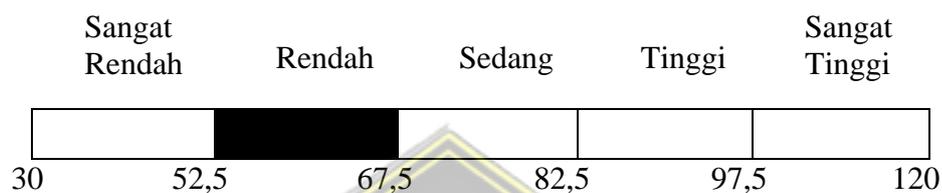
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	37	30
Skor Maksimum	108	120
Mean (M)	77,81	75
Standar Deviasi (SD)	19,504	15

Maka dari tabel di atas menunjukkan bahwa mean empiris pada skala *self disclosure* (X) lebih besar dari mean hipotetik yaitu $(77,81 > 75)$. Hal berikut menjelaskan bahwa subjek berada dalam kategori sedang.

Tabel 16. Norma Kategorisasi skala *Self Disclosure*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
97,5 < 120	Sangat Tinggi	20	10,2%
82,5 < $X \leq$ 97,5	Tinggi	54	27,6%
67,5 < $X \leq$ 82,5	Sedang	25	12,8%
52,5 < $X \leq$ 67,5	Rendah	58	29,6%
30 \leq 52,5	Sangat Rendah	39	19,9%
	Total	196	100%

Berdasarkan hasil dari tabel kategorisasi skala *self disclosure* diatas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 20 (10,2%), siswa dengan kategori tinggi sebanyak 54 (27,6%), siswa dengan kategori sedang sebanyak 25 (12,8%), siswa dengan kategori rendah sebanyak 58 (29,6%) dan siswa dengan kategori sangat rendah sebanyak 39 (19,9%).



Gambar 2. Kategori Skala *Self Disclosure*

E. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes. Hipotesis diuji menggunakan koefisien korelasi *pearson* karena data berdistribusi normal dan mendapatkan hasil koefisien korelasi antara *self disclosure* dengan stres akademik sebesar $r_{xy} = -0,419$ dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini mengungkapkan jika adanya hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara variabel *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa. Pada penelitian ini artinya ada hubungan yang bersifat berlawanan arah, maksud dari hal itu karena memiliki hubungan yang tidak selaras atau berlawanan arah yakni variabel X *self disclosure* mengalami kenaikan dan variabel Y stres akademik mengalami penurunan. Terjadi adanya hubungan negatif ini dikarenakan kedua variabel tersebut disertai hubungan yang sangat signifikan karena responden pada siswa memiliki stres akademik pada kategori tinggi dan *self disclosure* siswa pada kategori rendah. Hasil ini memiliki makna bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes, semakin rendah tingkat pada *self disclosure*, maka artinya semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Hasil penelitian berikut selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Handayani dkk, 2019) menyatakan bahwa terdapat suatu hubungan yang signifikan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa yang mana dalam penelitian tersebut *self disclosure* mempengaruhi stres akademik sebesar 28,0% dan pada kategori tinggi sebesar 41,9%.

Siswa yang memiliki bentuk kemampuan *self disclosure* yang baik dapat menurunkan tingkat stres yang dialaminya, maka artinya siswa tersebut telah memiliki bentuk kemampuan dalam mengungkapkan diri, berbagi hal terhadap orang lain mengenai permasalahan yang terkait kepada teman atau seseorang yang dianggap dapat memahami masalah tersebut. Hal ini sesuai penelitian dari (Gamayanti dkk, 2019) menjelaskan bahwa bentuk pengungkapan diri, individu juga dapat menceritakan suatu permasalahan atau stres yang sedang dialami dengan begitu individu bisa mendapatkan jawaban dalam bentuk tanggapan, informasi, saran atau dukungan dari individu lain.

Sumbangan efektif pada variabel *self disclosure* pada stres akademik sebesar 17,5% sehingga memperkuat hipotesis bahwa siswa dengan *self disclosure* akan menurunkan tingkat stres akademiknya meskipun sumbangan relatif kecil namun, sejalan dengan penelitian (Yani dkk, 2021) jika *self disclosure* merupakan salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap tinggi dan rendahnya stres siswa, sedangkan 82,5% sisanya merupakan pengaruh yang disebabkan oleh faktor lainnya seperti efikasi diri, kepribadian, beban tugas, regulasi emosi, faktor lingkungan atau faktor individu lainnya yang tidak diukur dalam penelitian yang dilakukan ini.

Stres akademik yang dialami siswa memiliki deskripsi data skor pada kategori tinggi dengan frekuensi 72 (36,7%), hal ini mendeskripsikan bahwa stres akademik pada siswa di SMA N 2 Brebes tergolong tinggi. Hal ini sesuai dengan adanya kondisi di lapangan ketika peneliti melakukan wawancara singkat yang mana hasil ini menunjukkan adanya stres akademik yang siswa alami. Dimana siswa mengalami kejenuhan akibat tuntutan tugas sekolah yang banyak serta

tuntutan dari lingkungan seperti pada orang tua masing-masing siswa. Selain itu, pemahaman materi yang disampaikan guru kadang membuat siswa jadi merasa kebingungan, kurangnya tempat untuk bisa mencurahkan isi hati mereka, belum lagi kondisi fisik dan mental siswa yang juga berpengaruh seperti kesulitan tidur, merasa cemas karena jika ada pengumuman dalam pembagian nilai dikelas, hingga kadang merasa putus asa karena cape belajar terus menerus yang menimbulkan kesedihan bagi siswa. Hal tersebut menjadi salah satu alasan yang dapat memicu stres akademik siswa di SMA N 2 Brebes.

Menurut Robbins (2001) stres diartikan suatu kondisi individu yang tidak stabil, seseorang individu pada saat berhadapan dengan peluang, tantangan, hambatan, tuntutan pada suatu hal, keadaan yang negatif, hal yang menakutkan dan juga penting. Hal ini sejalan dengan pendapat (Diaz & Budiman, 2019) mengatakan bahwa siswa seringkali memiliki suatu bentuk stimulus maupun stressor akademik yang dapat melebihi sumber daya yang dimiliki (stres) seperti frustrasi, konflik, perubahan, tekanan, serta memiliki bentuk respons fisik, emosional dan perilaku serta kognitif individu terhadap stres yang diderita. Stres akademik timbul karena adanya tekanan emosional akibat kejadian di sekolah yaitu suatu beban yang dapat melampaui batas kemampuan seseorang dan menimbulkan penyesuaian psikologis dan prestasi akademik siswa (Ayunda & Affandi, 2023). Masalah stres akademik yang dihadapi siswa terjadi karena berbagai faktor yaitu internal dan eksternal membuat siswa harus mengambil langkah untuk memahami stres akademik dengan mengenali kondisi dan situasi yang terjadi sehingga strategi koping *self disclosure* merupakan langkah penting yang siswa harus punya.

Pada *self disclosure* memiliki deskripsi data skor pada kategori rendah dengan frekuensi 58 (29,6%). Hal ini mendeskripsikan bahwa *self disclosure* pada siswa di SMA N 2 Brebes tergolong rendah atau kurang, maka hal ini terjadi adanya kesamaan antara hasil wawancara yang telah ditemukan dengan analisis data dari penelitian. Sebelumnya, dalam hasil beberapa wawancara telah menyatakan bahwa siswa di SMA N 2 Brebes memiliki tingkat *self disclosure* yang kurang, informasi yang digali mengenai *self disclosure* dari beberapa siswa

mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki tempat untuk bercerita mengenai masalah dalam mengelola emosi yang dialaminya. Siswa juga merasa butuh untuk berbagi informasi kepada orang lain agar setidaknya sedikit tenang dan terbuka karena siswa merasa dirinya masih pasif contohnya ketika didalam kelas. *Self disclosure* atau yang biasa disebut dengan pengungkapan diri sangatlah penting dalam hubungan sosial karena dapat membangun keakbraban dalam kelompok dan dapat mengatasi konflik yang terjadi (Nugroho, 2013). Individu yang dapat menerapkan dan melakukan *self disclosure* maka dapat menyesuaikan diri, lebih bisa percaya diri, berkompeten, bersikap positif, terbuka, dapat diandalkan, mengurangi stres dan percaya kepada orang lain (Gainau, 2009). Menurut Setianingsih (2015) *self disclosure* dapat dilakukan dengan melakukan cara dengan mengungkapkan ide, gagasan, dan pendapat, memberikan respons terhadap pesan atau informasi dari individu lain serta dapat mencari solusi dari permasalahan yang dialami. Hal ini mengingat bahwa *self disclosure* yang baik menunjang proses perkembangan karakteristik kepribadian, sikap atau perilaku dan keberhasilan dari proses belajar di sekolah dalam mengembangkan dan memaksimalkan dari potensi dan kemampuan yang dimiliki masing-masing individu.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan pada penelitian ini peneliti kurang menggali masalah secara mendalam diawal penelitian dan saat pelaksanaan ini peneliti sulit untuk mendapatkan akses seluruh subjek penelitian sesuai dengan data siswa kelas XI dikarenakan peneliti kurang bisa untuk mengkondisikan siswa-siswa ketika melakukan penyebaran kuesioner begitu juga karena keterbatasan waktu yang diberikan oleh pihak sekolah, dan pada saat pelaksanaan penelitian terdapat kegiatan di lingkungan sekolah.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pembahasan serta analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA N 2 Brebes. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self disclosure*, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa dan begitu juga sebaliknya semakin rendah stres akademik yang dialami siswa maka akan semakin tinggi tingkat *self disclosure* nya.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang menjadi responden penelitian ini diharapkan dapat mempertahankan *self disclosure* yang sudah baik yang telah dimiliki oleh siswa untuk mengelola dan mengekspresikan sesuatu yang ada didalam diri kita tanpa adanya keraguan sehingga dapat mengurangi ataupun menghilangkan stres akademik yang tinggi namun, sebagai siswa juga harus bisa selektif dalam mengungkapkan diri terhadap individu lain agar tidak terjadi *oversharing* yang dapat menimbulkan hal negatif bagi individu.
2. Bagi peneliti selanjutnya maka diharapkan agar dapat melakukan studi lebih mendalam mengenai topik yang akan dikembangkan dari *self disclosure* dan stres akademik, hal ini ditunjukkan untuk menggali informasi agar lebih dalam terkait faktor lain yang memengaruhi stres akademik sehingga dapat menambah variable-variabel lain yang dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres akademik seperti faktor tuntutan lingkungan, tipe kepribadian, atau sebagainya yang dapat memberikan sumbangan efektif tinggi terhadap stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Activeminds.org. (2021). *Student mental health surge (September 2020)*. Washington.
- Amin, F., & Khan, M. F. (2020). Online reputation and stres: Discovering the dark of social media. *FIIB Business Review*. SAGE Publications Sage UK: London, England.
- Arwa. (2021). Hubungan antara interpersonal trust dengan *self disclosure* pengguna second account media sosial instagram pada wanita dewasa awal. In *skripsi*. Malang. doi : <https://doi.org/10.26905/JBM.V3I1.79>
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Metode penelitian. 16th ed.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ihdil I., & Nikmarijal N., (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3(2): 143 – 148. doi: 10.29210/119800
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657. <https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Belz, Y. L., & Nofar E. (2017). “I would like to tell you something”: *The contribution of self-disclosure to social phobia symptoms in a non-clinical sample*. Diakses 10 September, 2024. <https://www.omicsonline.org/open-access/i-would-like-to-tell-you-something-the-contribution-of-selfdisclosure-to-social-phobia-symptoms-in-a-nonclinical-sample-2167-1044-1000288.pdf>
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Diaz, A. B., & Budiman, A. (2019). Hubungan self efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi UNISBA yang mengambil metodologi penelitian III. *Psikologi*, 5(2), 638–644.

- Esya, A. A., & Rusyid A. G. (2023). Peran efikasi diri dan pola asuh otoriter orang tua terhadap kecenderungan stres akademik pada siswa SMK. *G-Couns: Jurnal Penelitian Biologi dan Ilmiah*, 8(01), 369–379. doi: <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4819>
- Fadhlunnida, F., Karmiyati, D., & Hidayati, D. S. (2019). Hubungan pengungkapan diri dan stres remaja penyintas gempa bumi Kota Palu. *Cognicia*, 7(4), 419-433. Doi: <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3966>
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (*self disclosure*) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Penelitian Ilmiah Widya Warta*, 33(1). 95-112. Doi :<https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. PT Kanisius.
- Gamayanti, W., & Mahardianisa., Isop, S. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gaol, N. T. L. (2016). “Teori stres: Stimulus, respons, dan transaksional.” *Buletin Psikologi* 24(1):1. doi: 10.22146/bpsi.11224
- Ghosh, S. M. (2016). Academic stress among government and private high school student. *The International Journal of Indian Psychology*. 3(2). 118 –125.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gunawati, R. (2005). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program Studi Psikologi Fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Halonen, J. S., & Santrock, J. W. (1999). *Psychology; Context and Applications*. 3rd ed. New York : McGraw-Hill.
- Hamid, P (2000). Pengungkapan diri dan stres pekerjaan pada profesional Tiongkok. *Laporan Psikologis*, 87(7), 1075.doi.org/10.2466/pr0.87.7.1075-1082
- 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.
- Kristianti, R., & Kristinawati. W. (2021). *Self disclosure* dengan resiliensi pada remaja wanita di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(2), 63–72. <https://doi.org/10.1089/109493102760147240>

- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligenci and demograpic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*. 14(150) 123-129. doi: 10.12691/education-7-9-9
- Leung L. (2002) Lonelines, self disclosure and ICQ (“I seek you”) use. *CyberPsychology and Behavior*, 5(3), 241-251 doi: <https://doi.org/10.1089/109493102760147240>
- Magno, C., Cuason S., & Figueroa, C. (2008) The development of the self-disclosure. Manila: De La Salle University. doi: <https://id.scribd.com/doc/7791609/The-Development-of-the-Self-disclosure-Scale>
- Misra, R., & Castillo. (2004). Academic stress among college students: comparison of American and International students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132.148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Nasution. (2007). *Perilaku pada remaja*. program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara: Medan. doi: https://www.researchgate.net/publication/42321569_Perilaku_Merokok_Pada_Remaja
- Nordmo, M. S. K., Torsheim T., & Pallesen, S. (2020). Self-disclosure and relationship satisfaction: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(12), 2838-2859.
- Nugroho, D. A. (2013). Self Disclosure terhadap pasangan melalui Media Facebook ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Online Psikologi*. 01(02). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H. & Feliana, F. (2019). Faktor - faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding SNPS (Seminar Nasional Pendidikan Sains)*, 142–149.
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self disclosure dan stres pada mahasiswa*. Fakultas Psikologi. *Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.
- Rakhmat, (2008). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rime, B. (2016). Self Diclosure. Dalam H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia Of Mental Health* 2(4), 66-74. Waltham, MA: Academic Press.
- Robbins, S. P. (2001). *(Organizational behavior: concepts, controverises, applications. Bahasa Indonesia) Perilaku organisasi: konsep, kontroversi, aplikasi Jilid 1* (8 ed.). (A. H. Pudjaatmaka, & B. Molan, Penerj.) Jakarta: Prenhallindo.

- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher education*, 56. 735-746.
- Runtu, V. C., & Kurniawan, J. E. (2017). Hubungan antara self-Disclosure melalui Media Sosial dan emotion focus coping pada Wanita Usia Dewasa Awal. *Psychopreneur Journal*, 1(2), 94.105. <https://doi.org/10.37715/psy.v1i2.840>
- Santrock, J. W., (2007). *Adolescence [Remaja] (2nd ed)* (Alih Bahasa: B. Widiasinta). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (6rd ed)*. USA: The College of New Jersey.
- Sarafino, E. P., & T. W. Smith. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed)*. New Jersey: John Willey & Sons, Inc.
- Sarwono, S.W. (2018). *Psikologi Remaja (Edisi ke 1)*. Depok: Rajawali Pers.
- Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa *Skripsi*. UIN SGD Bandung.
- Setianingsih, E. S. (2015). Keterbukaan diri siswa (self disclosure). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 46.64. doi:<https://doi.org/10.26877/empati.v2i2/%20Oktober.2276>
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2018). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 87-98.
- Shorer, M. & Leibovich, L. (2020). Young children's emotional stress reactions during the COVID-19 outbreak and their associations with parental emotion regulation and parental playfulness. *Early Child Development and Care*, 0(0), 1-11. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1806830>
- Siantury, P. D., & Hadiyati, F. N. R. H. (2019). Hubungan antara self disclosure dengan alienasi pada mahasiswa tahun pertama Suku Batak. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 277-283. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23604>
- So'imah, D. (2010). *Hubungan adversity quotient dan self efficacy dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa*. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

- Sun, J., Michael, P. D., Xiang, Y. H. X., & Ai, Q. X. (2011). "Educational stress scale for adolescents: *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. doi:10.1177/0734282910394976
- Suryabrata, S. (2014). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Suryaningsih, D. & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh tiga dimensi kecerdasan dan locus of control terhadap perilaku Etis. *Eeaj* 8, 8(3), 967–982. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v8i3.35726>
- Sutri, Y., Nilawati, I., & Rismayan. (2021). Penerapan terapi pengungkapan diri pada remaja yang mengalami stres. *Muhammadiyah Bengkulu Jurnal Onkologi Klinik*, 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i1.1464>
- Wheless, L, R. (1976). Self-disclosure and interpersonal solidarity: Measurement, validation, and relationships. *Human Communication Research*, 3(1), 47-61
- 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. *Computer in Human Behavioral*. 75 (2) 527-537.

