

ABSTRAK

Intan Kurniawati. 24071119016. Judul Penelitian ini adalah : Pengaruh Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Terhadap Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Deskriptif Kuantitatif Pengaruh Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Terhadap Stress Pada Mahasiswa Akhir Di Universitas Garut).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya pengungkapan diri terhadap stress pada mahasiswa akhir Di Universitas Garut. Berdasarkan hasil survei bahwa mahasiswa Universitas Garut mengalami tingkat stress yang tinggi selama proses pengerjaan skripsi dari 97 responden ada 58 responden mengalami stress karena beberapa faktor yaitu tekanan dan tuntutan 92,9% , tanggung jawab besar 94,6%, proses penelitian yang tidak terduga 92,7%, tengat waktu yang ketat 91,1%, ketidakpastian terhadap masa depan 89,3%, kurangnya dukungan sosial 83,9%, gangguan kesehatan mental dan fisik 82,1%. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengukur pengaruh pengungkapan diri terhadap Beban, Waktu, Umpan Balik dan Tanggung Jawab pada saat pengerjaan skripsi. Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teori *Self Disclosure Theory* untuk meneliti hubungan antara pengungkapan diri dan tingkat stres pada mahasiswa akhir di Universitas Garut. Teknik pengumpulan data yaitu melalui penyebaran kuesioner menggunakan *google form* dengan penilaian *skala likert*, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling* dengan Populasi pada penelitian yang dilakukan yaitu, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di semua fakultas Universitas Garut Ada 8 Fakultas dengan jumlah responden 97. teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan rumus Chi- Squire. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengungkapan diri mempengaruhi Beban merupakan ujian kemampuan mengelola waktu, sumber daya, dan emosi. Waktu yang kritis dalam pengerjaan tugas skripsi juga berdampak pada stres mahasiswa. Umpan balik positif dapat mengurangi stres dengan memberikan rasa aman dan penerimaan diri. Tanggung jawab terhadap tindakan dan keputusan juga memengaruhi stres. Dorongan dari teman seperjuangan dan keyakinan diri dapat membantu mengurangi stres pada mahasiswa. Perubahan yang diberikan berdasarkan hasil uji t menunjukkan bahwa pengungkapan diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap stress pada mahasiswa akhir di Universitas Garut.

Kata Kunci : Kesehatan Mental ,Pengungkapan Diri, Stress

ABSTRACT

Intan Kurniawati. 24071119016. *The title of this research is: The Effect of Self-Disclosure on Stress in Final Level Students (Quantitative Descriptive Effect of Self-Disclosure on Stress in Final Students at Garut University).*

This research was motivated by self-disclosure of stress among final students at Garut University. Based on survey results, Garut University students experienced high levels of stress during the process of writing their thesis, out of 97 respondents, 58 respondents experienced stress due to several factors, namely pressure and demands 92.9%, big responsibility 94.6%, unexpected research process 92.7%, tight deadlines 91.1%, uncertainty about the future 89.3%, lack of social support 83.9%, mental and physical health problems 82.1%. The aim of this research is to measure the effect of self-disclosure on burden, time, feedback and responsibility when working on a thesis. The research method used is quantitative methods using Self-Disclosure Theory to examine the relationship between self-disclosure and stress levels in final year students in Garut University. The data collection technique is through distributing questionnaires using Google Form with a Likert scale assessment, while the sampling technique uses random sampling with the population in the research carried out namely, students who are working on their thesis in all faculties of Garut University. There are 8 faculties with a total of 97 respondents. Analysis techniques data using univariate and bivariate analysis using the Chi-Square formula. The results of this study show that self-disclosure influences burden, which is a test of the ability to manage time, resources and emotions. The critical time involved in completing a thesis assignment also has an impact on student stress. Positive feedback can reduce stress by providing a sense of security and self-acceptance. Responsibility for actions and decisions also influences stress. Encouragement from fellow students and self-confidence can help reduce stress in students. The changes given based on the results of the t test show that self-disclosure has a positive and significant effect on stress in final students at Garut University.

Keywords: *Mental Health, Self-Disclosure, Stress*