

**PENGARUH *SELF DISCLOSURE* TERHADAP STRES AKADEMIK  
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI  
RAHMATULLAH TULUNGAGUNG**

**ABSTRAK**

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres. Tuntutan serta tekanan yang berlebihan menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi *stressor* adalah menyelesaikan skripsi. Gejala stres pada mahasiswa yaitu merasa lelah, cemas, sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, bahkan meninggalkan skripsinya. Ketika merasakan stres, mahasiswa berbagi permasalahan kepada orang lain untuk mendapatkan solusi atau hanya sekedar berceita kepada orang lain. Dengan adanya *self disclosure* dapat memberikan perspektif alternatif untuk membantu individu pulih dari *stressor* yang tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kausal komparatif. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang mengerjakan skripsi, dengan jumlah sampel 384 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data responden diambil melalui kuesioner menggunakan *google form*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Dilihat dari nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Besar pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik ditunjukkan dari persamaan regresi diperoleh nilai koefisien  $b = 0,867$ . Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif *self disclosure* terhadap stres akademik dengan taraf signifikansinya adalah  $0,00$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa *self disclosure* dengan stres akademik memiliki hubungan yang signifikan.

**Kata kunci:** *self disclosure*, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir

# **THE UNFLUENCE OF SELF DISCLOSURE ON ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF SAYYID ALI RAHMATULLAH STATE ISLAMIC UNIVERSITY TULUNGAGUNG**

## **ABSTRACT**

Students who are working on their thesis are susceptible to stress. Excessive demands and pressure cause academic stress in students. For final year students, what often becomes a stressor in completing their thesis. Symptoms of stress in students are feeling tired, anxious, having difficulty concentrating, losing their appetite, and even abandoning their thesis. When they feel stressed, students share their problems with other people to get solutions or just tell other people. Self disclosure can provide an alternative perspective to help individuals recover from high stressors.

This research aims to determine the effect of self disclosure on academic stress in final year students at Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University, Tulungagung. This research is quantitative research with a type of comparative causal research. The population in this study were final year students at Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University who were working on their thesis, with a total sample of 384 students. The sampling technique uses a purposive sampling method. Respondent data was collected through a questionnaire using google form.

The result of this indicate that there is an influence of self disclosure on academic stress in final year students. Judging from the significance value of  $0,00 < 0,05$ . The magnitude of the influence of self disclosure on academic stress is shown from the regression equation, the coefficients of self disclosure value  $b = 0,867$ . These results show that there is a positive influence of self disclosure on academic stress with a significance level of  $0,00 (p < 0,05)$ , which shows that self disclosure and academic stress have a significant relationship.

**Key words:** self disclosure, academic stress, final year students

الله رحمة علي السيد جامعة طلاب لدى الأكايدمية الـ ضغوط في الذات عن الإفـ صاح أدر  
أجونج تولونج

الحكومة الإسلامية

### خلاصة

الفرطة المتطلبات. لتوتر معرضون أطروحتهم على يعملون الذين الطلاب  
النهائية، السنة لطلاب بال نسبة. الطلاب لدى الأكايدمي التوتر تسبب والـ ضغوط  
الطلاب لدى التوتر أعراض تشمل. أطروحتهم إكمال هو يكون ما غالباً الذي غطالض فإن  
عن التخلي وحتى الشهية وفقدان التركيز وصعوبة والقلق بالـ تعب الشعور  
لـ حصول آخرين لأشخاص مشاك لهم الطلاب يـ بر بالـ التوتر، يشعرون عندما. الأطروحة  
بديلاً منظوراً الذات عن شفاك يـ وفر أن يمكن. فقط الآخرين يـ برون أو حلول على  
العالية الـ ضغوطات من الـ تعافي على الأفراد لمساعدة.

لدى الأكايدمي الـ ضغط على الذات عن الإفـ صاح تأثير تحديد إلى الـ بحث هذا يهدف  
أجونج تولونج الحكومة، الإسلامية الله رحمة علي سيدب جامعة النهائية السنة طلاب  
الدراسة هذه في المجتمع كان. المقارن السيدبي لـ بحثاً نوع من كمي بحث هو الـ بحث هذا  
الإسلامية أجونج تولونج الله رحمة علي سيد جامعة في النهائية السنة طلاب من  
طالباً 384 قدرها إجمالية عينة مع أطروحتهم، على يعملون كانوا الذين الحكومية  
بيانات جمعتم. الهدافة العينات أخذ طريفة العينات أخذت قنيتة تستخدم  
جوجل نموذج باستخدام اسدي بيان خلال من المسدي بيدي.

الضغط على الذات عن الإفـ صاح تأثير وجود إلى الدراسة هذه نتائج وتـ شير  
ملاحظة ويمكن.  $0.000 < 0.05$  أهوية قيمة على بناء. الـ نهائية السنة طلاب لدى الأكايدمي  
قيمة الانحدار، عادلتم من الأكايدمية الـ ضغوط على الذات عن الإفـ صاح تأثير حجم  
الذات عن الإفـ صاح إجابي تأثير هناك أن الـ نتائج هذه أظهرت.  $0.867 = \beta$  المعامل  
الإفـ صاح أن على يدل مما،  $(P < 0.05)$  دلالة مسدي عند الأكايدمية الـ ضغوط على  
إحصائية دلالة ذات علاقة لهما الأكايدمية والـ ضغوط الذات عن.

النها السنة طلاب الأكايدمي، الـ ضغط الذات، عن الإفـ صاح: المفاتاحة الكلمات