

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan pada hakikatnya adalah proses pematangan kualitas hidup. Pendidikan adalah proses pembebasan peserta didik dari ketidaktahuan, ketidakmampuan, ketidakberdayaan, ketidakbenaran, ketidakjujuran, dan dari buruknya hati, akhlak dan keimanan.¹ Berdasarkan penjelasan UU RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem Pendidikan Nasional, pasal 15 menyatakan bahwa jenis pendidikan mencakup pendidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, vokasi, keagamaan, dan khusus.² Pendidikan umum dan pendidikan kejuruan termasuk dalam Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Dalam penjelasannya dinyatakan Pendidikan vokasi merupakan pendidikan tinggi yang mempersiapkan peserta didik untuk memiliki pekerjaan dengan keahlian terapan tertentu maksimal setara dengan program sarjana. Seperti program keterampilan yang ada di Madrasah Aliyah Negeri Kota Kediri yang menyediakan berbagai kegiatan untuk mengasah keahlian siswanya. Contoh program tersebut yakni teknik kendaraan ringan otomotif, tata rias, tata boga, tata busama, kriya tekstil, robotika, instalasi tenaga listrik dan juga multimedia. Jadi, dengan adanya program-program dalam satu lembaga pendidikan vokasi peserta didik akan memiliki lebih banyak tuntutan dibandingkan dengan peserta didik yang belajar dalam institusi pendidikan umum.

Terlebih lagi jika lembaga pendidikan masuk dalam naungan kementerian agama. Peserta didik akan mendapatkan tuntutan lebih dalam mengoptimalkan prestasi akademik umum, keagamaan dan juga prestasi vokasi atau bidang keterampilan.³

¹ Dedi, M. (2012). Pendidikan Bermutu dan Berdaya Saing. Bandung. Rosdakarya, 217-220.

² UU RI No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional

Peserta didik yang berada dalam naungan kementrian agama juga akan dibebankan dengan kewajiban berperilaku yang baik. Hal tersebut dikarenakan prespektif masyarakat terhadap lembaga pendidikan agama merupakan wadah yang lebih baik penerapan etika dan adab dibandingkan dengan lembaga pendidikan umum. Berdasarkan uraian di atas mengenai beban tinggi yang ada pada lembaga pendidikan madrasah vokasi, tentu dalam upaya menjaga keoptimalan prestasi akademik dan non akademik, peserta didik kerap kali mengalami stres.

Stres bukan lagi hal yang tabu dalam isu-isu hangat saat ini. Terlebih lagi masyarakat mulai sadar pentingnya kesehatan mental sehingga gejala-gejala yang muncul juga dapat segera teratasi. Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) lebih dari 450 juta jiwa di seluruh dunia mengalami gangguan mental dan juga gangguan perilaku.⁴ Dalam data tersebut disebutkan bahwa penyakit mental ini muncul sejak awal usia 14-24 tahun. Usia tersebut tergolong dalam usia-usia produktif. Data yang muncul sebanyak 10,3% jiwa di seluruh dunia dengan rentang usia 18-25 tahun menghadapi masalah stres dan depresi, yang mengejutkan adalah permasalahan tersebut sangat menonjol di wilayah Asia dengan angka mencapai 21% dan data tertinggi sampai pada angka 64%. Di Indonesia sendiri, tercantum dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) angka pengidap depresi/stres berada di presentase 6,1%, pengidap gangguan emosional dengan angka 9,8% dengan usia 15 tahun ke atas⁵. Dalam jumlah tersebut penyumbang terbesar adalah individu yang berada

³ Basuki, W. (2022). *Manajemen pendidikan teknologi kejuruan dan vokasi*. Bumi Aksara.

⁴ WHO (2019). *Global Health Observatory*.

⁵ Kemenkes RI (2019). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI,

dalam masa peralihan peserta didik tingkat akhir serta mahasiswa dengan segala rintangannya.

Berdasarkan riset yang berhasil ditemukan pada tahun 2020, dengan total 9.666 peserta didik yang mengikuti tes faktor penyebab *academic stress* tercatat peserta didik yang mengalami stres sedang dengan presentase mencapai 36,9% dan stres dengan level berat dengan presentase 10,6% dan dengan level sangat berat dengan angka presentase 0,8%. Dari hasil tersebut, temuan faktor penyebab tertinggi didominasi oleh tingginya beban pendidikan. Adapun hasil presentase 42,5%, kekhawatiran akan masa depan dengan persentase 38,9%, interaksi dengan teman sebaya sebesar 7,9% dan tekanan dari keluarga juga berkontribusi dengan persentase sebesar 9,7%.⁶

Academic stress adalah suatu kondisi kombinasi antara situasi stres dan juga adanya tuntutan mengenai akademik yang melampaui kemampuan adaptif individu, perasaan tegang serta tidak nyaman dikarenakan tidak mampunya individu menangani tuntutan di dalam lingkungan sekolah, tekanan dalam persaingan akademik yang semakin kompleks dan banyak hal yang wajib terselesaikan. *Academic stress* pada peserta didik dapat terjadi ketika tekanan dari keluarga atau pendidikan melampau tinggi dari kemampuan yang dimilikinya. Stres terjadi karena tekanan persepsi subjektif terhadap kondisi akademik. Tekanan-tekanan dalam akademik misalnya persaingan akademik berupa kewajiban naik kelas dengan nilai yang memuaskan, taat dalam pengerjaan tugas, keputusan yang tepat dalam memilih jurusan dan juga dapat mengatur waktu dengan baik. Tekanan ini menghasilkan

⁶ Tisyryn. (2021) Mengenal Stres Akademik, Faktor Penyebab, dan Cara Mengatasinya. Quipper Campus

respon berupa reaksi pikiran, emosi, perilaku, fisik yang mengarah ke hal negatif yang bisa saja muncul sebab tuntutan-tuntutan yang direspon sebagai beban.⁷

Academic Stress menurut Sarafino dan Smith adalah kondisi ketika peserta didik mengalami tekanan yang diakibatkan dari adanya ketidaksesuaian antara kemampuan yang dimilikinya dengan tuntutan akademik.⁸ Gadzella & Masten, mengartikan *academic stress* sebagai suatu keadaan terdapat situasi (*stimulus*) atau tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia (*stresor*) yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri disertai dengan reaksi-reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami.⁹ Klasifikasi *academic stress* dibagi dalam dua komponen yakni stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik. Stresor akademik merupakan peristiwa atau situasi (*stimulus*) yang menuntut penyesuaian diri yang melebihi sumber daya yang tersedia.

Reaksi peserta didik dalam menghadapi *academic stress* sangat beragam, seperti tidak fokus, kelelahan yang berlebih, tidak nyaman ketika belajar, hilangnya kualitas tidur, daya tahan tubuh menurun, kesulitan dalam membuat keputusan, menghindari pendidik yang dianggapnya mengancam, malas belajar, nafsu makan yang tidak stabil, serta menarik diri dari lingkungannya. Dampak yang paling ditakutkan sebagai respon *academic stress* peserta didik adalah adanya pikiran yang mengarah pada *self harm* atau bahkan pemikiran untuk mengakhiri hidup. Melihat dampak yang ditimbulkan dari *academic stress* tidak ringan, maka diperlukan teknik yang tepat untuk meminimalisir dampak stres.

⁷ Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148.

⁸ Ibid.,

⁹ Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *American Journal of Psychological Research. History*, 3(1), 15

Berdasarkan informasi yang berhasil peneliti dapatkan dari salah satu guru bimbingan konseling dan tiga siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri. Dalam wawancara dan diskusi yang dilakukan dengan salah satu guru bimbingan konseling mengungkapkan bahwa siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri banyak menunjukkan gejala stres fisik seperti kelelahan, mengalami gangguan tidur, penurunan konsentrasi yang berasal dari tuntutan akademik dan juga ketidakpastian masa depan mereka. Dari tiga peserta didik juga mengaku sering merasakan sakit kepala ketika mendekati masa-masa ujian atau ketika berpikir mengenai langkah setelah lulus dari MAN 1 Kota Kediri. Dari sisi psikososial secara kognitif diketahui bahwa peserta didik sering kali merasakan bimbang akibat dari keterbatasan pengetahuan mengenai pilihan karir kedepannya. Pada sisi emosional, ketiga peserta didik yang diwawancarai menunjukkan tanda-tanda kecemasan disebabkan oleh harapan keluarga dan juga lingkungannya. Hal tersebut digambarkan dengan rasa takut akan kegagalan dan ketidakmampuan memenuhi ekspektasi yang ada. Dari perspektif perilaku sosial peserta didik juga mengaku mengalami penurunan interaksi sosial dengan menghindari diskusi mengenai hal-hal tertentu seperti rencana masa depan atau prestasi-prestasi yang dimiliki disebabkan oleh rasa takut menerima pertanyaan dan juga bingung ketika akan menjawab pertanyaan yang muncul.¹⁰ Dari gejala tersebut terindikasi adanya ketidakstabilan biologis dan juga psikososial yang mempengaruhi kesiapan mereka menghadapi masa transisi. Gejala yang timbul sesuai dengan

¹⁰ Hasil observasi & wawancara, penulis pada tanggal 22 Februari 2024.

indikator *academic stress* menurut Sarafino dan Smith yakni aspek biologis dan psikososial (kognitif, emosi dan juga perilaku sosial).¹¹

Penelitian mengenai *academic stress* telah banyak dilakukan diantaranya variabel-variabel yang berkorelasi dengan *academic stress* yakni komunikasi intrapersonal, *self-control*, *self-esteem*, *social support*, *self-efficacy*, dan *trust* (kepercayaan). Dari beberapa variabel yang telah digunakan dalam penelitian terdahulu, penulis tertarik menggunakan variabel *self-disclosure*. Makna *Self-disclosure* adalah proses di mana individu membagikan pikiran, perasaan, atau pengalaman pribadi kepada orang lain. Dalam konteks siswa kelas XII yang menghadapi tekanan akademik, berbicara tentang stres mereka kepada teman, guru, atau keluarga dapat mengurangi beban emosional, memperoleh dukungan untuk mengatasi tekanan serta mendapatkan solusi melalui saran dari lingkungan sekitarnya. Tanpa melakukan keterbukaan diri, peserta didik mungkin tidak mendapatkan dukungan yang diperlukan karena orang lain tidak mengetahui apa yang dibutuhkan. *Self disclosure* juga melibatkan lingkungan sekitar dalam membantu mengatasi stres akibat dari tekanan akademik. Oleh karena itu, peneliti menduga terdapat hubungan negatif antara variabel *self disclosure* dan *academic stress*. *Self-disclosure* menurut Joseph A. Devito diartikan sebagai suatu bentuk komunikasi seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang.¹² Menurut, *self disclosure* sebagai jenis komunikasi individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan.

¹¹ Edward P. Sarafino dan Timotyh W. Smith (2017), *Health psychology biopsychosocial interactions: Stress, biopsychosocial factors, and illness*. John Wiley & Sons

¹² DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). *The interpersonal communication book*. Instructor, 1(18), 521-32.

Self-disclosure memiliki dampak positif pada kesehatan serta kestabilan emosi individu, memberikan efek pikiran menjadi lebih tenang dan tidak terusik dengan apa yang sedang terjadi. Sehingga, individu dapat memahami masalah yang telah atau sedang dialami serta membuat peningkatan atas kemampuan yang ada dalam diri individu tersebut.¹³

Self-disclosure memiliki ciri yang condong pada hal yang memuat informasi pribadi. Seseorang dapat melakukan keterbukaan diri kerap mengutarakan informasi secara lisan agar individu lainnya dapat memahami mengenai tujuan yang disampaikan. Pembagian informasi kepada individu secara sengaja dan juga dibarengi dengan kontrol emosi yang baik akan meminimalisir stres serta rasa puas atas keterbukaan dan kelekatan yang dicapainya. Seorang individu yang mampu melakukan keterbukaan diri atau *self-disclosure* dengan baik maka mereka akan lebih cenderung dapat berkompeten, mempunyai tingkat kepercayaan diri yang baik, dan juga memiliki keterbukaan serta penilaian objektif. Namun, ketika individu dirasa kurang mampu mencoba atau menumbuhkan rasa keterbukaan pada individu lainnya dan gagal mengungkapkan apa yang sedang dirasakan, individu tersebut akan tumbuh dengan rasa kurang percaya diri yang rendah, terbelenggu dengan rasa takut, keterampilan dalam sosialnya terganggu yang akhirnya akan berdampak pada kesehatan mental individu.¹⁴ Dalam penelitian terdahulu mengenai *self-disclosure* dan *academic stress* telah banyak diteliti, seperti yang dilakukan oleh Abd. Malik, Suriyani, Mikawati, Kens Napolion, Weni Sia'tang¹⁵, Hannauli Risdayanti¹⁶, Zaziratul Afifah¹⁷, Hilary Dutton & Valerie A. Sotardi¹⁸, Hasibuan & Gracia Fransiska¹⁹, Chyu dan Chen²⁰, Titin Aprilia²¹.

¹³ DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. Instructor, 1(18), 521-32.

¹⁴ Kustiawan, W., Hidayati, J., Daffa, V., Hamzah, A., Harmain, M., Fadli, A., & Kuswananda, E. (2022). Keberadaan ilmu komunikasi dan perkembangan teori komunikasi dalam peradaban dunia. *Maktabatun Journal*, 1(2), 73-76.

Terdapat perbedaan hasil penelitian terdahulu yang berarti bahwa belum adanya kesepakatan hasil penelitian. Hal tersebut juga menjadi dasar penelitian ini dilakukan untuk mengetahui atau menambah literasi mengenai variabel yang digunakan.

Dari uraian sebelumnya, maka judul penelitian ini Hubungan *Self Disclosure* dan *Academic Stress* pada Siswa Kelas XII MAN 1 Kota Kediri.

B. RUMUSAN MASALAH PENELITIAN

1. Bagaimana tingkat *academic stress* siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri?
2. Bagaimana tingkat *self-disclosure* siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan negatif antara *self-disclosure* dengan *academic stress* siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri?

¹⁵ Malik, A., Suriyani, S., Mikawati, M., Napolion, K., & Sia'tang, W. (2024). Hubungan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 198-208.

¹⁶ Risdayanti, H. (2022). *Hubungan Antara Self-Disclosure dengan Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).

¹⁷ Aviva, Z., Windarwati, N. H. D., Kep, M., Hidayah, N. R., & Kep, M. (2021). *Hubungan antara Tingkat Pengungkapan Diri (Self Disclosure) dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).

¹⁸ Hilary Dutton dan Valerie A. Sotardi, "The impact of student self-disclosure on the stress and wellbeing of tertiary educators during the COVID-19 pandemic," *Journal of Further and Higher Education* 47, no. 7 (2023): 966–79,.

¹⁹ Lilis Novitarum, Imelda Derang, dan Gracia Fransiska Hasibuan, "The relationship of self-disclosure with stress level on final level students in doing thesis at Stikes Santa Elisabeth Medan in 2021," *Jurnal EduHealth* 13, no. 01 (2022): 129–36.

²⁰ Chyu, E. P. Y., & Chen, J. K. (2022). Associations between academic stress, mental distress, academic self-disclosure to parents and school engagement in Hong Kong. *Frontiers in psychiatry*, 13, 911530.

²¹ Aprilia, T. (2024). *Hubungan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, Fakultas psikologi).

A. TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui tingkat *academic stress* siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat *self-disclosure* siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara *self-disclosure* dengan *academic stress* siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri.

B. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Menambah khasanah keilmuan psikologi khususnya psikologi pendidikan mengenai hubungan antara *self-disclosure* dan *academic stress* siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembaca, dengan meneliti mengenai hubungan *self disclosure* dan *academic stress* pada siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri, pembaca diharapkan lebih memahami dan meningkatkan *self disclosure* sehingga dapat menghindari *academic stress*.
- b. Bagi Lembaga, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat salah satunya Lembaga dapat mengetahui tingkat *self disclosure* dan *academic stress* pada peserta didiknya sehingga dapat dilakukan upaya untuk meminimalisir *academic stress* dan juga upaya peningkatan *self disclosure* dari hasil penelitian yang telah dilakukan.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dijadikan sebagai acuan dan juga pengalaman berharga untuk mengembangkan *self disclosure* terhadap gejala *academic stress* dalam dunia pendidikan.

C. PENELITIAN TERDAHULU

1. Abd. Malik, Suriyani, Mikawati, Kens Napolion, Weni Sia'tang meneliti mengenai Hubungan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar²². Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan Teknik sampling *proportionate stratified random sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 163 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres sedang dengan self disclosure tertutup berjumlah 125 jika dipresentasikan sebanyak (76,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengungkapan diri (*self disclosure*) dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Panakkukang Makassar. Perbedaan penelitian terletak pada subjek yang digunakan yakni dalam penelitian ini subjek dan lokasi yang digunakan, yakni adalah siswa tingkat akhir MAN 1 Kota Kediri. Persamaan dalam penelitian ini terletak dalam variabel yang digunakan
2. Hannauli Risdayanti, penelitian mengenai Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan Stres Mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Hasil uji penelitian kuantitatif ini menemukan nilai korelasi sebesar 0,476 ($p > 0,05$) yang berarti *terdapat hubungan positif* antara *self-disclosure* dengan *stress of DASS* pada tingkat hubungan yang rendah.²³

²² Malik, A., Suriyani, S., Mikawati, M., Napolion, K., & Sia'tang, W. (2024). Hubungan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 198-208.

²³ Risdayanti, H. (2022). *Hubungan Antara Self-Disclosure dengan Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang)

Perbedaan penelitian terletak pada subjek yang digunakan yakni mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek siswa. Perbedaan selanjutnya terletak pada lokasi penelitian, lokasi yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni MAN 1 Kota Kediri. Adapun persamaan terletak pada variabel *self-disclosure* dan *academic stress*.

3. Zaziratul Afifah, meneliti mengenai Hubungan Antara Tingkat Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat pengungkapan diri dan tingkat stres akademik pada tingkat sedang. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengungkapan diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan FKUB dilihat dari hasil uji *Rank Spearman* dengan taraf signifikansi 5% menunjukkan angka 0,001 dan koefisien korelasi sebesar -0.390.²⁴ Perbedaan penelitian terletak pada subjek yang digunakan yakni mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek siswa. Perbedaan selanjutnya terletak pada lokasi penelitian, lokasi yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni MAN 1 di Kota Kediri. Adapun persamaan terletak pada variabel *self-disclosure* dan *academic stress*.
4. Hilary Dutton & Valerie A. Sotardi , *The Impact Of Student Self-Disclosure On The Stress And Wellbeing Of Tertiary Educators During The COVID-19 Pandemic*.

²⁴ Aviva, Z., Windarwati, N. H. D., Kep, M., Hidayah, N. R., & Kep, M. (2021). *Hubungan antara Tingkat Pengungkapan Diri (Self Disclosure) dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif dengan hasil tidak terdapat hubungan antara *self disclosure* dan stres pada pendidik.²⁵

Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek yang digunakan dimana penelitian sebelumnya menggunakan subjek pendidik dan pada penelitian ini menggunakan subjek siswa tingkat akhir. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada variabel dan metode penelitian yang digunakan.

5. Lilis Novitarum, Imelda Derang, dan Gracia Fransiska Hasibuan, dengan judul penelitian *The Relationship Of Self-Disclosure With Stress Level On Final Level Students In Doing Thesis At Stikes Santa Elisabeth Medan In 2021*. Hasil penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan nilai p-value 0,001 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keterbukaan diri dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir.² Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek, pada penelitian tersebut adalah mahasiswa sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek siswa tingkat akhir. Kemudian perbedaan juga terdapat pada lokasi penelitian, pada penelitian tersebut menggunakan lokasi perguruan tinggi sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan dengan lokasi MAN 1 Kota Kediri. Persamaan dalam penelitian ini terletak pada variabel dan metode penelitian yang digunakan.

²⁵ D Dutton, H., & Sotardi, V. A. (2023). The impact of student self-disclosure on the stress and wellbeing of tertiary educators during the COVID-19 pandemic. *Journal of Further and Higher Education*, 47(7), 966-979.

²⁶ Novitarum, L., Derang, I., & Hasibuan, G. F. (2022). the relationship of self-disclosure with stress level on final level students in doing thesis at stikes santa elisabeth medan in 2021. *Jurnal EduHealth*, 13(01), 129-136.

6. Esther Pui Yung Chyu dan Ji-Kang Chen, dengan judul *Associations Between Academic Stress, Mental Distress, Academic Self-Disclosure to Parents and School Engagement in Hong Kong*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang kuat ($r = 0,46$) antara *academic stress* dan tekanan mental. Kemudian hasil terdapat hubungan negatif dan signifikan ($0,09$) antara *academic stress* dan *self disclosure* yang berarti jika *academic stress* tinggi, peserta didik cenderung tidak mengungkapkan informasi kepada orang tuanya.²⁷ Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada jumlah variabel subjek dan lokasi yang digunakan. Persamaan dalam penelitian ini yakni ada pada metode penelitian yang digunakan yakni metode penelitian kuantitatif.
7. Titin Aprilia, meneliti mengenai Hubungan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Mengejakan Skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 297 ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi sebesar ($r = 0,228$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara keterbukaan diri dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi.²⁸

²⁷ Chyu, E. P. Y., & Chen, J. K. (2022). Associations between academic stress, mental distress, academic self-disclosure to parents and school engagement in Hong Kong. *Frontiers in psychiatry*, 13, 911530.

²⁸ Aprilia, T. (2024). *Hubungan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, Fakultas psikologi).

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Titin dengan penelitian kali ini adalah terletak pada lokasi penelitian, subjek penelitian, jumlah sampel dan juga teknik sampling yang digunakan. Dalam penelitian ini menggunakan subjek pada siswa kelas XII MAN 1 Kota Kediri dengan jumlah sampel 201 di dapatkan melalui teknik *cluster random sampling*. Persamaan dalam penelitian ini adalah kedua variabel yang di gunakan.

D. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi Operasional adalah pembatas masalah dalam sebuah penelitian secara oprasional. Batasan ini perlu dilakukan agar pembahasan yang dilakukan tidak meluas dari penelitian sehingga menimbulkan sifat ambigu. Variabel penelitian dijelaskan sebagai berikut :

1. *Self-disclosure*

Dalam Bahasa Indonesia di artikan sebagai bentuk pengungkapan diri. *Self-disclosure* merupakan suatu kegiatan guna menyampaikan informasi yang pada mulanya hanya diketahui atau disimpan oleh diri sendiri, dan kemudian kita membuat keputusan untuk menceritakan kepada orang lain dengan suka rela tanpa adanya paksaan. *Self-disclosure* juga bisa bersifat positif dan negatif. *Self-disclosure* diukur menggnakan skala yang mengacu pada aspek-aspek dari Devito yang terdiri dari *amount*, *valence*, *accuracy*, *intention* dan *intimacy*.²⁹

2. *Academic stress*

Academic stress adalah istilah yang muncul setelah banyak pengkajian konteks mengenai stres. *Academic stress* memiliki pengertian stres yang

²⁹DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

diakibatkan adanya tekanan akademik. Stres ini muncul dari hasil persepsi subjektif sebab adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh peserta didik. *Academic stress* diukur menggunakan skala yang aspek-aspeknya mengacu pada teori Sarafino & Smith yaitu aspek biologis dan psikososial.

