
ARTIKEL PENELITIAN

PERAN KETERBUKAAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI TEKNIK DI SURABAYA

Cinta Aulia Dwi Priasty & Achmad Chusairi*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa baru akibat tuntutan akademik dan proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran keterbukaan diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Program Studi Teknik di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 122 mahasiswa baru Program Studi Teknik di Surabaya yang diperoleh menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) untuk mengukur keterbukaan diri, Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) untuk mengukur dukungan sosial, serta skala stres akademik Perceived Sources of Academic Stress (PASS). Data dianalisis menggunakan regresi berganda dengan metode bootstrapping. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa keterbukaan diri dan dukungan sosial berperan positif signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Program Studi Teknik di Surabaya. Artinya, semakin tinggi keterbukaan diri dan dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula stres akademik yang dilaporkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa keterbukaan diri dan dukungan sosial pada mahasiswa baru teknik tidak selalu berfungsi sebagai faktor protektif.

Kata kunci: : keterbukaan diri, dukungan sosial, stres akademik, mahasiswa baru teknik.

ABSTRACT

Academic stress is one of the common problems experienced by first-year students due to academic demands and the process of adapting to the university environment. This study aims to examine the role of self-disclosure and social support in academic stress among first-year engineering students in Surabaya. This study used a quantitative approach involving 122 first-year engineering students in Surabaya selected through purposive sampling. Data were collected using the Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) to measure self disclosure, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure social support, and the Perceived Sources of Academic Stress (PASS) scale to measure academic stress. The data were analyzed using multiple regression with a bootstrapping method. The multiple linear regression analysis showed that self-disclosure and social support had a significant positive role in academic stress among first-year Engineering students in Surabaya. This means that the higher the students' self disclosure and perceived social support, the higher the academic stress they reported. This finding indicates that self-disclosure and social support among first year Engineering students do not always function as protective factors.

Keywords: *self-disclosure, social support, academic stress, first-year engineering student.*

PENDAHULUAN

Masa transisi menjadi mahasiswa baru merupakan fase kompleks yang dialami setiap individu saat memasuki dunia perkuliahan. Pada tahun pertama perkuliahan, mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan penyesuaian yang mencakup perubahan sistem pembelajaran, materi kuliah yang lebih kompleks, penyesuaian lingkungan sosial yang baru, serta perubahan kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan ketidakpastian dalam menghadapi lingkungan baru (Aloka & Mukuna, 2023).

Mahasiswa baru pada program studi teknik sering kali mengalami tekanan akademik yang intens sejak awal masa orientasi. Mereka tidak hanya dituntut untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, tetapi juga harus menghadapi materi kuliah yang rumit, tugas laboratorium yang menantang, serta kerja sama tim yang menuntut koordinasi dan komunikasi efektif. Penelitian yang dilakukan oleh Ostafichuk dkk. (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa program studi teknik tahun pertama memiliki berbagai stressor tambahan yang tidak hanya berasal dari proses transisi ke pembelajaran di perguruan tinggi, tetapi juga dari karakteristik bidang teknik itu sendiri yang menuntut beban akademik tinggi, tugas praktikum, serta kerja sama tim. Kekhasan beban akademik mahasiswa baru teknik terlihat dari struktur kurikulum semester awal yang banyak menekankan ilmu dasar sains dan dasar rekayasa. Beberapa kurikulum resmi menunjukkan bahwa mahasiswa teknik pada semester awal umumnya menempuh mata kuliah seperti kalkulus atau matematika, fisika, kimia, pengantar teknik, menggambar teknik, praktikum, serta mata kuliah dasar rekayasa. Hal ini tampak pada Fakultas Teknik UGM yang menempatkan Basic Science seperti Aljabar, Kalkulus, Fisika, dan Kimia sebagai fondasi analitis mahasiswa teknik (Fakultas Teknik Universitas Gadjah Mada, 2025). Pola serupa juga terlihat pada Teknik Industri UGM, Teknik Mesin UI, Teknik Kimia UI, Teknik Mesin ITS, Teknik Material ITS, Teknik Telekomunikasi ITS, serta program studi teknik di UNESA yang sama-sama memuat mata kuliah dasar sains dan teknik pada semester awal (Program Studi Teknik Industri Universitas Gadjah Mada, 2021; Departemen Teknik Mesin Universitas Indonesia, n.d.; Fakultas Teknik Universitas Indonesia, n.d.; Departemen Teknik Mesin Institut Teknologi Sepuluh Nopember, n.d.; Departemen Teknik Material Institut Teknologi Sepuluh Nopember, n.d.; Departemen Teknik Elektro Institut Teknologi Sepuluh Nopember, n.d.; Universitas Negeri Surabaya, n.d.). Dengan demikian, mahasiswa baru teknik dapat dipahami sebagai kelompok yang sejak awal menghadapi beban akademik khas berupa penguasaan konsep eksakta, kemampuan analitis, tugas teknis, praktikum, dan pengenalan dasar rekayasa secara bersamaan.

Penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Jensen & Crocs (2019) menyebutkan bahwa program studi teknik memiliki tuntutan yang lebih tinggi dibandingkan dengan disiplin akademik lainnya, sehingga mahasiswa program studi teknik mengalami kerentanan stres yang lebih tinggi, yang biasanya terjadi karena engineering culture. Dalam konteks stres akademik, engineering culture berkaitan dengan norma dan ekspektasi yang berkembang di kalangan mahasiswa teknik mengenai tekanan akademik. Jensen dkk. (2023) menemukan bahwa mahasiswa teknik memaknai budaya teknik melalui tiga tema utama, yaitu beban kerja teknik sebagai sumber stres yang menonjol, adanya hambatan dalam mencari bantuan ketika mengalami masalah psikologis, serta kecenderungan mahasiswa untuk mengandalkan teman sebaya dalam menghadapi stres. Adanya tekanan akademik yang tinggi, tuntutan adaptasi yang cepat, serta lingkungan belajar yang kompetitif menjadikan mahasiswa rentan mengalami stres sejak awal perkuliahan pada program studi teknik. Adanya tuntutan yang dapat berasal dari faktor internal dan eksternal pada tahun pertama perkuliahan mahasiswa program studi teknik berkontribusi terhadap munculnya stres akademik.

Model transaksional stres dan coping dari Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu menilai tuntutan eksternal melebihi sumber daya internal yang dimilikinya untuk mengatasi situasi tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Stres akademik merupakan kondisi ketika seorang siswa maupun mahasiswa memiliki beban yang berasal dari aktivitas akademik. Stres akademik merupakan kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu (Wilks, 2008, dalam Ghatol & Bharucha, 2024). Gupta dan Khan (1987, dalam Ghatol & Bharucha, 2024) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi tekanan mental yang berkaitan dengan antisipasi terhadap kemungkinan kegagalan pada aspek akademik.

Menurut Sarafino & Smith (2011), terjadinya stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal individu. Faktor internal meliputi kondisi psikologis individu seperti persepsi terhadap diri sendiri, motivasi, kepribadian, tingkat kepercayaan diri, serta kemampuan dalam mengelola emosi dan stres. Sementara itu, faktor eksternal meliputi tuntutan akademik, beban tugas, tekanan dari lingkungan sosial, sistem pendidikan, serta kondisi lingkungan belajar. Berbagai faktor tersebut kemudian dapat termanifestasi dalam bentuk pengalaman stres akademik yang lebih spesifik. Dalam hal ini, Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipahami melalui tiga dimensi utama, yaitu tuntutan beban tugas, ekspektasi akademik, dan persepsi diri akademik. Tuntutan beban tugas berkaitan dengan banyaknya tugas, deadline yang ketat, serta kompleksitas materi yang harus dikuasai mahasiswa dalam waktu terbatas. Ekspektasi akademik merujuk pada tekanan untuk mencapai standar prestasi tertentu, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan seperti orang tua, dosen, dan institusi pendidikan. Sementara itu, persepsi diri akademik berkaitan dengan bagaimana individu menilai kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik tersebut, termasuk rasa percaya diri, kompetensi, serta keyakinan akan keberhasilan.

Pascoe dkk. (2020) menyatakan bahwa stres akademik sendiri dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara psikologis maupun fisik, seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Namun demikian, setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi dan mengelola stres tersebut.

Ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik mengindikasikan adanya faktor lain yang turut mempengaruhi cara individu menghadapi tekanan belajar. Dalam konteks ini, keterampilan untuk mengekspresikan diri serta keberadaan dukungan dari lingkungan sekitar menjadi aspek penting. Para ahli menemukan bahwa mengungkapkan keadaan diri secara terbuka terhadap masalah dan perasaan negatif dapat membantu mengurangi terjadinya tekanan psikologis serta meningkatkan kesehatan mental (Jourard, 1971 dalam Zhang, 2017). Adanya keterbukaan diri (self-disclosure) dapat memungkinkan individu untuk mendapatkan dukungan sosial, karena orang lain dapat lebih mudah memahami perasaan yang dialami melalui informasi yang dibagikan (Zhang, 2017).

Keterbukaan diri merupakan suatu kondisi ketika individu memberikan informasi mengenai dirinya sendiri kepada orang lain (Jourard, 1971, dalam Rime, 2015). Menurut DeVito (2016), keterbukaan diri dipahami sebagai suatu proses komunikasi interpersonal di mana individu secara sadar memberikan informasi pribadi kepada orang lain, baik berupa pikiran, perasaan, maupun pengalaman yang sebelumnya tidak diketahui. Keterbukaan diri berperan sehingga individu dapat mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalamnya, sehingga orang lain mampu memberikan respons yang lebih tepat dan empatik. Keterbukaan diri ini juga menjadi pintu masuk bagi terbentuknya dukungan sosial, karena informasi yang dibagikan memungkinkan lingkungan sekitar untuk memahami kondisi individu secara lebih mendalam.

Dukungan sosial merupakan faktor krusial dalam membantu individu menghadapi tekanan, termasuk stres akademik. Uchino dkk. (2018) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber daya yang diperoleh melalui interaksi sosial, baik dalam bentuk dukungan yang dirasakan maupun yang benar-benar diterima, yang mencakup aspek emosional, informasi, dan bantuan instrumental. Menurut Zimet dkk. (1988), dukungan sosial merupakan persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan yang berasal dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, dan orang signifikan lainnya, yang dapat memberikan bantuan emosional, informasional, maupun instrumental dalam menghadapi berbagai permasalahan. Sejalan dengan itu, Drageset (2021) menekankan bahwa dukungan sosial meliputi perhatian emosional, penghargaan, rasa memiliki dalam kelompok, serta bantuan praktis dan informasi yang diberikan oleh orang lain. Dengan adanya dukungan sosial, individu akan merasa dihargai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari jaringan sosial yang memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan kehidupan maupun tantangan akademik.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan survei kuesioner untuk pengumpulan data. Penulis mengumpulkan data menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner daring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebarkan melalui berbagai *platform* media sosial agar partisipan dapat mengisi secara mandiri atau dalam bentuk *self-report*. Di dalam kuesioner tersebut terdapat *informed consent*, serta instrumen penelitian.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi: 1) laki-laki atau perempuan, 2) mahasiswa aktif tahun pertama atau semester 1–2, dan 3) sedang menempuh pendidikan pada Program Studi Teknik di perguruan tinggi yang berlokasi di Surabaya. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak G*Power versi 3.1.9.7 melalui analisis *a priori* dengan pilihan *F tests* dan *linear multiple regression: fixed model, R² deviation from zero*. Perhitungan menggunakan *effect size* sebesar 0,15, tingkat signifikansi 0,05, *power* 0,95, dan jumlah prediktor sebanyak dua, sehingga diperoleh kebutuhan minimal sebanyak 81 partisipan. Pada pelaksanaannya, penelitian ini melibatkan sebanyak 122 partisipan.

Pengukuran

Penelitian ini mengukur variabel keterbukaan diri menggunakan Revised Self-Disclosure Scale (RSDS) yang dikembangkan oleh Wheelless dan dijelaskan oleh Ables dkk. (2013), kemudian diadaptasi ke dalam bahasa dan konteks Indonesia oleh Gamayanti dkk. (2018). Kuesioner RSDS terdiri atas 25 aitem yang terbagi ke dalam lima dimensi, yaitu *intentionality*, *amount*, *depth*, *honesty/accuracy*, dan *positive-negative valence*. Aitem pada skala ini terbagi menjadi aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 = “Sangat Tidak Setuju”, 2 = “Tidak Setuju”, 3 = “Setuju”, dan 4 = “Sangat Setuju”.

Untuk mengukur variabel dukungan sosial, peneliti menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rasyid dkk. (2021). Kuesioner MSPSS terdiri atas 12 aitem yang terbagi ke dalam tiga dimensi, yaitu *family* atau dukungan keluarga, *friends* atau dukungan teman, dan *significant others* atau dukungan dari orang terdekat yang dianggap penting. Seluruh aitem pada skala ini merupakan aitem *favorable* dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 = “Sangat Tidak Setuju”, 2 = “Tidak Setuju”, 3 = “Setuju”, dan 4 = “Sangat Setuju”.

Variabel stres akademik diukur menggunakan Perceived Sources of Academic Stress (PASS) yang dikembangkan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Ramadhani (2022). Kuesioner PASS terdiri atas 18 aitem yang terbagi ke dalam tiga dimensi, yaitu *academic expectations*, *workload and examinations*, serta *students' academic self-perceptions*. Aitem pada skala ini terbagi menjadi aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 = “Sangat Tidak Setuju”, 2 = “Tidak Setuju”, 3 = “Setuju”, dan 4 = “Sangat Setuju”.

Uji validitas alat ukur RSDS menggunakan validitas isi melalui *professional judgement* yang melibatkan dosen Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan praktisi dari sektor swasta. Berdasarkan klasifikasi koefisien korelasi Guilford, dimensi *intent* memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,62, *amount* sebesar 0,86, *valence* sebesar 0,80, *depth* sebesar 0,78, dan *honesty* sebesar 0,65. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa alat ukur keterbukaan diri memiliki reliabilitas yang baik, yaitu $\alpha = 0,89$.

Uji validitas alat ukur MSPSS menggunakan validitas isi melalui *professional judgement* yang melibatkan dosen Psikologi Universitas Airlangga, mahasiswa Magister Profesi Universitas Airlangga, serta perwakilan dari sektor swasta. Berdasarkan hasil penilaian tersebut, instrumen telah direvisi dan dinyatakan memenuhi kriteria validitas isi. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa alat ukur dukungan sosial memiliki reliabilitas yang baik, yaitu $\alpha = 0,863$.

Uji validitas alat ukur PASS menggunakan validitas isi dengan metode Content Validity Index (CVI) melalui penilaian tiga pakar psikologi, yaitu dua dosen dan satu asisten dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Hasil pengujian menunjukkan nilai CVI sebesar 1 yang menandakan validitas isi sangat tinggi. Pengujian juga dilakukan menggunakan analisis *Pearson Product Moment* pada taraf signifikansi 5% dan menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan valid. Hasil analisis reliabilitas dengan teknik Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa alat ukur stres akademik memiliki reliabilitas yang baik, yaitu $\alpha = 0,805$.

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda dengan metode *bootstrapping* menggunakan software IBM SPSS Statistics versi 27 dan Jamovi. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan analisis statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi berganda dengan metode *bootstrapping* agar hasil estimasi lebih stabil dan akurat.

Hasil Penelitian

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 122 partisipan terdiri atas 62 laki-laki (50,8%) dan 60 perempuan (49,2%). Mayoritas partisipan berusia 21 tahun (24,6%), diikuti usia 22 tahun (20,5%) dan 20 tahun (18%). Responden paling banyak berasal dari Program Studi Teknik Lingkungan (18%) dan Teknik Sipil (13,1%). Analisis deskriptif menunjukkan bahwa keterbukaan diri memiliki nilai $M = 70,84$; $SD = 17,273$; $Min = 33$; $Max = 97$; $Skewness = -0,484$; dan $Kurtosis = -0,826$. Dukungan sosial memiliki nilai $M = 34,28$; $SD = 8,407$; $Min = 15$; $Max = 48$; $Skewness = -0,477$; dan $Kurtosis = -0,810$. Sementara itu, stres akademik memiliki nilai $M = 51,25$; $SD = 11,620$; $Min = 25$; $Max = 68$; $Skewness = -0,530$; dan $Kurtosis = -0,635$.

Hasil analisis regresi berganda dengan metode *bootstrapping* menunjukkan bahwa keterbukaan diri berperan positif dan signifikan terhadap stres akademik ($B = 0,197$; $\beta = 0,293$; $p = 0,004$), begitu pula dukungan sosial ($B = 0,412$; $\beta = 0,298$; $p = 0,003$). Hasil uji simultan menunjukkan bahwa keterbukaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan signifikan dalam memprediksi stres akademik ($F = 23,496$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,283$). Kedua variabel mampu menjelaskan 28,3% variasi stres akademik, sedangkan 71,7% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima; semakin tinggi keterbukaan diri dan dukungan sosial, semakin tinggi pula prediksi stres akademik pada mahasiswa baru Program Studi Teknik di Surabaya.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran keterbukaan diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Program Studi Teknik di Surabaya. Hasil analisis regresi linear berganda dengan metode *bootstrapping* menunjukkan bahwa keterbukaan diri berperan positif signifikan terhadap stres akademik ($B = 0,197$; $\beta = 0,293$; $p = 0,004$), begitu pula dukungan sosial ($B = 0,412$; $\beta = 0,298$; $p = 0,003$). Persamaan regresi $Y = 51,254 + 0,197X_1 + 0,412X_2$ menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan keterbukaan diri memprediksi kenaikan stres akademik sebesar 0,197 satuan, sedangkan setiap kenaikan satu satuan dukungan sosial memprediksi kenaikan stres akademik sebesar 0,412 satuan.

Hasil uji simultan menunjukkan bahwa keterbukaan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan signifikan terhadap stres akademik ($F = 23,496$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,283$). Kedua variabel mampu menjelaskan 28,3% variasi stres akademik, sedangkan 71,7% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Namun, arah peran yang ditemukan bersifat positif, yaitu semakin tinggi keterbukaan diri dan dukungan sosial, semakin tinggi pula prediksi stres akademik mahasiswa.

Temuan mengenai keterbukaan diri berbeda dengan penelitian Wardhani dan Panduwinata (2024) serta Pinakesti (2016) yang menunjukkan bahwa keterbukaan diri dapat menurunkan stres, tetapi sejalan dengan Rmania dkk. (2023) yang menemukan hubungan positif antara keterbukaan diri dan stres akademik. Arah positif tersebut dapat terjadi karena keterbukaan diri tidak selalu

menghasilkan dampak adaptif. Manfaat keterbukaan diri bergantung pada tujuan pengungkapan, konteks, dan respons yang diterima. Pengungkapan mengenai kesulitan atau kegagalan akademik juga dapat membuat mahasiswa merasa rentan dan khawatir terhadap penilaian negatif dari orang lain (Chaudoir & Fisher, 2010; Cameron dkk., 2009).

Hasil dukungan sosial juga berbeda dengan Handita dkk. (2022) serta Ansyah dan Susanti (2023) yang menemukan hubungan negatif antara dukungan sosial dan stres akademik, tetapi sejalan dengan Nababan dan Rantung yang menunjukkan arah positif. Berdasarkan *Optimal Matching Theory*, dukungan sosial akan efektif apabila bentuk dukungan sesuai dengan kebutuhan individu. Mahasiswa teknik mungkin tidak hanya membutuhkan perhatian dan semangat, tetapi juga bantuan memahami materi, mengerjakan tugas, menjalani praktikum, dan mengatur waktu. Dukungan yang terlalu terlihat juga dapat membuat mahasiswa merasa kurang mampu, memiliki utang budi, atau menerima tekanan untuk segera beradaptasi dan memperoleh nilai yang baik.

Perbedaan arah hasil penelitian juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik mahasiswa baru teknik yang masih berada dalam masa transisi dan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Selain itu, alat ukur dukungan sosial yang mengukur dukungan umum dari keluarga, teman, dan *significant others* kemungkinan belum sepenuhnya menangkap dukungan akademik yang lebih spesifik dari dosen, asisten praktikum, senior, atau teman kelompok. Dengan demikian, keterbukaan diri dan dukungan sosial terbukti berperan terhadap stres akademik, tetapi keduanya tidak selalu berfungsi sebagai faktor protektif apabila pengungkapan diri dan dukungan yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, keterbukaan diri dan dukungan sosial secara parsial berperan positif dan signifikan terhadap stres akademik. Keterbukaan diri memiliki koefisien regresi sebesar 0,197 ($\beta = 0,293$; $p = 0,004$), sedangkan dukungan sosial memiliki koefisien regresi sebesar 0,412 ($\beta = 0,298$; $p = 0,003$). Secara simultan, keterbukaan diri dan dukungan sosial juga berperan signifikan terhadap stres akademik dengan nilai $F = 23,496$ dan $p < 0,001$. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,283 menunjukkan bahwa kedua variabel mampu menjelaskan 28,3% variasi stres akademik, sedangkan 71,7% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, meskipun arah peran yang ditemukan bersifat positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Dr. Achmad Chusairi, S.Psi., M.A. sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Cinta Aulia Dwi Priasty dan Achmad Chusairi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ables, J. L., Advisor, M. A., & Shafer, D. M. (2013). *Status, likes and pokes: Self-disclosure and motivations for using Facebook*.
- Aloka, P. J., & Mukuna, K. R. (2023). *Handbook of research on coping mechanisms for first-year students transitioning to higher education*. IGI Global.
- Ansyah, E. H., & Susanti, P. N. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 6(2), 214–223. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i2.1996>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cameron, J. J., Holmes, J. G., & Vorauer, J. D. (2009). When self-disclosure goes awry: Negative consequences

-
- of revealing personal failures for lower self-esteem individuals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(1), 217–222. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.09.009>
- Chaudoir, S. R., & Fisher, J. D. (2010). The disclosure processes model: Understanding disclosure decision making and postdisclosure outcomes among people living with a concealable stigmatized identity. *Psychological Bulletin*, 136(2), 236–256. <https://doi.org/10.1037/a0018193>
- Departemen Teknik Elektro Institut Teknologi Sepuluh Nopember. (n.d.). *Kurikulum sarjana*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Departemen Teknik Material dan Metalurgi Institut Teknologi Sepuluh Nopember. (n.d.). *Program Sarjana (S1)*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Departemen Teknik Mesin Institut Teknologi Sepuluh Nopember. (n.d.). *Mata kuliah S1*. Institut Teknologi Sepuluh Nopember.
- Departemen Teknik Mesin Universitas Indonesia. (n.d.). *Kurikulum S1 Teknik Mesin*. Fakultas Teknik Universitas Indonesia.
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson.
- Drageset, J. (2021). Social support. Dalam *Health promotion in health care: Vital theories and research* (hlm. 137–144). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_11
- Fakultas Teknik Universitas Gadjah Mada. (2025). *Laporan kinerja Fakultas Teknik Universitas Gadjah Mada 2025*. Universitas Gadjah Mada.
- Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya. (n.d.). *Kurikulum S1 Teknik Mesin*. Universitas Negeri Surabaya.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self-disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Ghatol, S. D., & Bharucha, N. (2024). Theoretical orientation of academic stress among students: A review. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(3). <https://doi.org/10.25215/1203.182>
- Handita NST, R., Yanti Mukhtar, D., & Sari Dewi, I. (2022). Peran dukungan sosial terhadap reaksi stres akademik pada mahasiswi baru pascapandemi. *Jurnal Psikologi Konseling*, 21(2).
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2019). Benefits of daily support visibility versus invisibility across the adult life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3749–3770. <https://doi.org/10.1177/0265407519837372>
- Jensen, K. (2019). *Student perceptions of engineering stress culture*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, D. S., & Ybarra, O. (2017). Cultivating effective social support through abstraction: Reframing social support promotes goal-pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(4), 453–464. <https://doi.org/10.1177/0146167216688205>
- Merluzzi, T. V., Philip, E. J., Yang, M., & Heitzmann, C. A. (2016). Matching of received social support with need for support in adjusting to cancer and cancer survivorship. *Psycho-Oncology*, 25(6), 684–690. <https://doi.org/10.1002/pon.3896>
- Nababan, C., & Rantung, J. (2026). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Nutrix Journal*, 10, 117–126. <https://doi.org/10.37771/nj.v10i1.1530>
- Ostafichuk, P. M., Bagherzadeh, A., & Nakane, J. (2025). Factors affecting first-year engineering student well-being: A six-year study at a large, research-intensive university. *American Society for Engineering Education*.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pinakesti, A. R. A. (2016). *Self-disclosure dan stres pada mahasiswa* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang].
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan *emotional eating* pada mahasiswa. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 686–692.
- Rasyid, H. A., & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2).
- Rimania, N., & Aristawati, A. R. (2023). Stres mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan *self-disclosure*?
- Rime, B. (2015). Self-disclosure. Dalam *Encyclopedia of mental health* (2nd ed., hlm. 66–74). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00075-6>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.
- Uchino, B. N., Bowen, K., de Grey, R. K., Mikel, J., & Fisher, E. B. (2018). Social support and physical health: Models, mechanisms, and opportunities. Dalam *Principles and concepts of behavioral medicine* (hlm.

341–372). Springer. https://doi.org/10.1007/978-0-387-93826-4_12

Wardhani, D. I. K., & Panduwinata, L. F. (2024). Pengaruh *self-disclosure* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 3220–3232.

<https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7186>

Wheless, L. R., & Grotz, J. (1976). Conceptualization and measurement of reported self-disclosure. *Human Communication Research*, 2(4).

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. *Computers in Human Behavior*, 75,

527–537. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.

<https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201>