

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1. Tinjauan Pustaka

Kajian pustaka merupakan fondasi ilmiah yang penting dalam suatu penelitian karena memberikan pemahaman yang mendalam mengenai konsep, teori, serta temuan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dikaji. Melalui kajian pustaka, peneliti dapat memperoleh landasan teoritis yang kuat dalam merumuskan permasalahan penelitian, menyusun kerangka pemikiran, serta merumuskan hipotesis penelitian.

Menurut Sugiyono (2013:79), kajian pustaka atau studi literatur merupakan proses pengumpulan dan pengkajian teori, konsep, serta pendapat para ahli yang berkaitan dengan variabel penelitian, sehingga dapat dijadikan dasar ilmiah dalam pelaksanaan penelitian.

Kajian pustaka diperlukan untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki landasan teoretis yang jelas dan sistematis. Keberadaan kajian pustaka menunjukkan bahwa penelitian tersebut disusun berdasarkan metode ilmiah dan didukung oleh referensi yang relevan. Selain itu, kajian pustaka juga berfungsi untuk menghindari terjadinya duplikasi penelitian serta membantu peneliti dalam menentukan posisi penelitian yang dilakukan di antara penelitian-penelitian sebelumnya. Kajian pustaka biasanya terhubung dengan kerangka teori atau landasan teori, yaitu rangkaian konsep dan teori yang digunakan untuk menganalisis serta menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti

2.1.1. Review Penelitian Sejenis

Review penelitian sejenis merupakan bagian penting dalam kajian pustaka yang bertujuan untuk menelaah penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Penelitian terdahulu berfungsi sebagai referensi ilmiah untuk memahami bagaimana suatu permasalahan telah dikaji sebelumnya, baik dari segi konsep, variabel, metode penelitian, maupun hasil yang diperoleh. Dengan melakukan review penelitian sejenis, peneliti dapat memperoleh gambaran awal mengenai posisi penelitian yang akan dilakukan serta menemukan celah penelitian (*research gap*) yang belum banyak dikaji.

Selain itu, review penelitian sejenis juga berperan penting dalam menghindari terjadinya plagiarisme. Dengan menelaah dan menganalisis penelitian sebelumnya, peneliti dapat memastikan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki kebaruan dan perbedaan, baik dari segi objek penelitian, variabel, maupun konteks penelitian. Oleh karena itu, review penelitian sejenis membantu peneliti dalam menyusun kerangka pemikiran serta memperkuat landasan teoritis penelitian.

Berdasarkan hasil penelusuran literatur, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel *self-disclosure* dan stres akademik, antara lain sebagai berikut :

1. Nadila Siti Meysarah di Universitas Pasundan dengan judul “Pengaruh Media Sosial TikTok dan Self Disclosure terhadap Self Esteem sebagai Bentuk Solusi Communication Apprehension pada Mahasiswa Emerging Adult”. Studi ini menemukan bahwa media sosial TikTok (X1) dan *self disclosure* (X2) secara simultan memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *self sesteem* (Y) sebesar 48,8%, yang mengarah pada penolakan hipotesis nol. Secara parsial, variabel media sosial TikTok (X1) memberikan

kontribusi signifikan sebesar 20,6%, sementara variabel *self disclosure* (X2) memberikan pengaruh signifikan yang lebih besar, yaitu senilai 28,2%. Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa kedua variabel tersebut merupakan faktor penentu dalam meningkatkan harga diri mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2022 Universitas Pasundan, meski terdapat pengaruh dari faktor luar lainnya sebesar 51,2%.

2. Nadiyah Aurellia Putri di Universitas Pasundan dengan judul “Penggunaan Second Account Instagram sebagai Media Self Disclosure pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Pasundan”. Studi kualitatif ini menemukan bahwa mahasiswa menggunakan *second account* Instagram sebagai ruang untuk mengekspresikan diri secara bebas dan autentik karena adanya kontrol privasi yang lebih tinggi terhadap audiens. Berdasarkan teori *Self Disclosure* dari Sidney Marshall Jourard, penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan akun kedua memungkinkan mahasiswa mencapai keluasan (*breadth*) topik dan kedalaman (*depth*) informasi pribadi yang lebih intim kepada target sasaran tertentu. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa media ini menjadi sarana pengungkapan diri yang efektif bagi mahasiswa untuk membagikan perasaan dan pengalaman pribadi dengan rasa nyaman tanpa tekanan sosial dari akun utama.
3. Nabilah Fawwaz di Universitas Pasundan dengan judul “Pengaruh Komunikasi Interpersonal Orang Tua Terhadap Self Disclosure Pada Siswa Kelas X SMA BPI 1 Bandung”. Studi kuantitatif ini menemukan bahwa komunikasi interpersonal orang tua secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self disclosures* siswa, dengan nilai Fhitung (34.886)

$> F_{\text{tabel}} (2.51)$ dan tingkat signifikansi $0.00 < 0.05$. Secara parsial, penelitian ini menunjukkan hasil yang beragam: dimensi Kesetaraan (X5) memberikan pengaruh signifikan terbesar yaitu 39.70%, diikuti oleh dimensi Keterbukaan (X1) sebesar 28.50%. Sebaliknya, dimensi Empati (X2), Sikap Mendukung (X3), dan Sikap Positif (X4) ditemukan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengungkapan diri siswa. Hasil ini menyimpulkan bahwa meskipun secara kolektif komunikasi orang tua berperan penting, faktor kesetaraan dan keterbukaan menjadi kunci utama dalam mendorong siswa untuk melakukan *self disclosure*.

4. Ni Putu Regina Pramestia Putri di Institut Teknologi dan Kesehatan Bali Denpasar dengan judul “Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali”. Studi analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional* ini menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan pola makan pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Spearman's Rho*, diperoleh nilai $p = 0,018$ dengan nilai korelasi sebesar $-1,17$ yang menunjukkan arah korelasi negatif. Hasil tersebut berujung pada penolakan hipotesis kerja (H_a) dan penerimaan hipotesis nol (H_0). Penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun mahasiswa tingkat akhir rentan terhadap tekanan akademik, hal tersebut tidak secara langsung memengaruhi adekuat atau tidaknya pola makan mereka di lokasi penelitian tersebut.

Tabel 2. 1 Peneliti Terdahulu

No.	Nama	Judul	Metode	Teori	Perbedaan	Persamaan
1.	Nadila Siti Meysarah	<i>Pengaruh Media Sosial TikTok dan Self Disclosure terhadap Self Esteem sebagai Bentuk Solusi Communication Apprehension pada Mahasiswa Emerging Adult</i>	Kuantitatif	Teori Uses and Gratication (Elihu Katz dan Hebert Blumer)	Perbedaan mendasar antara kedua penelitian ini terletak pada konteks media dan tujuan psikologis yang disasar.	Penelitian ini memiliki titik temu pada penggunaan self- disclosure sebagai variabel independen utama yang memengaruhi kondisi psikologis individu.
2.	Nadiyah Aurellia Putri	<i>Penggunaan Second Account Instagram sebagai Media Self Disclosure pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi</i>	Kualitatif	Teori Self- disclosure (Jourard)	Perbeda pada fokusnya: topik pertama menyoroti manajemen privasi di second account Instagram, sementara	Penelitian ini memiliki kesamaan pada subjek penelitian, yaitu mahasiswa FISIP Universitas Pasundan, dengan fokus utama pada variabel self- disclosure sebagai

		<i>Universitas Pasundan</i>			topik kedua menyoroti mekanisme koping untuk mereduksi stres akademik mahasiswa tingkat akhir.	bentuk keterbukaan informasi pribadi.
3.	Nabilah Fawwaz	<i>Pengaruh Komunikasi Interpersonal Orang Tua Terhadap Self Disclosure Pada Siswa Kelas X Sma Bpi 1 Bandung</i>	Kuantitatif	Teori Self-disclosure (Sidney Marshall Jourard)	Perbedaan utama terletak pada posisi variabel Self-Disclosure dan subjek penelitiannya. Pada topik pertama (SMA BPI 1), Self-Disclosure diposisikan sebagai variabel dependen (hasil) yang	Penelitian ini sama-sama dilakukan di lingkungan pendidikan di Kota Bandung (SMA BPI 1 dan UNPAS) dan bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pola komunikasi dapat menjadi solusi bagi kesehatan mental atau efektivitas interaksi sosial pelajar.

					dipengaruhi oleh komunikasi interpersonal orang tua, sedangkan pada topik kedua (UNPAS), Self-Disclosure adalah variabel independen (sebab) yang memengaruhi tingkat stres akademik.	
4.	Ni Putu Regina Pramestia Putri	<i>Hubungan Stres Akademik Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut</i>	Kuantitatif	Analitik korelatif dan pendekatan cross- sectional	Penelitian terdahulu yang umumnya menempatkan variabel tersebut sebagai	Serta fokus kajian pada variabel stres akademik dan self-disclosure di kalangan mahasiswa

		<i>Teknologi Dan Kesehatan Bali</i>			dampak atau hasil.	
--	--	-------------------------------------	--	--	--------------------	--

Hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas *self-disclosure* dan kondisi psikologis mahasiswa memberikan wawasan yang berharga mengenai peran keterbukaan diri dalam membantu individu mengelola tekanan akademik dan emosional. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-disclosure* dapat menjadi salah satu faktor penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik, khususnya pada mahasiswa yang berada pada fase akhir studi yang dihadapkan pada tuntutan penyelesaian skripsi, beban akademik, serta tekanan psikologis lainnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi tambahan dalam memperkaya kajian ilmiah mengenai hubungan antara *self-disclosure* dan stres akademik, serta menjadi referensi dalam pengembangan strategi pendampingan dan dukungan psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir di lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Pasundan.

2.1.2. Kerangka Konseptual

2.1.1.1. Komunikasi

2.1.1.1.1. Definisi Komunikasi

Secara fundamental, komunikasi antarpribadi dalam konteks ini merupakan proses penciptaan makna yang bersumber dari kata Latin *communis*, yang berarti kesamaan makna (Effendy, 2009). Komunikasi bukan sekadar aktivitas menyampaikan pesan atau informasi, melainkan sebuah hubungan timbal balik yang bertujuan untuk menyelaraskan persepsi antara komunikator dan komunikan. Dalam proses penyusunan skripsi, keberhasilan komunikasi antarpribadi mahasiswa sangat ditentukan oleh kemampuan mengolah pesan dan

membangun kesamaan pemahaman dengan orang lain, sehingga tercipta interaksi yang mampu memengaruhi tindakan dan mereduksi hambatan psikologis.

2.1.1.1.2. Komponen/ Unsur Komunikasi

Proses komunikasi tersebut dapat dipetakan secara lebih sistematis melalui model klasik **Harold D. Lasswell**, yang merumuskan komunikasi melalui lima elemen kunci: *Who*, *Says What*, *In Which Channel*, *To Whom*, dan *With What Effect* (Winarso, 2016). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, model ini menjelaskan bagaimana komunikator (**Who**) menyampaikan pesan atau kendala akademik (**Says What**) melalui saluran tertentu (**In Which Channel**) kepada dosen atau rekan (**To Whom**), yang pada akhirnya diharapkan menghasilkan dampak (**With What Effect**) berupa penurunan tingkat stres. Dengan demikian, komunikasi dipandang sebagai proses terukur di mana keberhasilannya bergantung pada sejauh mana pesan yang disampaikan mampu menghasilkan respon atau perubahan kondisi psikologis yang positif pada mahasiswa.

2.1.1.1.3. Bentuk Komunikasi

Komunikasi Sebagai makhluk sosial, manusia sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi yang dibangunnya. Dalam konteks kehidupan akademik, peran komunikasi menjadi sangat krusial yang secara garis besar terbagi dalam dua bentuk utama :

1. Komunikasi Antarpribadi (*Interpersonal Communication*) :

Merupakan proses penyampaian pesan verbal maupun nonverbal antara dua orang atau lebih yang saling memengaruhi secara dialogis (DeVito, dalam Parnawi, 2020). Bentuk komunikasi ini memiliki fungsi sosial untuk membangun hubungan timbal balik serta fungsi pengambilan keputusan melalui pertukaran informasi. Dalam

konteks tugas akhir, komunikasi antarpribadi menjadi wadah utama bagi mahasiswa untuk mencari solusi dan dukungan.

2. **Komunikasi Intrapersonal (*Intrapersonal Communication*) :**

Merupakan proses komunikasi yang terjadi di dalam diri individu, yang melibatkan aktivitas berpikir, merenung, dan mengevaluasi diri. Sebelum mahasiswa melakukan interaksi dengan orang lain, mereka terlebih dahulu melakukan dialog internal untuk memproses emosi dan persepsi terhadap beban akademik yang dihadapi. Kualitas komunikasi intrapersonal ini sangat menentukan bagaimana mahasiswa mengenali tingkat stresnya dan memutuskan apakah akan melakukan pengungkapan diri (*self-disclosure*) atau tidak.

Sinergi antara pemrosesan internal (intrapersonal) dan interaksi langsung (antarpribadi) inilah yang menjadi landasan bagi mahasiswa untuk mengelola tekanan akademik. Melalui keterbukaan yang jujur dalam komunikasi antarpribadi, mahasiswa dapat mengubah beban kognitif yang semula hanya diproses secara internal menjadi dukungan sosial yang nyata.

2.1.1.2. Komunikasi Intrapersonal

2.1.1.2.1. Pengertian Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal merupakan proses transaksional dan dinamis dalam pertukaran pesan verbal maupun nonverbal antara dua orang atau dalam kelompok kecil. Menurut para ahli seperti Joseph A. DeVito, proses ini menekankan adanya umpan balik langsung serta efek yang timbul dari interaksi tersebut. Tujuannya tidak sekadar menyampaikan informasi, tetapi juga untuk saling mempengaruhi, memahami, dan membangun makna bersama dalam suatu konteks hubungan yang spesifik.

Ciri utama komunikasi interpersonal terletak pada sifatnya yang dialogis dan berfokus pada pengelolaan hubungan antarpribadi. Stewart L. Tubbs dan Sylvia Moss menekankan pentingnya kedekatan fisik atau psikologis antara partisipan, sementara Gerald R. Miller membedakannya dari komunikasi impersonal berdasarkan pengetahuan psikologis yang unik terhadap lawan bicara. Dengan demikian, kualitas komunikasi ini sangat ditentukan oleh kedalaman pemahaman terhadap individu, bukan hanya oleh peran atau kategori sosialnya.

Dalam konteks praktis seperti lingkungan organisasi atau pendidikan, komunikasi interpersonal berperan penting untuk menjalankan fungsi sosial, instrumental, dan pengambilan keputusan. Contohnya meliputi dialog evaluasi kinerja, konseling, kolaborasi dalam tim, serta negosiasi. Keberhasilannya bergantung pada kemampuan para pihak dalam mengelola pesan, menafsirkan umpan balik, dan menyesuaikan diri dengan konteks untuk memperkuat hubungan atau mencapai tujuan bersama.

2.1.1.2.2. Jenis Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal secara akademis umumnya diklasifikasikan berdasarkan bentuk manifestasinya. Jenis yang paling mendasar adalah inner speech atau dialog internal, yaitu percakapan dalam hati di mana individu menjadi sumber dan penerima pesan sekaligus (Vygotsky, 1978). Bentuk lainnya meliputi daydreaming (melamun), yang merupakan pengalihan perhatian untuk membayangkan skenario, serta imagery (visualisasi), yaitu menciptakan citra mental untuk persiapan atau pemecahan masalah (DeVito, 2016). Klasifikasi ini memberikan kerangka untuk memahami bagaimana proses internal tersebut termanifestasi dalam kesadaran

Selain bentuk, jurnal psikologi kognitif dan komunikasi sering mengategorikan komunikasi intrapersonal berdasarkan fungsinya. Komunikasi intrapersonal kognitif berfokus pada proses berpikir, analisis, dan pemecahan masalah secara rasional. Berbeda namun saling

melengkapi, komunikasi intrapersonal emosional berpusat pada pengenalan, interpretasi, dan regulasi perasaan diri sendiri (Morin, 2011). Jenis ini menjadi landasan untuk kecerdasan emosional dan ketahanan psikologis.

Jenis penting lainnya adalah komunikasi intrapersonal evaluatif, yaitu proses introspeksi untuk menilai diri, perilaku, dan kesesuaiannya dengan standar pribadi, yang berkontribusi langsung pada pembentukan konsep diri (*self-concept*). Secara lebih spesifik, literatur psikologi olahraga dan klinis mendalami self-talk dengan sub-jenis yang fungsional, seperti *instructional self-talk* (berisi instruksi teknis untuk kinerja) dan *motivational self-talk* (untuk membangkitkan semangat dan keyakinan) (Hardy et al., 2009).

Jenis komunikasi intrapersonal juga dapat dilihat dari sumber pemicunya, yang implisit dalam berbagai kajian. Komunikasi refleksif dipicu oleh peristiwa masa lalu untuk tujuan pembelajaran. Komunikasi prospektif dirangsang oleh rencana atau antisipasi kejadian masa depan, sementara komunikasi responsif adalah reaksi internal spontan terhadap stimulus yang terjadi saat ini (Guevara, 2020). Pembagian ini menunjukkan kontekstualitas dan dinamika dialog internal.

Pemahaman terhadap jenis-jenis komunikasi intrapersonal ini penting karena menjadi fondasi bagi kesadaran diri, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan yang efektif. Kajian ini banyak dikembangkan dalam disiplin psikologi sosial, psikologi olahraga, dan ilmu komunikasi, dengan rujukan kunci dari teori Vygotsky serta penelitian dalam jurnal khusus seperti *The Sport Psychologist* dan *Journal of Constructivist Psychology*. Dengan demikian, klasifikasi ini bukan sekadar teori, melainkan alat analitis untuk memahami proses mental yang mendasari perilaku manusia.

2.1.1.2.3. Karakteristik Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal merupakan proses internal yang melibatkan aktivitas berpikir, refleksi diri, pengolahan emosi, serta penilaian terhadap pengalaman yang dialami. Kegagalan dalam komunikasi intrapersonal sering kali menjadi akar dari ketidakefektifan komunikasi interpersonal, karena individu belum mampu memahami dirinya sendiri secara utuh. Oleh karena itu, terdapat beberapa karakteristik penting dalam komunikasi intrapersonal yang perlu diperhatikan agar individu mampu membangun pemahaman diri yang baik dan mengelola kondisi psikologisnya secara optimal. Karakteristik pertama adalah kesadaran diri (self-awareness). Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali pikiran, perasaan, serta kondisi internal yang sedang dialami. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung mampu memahami sumber emosi yang dirasakan, sehingga dapat merespons situasi secara lebih rasional. Dalam konteks ini, kesadaran diri menjadi dasar utama dalam membangun komunikasi yang sehat, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.

Karakteristik kedua adalah pengelolaan emosi (emotional regulation). Komunikasi intrapersonal tidak terlepas dari bagaimana individu mengelola emosi yang muncul dalam dirinya. Kemampuan untuk mengendalikan emosi, seperti kecemasan, stres, maupun tekanan, akan membantu individu dalam mengambil keputusan yang lebih rasional dan tidak impulsif. Individu yang mampu melakukan regulasi emosi dengan baik cenderung memiliki kestabilan psikologis yang lebih tinggi, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang menekan. Sebaliknya, kegagalan dalam mengelola emosi dapat menyebabkan distorsi dalam proses berpikir, yang pada akhirnya berdampak pada perilaku dan interaksi sosial. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kemampuan mengelola emosi menjadi sangat penting, mengingat adanya tuntutan akademik yang tinggi, seperti penyusunan skripsi dan tekanan waktu

kelulusan. Oleh karena itu, pengelolaan emosi yang baik akan membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif dan produktif.

Karakteristik selanjutnya adalah refleksi diri (self-reflection) dan dialog internal (internal dialogue). Refleksi diri merupakan proses evaluasi terhadap pengalaman, pikiran, dan tindakan yang telah dilakukan, sehingga individu dapat memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Melalui refleksi diri, individu dapat melakukan perbaikan secara berkelanjutan serta mengembangkan pola pikir yang lebih matang. Sementara itu, dialog internal merupakan percakapan batin yang terjadi dalam diri individu, yang berfungsi untuk menilai situasi, memotivasi diri, serta mengarahkan perilaku. Dialog internal yang positif akan mendorong individu untuk memiliki keyakinan diri yang lebih baik, sedangkan dialog internal yang negatif dapat memicu kecemasan dan menurunkan kepercayaan diri. Dengan demikian, kedua aspek ini memiliki peran penting dalam membentuk kualitas komunikasi intrapersonal yang sehat.

Selain itu, karakteristik lain yang tidak kalah penting adalah konsep diri (self-concept) dan penerimaan diri (self-acceptance). Konsep diri berkaitan dengan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri, baik dari segi kemampuan, kepribadian, maupun nilai yang dianut. Individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi serta mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik. Sementara itu, penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tanpa memberikan penilaian yang berlebihan. Penerimaan diri yang baik akan membantu individu dalam menjaga keseimbangan psikologis serta mengurangi potensi munculnya stres. Dalam konteks komunikasi intrapersonal, kedua aspek ini menjadi landasan penting dalam membangun hubungan yang sehat dengan diri sendiri, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kualitas komunikasi interpersonal.

Secara keseluruhan, karakteristik komunikasi intrapersonal yang efektif melibatkan proses internal yang kompleks, mulai dari kesadaran diri, pengelolaan emosi, refleksi diri, dialog internal, hingga pembentukan konsep dan penerimaan diri. Seluruh aspek tersebut saling berkaitan dan membentuk satu kesatuan yang utuh dalam diri individu. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik, khususnya dalam hal pengelolaan emosi dan refleksi diri, menjadi sangat penting untuk membantu mengurangi tekanan akademik serta meningkatkan kesiapan dalam menghadapi tantangan selama proses penyelesaian studi.

2.1.1.3. *Self Disclosure* (Keterbukaan Diri)

2.1.1.3.1. Pengertian *Self Disclosure*

Dalam dinamika interaksi sosial, setiap individu secara alami memiliki batasan pribadi yang berfungsi sebagai pelindung privasi agar kehidupan personalnya tidak terusik. Namun, di sisi lain, manusia juga memiliki kebutuhan fundamental untuk membuka diri agar dapat dipahami, mendapatkan validasi atas perasaan yang dialami, serta agar pendapat dan keinginannya dapat tersampaikan dengan baik kepada orang lain.

Kebutuhan untuk mengomunikasikan aspek-aspek personal ini memerlukan sebuah proses yang dikenal sebagai pengungkapan diri atau *self-disclosure*. Jourard (1971) mendefinisikan *self-disclosure* sebagai tindakan membuat diri sendiri dikenal oleh orang lain secara autentik. Proses ini merupakan manifestasi kehadiran diri yang diwujudkan melalui kegiatan berbagi perasaan serta informasi spesifik kepada individu lain dalam sebuah interaksi sosial untuk mencapai transparansi diri (*the transparent self*).

Efektivitas dari pengungkapan diri ini sangat menentukan bagaimana orang lain akan bereaksi, apakah mereka akan menerima atau justru menolak individu tersebut. Kualitas

interaksi dan cara orang lain memahami profil seorang individu sangat bergantung pada bagaimana individu tersebut memilih untuk mengungkapkan dirinya, baik dari segi kuantitas maupun kualitas pesan yang disampaikan.

Lebih lanjut, Jourard menekankan bahwa *self-disclosure* berperan penting dalam membangun fondasi hubungan yang kuat dan menjadi prasyarat bagi kesehatan mental individu. Proses ini tidak hanya mendorong pertumbuhan pribadi, tetapi juga mempererat jalinan persahabatan melalui adanya kenyamanan dan kejujuran untuk saling berbagi pendapat maupun perasaan. Secara lebih mendalam, Jourard membagi informasi dalam pengungkapan diri ke dalam dimensi-dimensi yang mencakup aspek kuantitas (*amount*), ketepatan (*accuracy*), hingga keintiman (*intimacy*) dari informasi yang dibagikan.

Dalam perspektif komunikasi, keterbukaan diri menjadi determinan utama bagi terciptanya komunikasi yang efektif. Ketika seseorang berani mengungkapkan pikiran, pendapat, dan perasaan yang mendalam, ia akan merasa lebih dihargai dan dipercaya, yang pada gilirannya akan meningkatkan kualitas keakraban dalam hubungan komunikasi tersebut.

Pada akhirnya, fenomena ini membuktikan salah satu karakteristik vital dalam komunikasi interpersonal yang sukses, yakni terciptanya keterbukaan antara komunikator dan komunikan. Bagi mahasiswa tingkat akhir, kemampuan untuk melakukan *self-disclosure* ini sangat penting agar beban akademik tidak dipikul sendiri, melainkan dapat dikomunikasikan secara jujur dan akurat untuk mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan guna menurunkan tingkat stres akademik.

2.1.1.3.2. Aspek - aspek Self Disclosure

Menurut Sidney Marshall Jourard (1971), perilaku pengungkapan diri atau *self-disclosure* merupakan sebuah proses yang terstruktur dan dapat diukur melalui lima aspek atau dimensi fundamental. Kelima aspek tersebut menentukan kualitas transparansi diri individu dalam interaksi antarpribadi, yaitu sebagai berikut:

1. Kuantitas (*Amount*)

Aspek ini merujuk pada dimensi kuantitatif dari informasi yang dibagikan, yang mencakup frekuensi pengungkapan serta durasi waktu yang dihabiskan individu untuk membicarakan aspek personal dirinya kepada orang lain. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kuantitas mencerminkan seberapa sering individu mengomunikasikan kendala akademiknya kepada lingkungan sosial.

2. Valensi (*Valence*)

Valensi berkaitan dengan kualitas emosional atau daya tarik dari informasi yang diungkapkan. Informasi yang dibagikan dapat bersifat positif (seperti pencapaian atau harapan) maupun negatif (seperti rasa cemas, kegagalan, atau hambatan skripsi). Jourard menekankan bahwa keseimbangan dalam mengungkapkan valensi informasi sangat memengaruhi penilaian orang lain terhadap autentisitas individu.

3. Ketepatan dan Kejujuran (*Accuracy and Honesty*)

Aspek ini menitikberatkan pada sejauh mana informasi yang diungkapkan sesuai dengan realitas atau kondisi diri yang sebenarnya. Ketepatan mencerminkan kemampuan individu untuk mengungkapkan diri secara jujur tanpa melakukan distorsi informasi atau pencitraan. Kejujuran menjadi fondasi utama bagi terciptanya hubungan yang transparan dan sehat secara psikologis.

4. Niat (*Intention*)

Niat merujuk pada kesadaran dan kesengajaan individu dalam melakukan pengungkapan diri. Hal ini berkaitan dengan kendali individu terhadap informasi yang ingin ia bagikan. Individu secara sadar memilih untuk terbuka dengan tujuan tertentu, seperti untuk mendapatkan dukungan emosional, validasi sosial, atau solusi atas permasalahan yang dihadapi.

5. Keintiman (*Intimacy*)

Keintiman berkaitan dengan kedalaman atau tingkat kerahasiaan informasi yang dibagikan. Dimensi ini bergerak secara gradual dari informasi yang bersifat umum menuju informasi yang sangat pribadi dan sensitif. Semakin tinggi tingkat kepercayaan dalam suatu hubungan, maka semakin besar pula kedalaman atau keintiman informasi yang bersedia diungkapkan oleh individu.

Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self-disclosure* menurut Jourard saling berinteraksi untuk menciptakan keterbukaan yang autentik. Melalui pemenuhan kelima aspek ini, mahasiswa tingkat akhir dapat membangun mekanisme dukungan sosial yang kuat, yang pada akhirnya berperan penting dalam mereduksi tingkat stres akademik selama proses penyelesaian studi.

2.1.1.3.3. Fungsi Self Disclosure

Secara umum, *self-disclosure* atau keterbukaan diri berperan sebagai media untuk memahami persepsi dan emosi orang lain melalui landasan kepercayaan serta sikap saling menolong. Menurut Sidney Marshall Jourard (1971), fungsi utama dari keterbukaan ini adalah untuk mencapai kesehatan mental yang optimal melalui transparansi diri. Bagi mahasiswa tingkat akhir FISIP Universitas Pasundan, fungsi ini menjadi sangat krusial dalam memitigasi tekanan akademik melalui dukungan sosial yang diperoleh setelah berani mengungkapkan beban pikirannya secara jujur.

Ditinjau dari perspektif psikologis Jourard, fungsi keterbukaan diri berfokus pada beberapa poin esensial. Pertama adalah fungsi ekspresi dan pelepasan psikis. Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami fluktuasi emosi akibat hambatan skripsi. Dengan melakukan *self-disclosure*, mahasiswa dapat melepaskan beban emosional yang dipendam (*self-concealment*). Jourard menekankan bahwa menyimpan rahasia atau masalah sendirian adalah beban yang melelahkan secara fisik dan mental; sehingga dengan berbagi, perasaan menjadi lebih tenang dan energi mental dapat dialokasikan kembali untuk menyelesaikan tugas akhir.

Fungsi selanjutnya adalah penjernihan diri (*self-clarification*) dan validasi diri. Penjernihan diri memungkinkan mahasiswa memperoleh perspektif baru dari orang lain mengenai kendala akademik yang sedang dihadapi, sehingga keruwetan pikiran dapat terurai. Melalui proses bercerita, mahasiswa secara tidak langsung sedang "mendengar" pikirannya sendiri dan mendapatkan validasi atas perasaan mereka. Jourard berpendapat bahwa manusia baru bisa benar-benar mengenal dirinya (*self-knowledge*) ketika ia berani membuka dirinya di depan orang lain yang ia percayai.

Selain itu, terdapat fungsi perkembangan hubungan dan pembentukan identitas. Jourard menyatakan bahwa hubungan yang sehat hanya bisa tumbuh di atas fondasi keterbukaan yang autentik. Bagi mahasiswa tingkat akhir FISIP Unpas, keakraban yang meningkat melalui pertukaran informasi dan kepercayaan sangat penting untuk membangun jejaring pendukung (*support system*) yang solid. Tanpa adanya keterbukaan mengenai kesulitan akademik, hubungan yang mendalam dan saling mendukung tidak akan terwujud, sehingga mahasiswa berisiko memendam stres secara sendirian.

Secara esensial, fungsi keterbukaan diri bermuara pada upaya untuk mencapai keberadaan diri yang bermakna. Jourard memandang bahwa manusia yang sehat adalah manusia yang transparan; yang berani menunjukkan jati dirinya yang sebenarnya tanpa topeng sosial. Dengan memanfaatkan fungsi-fungsi tersebut, mahasiswa tingkat akhir tidak hanya mampu mempresentasikan jati dirinya secara jujur, tetapi juga memiliki mekanisme koping yang tangguh untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental.

Oleh karena itu, penerapan *self-disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan langkah strategis untuk menunjukkan rasa saling percaya. Keterbukaan terhadap teman, keluarga, maupun pembimbing akademik mengenai progres dan hambatan skripsi bukan sekadar berbagi cerita, melainkan upaya aktif untuk mengelola kesehatan mental. Dengan terpenuhinya fungsi-fungsi keterbukaan diri ini menurut pandangan Jourard, mahasiswa diharapkan dapat menurunkan tingkat stres akademik yang mereka alami secara signifikan.

2.1.1.3.4. Manfaat Self Disclosure

Keterbukaan diri atau *self-disclosure* bukan sekadar aktivitas berbagi informasi, melainkan sebuah instrumen vital bagi stabilitas psikologis dan efektivitas interaksi sosial. Jourard (1971) menekankan bahwa proses ini merupakan sarana utama dalam peningkatan kesehatan mental dan pengenalan diri (*self-awareness*). Dengan mengekspresikan aspek personal secara jujur kepada orang lain, individu dapat memahami dirinya secara lebih autentik. Pemahaman identitas yang jernih ini menjadi fondasi bagi mahasiswa untuk mengomunikasikan aspirasi serta kebutuhan pribadinya secara presisi di lingkungan sosial.

Secara strategis, keterbukaan diri berperan sebagai katalisator penyelesaian masalah. Individu yang bersedia membuka diri secara sadar mengundang perspektif baru, saran, dan solusi alternatif dari pihak luar. Hal ini menciptakan ruang kolaborasi intelektual yang memungkinkan terciptanya solusi terbaik, terutama saat mahasiswa menghadapi hambatan akademik yang kompleks dan melampaui kapasitas penyelesaian mandiri.

Lebih lanjut, *self-disclosure* memiliki fungsi terapeutik yang signifikan dalam mereduksi beban emosional. Penumpukan tekanan psikis yang dipendam secara soliter sering kali memicu kejenuhan mental; di sinilah pengungkapan diri hadir sebagai saluran pelepasan (*venting*). Dukungan emosional serta afirmasi positif yang diterima dari lawan bicara memberikan rasa lega instan sekaligus kekuatan tambahan, sehingga tekanan yang semula terasa menghimpit bertransformasi menjadi beban yang lebih ringan untuk dikelola.

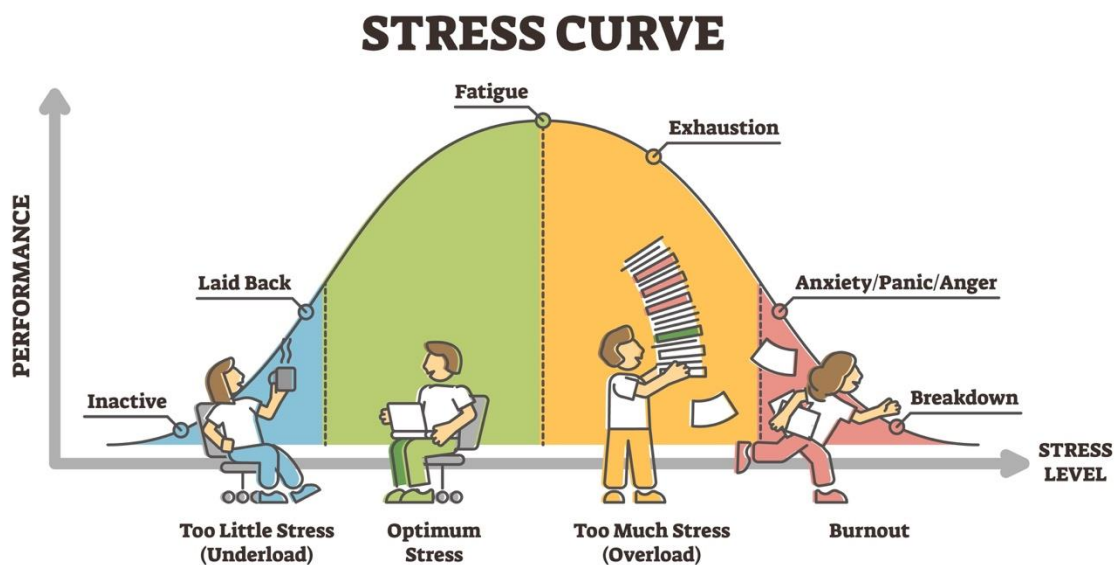
Sejalan dengan pandangan tersebut, Calhoun (1990) memosisikan keterbukaan diri sebagai sarana pembebasan psikis. Melalui transparansi diri, individu dapat melepaskan belenggu rasa bersalah dan kecemasan yang menghambat produktivitas pikiran. Fenomena ini sekaligus mengukuhkan eksistensi manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan narasi bersama untuk mempererat ikatan emosional dan membangun kepercayaan dalam hubungan antarpribadi.

Sebagai kesimpulan, implementasi komunikasi yang transparan melalui *self-disclosure* adalah kunci bagi terciptanya interaksi yang harmonis dan autentik. Dengan memanfaatkan fungsi-fungsi tersebut, mahasiswa tingkat akhir tidak hanya mampu mempresentasikan jati dirinya secara jujur, tetapi juga memiliki mekanisme coping yang tangguh untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental di tengah tuntutan penyelesaian studi yang tinggi.

2.1.1.4. Stres Akademik

2.1.1.4.1. Pengertian Stres

Stres merupakan reaksi fisik dan emosional kompleks yang muncul ketika individu dihadapkan pada tuntutan lingkungan yang melampaui kapasitas penyesuaian dirinya (Kemenkes RI, 2019). Dalam konteks akademik, fenomena ini dimanifestasikan melalui ketegangan fisiologis dan psikologis yang berpotensi mengganggu kestabilan hidup sehari-hari (Priyoto, 2014). Bagi mahasiswa tingkat akhir di FISIP Universitas Pasundan, stres akademik menjadi hambatan nyata yang bersumber dari akumulasi tugas akhir, ekspektasi prestasi, dan manajemen waktu.



Kondisi stres yang kronis menciptakan kesenjangan antara beban tugas dengan kemampuan individu, yang jika tidak dikelola, akan berdampak pada penurunan fungsi kognitif dan kesehatan mental. Di sinilah peran **Self-Disclosure** menjadi krusial sebagai strategi koping. Dengan mengomunikasikan kesulitan dan tekanan emosional kepada lingkungan sosial, mahasiswa dapat mereduksi ketegangan psikis, sehingga stabilitas emosional tetap terjaga di tengah kompleksitas tuntutan penyelesaian studi.

2.1.1.4.2. Stres Akademik

Stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan pendidikan dan mempersepsikan tekanan tersebut sebagai sebuah gangguan yang menghambat (Sayekti dalam Barseli dkk, 2017). Fenomena ini merupakan respons emosional dan fisik yang muncul akibat akumulasi beban tugas yang berlebihan serta tekanan untuk mencapai standar prestasi yang tinggi di tengah iklim persaingan akademik yang semakin kompetitif (Muslim, 2020). Masalah ini sering kali diperburuk oleh manajemen waktu yang buruk dan jadwal yang terlalu padat, sehingga mahasiswa merasa kewalahan dalam mengelola kewajibannya, terutama saat menghadapi ujian atau tugas akhir (Munir dalam Dixti, 2020). Selama masa pandemi COVID-19, hambatan ini semakin nyata karena sistem pembelajaran daring yang membatasi interaksi sosial secara langsung, sehingga memicu rasa jenuh dan kelelahan mental yang lebih besar dibandingkan metode konvensional.

Dampak dari stres akademik ini bersifat dikotomis, yakni dapat berpengaruh secara positif maupun negatif tergantung pada intensitasnya. Menurut Yusuf (2020), stres dalam batas normal sebenarnya dapat memacu kreativitas dan pengembangan diri mahasiswa. Namun, jika tekanan tersebut melampaui kemampuan adaptasi individu, maka akan timbul konsekuensi negatif yang serius, mulai dari gangguan fisik seperti sakit kepala, insomnia, dan

ketegangan otot, hingga gangguan psikologis yang memicu perilaku maladaptif seperti penyalahgunaan alkohol. Kondisi fisik dan mental yang menurun ini pada akhirnya berimplikasi langsung pada penurunan indeks prestasi (IP) mahasiswa karena mereka kehilangan kemampuan optimal dalam menjalankan fungsi akademiknya.

Lebih lanjut, tingkat stres ini cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya beban semester yang ditempuh oleh mahasiswa. Pamukhti (2016) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap kecemasan dan ketakutan akan kegagalan yang tidak sesuai dengan ekspektasi mereka. Dalam hal ini, kemampuan penyesuaian diri menjadi faktor pembeda yang sangat krusial; mahasiswa dengan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang rendah, sementara mereka yang gagal beradaptasi akan terus terbebani oleh tuntutan yang ada. Di samping faktor internal, dukungan eksternal seperti peran keluarga sangat menentukan dalam membangkitkan kembali kepercayaan diri mahasiswa saat menghadapi kesulitan (Hamzah, 2020). Oleh karena itu, keterbukaan diri atau *self-disclosure* dalam mencari dukungan sosial menjadi variabel penting yang dapat memitigasi dampak buruk dari tekanan akademik tersebut.

2.1.1.4.3. Faktor-faktor Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne, dan Hou (2011), aspek pertama yang sangat dominan adalah tekanan belajar. Kondisi ini merujuk pada ketegangan yang dirasakan siswa baik saat berada di lingkungan sekolah maupun di rumah. Tekanan tersebut sering kali bersumber dari ekspektasi orang tua yang tinggi, kompetensi antar teman sejawat, beban ujian, hingga kekhawatiran dalam menghadapi jenjang pendidikan yang lebih tinggi di masa depan.

Aspek kedua berkaitan erat dengan beban tugas yang harus diselesaikan oleh individu sebagai bagian dari kewajiban akademisnya. Hal ini mencakup akumulasi pekerjaan rumah (PR), tugas-tugas harian di sekolah, serta serangkaian ujian atau ulangan yang terjadwal. Ketika volume tugas-tugas tersebut dirasa melampaui kapasitas waktu dan kemampuan individu, maka akan muncul perasaan kewalahan yang menjadi pemicu utama meningkatnya level stres akademik.

Kekhawatiran terhadap nilai merupakan dimensi ketiga yang melibatkan aspek intelektual dan proses kognitif seseorang. Aspek ini tidak hanya mencakup ketakutan akan hasil evaluasi yang buruk, tetapi juga berdampak pada kemampuan kognitif seperti konsentrasi yang menurun dan daya ingat yang melemah. Mahasiswa atau siswa yang terjebak dalam kecemasan ini sering kali mengalami penurunan kualitas kerja karena pikiran mereka terfokus pada ketakutan akan kegagalan daripada penguasaan materi pengetahuan.

Ekspektasi diri menjadi aspek keempat yang sangat menentukan bagaimana individu memandang kemampuannya. Seseorang yang mengalami stres akademik cenderung membangun proyeksi atau harapan yang rendah terhadap diri mereka sendiri. Mereka sering kali terjebak dalam pemikiran pesimis, seperti merasa akan selalu gagal secara akademis atau merasa menjadi beban yang mengecewakan bagi orang tua dan tenaga pendidik apabila hasil yang dicapai tidak memenuhi standar tertentu.

Dimensi terakhir yang sangat krusial adalah keputusan, yang merupakan respons emosional mendalam ketika individu merasa kehilangan kendali atas target hidupnya. Dalam konteks akademik, keputusan ini muncul saat seseorang merasa benar-benar tidak berdaya untuk memahami pelajaran atau menyelesaikan tanggung jawab akademis yang diberikan. Perasaan tidak mampu ini jika dibiarkan akan mematikan motivasi belajar dan memperburuk kondisi kesehatan mental individu tersebut.

Secara keseluruhan, kelima aspek ini saling berkaitan dalam membentuk pengalaman stres akademik pada individu. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan belajar dan beban tugas, yang diperparah oleh ekspektasi diri yang rendah dan kekhawatiran terhadap nilai, pada akhirnya akan berujung pada fase keputusasaan. Pemahaman mendalam terhadap aspek-aspek ini sangat penting sebagai landasan untuk mencari solusi koping yang tepat, seperti melalui dukungan sosial atau keterbukaan diri (*self-disclosure*).

2.1.1.4.4. Aspek-aspek Stres Akademik

Stres akademik tidak muncul secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai dimensi internal dan eksternal yang ada pada diri seorang pelajar atau mahasiswa. Menurut Yusuf (2020), terdapat beberapa faktor kunci yang menentukan tinggi rendahnya tekanan akademik yang dirasakan seseorang. Faktor-faktor kunci tersebut meliputi :

1. Efikasi Diri & Hardiness :

Keyakinan individu atas kemampuannya serta ketangguhan pribadi dalam menghadapi tekanan. Semakin tinggi efikasi dan sifat *hardiness*, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.

2. Optimisme & Motivasi Berprestasi :

Pandangan positif terhadap masa depan dan dorongan internal untuk sukses berfungsi sebagai benteng pertahanan mental yang mengubah beban akademik menjadi tantangan produktif.

3. Prokrastinasi Akademik :

Perilaku menunda pekerjaan yang menjadi pemicu utama stres akibat penumpukan tugas di ambang tenggat waktu (*deadline*).

4. Dukungan Sosial :

Peran lingkungan eksternal, terutama keluarga, yang memberikan rasa aman.

Minimnya dukungan ini meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap tekanan emosional.

Merujuk pada berbagai faktor yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa stabilitas kesehatan emosional, kondisi lingkungan sosial, serta intensitas persaingan akademik yang meningkat merupakan determinan utama yang memicu timbulnya stres akademik pada individu.

2.1.3. Kerangka Teoritis

Teori *Self-Disclosure* yang digagas oleh Sidney Marshall Jourard (1971) dalam karyanya *The Transparent Self* menjadi landasan utama untuk memahami bagaimana keterbukaan diri berperan dalam membentuk kepribadian yang sehat. Teori ini menyatakan bahwa kesehatan mental individu berbanding lurus dengan kemampuannya untuk bersikap transparan kepada orang lain yang signifikan (*significant others*). Jourard (1971) menegaskan bahwa upaya menyembunyikan jati diri (*misrepresenting the self*) demi menjaga citra tertentu hanya akan menghabiskan energi psikologis dan memicu stres kronis.

Mekanisme terhadap Stres, dalam konteks mahasiswa tingkat akhir FISIP Unpas, *self-disclosure* berfungsi sebagai strategi regulasi emosi. Dengan berani mengekspresikan kendala tugas akhir dan kecemasan akademik secara jujur, mahasiswa melepaskan beban untuk mempertahankan "topeng" kompetensi. Hal ini menciptakan efek katarsis pelepasan ketegangan mental yang memungkinkan beban psikologis terpetakan secara lebih jernih.

Teori Pendukung I : Social Penetration Theory (Altman & Taylor), Teori ini menjelaskan bahwa perkembangan hubungan terjadi melalui pertukaran informasi yang bergerak dari lapisan luar yang dangkal ke lapisan inti yang intim.

Mekanisme terhadap Stres, reduksi stres sangat bergantung pada Kedalaman (*Depth*) informasi. Pengungkapan yang bersifat evaluatif (seperti rasa takut gagal atau kelelahan mental) memberikan keintiman yang lebih tinggi dibandingkan pengungkapan deskriptif (progres bab). Kedalaman inilah yang memastikan mahasiswa mendapatkan validasi sosial yang tepat sasaran untuk memitigasi eskalasi stres.

Teori Pendukung II: Social Support Theory (Cobb & Cohen), Teori ini menekankan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* (penyangga) yang melindungi individu dari dampak negatif tekanan lingkungan.

Mekanisme terhadap Stres, *self-disclosure* bertindak sebagai pintu masuk (*access*) bagi dukungan sosial. Melalui Efek Diadik (timbang balik), keterbukaan mahasiswa memicu respons suportif dari dosen atau rekan sejawat. Dukungan ini secara empiris menekan reaksi fisiologis dan psikologis akibat stres, sehingga mahasiswa dapat mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif dan fungsional.

Penerapan *self-disclosure* dalam lingkungan akademik FISIP Unpas bertindak sebagai katalisator kesehatan mental. Semakin transparan dan mendalam mahasiswa mengomunikasikan hambatan evaluatifnya, semakin efektif mekanisme dukungan sosial bekerja, yang pada akhirnya secara linear menurunkan tingkat stres akademik yang dialami.

2.2. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian kuantitatif berfungsi sebagai fondasi teoretis yang menjelaskan keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat guna membentuk hipotesis yang teruji. Merujuk pada pemikiran Sapto Haryoko, kerangka ini menjadi peta jalan bagi peneliti untuk menggambarkan bagaimana suatu variabel memberikan pengaruh atau dampak terhadap variabel lainnya. Dalam konteks penelitian ini, objek permasalahan berfokus pada fenomena mahasiswa tingkat akhir di FISIP Universitas Pasundan diangkat 2022 yang sering kali terjepit di antara tuntutan penyelesaian studi dan kondisi psikologis mereka. Peneliti memandang bahwa kemampuan pengungkapan diri atau *self-disclosure* merupakan determinan penting yang dapat memitigasi atau justru mengekskalasi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa selama masa pengerjaan tugas akhir.

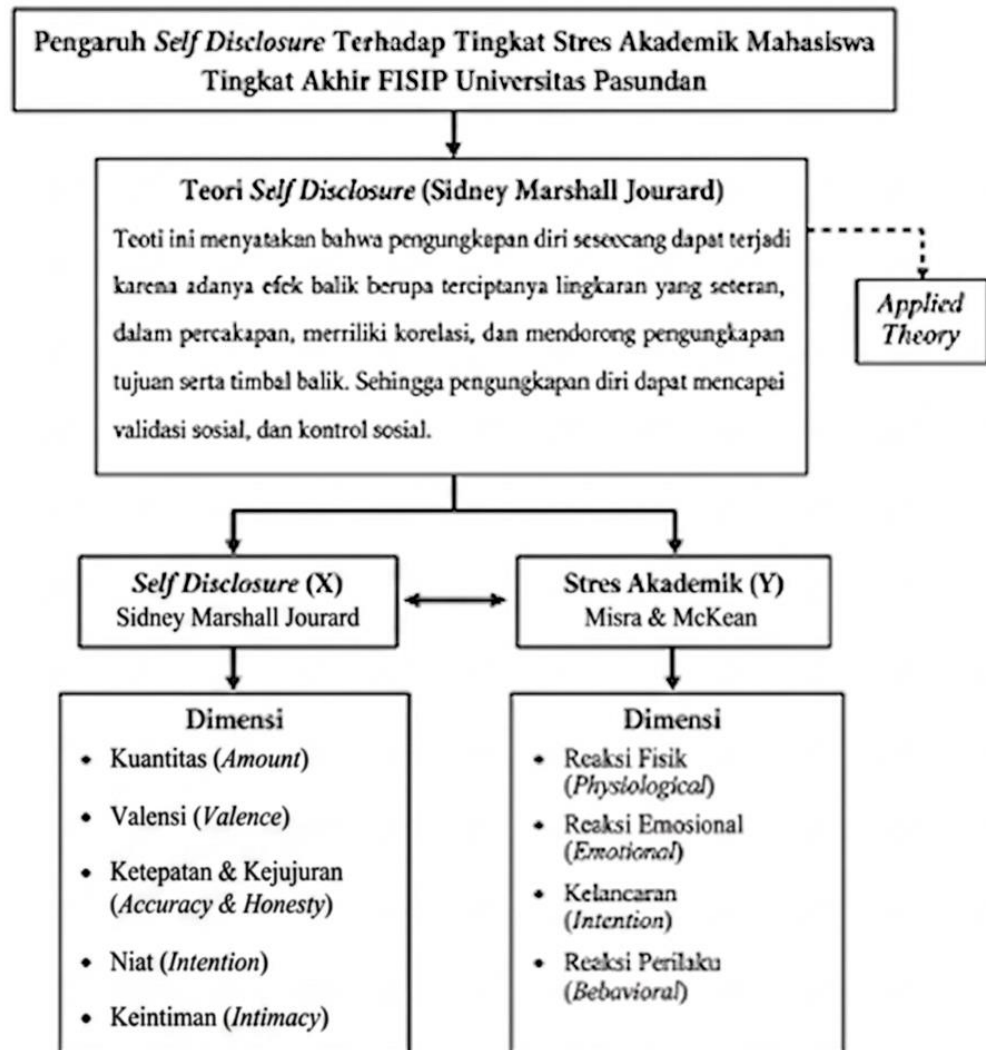
Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Self-Disclosure* (X), yang dipahami sebagai proses sukarela dalam membagi informasi pribadi, perasaan, serta pengalaman kepada orang lain. Berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Devito, efektivitas pengungkapan diri ini diukur melalui lima aspek utama, yaitu: kuantitas (*amount*) atau durasi keterbukaan; valensi (*valence*) yang menyangkut sisi positif atau negatif dari informasi; kecermatan (*accuracy*) yang berkaitan dengan kejujuran diri; maksud (*intention*) sebagai bentuk kontrol informasi; serta keintiman (*intimacy*) yang menunjukkan kedalaman hubungan. Melalui indikator-indikator seperti frekuensi bercerita, kejujuran mengenai hambatan skripsi, hingga selektivitas dalam memilih lawan bicara, peneliti dapat menganalisis sejauh mana mahasiswa FISIP Unpas menggunakan keterbukaan diri sebagai saluran komunikasi interpersonal mereka.

Di sisi lain, terdapat variabel terikat yaitu Stres Akademik (Y) yang merepresentasikan tekanan psikologis mahasiswa akibat ketidakmampuan menghadapi tuntutan pendidikan. Mengacu pada teori Sun, Dunne, dan Hou, stres akademik dijabarkan melalui aspek tekanan belajar, beban tugas yang menumpuk, kekhawatiran terhadap capaian nilai, ekspektasi diri yang cenderung merendah, hingga perasaan putus asa. Permasalahan muncul ketika mahasiswa tingkat akhir merasa terbebani oleh volume skripsi dan ujian, yang jika tidak dikomunikasikan dengan baik, akan berdampak pada penurunan konsentrasi serta gangguan kesehatan emosional. Indikator keputusasaan dan ketakutan akan kegagalan menjadi parameter kunci dalam mengukur seberapa berat beban akademik yang sedang dipikul oleh mahasiswa tersebut.

Hubungan antara kedua variabel ini didasarkan pada asumsi Teori Self-Disclosure dari Sidney Marshall Jourard, yang menyatakan bahwa pengungkapan diri dapat memfasilitasi kesejahteraan psikologis dengan cara merangsang pengaruh positif dan

memperkuat ikatan sosial. Dalam kerangka berpikir ini, diasumsikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-disclosure* yang dilakukan mahasiswa secara jujur dan cermat, maka dukungan sosial yang diterima akan semakin besar, sehingga tingkat stres akademik akan cenderung menurun. Sebaliknya, rendahnya keinginan untuk terbuka akan membuat beban akademik tersimpan secara personal, yang pada gilirannya meningkatkan kecemasan dan ekspektasi negatif terhadap diri sendiri.

Sebagai simpulan, kerangka pemikiran ini menunjukkan adanya hubungan fungsional di mana keterbukaan diri bertindak sebagai mekanisme koping bagi mahasiswa tingkat akhir FISIP Universitas Pasundan Angkatan 2022. Melalui dimensi keintiman dan kejujuran, mahasiswa diharapkan mampu melakukan klarifikasi diri dan validasi sosial guna mereduksi aspek-aspek stres akademik seperti keputusan dan tekanan belajar. Dengan demikian, paradigma penelitian ini mengarahkan peneliti untuk menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari kemampuan mahasiswa dalam mengungkapkan diri terhadap stabilitas mental mereka dalam menempuh akhir masa studi.



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran

2.3. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dipaparkan, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- H₀ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-disclosure* (keterbukaan diri) terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FISIP Universitas Pasundan Angkatan 2022.
- H₁ : Semakin tinggi tingkat *self-disclosure* mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah tingkat stres akademiknya .

