

Hubungan Antara *Self Disclosure* Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 2 Brebes

Dyah Hayu Handayani¹, Agustin Handayani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

** Corresponding Author:*

Email: agustin@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self disclosure* dan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Brebes. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa SMA N 2 Brebes kelas XI dengan jumlah sampel sebanyak 196 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan Cluster Random Sampling. Pengambilan data menggunakan dua alat ukur yakni skala stres akademik yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisiensi reliabilitas $r_x = 0,953$. dan skala *self disclosure* yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas $r_x = 0,959$. Berdasarkan hasil uji product moment diperoleh koefisien korelasi r_{xy} sebesar $-0,419$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Brebes. Sumbangan efektif variabel *self disclosure* pada stres akademik sebesar 17,5%.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Self Disclosure*

Abstract

This study aims to examine the relationship between *self disclosure* and academic stress in students of SMA Negeri 2 Brebes. The population used in this study of SMA Negeri 2 Brebes in class XI with a total sample of 196 respondents. The sampling technique used Cluster Random Sampling. Data collection used two measuring instruments, namely the academic stress scale consisting of 32 items with a reliability coefficient of $r_x = 0.953$. and *self-disclosure* scale consisting of 30 items with reliability coefficient $r_x = 0.959$. Based on the results of the product moment test, the correlation coefficient r_{xy} was obtained at -0.419 with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). These results indicate that there is a very significant negative relationship between *self-disclosure* and academic stress in students of SMA Negeri 2 Brebes. The effective contribution of the *self-disclosure* variable to academic stress is 17.5%.

Keywords: Academic Stress, *Self Disclosure*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu hal yang penting dan sangat dibutuhkan bagi setiap individu untuk sebuah kemajuan bangsa khususnya bangsa Indonesia. Salah satu sarana yang menjadi penunjang dalam keberhasilan pendidikan adalah pada tahap Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa merupakan peserta didik yang menempuh dan mempelajari ilmu pengetahuan serta berbagai pengalaman di tingkat menengah atas. Siswa sebagai makhluk sosial, memiliki sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi. Kehidupan yang dijalani seorang siswa tidak selalu berjalan mulus dan baik saja, karena sebagai seorang individu tidak terlepas dari masalah yang ada dan muncul sehingga dapat mengganggu proses belajar siswa.

Siswa Sekolah Menengah Atas pada individu yang menginjak masa remaja merupakan periode fase peralihan individu dari masa kanak-kanak dengan adanya perubahan-perubahan yang bersifat dapat berubah-ubah khususnya perluasan kehidupan dan kebutuhan sosial. Kondisi tersebut sependapat dengan Sarwono (2018) yang mengatakan masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, kognitif, psikologis, intelektual, kehidupan emosi dan kehidupan sosial. Hall (Santrock, 2007) menjelaskan bahwa individu pada rentang usia yang berkisar dari usia 12-23 tahun tergolong sebagai masa yang penuh dengan pergolakan dan berada pada posisi masa *storm and stress view* yaitu masa ketidaktenangan yang dipenuhi dengan konflik ataupun perubahan pada suasana hati. Pada, segi emosi, masa remaja dan masa dewasa awal adalah puncak dari emosionalitas yakni adanya perkembangan dari emosi yang tinggi. Pada saat usia itu remaja pada umumnya memiliki status sebagai pelajar.

Sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Walker (Suryaningsih dkk, 2019) di Amerika Serikat terhadap 60 orang remaja bahwa penyebab utama dari stres dan masalah yang ada pada remaja bermula dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan dari sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang terjadi dalam kehidupan remaja seperti kematian, perceraian orang tua dan sebuah penyakit yang sedang diderita atau pada anggota keluarga. Tekanan yang selalu ingin berprestasi juga mulai mempengaruhi banyak remaja yang sedang menempuh pendidikan di kelas XII

(Nasution, 2007). Ketika tuntutan tersebut tidak sesuai dengan kenyataan saat itu, siswa akan mengalami kondisi yang penuh dengan konflik, tekanan juga stres (So'imah, 2010).

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari Washington DC, Amerika Serikat diketahui bahwa gejala kesehatan mental yang dirasa siswa menengah atas adalah stres dan cemas sebesar (87,03%) menurut (Activeminds.org, 2021). Keadaan siswa pada tingkat stres sedang hingga berat dapat menghambat belajar (Amin. F & Khan. M. F, 2020). Adapun hasil dari survei yang dilakukan oleh *Metrowest Adolescent Health* pada tahun 2016 yang menunjukkan hasil bahwa, stres yang dialami siswa SMA pada tahun 2012 meningkat dari 29% menjadi 36% pada tahun 2016 (Jim, 2017). Siswa yang mengalami stres sehubungan dengan pembelajaran akademik di tingkat pendidikan adalah stres akademik.

Menurut Aryani (2016) stres akademik merupakan respon dari fisik dan juga psikis dikarenakan ketidakmampuan individu pada saat mengubah tingkah laku dari serangkaian adanya kegiatan yang dilakukan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, meniru sebagai akibat dari adanya tekanan-tekanan ketika berada di sekolah maupun ketidaksesuaian tuntutan yang diterima sesuai dengan kapasitas yang siswa miliki. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Fitria, 2018) menyatakan bahwa dalam tingkat stres akademik yang terjadi pada siswa kelas X dengan kelas XI juga setara antara tingkat stres akademik siswa kelas X dengan kelas XII.

Sarafino dan Smith (2012) menyebutkan ada 2 aspek dalam stres yaitu biologis dan psikososial. Aspek biologis seperti suatu gejala fisiologis yang mana akan terjadi jantung berdetak lebih cepat, tangan dan kaki bergetar kemudian terasa dingin dan lain sebagainya. Aspek psikososial hal ini berhubungan dengan keadaan kognisi individu yaitu gangguan daya ingat, pusat perhatian dan konsentrasi, kondisi emosi seperti saat ketakutan, cemas, marah, sedih dan depresi serta adanya tingkah laku sosial seorang individu menjadi kurang ramah dan kurangnya kepekaan terhadap kebutuhan orang lain di sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat (Shorer & Leibovich, 2020) bahwa peningkatan dari stres akademik akan menurunkan kapasitas akademik yang berdampak juga pada prestasi dan kinerja akademik siswa. Stres akademik yang tergolong tinggi akan mengakibatkan gangguan pada proses berfikir individu, persepsi dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah kemudian dapat menyebabkan pola tidur terganggu serta

kekuatan berkurang dalam pengambilan keputusan (Shadi dkk., 2018). Tuntutan serta tekanan yang dianggap juga telah berlebihan yang berasal dari diskusi dalam kelas, ulangan, teman-teman kelas, strategi belajar, metode mengajar guru, subjek mata pelajaran maupun guru selama pembelajaran telah menyebabkan stres akademik pada siswa (Aryani, 2016).

Berdasarkan adanya fenomena diatas, maka dapat diketahui bahwa siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes juga mengalami stres akademik sebagai mana munculnya simptom dan juga gejala seperti adanya masalah mengatur jam tidur, adanya tekanan yang dialami oleh siswa terhadap akademik, perasaan gelisah, hingga cemas berlebihan, serta keluhan fisik seperti pusing dan sakit kepala berlebihan.

Individu akan mengekspresikan bentuk stresnya dengan cara yang berbeda-beda. Pengekspresian stres ini dibentuk dari masing-masing individu baik secara negatif atau positif. Salah satu cara pengekspresian positif terbaik untuk menghadapi stres adalah mendapatkan dukungan sosial serta mengetahui sebanyak mungkin terkait kondisi diri kita dengan cara membuka diri kepada orang lain dimana kita bisa mendapatkan berbagai informasi atau pandangan mengenai berbagai hal yang kita alami (Pinakesti, 2016). Menurut penjelasan dari Lazarus dan Folkman (dalam Suryaningsih dkk, 2019) mengatakan bahwa salah satu cara untuk mengerti dan memahami pertanyaan-pertanyaan terkait dengan stres adalah dengan cara mengetahui lebih dalam mengenai situasi yang dialami oleh individu tersebut. Bentuk upaya yang dapat dilakukan agar dapat mengetahui situasi tersebut adalah dengan cara membuka diri, keterbukaan diri atau *self disclosure* yang baik memunculkan kemungkinan untuk dapat mengurangi stres (Zhang, 2017). *Self disclosure* adalah keadaan saat seseorang mencoba untuk dapat mengungkapkan informasi mengenai pribadi individu terhadap orang lain, yang mana memiliki manfaat yaitu untuk memperoleh pertolongan dukungan mencapai kontrol sosial (Rime, 2016).

Efek dari *self disclosure* yaitu dapat mengurangi stres, maka dengan dikaitkan oleh dua mekanisme, pertama, melampiaskan bentuk perasaan negatif dapat membangkitkan perasaan lega. Efek dari perasaan negatif tersebut menjadi berkurang bila diekspresikan atau diceritakan kepada orang lain, maka dengan *self disclosure* seseorang mendapatkan sumber daya dari orang lain, baik itu dukungan emosional atau bantuan nyata menurut (Zhang, 2017). Berbagi masalah atau keprihatinannya dengan

orang lain maka bisa memungkinkan dalam membantu menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah atau tekanan yang sedang dihadapi. *Self disclosure* yang dilakukan individu dapat terdiri dari berbagai topik seperti informasi pikiran, perasaan dan perilaku yang sesuai dan terdapat pada diri (DeVito, 2010). Pengungkapan diri atau *self disclosure* membentuk atas dasar dukungan dan kepedulian selama masa krisis. Selain itu *self disclosure* berperan dalam memenuhi semua kebutuhan dasar manusia untuk dipahami secara mendalam. Sebagian besar dari individu mempunyai keinginan agar individu lain memahami individu dengan baik, dengan menerima, menghargai, menghormati, serta menyukai sebagai individu. Melalui proses *self disclosure* individu dapat meningkatkan kesadaran akan dirinya sendiri. Hal ini terjadi dikarenakan individu memperoleh perspektif yang lebih objektif terhadap pengalaman peribadinya, serta memunculkan respon timbal balik dari individu lain dalam membantu memperluas pemahaman terhadap diri sendiri.

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Pinakesti, 2016) didapatkan bahwa pengungkapan diri menjadi salah satu cara agar bisa mendapatkan dukungan dari individu lain dan lebih meringankan tekanan atas sumber stres yang mana hasil dari *self disclosure* memiliki presentase sebesar 1,7% dalam memengaruhi stres sedangkan 98,3% kontribusi lainnya dipengaruhi dengan faktor lain. Perbedaan penelitian dengan sebelumnya dari (Karmiyati & Hidayati, 2019) adalah pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang berbeda latar belakang, seperti usia, taraf pendidikan dan perbedaan instrument yang digunakan dalam penelitian. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan (Siantury & Hadiyati, 2019) yang berjudul “hubungan antara *Self Disclosure* dengan Alieansi pada Mahasiswa tahun pertama suku Batak” terletak pada penggunaan variabel, penelitian ini menggunakan variabel stres akademik sebagai variabel tergantung dan juga penggunaan subjek dalam penelitian ini yaitu siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

Berdasarkan dari adanya latar belakang permasalahan di atas, maka dari itu peneliti merumuskan sebuah masalah untuk diteliti tentang apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 2 Brebes. Apakah terdapat Hubungan antara *Self Dislosure* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Brebes ?. Tujuan dari adanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *Self Dislosure* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Brebes.

2. METODE

Populasi pada penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa dan siswi kelas XI SMA Negeri 2 Brebes yang banyaknya berjumlah 432 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*, sampel yang diambil dalam untuk subjek penelitian sebanyak 196 responden. Penelitian ini menggunakan skala stres akademik disusun berdasarkan aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith (2012) meliputi aspek biologis dan psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi dan perilaku sosial. Skala ini terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,953.

Skala *self disclosure* dalam penelitian ini menggunakan aspek yang disusun oleh Wheelles (Leung, 2002) yaitu tujuan, jumlah atau ukuran, *positive – negative*, kejujuran atau ketepatan dan kedalaman. Skala ini terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,959.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan ini bertujuan guna mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes. Hipotesis diuji menggunakan koefisien korelasi *pearson* karena data berdistribusi normal dan mendapatkan hasil koefisien korelasi antara *self disclosure* dengan stres akademik sebesar $r_{xy} = -0,419$ dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Hasil ini mengungkapkan jika adanya hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara variabel *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa. Pada penelitian ini artinya ada hubungan yang bersifat berlawanan arah, maksud dari hal itu karena memiliki hubungan yang tidak selaras atau berlawanan arah yakni variabel X *self disclosure* mengalami kenaikan dan variabel Y stres akademik mengalami penurunan. Terjadi adanya hubungan negatif ini dikarenakan kedua variabel tersebut disertai hubungan yang sangat signifikan karena responden pada siswa memiliki stres akademik pada kategori tinggi dan *self disclosure* siswa pada kategori rendah. Hasil ini memiliki makna bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Brebes, semakin rendah tingkat pada *self disclosure*, maka artinya semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh siswa.

Sumbangan efektif pada variabel *self disclosure* pada stres akademik sebesar 17,5% sehingga memperkuat hipotesis bahwa siswa dengan *self disclosure* akan menurunkan tingkat stres akademiknya meskipun sumbangan relatif kecil namun, sejalan dengan penelitian (Yani dkk, 2021) jika *self disclosure* merupakan salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap tinggi dan rendahnya stres siswa, sedangkan 82,5% sisanya merupakan pengaruh yang disebabkan oleh faktor lainnya seperti efikasi diri, kepribadian, beban tugas, regulasi emosi, faktor lingkungan atau faktor individu lainnya yang tidak diukur dalam penelitian yang dilakukan ini.

Stres akademik yang dialami siswa memiliki deskripsi data skor pada kategori tinggi dengan frekuensi 72 (36,7%), hal ini mendeskripsikan bahwa stres akademik pada siswa di SMA N 2 Brebes tergolong tinggi. Hal ini sesuai dengan adanya kondisi di lapangan ketika peneliti melakukan wawancara singkat yang mana hasil ini menunjukkan adanya stres akademik yang siswa alami. Dimana siswa mengalami kejenuhan akibat tuntutan tugas sekolah yang banyak serta tuntutan dari lingkungan seperti pada orang tua masing-masing siswa. Selain itu, pemahaman materi yang disampaikan guru kadang membuat siswa jadi merasa kebingungan, kurangnya tempat untuk bisa mencurahkan isi hati mereka, belum lagi kondisi fisik dan mental siswa yang juga berpengaruh seperti kesulitan tidur, merasa cemas karena jika ada pengumuman dalam pembagian nilai dikelas, hingga kadang merasa putus asa karena cape belajar terus menerus yang menimbulkan kesedihan bagi siswa. Hal tersebut menjadi salah satu alasan yang dapat memicu stres akademik siswa di SMA N 2 Brebes. Masalah stres akademik yang dihadapi siswa terjadi karena berbagai faktor yaitu internal dan eksternal membuat siswa harus mengambil langkah untuk memahami stres akademik dengan mengenali kondisi dan situasi yang terjadi sehingga strategi.

Pada *self disclosure* memiliki deskripsi data skor pada kategori rendah dengan frekuensi 58 (29,6%). Hal ini mendeskripsikan bahwa *self disclosure* pada siswa di SMA N 2 Brebes tergolong rendah, maka hal ini terjadi adanya kesamaan antara hasil wawancara yang telah ditemukan dengan analisis data dari penelitian. Sebelumnya, dalam hasil beberapa wawancara telah menyatakan bahwa siswa di SMA N 2 Brebes memiliki tingkat *self disclosure* yang kurang, informasi yang digali mengenai *self disclosure* dari beberapa siswa mengatakan bahwa dirinya tidak memiliki tempat untuk bercerita

mengenai masalah dalam mengelola emosi yang dialaminya. Siswa juga merasa butuh untuk berbagi informasi kepada orang lain agar setidaknya sedikit tenang dan terbuka karena siswa merasa dirinya masih pasif dalam contohnya ketika didalam kelas. *Self disclosure* atau yang biasa disebut dengan pengungkapan diri sangatlah penting dalam hubungan sosial karena dapat membangun keakbraban dalam kelompok dan dapat mengatasi konflik yang terjadi (Nugroho, 2013). Individu yang dapat menerapkan dan melakukan *self disclosure* maka dapat menyesuaikan diri, lebih bisa percaya diri, berkompeten, bersikap positif, terbuka, dapat diandalkan, mengurangi stres dan percaya kepada orang lain (Gainau, 2009). Menurut Setianingsih (2015) *self disclosure* dapat dilakukan dengan melakukan cara dengan mengungkapkan ide, gagasan, dan pendapat, memberikan respons terhadap pesan atau informasi dari individu lain serta dapat mencari solusi dari permasalahan yang dialami. Hal ini mengingat bahwa *self disclosure* yang baik menunjang proses perkembangan karakteristik kepribadian, sikap atau perilaku dan keberhasilan dari proses belajar di sekolah dalam mengembangkan dan memaksimalkan dari potensi dan kemampuan yang dimiliki masing-masing individu.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan oleh peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu terdapat adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self disclosure* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA N 2 Brebes. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat *self disclosure*, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa dan begitu juga sebaliknya semakin rendah stres akademik yang dialami siswa maka akan semakin tinggi tingkat *self disclosure* nya.

Berdasarkan dari hasil dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa yang menjadi responden penelitian ini diharapkan dapat mempertahankan *self disclosure* yang sudah baik yang telah dimiliki oleh siswa untuk mengelola dan mengekspresikan sesuatu yang ada didalam diri kita tanpa adanya keraguan sehingga dapat mengurangi ataupun menghilangkan stres akademik yang tinggi namun, sebagai siswa juga harus bisa selektif dalam mengungkapkan diri terhadap individu lain agar tidak terjadi *oversharing* yang dapat menimbulkan hal negatif bagi individu.

2. Bagi peneliti selanjutnya maka diharapkan agar dapat melakukan studi lebih mendalam mengenai topik yang akan dikembangkan dari *self disclosure* dan stres akademik, hal ini ditunjukkan untuk menggali informasi agar lebih dalam terkait faktor lain yang memengaruhi stres akademik sehingga dapat menambah variabel-variabel lain yang dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres akademik seperti faktor tuntutan lingkungan, tipe kepribadian, atau sebagainya yang dapat memberikan sumbangan efektif tinggi terhadap stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Activeminds.org. (2021). *Student mental health surge (September 2020)*. Washington.
- Amin, F., & Khan, M. F. (2020). Online reputation and stres: Discovering the dark of social media. *FIIB Business Review*. SAGE Publications Sage UK: London, England.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. [http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku - Stres Belajar.pdf](http://eprints.unm.ac.id/2478/1/Buku-Stres-Belajar.pdf)
- Devito, J. A. (2011). *Komunikasi antar manusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Fadhlunnida, F., Karmiyati, D., & Hidayati, D. S. (2019). Hubungan pengungkapan diri dan stres remaja penyintas gempa bumi Kota Palu. *Cognicia*, 7(4), 419-433. Doi: <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/3966>
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. PT Kanisius.
- Nasution. (2007). *Perilaku pada remaja*. program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara: Medan. doi: https://www.researchgate.net/publication/42321569_Perilaku_Merokok_Pada_Remaja
- Nugroho, D. A. (2013). Self disclosure terhadap pasangan melalui Media Facebook ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Online Psikologi*. 01(02). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self disclosure dan stres pada mahasiswa*. Fakultas Psikologi. *Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang
- Rime, B. (2016). Self Disclosure. Dalam H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia Of Mental Health* 2(4), 66-74. Waltham, MA: Academic Press.
- Sarafino, E. P., & T. W. Smith. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed)*. New Jersey: John Willey & Sons, Inc

- Sarwono, S.W. (2018). *Psikologi Remaja (Edisi ke 1)*. Depok: Rajawali Pers.
- Setianingsih, E. S. (2015). Keterbukaan diri siswa (self disclosure). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 46.64. doi:<https://doi.org/10.26877/empati.v2i2/%20Oktober.2276>
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2018). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 20(1), 87-98.
- Shorer, M. & Leibovich, L. (2020). Young children's emotional stress reactions during the COVID-19 outbreak and their associations with parental emotion regulation and parental playfulness. *Early Child Development and Care*, 0(0), 1-11. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1806830>
- Siantury, P. D., & Hadiyati, F. N. R. H. (2019). Hubungan antara self disclosure dengan alienasi pada mahasiswa tahun pertama Suku Batak. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 277-283. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23604>
- So'imah, D. (2010). *Hubungan adversity quotient dan self efficacy dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Suryaningsih, D. & Wahyudin, A. (2019). Pengaruh tiga dimensi kecerdasan dan locus of control terhadap perilaku Etis. *Eej* 8, 8(3), 967–982. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v8i3.35726>
- Sutri, Y., Nilawati, I., & Rismayan. (2021). Penerapan terapi pengungkapan diri pada remaja yang mengalami stres. *Muhammadiyah Bengkulu Jurnal Onkologi Klinik*, 9(1), 11–16. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i1.1464>
- Wheless, L, R. (1976). Self-disclosure and interpersonal solidarity: Measurement, validation, and relationships. *Human Communication Research*, 3(1), 47-61.
- Zhang, R. (2017). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computer in Human Behavioral*. 75 (2) 527-53.