

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “**Pengaruh Self-Disclosure terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir FISIP Universitas Pasundan Angkatan 2022**”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis sejauh mana pengaruh pengungkapan diri (*self-disclosure*) dalam mereduksi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Pasundan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tingkat akhir FISIP Universitas Pasundan yang sedang menempuh skripsi, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* melalui metode *purposive sampling* sebanyak 88 responden. Penelitian ini dilandasi oleh Teori *Self-Disclosure* dari Sidney Marshall Jourard, yang menekankan pentingnya keterbukaan informasi pribadi sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-disclosure* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,523 dan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Artinya, semakin tinggi tingkat keterbukaan diri atau *self-disclosure* yang dilakukan mahasiswa mengenai kendala akademiknya, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 23,5% menunjukkan bahwa variabel *self-disclosure* berkontribusi dalam menjelaskan variasi tingkat stres akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Penelitian ini menegaskan pentingnya komunikasi antarpribadi yang terbuka antara mahasiswa, rekan sejawat, dan dosen pembimbing sebagai upaya preventif terhadap kegagalan akademik akibat stres. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi institusi dalam mengoptimalkan sistem dukungan psikososial bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *self-disclosure*, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, FISIP Unpas, komunikasi antarpribadi.

ABSTRACT

This study is titled "The Influence of Self-Disclosure on the Academic Stress Levels of Final-Year Students at the Faculty of Social and Political Sciences (FISIP), Universitas Pasundan Class of 2022" The objective of this research is to determine and analyze the extent to which self-disclosure influences the reduction of academic stress experienced by final-year students within the Faculty of Social and Political Sciences (FISIP), Universitas Pasundan. The method employed in this study is a quantitative approach. The population consists of all active final-year students at FISIP Universitas Pasundan currently undertaking their undergraduate thesis (skripsi). The sampling technique used is non-probability sampling with a purposive sampling method, involving 88 respondents. This research is grounded in the Sidney Marshall Jourard's Self-Disclosure theory, which emphasize the importance of disclosing personal information as a coping mechanism in facing pressure.

The results of the study indicate that self-disclosure has a negatif and significant influence on students' academic stress levels, with a regression coefficient value of -0,523 and a significance value of 0,000 (< 0.05). This implies that a higher level of self-disclosure regarding academic obstacles corresponds to a lower level of perceived academic stress. The coefficient of determination (R^2) of 23,5% indicates the contribution of the self-disclosure variable in explaining the variance in academic stress levels, while the remainder is influenced by other factors outside of this study. This research underscores the importance of open interpersonal communication between students, peers, and thesis advisors as a preventive measure against academic failure caused by stress. It is expected that the findings of this study will serve as a reference for the institution to optimize psychosocial support systems for final-year students.

Keywords: *self-disclosure, academic stress, final-year students, FISIP Unpas, interpersonal communication.*

RINGKASAN

Panalungtikan ieu judulna “Pengaruh Self-Disclosure kana Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Ahir FISIP Universitas Pasundan Dina Angkatan 2022”. Ieu panalungtikan miboga tujuan pikeun mikanyaho sarta nganalisis sakumaha gedéna pangaruh keterbukaan diri (self-disclosure) dina ngurangan tingkat stress akademik anu karaman ku mahasiswa tingkat ahir di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Pasundan. Méthode anu digunakeun dina ieu panalungtikan nyaéta méthode kuantitatif. Populasi dina ieu panalungtikan nyaéta sakumna mahasiswa aktip tingkat ahir FISIP Universitas Pasundan anu nuju nyusun skripsi, kalayan téhnik nyokot sampelna ngagunakeun non-probability sampling ku méthode purposive sampling lobana 88 réspodén. Ieu panalungtikan dumasar kana Téori Self-Disclosure ti Sidney Marshall Jourard, anu nekenkeun pentingna kabuka ngeunaan informasi pribadi salaku mékanisme koping dina nyanghareupan tekanan.

Hasil panalungtikan némbongkeun yén self-disclosure miboga pangaruh negatif arta signifikan kana tingkat stress akademik mahasiswa, kalayan ajén koéfisién régrési sagedé -0,523 sarta ajén signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Hartina, beuki luhur tingkat kabukana diri atawa self-disclosure anu dilakukeun ku mahasiswa ngeunaan hahalang akademikna, mangka beuki handap tingkat stress akademik anu dirasakeunana. Ajén koéfisién términasi (R^2) sagedé 23,5% némbongkeun yén variabel self-disclosure miboga kontribusi dina ngajelaskeun variasi tingkat stress akademik, sedengkeun sésana dipangaruhan ku faktor séjén di luar ieu panalungtikan. Ieu panalungtikan negeskeun pentingna komunikasi antarpribadi anu kabuka antara mahasiswa, babaturan sakelas, sarta dosén pembimbing salaku upaya prévéntif sangkan teu kajadian kagagalan akademik balukar tina stress. Miharep hasil tina ieu panalungtikan bisa jadi rujukan pikeun lembaga dina ngaoptimalkeun sistem pangrojong psikososial pikeun mahasiswa tingkat ahir.

Kecap konci: *self-disclosure, stress akademik, mahasiswa tingkat ahir, FISIP Unpas, komunikasi antarpribadi*