



Kecenderungan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Malang ditinjau dari *Self-disclosure*.

Yiska Sicilia¹, Ritna Sandri², Deasy Christia Sera³

^{1, 2, 3} Psikologi, Universitas Merdeka Malang. Jl. Terusan Dieng, Malang.

e-mail: siciliaaasicil@gmail.com¹, ritna.sandri@unmer.ac.id², deasy.sera@unmer.ac.id³

ABSTRAK

Kata Kunci:

Self-disclosure,
Kecenderungan stres
akademik
Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap kecenderungan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu *self-disclosure* sebagai variabel bebas dan kecenderungan stres akademik sebagai variabel tergantung. Adapun rancangan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dan di dapat partisipan sebanyak 100 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala adaptasi *self-disclosure* yaitu *Revised Self-disclosure Scale* dengan 31 aitem dan skala modifikasi *Educational Stress Scale for Adolescents* dengan 45 aitem, sedangkan instrumen penelitian ini berupa angket yang disebarluaskan melalui google form. Uji validitas skala menggunakan *product moment pearson* dan reliabilitas diukur dengan koefisien *alpha cronbach*. Hasil penelitian menunjukkan $p = 0,002$ ($p < 0,005$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan *self-disclosure* dengan kecenderungan stres akademik. Sumbangan efektif *self-disclosure* terhadap kecenderungan stres akademik sebesar 49,5% dan sisanya sebesar 50,9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.

ABSTRACT

Keyword:

Self-disclosure
Stress Academic
Student

This study aims to examine whether there is an influence of self-disclosure on the tendency of academic stress in students who are working on a thesis. In this study, there are two variables, namely self-disclosure as the independent variable and the tendency of academic stress as the dependent variable. The research design uses a quantitative approach. The population in this study were all students who were working on their thesis. In this study using purposive sampling technique and got participants as many as 100 students. The data collection method uses two psychological scales, namely the self-disclosure adaptation scale, namely the Revised Self-disclosure Scale with 31 items and the modified Educational Stress Scale for Adolescents with 45 items, while the research instrument is a questionnaire that is distributed. The validity test of the scale uses Pearson's product moment and reliability is measured by Cronbach's alpha coefficient. The results showed $p = 0.002$ ($p < 0.005$) which means that there is a significant influence of self-disclosure with the tendency of academic stress. The effective contribution of self-disclosure to the tendency of academic stress is 49.5% and the remaining 50.9% is explained by other factors.

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki peran penting dalam pendalaman dan pengembangan bidang keilmuan yang digelutinya, sehingga mahasiswa kelak memiliki kapasitas untuk memikul tanggung jawab intelektualnya. Mahasiswa dianggap memiliki kecerdasan tingkat tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak [1] Mahasiswa mendapat tugas akhir atau disebut skripsi, skripsi merupakan dokumen penelitian atau karya ilmiah yang diperlukan sebagai bagian dari persyaratan pelatihan akademik di universitas. [2] Menulis skripsi biasanya tidak semudah menulis laporan atau tugas sederhana. [3] mengaskan bahwa setiap mahasiswa memilih penelitian dan judulnya sendiri saat menulis skripsi, sehingga mahasiswa harus mampu memecahkan masalah penelitian dan meningkatkan kemampuan analisisnya.

Suryaningsih [4] menegaskan bahwa kendala-kendala yang membatasi pengembangan skripsi dapat menghambat proses pengerjaan. Menyelesaikan skripsi tidak tepat waktu dapat menyebabkan efek seperti kecemasan, stres, perubahan perilaku, dan bahkan depresi. Suryaningsih, [4] menyatakan bahwa kecemasan dapat muncul ketika menghadapi sesuatu yang baru atau belum pernah dilakukan sebelumnya. Dalam pengertian ini, skripsi seringkali dipandang sebagai sesuatu yang baru bagi mahasiswa yang belum memiliki banyak pengalaman. Tidak jarang mahasiswa yang sedang berjuang mengerjakan skripsi mengalami stres, khususnya stres akademik ketika mahasiswa tidak dapat menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa atau karena masalah lain (Pradita, 2015).Rini [5] menjelaskan bahwa permasalahan yang dihadapi oleh kehidupan mahasiswa berasal dari tuntutan eksternal dan harapan mereka sendiri. Faktor akademik yang dapat menyebabkan stres siswa antara lain: perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tugas mata kuliah, tujuan kinerja, hasil kinerja akademik, dan kebutuhan pengaturan dan pengembangan diri. keterampilan berpikir yang lebih baik [6].

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hapsari [7] tentang stres akademik mahasiswa terkait studi mereka di Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, melaporkan bahwa 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan di Universitas Gajah Mada mengungkapkan bahwa stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebesar 39,2%, hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih tinggi. Beberapa studi melaporkan dalam artikel *Prevalence of Mental Health Problems Among College Students: How Do Adviser Equip Themselves?* Hunt dan Eisenberg [13] menjelaskan bahwa terdapat peningkatan jumlah mahasiswa di beberapa universitas yang mengalami masalah kesehatan mental. Dilaporkan dalam dalam artikel yang sama, menurut studi yang dilakukan oleh *Collegiate Research Center for Mental Health* (CSCMH) pada tahun 2009, 75% kasus gangguan jiwa didiagnosis rentang antara usia 20 hingga 24 tahun. Artinya, terdapat masalah bagi mahasiswa terkait menangani stres akademik. *The American College Health Association* menjabarkan bahwa stres merupakan faktor kesehatan paling

umum yang memengaruhi kinerja akademis mereka. Sangat jarang bagi mahasiswa untuk tidak mengalami berbagai tingkat stres, kecemasan, dan depresi selama kuliah.

Henricus [5] menyebutkan bahwa stresor yang dianggap di luar kemampuan dan potensi dalam diri seseorang dapat menimbulkan ancaman, misalnya kesulitan menuntaskan skripsi sehingga merasa tidak mampu menyelesaikannya, meninggalkan tugas akhir yang belum selesai dan memperpanjang masa studi. Hal tersebut membuat mahasiswa kurang dapat mengontrol stres yang terjadi, oleh karena itu mahasiswa dapat mengalami gejala stres yang secara umum terbagi menjadi tiga aspek, yang pertama adalah gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau bangun di pagi hari), tengah malam dan tidak bisa tidur dan nafsu makan berubah. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, perasaan gelisah, gelisah dan kurang semangat beraktivitas (malas) Gejala kognitif berupa ketidakmampuan berkonsentrasi dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif dapat menyebabkan stres lebih.

Mahasiswa memiliki kecenderungan stres akademik yang berasal dari kegiatan akademik. Hal tersebut dapat muncul akibat aktivitas selama masa studi terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang beberapa kali sudah mengambil perpanjangan skripsi, faktor yang dapat memunculkan kecenderungan stres adalah merencanakan, menulis, dan menyelesaikan skripsi. Banyak faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres saat mengerjakan skripsi, antara lain kecemasan, rendahnya motivasi, rendahnya harga diri, serta faktor sosial seperti dukungan sosial dari lingkungan (*social support*). Mengetahui bahwa dampak stres akademik cenderung cukup berat, maka perlu mencari upaya yang tepat untuk meminimalisir dan mengatasi dampak negatif stres akademik agar tidak semakin menuntut dan berkepanjangan. Upaya untuk mencari cara dalam menanggulangi kondisi stres akademik adalah dengan *self-disclosure* atau *self-disclosure*. *Self-disclosure* berpotensi mengurangi stres akademik Hariyanto, [12]. Menurut Devito [7], *self-disclosure* adalah suatu jenis komunikasi dimana seseorang dapat terbuka untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya (kognitif, emosional dan afektif). *Self-disclosure* merupakan bentuk komunikasi yang mana individu akan menceritakan tentang informasi dirinya [11]. Beberapa peneliti menyebutkan, *self-disclosure* terbatas pada pengungkapan verbal, tetapi yang lain oleh Omarzu [8] mengungkapkan bahwa pengungkapan non-verbal atau non verbal mengenai informasi diri individu dapat dilakukan dengan menggunakan pakaian tertentu, simbol tertentu. Kemudian menunjukkan bahwa *self-disclosure* menekankan pada pengungkapan yang disengaja, dimana pengungkapan dilakukan secara sadar dan sukarela oleh individu.

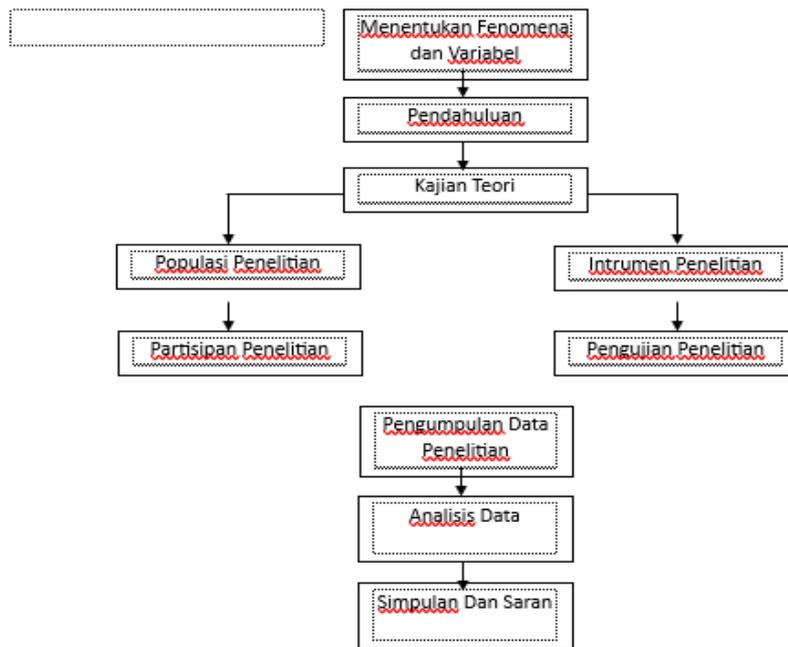
Definisi *self-disclosure* yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada definisi oleh Philipp (2019). Bahwa *self-disclosure* adalah suatu bentuk komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya secara sadar, disengaja dan sukarela untuk sekelompok orang, orang lain, secara lisan atau sebaliknya. Mahasiswa akan kesulitan mengungkapkan informasi tentang diri mereka sendiri dan tidak ada *self-disclosure* dari stres akademik yang dihadapi mahasiswa karena mereka sangat fokus pada stres tetapi tidak tahu bagaimana

menghadapinya. Mahasiswa dimungkinkan akan lebih mampu mengurangi tingkat stres akademis mereka dengan bercerita atau membuka diri pada lingkungan yang membangun kepercayaan.

Berdasarkan beberapa hal yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self disclosure* terhadap kecenderungan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Malang.

METODE

Variabel pada penelitian ini yaitu variabel bebas yakni *self-disclosure* dan variabel tergantung yakni kecenderungan stres akademik. Rancangan pada penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa di kota Malang yang sedang mengerjakan skripsi tahun akademik 2022/2023. Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang dan mengambil perpanjangan skripsi lebih dari 1X sebesar 100 responden. Populasi dalam penelitian ini termasuk populasi yang detailnya tidak diketahui dengan pasti, atau disebut populasi tak terhingga. Jika dalam teknik pengambilan sampel jumlah populasi tidak diketahui, maka dapat digunakan rumus dari Wibisono [9] sebanyak 96,04 yang dibulatkan menjadi 100 responden. Pengambilan sampel yang dipakai pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan ciri khusus yaitu mahasiswa yang minimal mengambil perpanjangan skripsi lebih dari 1X. Instrumen penelitian ini adalah dengan skala analisis data yang digunakan yaitu uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dengan menggunakan rumus *Kolmogrov Smirnov* dengan acuan taraf signifikansi $p > 0,5$, uji linearitas dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Dan uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Skala yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah dua skala yaitu skala *self-disclosure* adaptasi oleh Rebecca [10] *revised self-disclosure scale* dengan 31 aitem dan skala stres akademik modifikasi oleh Sun [11] *Educational Stres Scale of Adolanscent* dengan 45 aitem. menggunakan skala *Likert*. Pada penelitian ini didapatkan hasil uji reliabilitas pada skala *self-disclosure* sebesar 0,898 dan pada skala kecenderungan stres akademik sebesar 0,905 dengan demikian kedua skala dapat diartikan reliabel.



Gambar 1. Bagan Metode Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	34	34%
Perempuan	66	66%
Total	100	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar subyek berjenis kelamin perempuan daripada subyek berjenis kelamin laki-laki, dengan presentase 34% pada laki-laki dan sebesar 64% pada partisipan perempuan.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Skala *Self-disclosure* dan Kecenderungan Stres Akademik.

Variabel	Sig/p	Keterangan	Kesimpulan
<i>Self-disclosure</i>	0,200	Sig > 0,05	Normal
Kecenderungan stres akademik			

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas menunjukkan dapat disimpulkan kedua variabel dari *self-disclosure* dan kecenderungan stres akademik berdistribusi normal. Didapatkan nilai signifikan sebesar 0,200 (sig. > 0,05) yang dapat dikatakan data berdistribusi normal karena telah memenuhi syarat sig. > 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas.

Variabel	Deviation from Linearity	Linearity (Sig. p<0,05)	Keterangan
<i>Self-disclosure</i>	0.098	0.000	Linear
Kecenderungan Stres Akademik			

Berdasarkan hasil perhitungan statistik tabel di atas, hasil uji linearitas pada variabel *self-disclosure* dan kecenderungan stres akademik menunjukkan nilai signifikansi *linearity* 0.000 (sig. < 0.05) dan nilai signifikansi deviasi sebesar 0.098 (sig. > 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut linier.

Tabel 4. Uji Regresi Linear.

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.991	1	3.991	10.341	.002 ^b
	Residual	37.818	98	.386		
	Total	41.808	99			

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai signifikansi 0.002 berarti taraf signifikansi mempunyai nilai < 0,05, sehingga *self-disclosure* sebagai variabel bebas berpengaruh secara signifikan terhadap variabel terikat yaitu kecenderungan stres akademik. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu, variabel *self-disclosure* dapat digunakan dalam memprediksi kecenderungan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Tabel 5. Hasil Sumbangan Efektif Variabel *Self-disclosure* Terhadap Kecenderungan Stres Akademik.

Model	R	R square	Adjust R square	Std. Error of the Eestimate
1	.309	.495	.486	62.120

Pada tabel diatas, nilai R Square pada pengaruh *self – disclosure* terhadap stres akademik sebesar 0.495. Artinya pengaruh *self-disclosure* terhadap kecenderungan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah sebesar 49,5%. *self-disclosure* memberikan sumbangan efektif sebesar 49,5 sedangkan sisanya 50,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-disclosure* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang ditunjukkan oleh angka korelasi 0,495 dengan $p = 0,002$ ($p < 0,005$). Hasil penelitian ini menjawab hipotesis yang diajukan bahwa terdapat pengaruh antara *self-disclosure* dengan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang.

Sumbangan efektif *self-disclosure* terhadap kecenderungan stres akademik sebesar 49,5 %. Jadi kecenderungan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 49,5% dan sisanya sebesar 50,5% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian. *Self-disclosure* dapat mempengaruhi kecenderungan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Malang meliputi aspek niat, kedalaman, kejujuran, tekanan akademik yang di dapat mahasiswa, kekhawatiran terhadap nilai, dan sebab akademik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* terhadap kecenderungan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di kota Malang. Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap kecenderungan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang. Hal tersebut didukung oleh penelitian Rahmani [14] menunjukkan adanya pengaruh *self-disclosure* yaitu sebesar 43,4% terhadap kecenderungan stres akademik pada kategori tinggi sebesar 58%, yang berarti kecenderungan stres akademik berperan signifikan terhadap *self-disclosure*. Hal tersebut dapat dikaitkan hipotesis dari penelitian ini, dimana terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap kecenderungan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang.

Salah satu penyebab kecenderungan stres akademik adalah beban akademik. Menurut Hariyadi (2017), *self-disclosure* memiliki peluang untuk mereduksi stres akademik. Dalam penelitian ini menjabarkan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Malang berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 58% atau sebanyak 58 mahasiswa. Sedangkan tingkat *self-disclosure* yang dialami mahasiswa di Kota Malang sebagian besar berada pada kategori rendah dengan presentase sebesar 56% atau sebanyak 56 mahasiswa. Data hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmani[14], yang menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik pada kategori tinggi sebesar 80% dan *self-disclosure* pada kategori rendah sebesar 50,22%, yang berarti bahwa *self-disclosure* berperan signifikan terhadap kecenderungan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa dimensi, Gadezella (2015), menyatakan bahwa terdapat beberapa dimensi stres akademik yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Stressor akademik adalah faktor yang membuat individu beradaptasi dengan lingkungan dan keadaan yang muncul berupa tekanan, mahasiswa mendapat tekanan akademik yang dapat memicu timbulnya stres akademik. Adanya tekanan intern atau ekstern seperti tekanan diri sendiri untuk segera menyelesaikan skripsi, sedangkan faktor eksternal seperti tekanan dari orang tua bahkan dosen pembimbing. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhitio [16], pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Ibrahim Malang Angkatan 2016 yang menyatakan

bahwa terdapat hasil sebesar 19,35% pada kategori stres akademik tinggi yang dapat diartikan bahwa stres akademik pada mahasiswa terjadi dikarenakan terdapat tekanan akibat kegagalan akademik atau perasaan takut akan kegagalan dinilai sebagai hal negative melebihi sumber daya yang dimiliki mahasiswa.

Self-disclosure berperan signifikan terhadap kecenderungan stres akademik dimana *self-disclosure* dilakukan sebagai salah satu media untuk meminimalisir dan mengurangi kecenderungan stres akademik telah terbukti berdampak bagi kesehatan dan kesejahteraan mental Bailey, [1] Dengan demikian, ketika individu berusaha untuk menghadapi kecenderungan stres akademik terdapat kelegaan yang dirasakan ketika individu dapat terbuka dan mengungkapkan diri kepada seseorang yang individu percaya atau yang dipilih sebagai sasaran untuk melakukan *self-disclosure*. Hal ini sejalan dengan aspek *self-disclosure* yaitu *depth* atau kedalaman menurut Rebecca [10] yang menyebutkan bahwa individu secara terbuka dapat memilih seseorang untuk melakukan *self-disclosure* sehingga individu selektif dalam menentukan, dan mempunyai batasan dalam melakukan *self-disclosure*.

Kecenderungan stres akademik pada mahasiswa dapat berdampak negatif jika tidak segera dilakukan penanganan atau menguranginya, *self-disclosure* dapat menjadi salah satu cara untuk mendapatkan dukungan dari orang lain dan meringankan tekanan atau sumber stres Pinakesti [16] Dengan melakukan *self-disclosure* individu dapat memahami informasi-informasi yang dapat menjadi rekomendasi dalam pemecah masalah dan mempelajari hal-hal yang sesuai untuk mencari dukungan atau bantuan dari orang sekitar yang dapat dipercaya sesuai dengan aspek *honesty-accuracy* dan *depth* menurut Gadzella [11] Aspek kedekatan dan kepercayaan sangat berpengaruh bagi individu untuk mengungkapkan permasalahan stres akademik, selain itu dibutuhkan pula terbentuknya keadaan di lingkungan sekitar untuk membantu meningkatkan *self-disclosure* terhadap stres akademi Roro [10]. *Self-disclosure* dapat memperkuat hubungan dari waktu ke waktu karena timbul peningkatan pemahaman dan kepercayaan, ketika individu dapat percaya untuk terlibat dalam *self-disclosure* dan mendapatkan dukungan sosial maka individu dapat terbantu untuk mengurangi stres akademik Lyrakos [7]

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan kajian teori yang telah dijabarkan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap kecenderungan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Self-disclosure* dapat menjadi salah satu cara untuk mendapatkan dukungan orang lain dan lingkungan untuk menanggulangi kecenderungan stres akademik. *Self-disclosure* dapat memperkuat hubungan dari waktu ke waktu karena timbul peningkatan, pemahaman dan kepercayaan pada diri mahasiswa. Dengan demikian, ketika individu

berusaha untuk mengatasi kecenderungan stres akademik terhadap perasaan lega yang dirasakan ketika individu dapat terbuka dan mengungkapkan diri kepada seseorang yang individu percaya atau yang dipilih sebagai sasaran untuk melakukan *self-disclosure*.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Bailey, L.,C, (2014). *Disclosure decision model: analysis of private and workplace friendships*. A. Thesis Submitted to the Graduate Faculty of Wake Forest University Graduate School Of Arts and Science.
- [2] Derlaga, Valerian J. Kathryn Greene & Alicia Mathews. (2016). *Self-disclosure in Personal Relationships*. The Cambridge Handbook of Personal Relationships. Cambridge : University of Cambridge Press
- [3] Devito, J. A. (2015). *Komunikasi antar manusia* (ed. 5). Tangerang Selatan: Karisma
- [4] Fauziah, N. (2014). *Empati Persahabatan, Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*, jurnal psikologi Undip 13 (1):78-92.
- [5] Handayani, V.F., Arisanti, I., I., & Atmasari, A (2019). *Pengaruh Self-disclosure (self-disclosure) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan Skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa*, Jurnal Prismawa, 2 (1), 47-51.
- [6] Henricus, D.F.C.B. (2016). *Stress Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Konseling. Universitas Sanatha Dharma, Yogyakarta.
- [7] Lyrakos, D.G. (2013). *The impact of stress, social support, self efficacy and coping on University students, a multicultural European study*. *Academic Journal*, 3 (2), 143.
- [8] Masruroh, (2020). *Kemampuan Mengelola Stres Pada mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo.
- [9] Omarzu, J.(2015). *A Disclosure Decision Model: Determining how and when individuals will self-disclose*. *Personality and Social Psychological Review* 4(2).
- [10] Pramadita, A. (2013). *Efektivitas Intervensi Terapi terhadap Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa PSIK UNDIP Semarang*. .
- [11] Sari, G, P., & Coralia, F. (2019). *Studi Deskriptif Mengenai Stres Akademik dan Coping Strategy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA*.
- [13] Suryaningsih, F. (2013). *Hubungan antara Self-Disclosure dengan stres pada Remaja di Surakarta*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret, Surakarta