

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Academic Stress*

##### 1. *Pengertian Academic Stress*

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan kesejahteraannya.<sup>31</sup> Stres dalam kamus psikologi Arthur S. Reber & Emily S. Reber memiliki makna umum sebagai sebuah daya atau kekuatan apa pun yang ketika digunakan kedalam sebuah bentuk menghasilkan modifikasi.<sup>32</sup> Modifikasi disini diartikan sebagai tekanan fisik, psikologis dan sosial. Selain itu juga dimaknai sebagai kondisi tegangan psikologis yang dihasilkan oleh jenis dan daya yang kemudian menghasilkan dampak. Dampak yang dihasilkan berupa stres dihasilkan dari stressor yang diartikan sebagai agen penyebab dari stres.

*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.<sup>33</sup> Menurut Bedewy dan Gabriel, *academic stress* adalah suatu kondisi yang menyebabkan peserta didik memiliki pikiran subjektif terhadap ketidakmampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan lingkungan yang

---

<sup>31</sup> Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.

<sup>32</sup> Reber, A. S. (1995). *The Penguin dictionary of psychology* (2nd ed.). Penguin Press.

<sup>33</sup> Sarafino dan Smith (2014), *Health psychology biopsychosocial interactions: Stress, biopsychosocial factors, and illness*.

berhubungan dengan bagaimana mereka menilai beban akademik yang dirasakan<sup>34</sup>. Pada dasarnya stres adalah salah satu respon yang dimiliki oleh seseorang terhadap suatu kondisi tertentu. Pada definisi lain menyebutkan bahwa stres adalah kondisi setiap individu yang mengalami ketidakseimbangan yang merupakan kondisi dinamis seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu tersebut dan yang hasilnya dipandang tidak pasti.<sup>35</sup>

Menurut Gadzella & Masten, *academic stress* merupakan persepsi seseorang dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut.<sup>36</sup> Linan dan Chen mengatakan *academic stress* dapat muncul dari hasil interaksi di antara guru dan peserta didik, kecemasan pada hasil studi yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi peserta didik mengenai kemampuan belajar yang juga akan mempengaruhi kinerja akademik.<sup>37</sup> Sementara itu, menurut menurut Sun et.al *academic stress* merupakan tekanan psikologis subjektif yang berasal dari berbagai aspek dari pembelajaran akademis seperti faktor tekanan dari studi, beban kerja,

---

<sup>34</sup> Bedewy, D., & Gabriel, A. Perceptions of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*.

<sup>35</sup> Mumpuni, Y. & wulandari, A. 2010. Cara jitu mengatasi stress. Yogyakarta: ANDI.

<sup>36</sup> Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).

<sup>37</sup> Liñán, F., & Chen, Y. W. (2009). Development and cross-cultural application of a specific instrument to measure entrepreneurial intentions. *Entrepreneurship theory and practice*, 33(3), 593-617. and Practice..

kekhawatiran terhadap nilai, tekanan yang berkaitan dengan ekspektasi diri, dan keputusan.<sup>38</sup>

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwasanya *Academic stress* adalah kondisi psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara kemampuan individu dengan tuntutan akademik, di mana individu mengalami tekanan subjektif terhadap ketidakmampuannya dalam memenuhi ekspektasi, baik yang berasal dari lingkungan akademik maupun dirinya sendiri. Stres akademik ini melibatkan respons fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap berbagai faktor seperti tekanan studi, beban kerja, kecemasan terhadap hasil belajar, ekspektasi pribadi, serta pengaruh lingkungan sosial yang memengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis.

---

<sup>38</sup> Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students.29

## 2. Aspek-Aspek *Academic Stress*

Aspek-aspek *academic stress* menurut Sarafino dan Smith dibagi menjadi dua yaitu<sup>39</sup>:

### 1) Aspek Biologis

Stres yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang berbahaya atau dianggap mengancam. Dari hal tersebut akan memunculkan reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stres yang di timbulkan seperti detak jantung yang meningkat, rasa pusing atau tangan yang gemetar.

Berdasarkan aspek biologis ini, individu akan menunjukkan perilaku yang sering gelisah atau cemas akan masa depan, sedih, takut gagal mempertahankan prestasi, mood yang berubah-ubah, agresif, sensitif, dan mudah tersinggung.

### 2) Aspek Psikososial

Menjelaskan bahwa munculnya stres disebabkan oleh adanya pengaruh keadaan dari lingkungan. *Stressor* menghasilkan perubahan psikologis dan juga sosial pada individu. Perubahan tersebut antara lain :

#### a) Kognitif

Tingginya level stres individu dapat mempengaruhi perhatian dan juga ingatannya. Stres juga secara tidak langsung

---

<sup>39</sup> Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

dapat merusak fungsi kognitif dan mengalihkan perhatian individu.

b) Emosi

Emosi selalu membersamai stres, individu juga sering menggunakan emosi mereka dalam menilai kondisi stres yang dialami. Umumnya reaksi emosional berbentuk rasa takut, dan ketidaknyamanan psikologis seperti rasa sedih serta kehilangan rasa gembira.

c) Perilaku Sosial

Stres dapat merubah tingkah laku individu kepada individu yang lain. Dalam situasi stres yang penuh, banyak individu yang bekerja sama untuk saling membantu atau memberikan support. Pada situasi yang lain juga dapat menyebabkan individu kurang bersosialisasi atau kurang empati bahkan cenderung bermusuhan dengan individu lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek penting *academic stress* adalah bagaimana reaksi individu terhadap stres yang dialami. Reaksi umum terhadap stres seperti reaksi fisiologis, emosi, kognitif dan juga perilaku sosial.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Academic Stress***

Menurut Taylor faktor yang mempengaruhi *academic stress* pada peserta didik dapat bersumber dari dua, yaitu <sup>40</sup>:

a. *Academic stress* yang bersumber dari faktor internal, meliputi :

---

<sup>40</sup> Taylor, S. E. (1999). *Health psychology* (4th ed.). McGraw-Hill.

1) Afek (emosi atau perasaan)

Jika individu dipenuhi dengan afek negative seperti perasaan tidak mampu atau kurang percaya diri, maka hal tersebut dapat mengakibatkan tingkat stres akademik yang semakin dalam.

2) Kepribadian perfeksionisme

Kepribadian yang penuh dengan standar tinggi kepada kepada diri individu itu sendiri, kepercayaan diri bahwa memiliki kemampuan mengontrol apa yang sedang terjadi dalam kehidupan. Hal tersebut akan memunculkan perasaan tertekan sebab adanya tuntutan sempurna dalam setiap aspek akademik.

3) Kurangnya optimism

Kekurangan rasa optimis dapat menimbulkan kecemasan atau kekhawatiran yang berlebih. Individu yang memiliki kecemasan serta kekhawatiran yang berlebih maka akan mudah mengalami *academic stress*.

4) Kurangnya keterampilan pengelolaan stres

Ketika peserta didik belum memahami bagaimana skill untuk mengelola stress akademik maka peserta didik akan lebih mudah merasa tertekan disebabkan ketika mengalami kesulitan dalam belajar atau ketika dihadapkan dengan masalah mereka tidak tau bagaimana cara yang baik untuk mengatasi.

b. Stres yang bersumber dari faktor eksternal, meliputi :

1) Beban akademik yang tinggi

Beban tugas, ujian serta praktikum yang menumpuk dapat menambah tekanan peserta didik dan berpengaruh kepada kelangsungan belajarnya.

2) Persaingan akademik

Persaingan akademik untuk mendapatkan nilai atau prestasi serta pengakuan akademik menjadi faktor yang menyebabkan munculnya beban akademik bagi peserta didik.

3) Tekanan dari lingkungan

Harapan yang tinggi dari orang tua atau pendidik mengenai prestasi akademik akan menjadi beban peserta didik karena harus memenuhi ekspektasi lingkungannya.

4) Stressor

Besar kecil nya stressor atau beban akademik juga mempengaruhi keadaan stress akademik individu.

Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi *academic stress*, yaitu faktor internal dan eksternal. Arti faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri.

#### 4. Dampak *Academic Stress*

Menurut Sarafino & Smith dampak *academic stress* antara lain<sup>41</sup> :

- a. Dampak fisik seperti masalah tidur, peserta didik yang merasa terbebani karena banyak tugas memungkinkan munculnya gejala kesulitan tidur.
- b. Dampak emosional seperti munculnya kecemasan dan depresi akibat dari buruknya pengelolaan stres.
- c. Dampak sosial, *academic stress* yang tinggi menyebabkan peserta menghindari interaksi sosial, merasa kesulitan untuk berhubungan dengan teman atau keluarga karena fokus kepada beban akademik mereka.

Menurut Lazarus dan Folkman dampak *academic stress* antara lain<sup>42</sup>:

- a. Penurunan kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan memproses informasi.
- b. Ketegangan emosional dan psikologis yang dapat memperburuk kondisi *academic stress* karena ketegangan emosional akan membuat peserta didik merasa tertekan, cemas bahkan marah.
- c. Gangguan fisik seperti sakit kepala, ketegangan otot dan masalah pencernaan juga diakibatkan dari stres yang berkepanjangan.

#### B. *Self Disclosure*

##### 1. Pengertian *Self Disclosure*

Menurut Jourard, *self disclosure* berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan oleh seseorang.<sup>43</sup> Devito menyebutkan bahwa

---

<sup>41</sup> Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

<sup>42</sup> Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.

<sup>43</sup> Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. John Wiley.

makna dari *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi dimana anda atau seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang. Devito menyatakan bahwa *self disclosure* adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan.<sup>44</sup>

Menurut Devito, *self disclosure* ini dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan terdapat didalam diri orang yang bersangkutan. Kedalaman dari pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang di ajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan kita menyenangkan dan membuat kita merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi kita untuk membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu kita dapat saja menutup diri karena kurangnya rasa percaya.<sup>45</sup> Gainau mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan memberikan informasi secara sukarela dan disengaja dengan tujuan pemberian informasi yang akurat mengenai dirinya.<sup>46</sup> Wheelless & Grotz dalam karya dirinya sendiri berjudul *Self Disclosure Interpersonal Solidarity : Measurement, Validation, and Relationship* menyebutkan bahwa *self-disclosure* merupakan pesan apapun yang disampaikan oleh seseorang kepada orang lain. Dengan

---

<sup>44</sup> DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

<sup>45</sup> DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

<sup>46</sup> Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Widya Warta: Jurnal ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 33(01), 95-112.

akibat dimana setiap pesan atau unit pesan memiliki tingkat berbeda pada pengungkapan diri tergantung pada persepsi pesan yang disampaikan.<sup>47</sup>

Jadi *self disclosure* merupakan komunikasi yang dimana seseorang melakukan pengungkapan diri baik mengenai hal yang tersembunyi atau tidak. Individu yang memiliki keakraban dengan individu lain, mereka cenderung akan mudah memberikan informasi kepada individu tersebut. Informasi yang disampaikan berupa kualitas atau perilaku dirinya sendiri.

## 2. Aspek-aspek *Self Disclosure*

Aspek *self disclosure* menurut DeVito terdiri dari 5 yaitu :<sup>48</sup>

- a. *Amount* (jumlah), yaitu kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi individu mengungkapkan diri dan durasi atau waktu yang diperlukan untuk melakukan *self disclosure* terhadap orang lain.
- b. *Valence*, individu mengungkapkan informasi baik berupa informasi positif seperti hal-hal yang menyenangkan mengenai pencapaian atau negatif seperti kelemahan yang ada dalam dirinya.
- c. *Accuracy* (kejujuran & ketepatan), yakni ketepatan atau kejujuran individu dalam melakukan *self disclosure*. Ketepatan dari *self disclosure* individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri. *Self disclosure* dapat berbeda dalam hal kejujuran. Individu dapat saja jujur secara total atau dilebih-lebihkan, melewati bagian penting atau berbohong.

---

<sup>47</sup> Ibid.,

<sup>48</sup> DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

- d. *Intention* (tujuan), yaitu seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan dan seberapa besar kesadaran individu dalam mengungkapkan informasi dengan tujuan tertentu seperti mendapatkan dukungan emosional atau bantuan praktis berupa pemecahan masalah yang sedang dihadapi.
- e. *Intimacy* (keakraban), yaitu kepada siapa individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa impersonal atau hal yang hanya bohong.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Disclosure*

Devito, menjelaskan terdapat delapan faktor yang mempengaruhi *self disclosure* yakni :<sup>49</sup>

- a. Efek *Dyadic*, seseorang akan melakukan *self disclosure* bila bersama dengan orang yang juga melakukan *self disclosure*. Efek *dyadic* dapat membuat seseorang merasa aman dan memperkuat perilaku keterbukaan diri. Dalam *self disclosure* juga terdapat norma timbal-balik. Bila seseorang menceritakan sesuatu yang bersifat pribadi kepada kita, kita akan merasa wajib memberikan rekasi sesuai. Proses *self disclosure* yang berlangsung secara bertahap dan semakin lama akan semakin mempererat suatu hubungan menjadi lebih akrab sehingga dengan rasa percaya diri seseorang mampu melakukan keterbukaan dengan lawan bicaranya.

---

<sup>49</sup> DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

- b. Besaran kelompok, *self disclosure* lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada dalam kelompok besar. Kelompok yang terdiri atas dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk membuka diri.
- c. Topik Pembahasan, seseorang lebih cenderung membuka diri tentang topik pekerjaan atau hobi daripada tentang kehidupan seks atau situasi keuangan. Umumnya makin pribadi dan makin negatif suatu topik pembicaraan maka semakin kecil untuk diungkapkan.
- d. Perasaan menyukai, individu membuka diri pada orang yang disukai atau dicintai dan bukan sebaliknya. Seseorang juga membuka diri lebih banyak kepada orang yang dipercayai.
- e. Jenis kelamin, umumnya laki-laki kurang terbuka kepada perempuan. Laki-laki akan merasa baik dengan memecahkan masalah sedangkan perempuan akan merasa lebih baik dengan membicarakan persoalan-persoalan yang terjadi.
- f. Kepribadian, orang yang pandai bergaul biasanya akan lebih terbuka dan melakukan pengungkapan diri lebih banyak dibandingkan mereka yang kurang pandai bergaul. Orang yang kurang berani bicara pada umumnya juga kurang mampu mengungkapkan diri daripada mereka yang merasa lebih nyaman berkomunikasi.

Menurut Derlega faktor yang mempengaruhi seseorang untuk mengganti mode dari terbuka kepada orang lain dan tertutup kepada orang lain adalah sebagai berikut :<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup> Berg, J. H., & Derlega, V. J. (1987). Themes in the study of self-disclosure. In *Self-disclosure: Theory, research, and therapy* (pp. 1-8). Boston, MA: Springer US.

- a. Perbedaan budaya diantara orang yang akan diungkapkan informasi tersebut. Akibat dari adanya perbedaan budaya terkadang menjadikan seseorang canggung untuk melakukan pengungkapan diri sebab adanya kesenjangan antara apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan atau diungkapkan.
- b. Kepada siapa informasi ini akan dibagi juga membedakan bagaimana seseorang akan menjadi terbuka atau tidak. Bobot dalam informasi menjadi hal penting untuk menentukan kepada siapa informasi tersebut akan atau bisa diungkapkan.
- c. Perbedaan kemampuan *interpersonal* antar orang. Kemampuan orang dalam memberikan informasi ini juga dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam hal *interpersonal*. Pengungkapan informasi sensitif tentu membutuhkan orang yang sudah kita anggap akrab. Berbeda dengan mereka yang memiliki kemampuan interpersonal rendah, menemukan seseorang yang anggap sebagai teman yang akrab adalah hal yang lebih sulit untuk dilakukan.
- d. Perbedaan gender dalam hal *self-disclosure*. Seorang laki-laki akan merasa lebih canggung untuk mengatakan tentang apa yang sedang mereka rasakan dari pada perempuan

#### **4. Fungsi *Self Disclosure***

Menurut DeVito, *self disclosure* memiliki lima fungsi pengungkapan yaitu <sup>51</sup>:

---

<sup>51</sup> DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

a. Ekspresi

Hal ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengekspresikan perasaan, pikiran, atau pengalaman secara terbuka kepada individu lain atau lingkungannya.

b. Penjernihan diri

Dalam banyak kasus, mengungkapkan diri mengenai permasalahan atau perasaan kepada individu lain dapat membantu seseorang untuk dapat melihat perspektif baru dan menemukan solusi yang sebelumnya belum terpikirkan.

c. Keabsahan sosial

*Self disclosure* membantu individu untuk dapat pengakuan, dukungan atau validasi dari individu lain mengenai pengalaman atau perasaan yang dimiliki

d. Perkembangan

*Self disclosure* juga berperan dalam mempercepat perkembangan pribadi serta hubungan interpersonal. Dengan berbagi informasi pribadi, individu dapat membantu dalam proses belajar mengenai diri sendiri dan orang lain.

e. Pengelolaan hubungan

Fungsi ini fokus pada penggunaan *self disclosure* untuk menciptakan, mempertahankan atau memperbaiki hubungan dengan individu lain. Dengan mengungkapkan diri, individu menunjukkan kepercayaan kepada orang lain sehingga akan memperkuat keintiman serta komitmen dalam hubungan.

## 5. Manfaat *self disclosure*

Menurut devito, manfaat *self disclosure* sebagai berikut <sup>52</sup>:

- a. Pengetahuan diri, *self disclosure* dapat memberikan sudut pandangan baru serta dapat memberikan berbagai referensi untuk meningkatkan kualitas diri.
- b. Kemampuan mengatasi kesulitan, melalui *self disclosure* dapat mengurangi timbulnya rasa bersalah serta kurangnya kepercayaan diri saat menghadapi persoalan dikarenakan tidak menanggung beban sendiri dan mendapat dukungan maka hal tersebut membuat individu lebih siap dalam mengatasi kesulitan.
- c. Efisiensi komunikasi, *self disclosure* mampu memperbaiki komunikasi baik dengan individu sekitar atau lingkungan.
- d. Kedalaman hubungan, melakukan *self disclosure* menjadi dasar utama yang menciptakan suatu hubungan bermakna antara dua individu atau lebih.

### C. Dinamika Hubungan Self Disclosure dan Academic Stress

*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.<sup>53</sup> Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan

---

<sup>52</sup> DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

<sup>53</sup> Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

kesejahteraannya. Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa proses penilaian (*appraisal*) adalah faktor utama dalam menentukan seberapa besar stres yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi mengancam. Dengan kata lain, stres adalah transaksi atau hubungan antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses penilaian. Selain itu, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stres tersebut. Ketika situasi tersebut memberikan rangsangan, maka individu akan melakukan penilaian (*appraisal*) dan penanggulangan (*coping*).<sup>54</sup>

*Self disclosure* merupakan aspek yang penting dalam meminimalisir *academic stress* dengan dua mekanisme. Pertama, melakukan pelampiasan perasaan yang negatif dapat membangkitkan perasaan lega. Efek dari perasaan negatifpun berkurang apabila mampu diekspresikan atau dibagi dengan individu lain. Kedua, *self disclosure* dapat membuat pikiran tenang dan tidak mudah terganggu dengan keadaan yang tidak diharapkan, sehingga memungkinkan siswa melakukan evaluasi serta memahami permasalahan yang telah atau sedang dialami untuk kemudian meningkatkan kemampuan yang ada pada dirinya, mendapat keuntungan sosial dengan *self disclosure* individu memperoleh sumber daya dari individu lainnya baik berupa dukungan emosional atau bantuan nyata, tumbuhnya rasa saling memberi, rasa aman, memahami diri sendiri dan memperoleh solusi dari masalah yang dihadapi. Devito menyebutkan bahwa makna dari *self disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi dimana seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasanya disimpan. Oleh karena itu, setidaknya proses *self disclosure* membutuhkan dua orang. Devito

---

<sup>54</sup> Lazarus, Richard S, *Stress, Appraisal And Coping* (1984), Springer Publishing Company. Inc, hal 19

menyatakan bahwa *self disclosure* adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya yang biasanya disembunyikan atau tidak diceritakan.<sup>55</sup> Zhang dalam penelitiannya menemukan peserta didik yang terbiasa membagi pengalaman atau permasalahannya mengalami peningkatan kepuasan hidup, ketika *self disclosure* dilakukan dengan penuh kedekatan, bisa terbuka mengatakan masalah pribadi secara tepat, lebih adaptif dalam penyesuaian diri, mempunyai kepercayaan diri yang baik, kompeten, dapat diandalkan, sikap positif, percaya terhadap individu lain, objektif serta lebih terbuka.<sup>56</sup>

Didukung penelitian terbaru yang dilakukan oleh Abd. Malik, Suryani Mikawati, Napolion dan Weni Sia'tang dengan judul penelitian Hubungan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar. 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. Dalam penelitian tersebut peneliti menemukan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara *self disclosure* dan tingkat stres. Jika pengungkapan diri kurang maka akan meningkatkan stres dan tingkat stress yang

---

<sup>55</sup> DeVito, J. A., & DeVito, J. (2019). The interpersonal communication book. *Instructor*, 1(18), 521-32.

<sup>56</sup>Zhang, C., Bengio, S., Hardt, M., Recht, B., & Vinyals, O. (2021). Understanding deep learning (still) requires rethinking generalization. *Communications of the ACM*, 64(3), 107-115.

tinggi pun dapat mendorong terjadinya *self disclosure*. Kemudian di antara faktor yang mempengaruhi terjadinya keterbukaan diri dalam penelitian ini adalah faktor-faktor individual kepribadian yakni *ekstrovert-introvert*.<sup>57</sup>

Zazirotul Afifah dengan judul 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 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.<sup>58</sup> Hasil temuan dalam penelitian ini adalah semakin mahasiswa memiliki pengungkapan diri yang tinggi maka mahasiswa akan memiliki stres akademik yang ringan.

Hannauli Risdianti 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. Dalam penelitian ini mahasiswa memanfaatkan waktu luang sesaat sebelum bimbingan atau sesudah bimbingan dengan teman sebaya, senasib atau yang mengetahui perjuangannya saat menghadapi skripsi untuk *sharing*, maka dari

---

<sup>57</sup> 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.

<sup>58</sup> Zazirotul Aviva, "Hubungan Antara Tingkat Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB," 2021.

situlah *self disclosure* dilakukan dan efektif untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa.<sup>59</sup>

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. Temuan dalam penelitian ini adalah mahasiswa memiliki kemampuan komunikasi yang baik sehingga mereka akan cenderung melakukan pengungkapan masalah kepada teman yang melalui hal serupa.<sup>60</sup>

Chyu dan 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 disclosur*. Hasil kesimpulan dari penelitian tersebut diartikan bahwa jika *academic stress* tinggi, peserta didik cenderung tidak mengungkapkan informasi kepada orang tuanya.<sup>61</sup>

---

<sup>59</sup> Hannauli Risdayanti, (2022) “Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan Stres Mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.”

<sup>60</sup> Novitarum, Derang, dan Hasibuan, “The relationship of self-disclosure with stress level on final level students in doing thesis at Stikes Santa Elisabeth Medan in 2021.”

<sup>61</sup> 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.

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.<sup>62</sup>

Berdasarkan penjelasan dan beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh Hannauli Risdianti penelitian mengenai Hubungan Antara *Self-Disclosure* Dengan Stres Mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang<sup>63</sup>, Abd. Malik dkk dengan judul Hubungan Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Panakkukang Makassar<sup>64</sup>, Zazirotul Afifah dengan judul Hubungan Antara Tingkat Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir PSIK FKUB<sup>65</sup>, Titin Aprilia dengan judul Hubungan Keterbukaan Diri (*Self Disclosure*) dengan Stres

---

<sup>62</sup> 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).

<sup>63</sup> Risdianti, H. (2022). *Hubungan Antara Self-Disclosure dengan Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Katholik Soegijapranata Semarang).

<sup>64</sup> 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.

<sup>65</sup> 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).”

Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi<sup>66</sup> dan Chyu dan Chen, dengan judul *Associations Between Academic Stress, Mental Distress, Academic Self-Disclosure to Parents and School Engagement in Hong Kong*<sup>67</sup>. Kesimpulan yang dapat di ambil adalah *self disclosure* efektif dilakukan untuk mengurangi tingkat *stress academic*.

#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya masih harus diuji secara empiris.<sup>68</sup> Jadi hipotesis adalah dugaan sementara terhadap apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Terdapat hubungan negatif antara *self disclosure* dan *academic stress* pada siswa kelas XII MAN 1 kota Kediri.

Ha : Tidak terdapat hubungan negatif antara *self disclosure* dan *academic stress* pada siswa kelas XII MAN 1 kota Kediri.

#### E. Kerangka Teoritis

Manusia memiliki kapasitas yang terbatas dalam menampung tekanan sehingga memerlukan wadah tambahan untuk membuang berbagai tekanan yang dihadapi. Proses pelimpahan emosi kedalam kata-kata untuk kemudian disampaikan kepada orang lain ini disebut pengungkapan diri atau *self disclosure*. Penelitian ini untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-disclosure*

---

<sup>66</sup> 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).

<sup>67</sup> 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.

<sup>68</sup> Sugiyono, M. (2008). Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.

(pengungkapan diri) dan *academic stress* (stres akademik) pada siswa tingkat akhir di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Vokasi Kota Kediri. Pengungkapan diri yang efektif, menurut Devito terdiri dari beberapa aspek yang mencakup frekuensi dan kedekatan dalam pengungkapan, serta kejujuran dan niat di balik pengungkapan tersebut. Dalam konteks pendidikan, *self-disclosure* dapat menjadi alat yang sangat berharga bagi peserta didik untuk mengelola dan mengurangi stres akademik yang mereka hadapi.

Penelitian Zhang yang menunjukkan bahwa peserta didik yang terbiasa membagikan pengalaman dan permasalahan mereka mengalami peningkatan kepuasan hidup. Ketika *self-disclosure* dilakukan dalam suasana yang mendukung, peserta didik merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan masalah pribadi mereka. Hal ini menciptakan ruang bagi peserta didik untuk menerima dukungan emosional dari orang-orang terdekat, yang dapat membantu mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.<sup>69</sup>

Selain itu, Gamayati menemukan bahwa *self-disclosure* dapat mengurangi tingkat stres yang disebabkan oleh masalah akademik. Ketika peserta didik berbagi kesulitan yang mereka hadapi, mereka tidak hanya mendapatkan perspektif baru, tetapi juga mengurangi beban emosional yang mungkin mereka rasakan. Dengan berbagi, peserta didik dapat menemukan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya dapat

---

<sup>69</sup> Zhang, C., Bengio, S., Hardt, M., Recht, B., & Vinyals, O. (2021). Understanding deep learning (still) requires rethinking generalization. *Communications of the ACM*, 64(3), 107-115.

mengurangi rasa terasing dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial.<sup>70</sup> Peserta didik dengan tingkat *self-disclosure* yang rendah cenderung mengalami respon emosional negatif, seperti kecemasan dan depresi. Sebaliknya, peserta didik yang secara aktif mengungkapkan perasaan mereka cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik.<sup>71</sup>

Dampak positif lain dari *self-disclosure* adalah peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Peserta didik yang mampu menerapkan *self disclosure* dengan jujur dan terbuka sering kali merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan. Dengan berbagi perasaan dan pengalaman, mereka tidak hanya mendapatkan dukungan, tetapi juga memperkuat rasa identitas dan kepercayaan diri mereka dalam konteks akademik dan sosial. *Self disclosure* juga berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang kuat. Ketika siswa berbagi pengalaman mereka, mereka cenderung membangun kedekatan dengan teman-teman dan keluarga. Hubungan yang baik ini dapat berfungsi sebagai sumber dukungan yang berharga, memberikan rasa aman dan kenyamanan yang sangat dibutuhkan saat menghadapi stres akademik.

Dari sudut pandang psikologis, *self-disclosure* dapat membantu peserta didik dalam mengatasi emosi negatif. Ketika peserta didik mengungkapkan perasaan seperti kecemasan atau ketakutan, mereka dapat memproses emosi tersebut dengan lebih baik, yang pada akhirnya dapat mengurangi dampak

---

<sup>70</sup> Gamayanti, W., Mahardiana, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychotic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.

<sup>71</sup> Rahmani Afifa Kurniasani dkk., "Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba,".

negatifnya. Ini menunjukkan bahwa *self-disclosure* tidak hanya membantu dalam aspek akademis, tetapi juga penting untuk kesehatan mental yang baik.

Berdasarkan paparan di atas, maka kerangka berpikir penelitian ini digambarkan dalam skema berikut :

**Tabel 2. 1 Kerangka Berpikir**

