



**Ranah Research**

E-ISSN: 2655-0865

**Journal of Multidisciplinary Research and Development**

082170743613

ranahresearch@gmail.com

<https://jurnal.ranahresearch.com>



DOI: <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i3>

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## **Pengaruh *Self Disclosure* dan Dukungan Emosional Dari Dosen Pembimbing Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Psikologi Universitas Indonesia Membangun Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir**

**Wien Ningsing Handayani Halawa<sup>1</sup>, Rifqi Farisan Akbar<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Indonesia Membangun, Indonesia, [wienhalawa@student.inaba.ac.id](mailto:wienhalawa@student.inaba.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Indonesia Membangun, Indonesia, [rifqi.farisan@inaba.ac.id](mailto:rifqi.farisan@inaba.ac.id)

Corresponding Author: [wienhalawa@student.inaba.ac.id](mailto:wienhalawa@student.inaba.ac.id)<sup>1</sup>

**Abstract:** *This study aims to analyze the influence of self-disclosure and emotional support from academic advisors on the academic stress of final-year students working on their theses at Inaba University. The research employs a quantitative method, with data collected through questionnaires and analyzed using regression analysis. The findings reveal that the combination of self-disclosure and emotional support from academic advisors contributes 36.4% to academic stress. Separately, self-disclosure has a greater contribution of 39.6%, while emotional support from academic advisors shows no significant effect, with a contribution of 0%. Although emotional support is expected to play a crucial role, it appears insufficiently frequent or impactful to influence student stress. The study also highlights that most Inaba University students experience relatively high academic stress, particularly related to academic expectations, thesis preparation, and exams. The dimension of stress associated with self-perception is also a critical factor, as students feel pressured due to a lack of emotional support and guidance from their advisors. In conclusion, while emotional support has a role to play, there remains an opportunity for Inaba University to enhance the quality of support provided by academic advisors, particularly in aspects of communication and attention to students' emotional well-being.*

**Keyword:** *Self Disclosure, Emotional Support from Supervisors, Academic Stress*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing terhadap stres akademik mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Inaba. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang diolah menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi variabel *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing memberikan kontribusi sebesar 36,4% terhadap stres akademik. Secara terpisah, *self disclosure* memberikan kontribusi yang lebih besar sebesar 39,6%, sementara dukungan emosional dosen pembimbing tidak menunjukkan pengaruh signifikan, dengan kontribusi sebesar 0%. Meskipun dukungan emosional seharusnya berperan penting, kenyataannya tidak cukup kuat atau sering untuk mempengaruhi stres mahasiswa. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Inaba merasakan stres

akademik yang cukup tinggi, terutama terkait dengan ekspektasi akademik, tugas akhir, dan ujian. Dimensi stres terkait persepsi diri juga menjadi faktor penting, di mana mahasiswa merasa tertekan akibat kurangnya dukungan emosional dan pembimbingan dari dosen. Kesimpulannya, meskipun dukungan emosional memiliki peran, masih terdapat ruang bagi Universitas Inaba untuk meningkatkan kualitas dukungan yang diberikan oleh dosen pembimbing, terutama dalam aspek komunikasi dan perhatian terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Self Disclosure*, Dukungan Emosional dari Dosen Pembimbing, Stres Akademik.

---

## PENDAHULUAN

Perguruan Pendidikan tinggi merupakan tahap penting dalam perjalanan akademik mahasiswa, dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi mereka dalam bidang tertentu. Namun, perjalanan akademik ini tidak jarang diwarnai dengan berbagai tantangan, yang sering kali berdampak pada kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa. Salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa, terutama mereka yang berada di tahun-tahun terakhir studi, adalah tekanan akademik yang berasal dari berbagai faktor, seperti beban tugas yang terus menumpuk, tuntutan untuk mencapai hasil yang optimal, dan persaingan yang ketat antar mahasiswa.

Tekanan akademik ini semakin terasa pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, yaitu proyek akademik besar yang biasanya menjadi syarat kelulusan. Tugas akhir ini menuntut mahasiswa untuk menunjukkan pemahaman yang mendalam terhadap topik yang dipilih, kemampuan untuk melakukan penelitian secara mandiri, dan keterampilan dalam menulis laporan ilmiah. Proses ini sering kali disertai dengan kecemasan yang tinggi, baik terkait dengan kualitas pekerjaan yang dihasilkan maupun dengan tenggat waktu yang semakin mendekat. Kondisi ini dapat menambah tingkat stres yang dialami mahasiswa, yang dalam beberapa kasus dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Menurut teori-teori tentang stres akademik, stres muncul ketika seseorang merasa bahwa tuntutan yang dihadapi melampaui kapasitas mereka untuk mengatasinya. Dalam dunia akademik, mahasiswa kerap mengalami tekanan akibat berbagai tanggung jawab, seperti pekerjaan rumah, ujian, hingga tugas akhir yang menjadi penentu kelulusan. Kondisi ini dapat membuat mereka merasa terbebani, cemas, bahkan mengalami depresi. Selain faktor internal yang bersumber dari kecemasan dan kekhawatiran pribadi, faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial juga berperan besar dalam meningkatkan stres akademik. Dalam hal ini, dosen pembimbing memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa dari berbagai sisi, baik dalam bentuk bimbingan akademik yang jelas dan terarah, maupun dalam bentuk dukungan emosional yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Sayangnya, penelitian menunjukkan bahwa banyak mahasiswa merasa bahwa hubungan mereka dengan dosen pembimbing kurang mendalam dan cenderung terbatas pada aspek akademik saja. Hal ini berkontribusi pada kurangnya dukungan emosional yang dapat membantu mereka mengurangi tingkat stres.

Di Universitas Inaba, meskipun tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir dilaporkan lebih rendah dibandingkan dengan universitas lain di Bandung, masih terdapat sejumlah tantangan yang harus dihadapi. Sebagai contoh, mahasiswa di INABA, khususnya di jurusan Psikologi, cenderung menghadapi kesulitan dalam mendapatkan waktu yang cukup untuk bertemu dengan dosen pembimbing mereka, sehingga mengurangi kesempatan untuk mendapatkan bimbingan yang optimal. Di samping itu, mahasiswa juga sering kali merasa enggan untuk membuka diri secara emosional kepada dosen pembimbing mereka, lebih

memilih untuk berbagi perasaan mereka dengan teman sekelas atau sesama mahasiswa yang sedang mengalami pengalaman serupa.

Fenomena ini menarik untuk dianalisis lebih dalam, terutama dalam konteks pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi stres akademik. Teori dukungan sosial, yang dikembangkan oleh House (1981), menyatakan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres dengan memberikan rasa aman, meningkatkan rasa percaya diri, dan memberikan pandangan yang lebih objektif terhadap masalah yang dihadapi karena pada dasarnya itu yang dibutuhkan oleh mahasiswa. Dalam hal ini, dosen pembimbing dapat berperan sebagai sumber dukungan sosial yang sangat berharga bagi mahasiswa. Namun, jika hubungan antara mahasiswa dan dosen pembimbing tidak didasarkan pada komunikasi yang terbuka dan saling mendukung, potensi dukungan emosional tersebut tidak akan optimal.

Selain itu, faktor *self disclosure* atau keterbukaan diri juga berperan penting dalam hubungan antara mahasiswa dan dosen pembimbing. *Self disclosure* adalah proses di mana individu mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi mereka kepada orang lain. Dalam konteks akademik, *self disclosure* ini dapat berupa berbagi perasaan tentang tugas akhir, kecemasan mengenai kualitas pekerjaan, atau bahkan ketakutan tentang kegagalan. Penelitian menunjukkan bahwa *self disclosure* dapat membantu mengurangi stres dengan meningkatkan pemahaman dan dukungan dari orang lain (Collins & Miller, 1994). Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana *self disclosure* antara mahasiswa dan dosen pembimbing dapat memengaruhi tingkat stres akademik yang mereka alami.

Dukungan emosional dan keterbukaan diri telah diidentifikasi sebagai faktor penting dalam mengurangi stres akademik, sebagaimana dibuktikan oleh berbagai penelitian. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Misra dan McKean (2000) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih efektif dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, penelitian dari Schaufeli dan Bakker (2004) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjalin hubungan baik dengan dosen pembimbing mereka cenderung lebih mampu mengelola stres akademik serta merasa lebih puas dengan pengalaman akademik secara keseluruhan.

Namun, meskipun banyak penelitian yang telah mengkaji hubungan antara dukungan sosial, *self disclosure*, dan stres akademik, masih terdapat kekurangan penelitian yang mengkhususkan pada konteks Universitas Indonesia Membangun (INABA), terutama dalam hal peran dosen pembimbing dalam memberikan dukungan emosional kepada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis bagaimana faktor-faktor seperti *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing dapat memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa di Universitas Inaba, khususnya di jurusan Psikologi.

Penelitian ini akan melibatkan mahasiswa tingkat akhir dari jurusan Psikologi Universitas Inaba, khususnya mereka yang sedang menyusun tugas akhir. Dengan pendekatan kombinasi metode kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji persepsi mahasiswa mengenai dukungan emosional yang diberikan oleh dosen pembimbing serta pengaruh keterbukaan diri terhadap tingkat stres yang dialami. Selain itu, penelitian ini juga akan mengevaluasi apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang memiliki hubungan terbuka dengan dosen pembimbing dan mereka yang cenderung lebih tertutup.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai peran penting adanya *self disclosure* dan dukungan emosional dalam mengurangi stres akademik, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas hubungan antara mahasiswa dan dosen pembimbing di Universitas Indonesia Membangun. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada upaya pengembangan kebijakan akademik yang lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa dan menciptakan lingkungan akademik yang lebih positif dan produktif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur secara objektif pengaruh *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing terhadap stress akademik mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Uninvestitas Inaba. Pemilihan metode kuantitatif didasari oleh tujuan penelitian yang hendak menguji hipotesis melalui pengumpulan data yang terukur dan sistematis, yang diperoleh dari kuesioner terstruktur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa akhir jurusan psikologi di Universitas Inaba. Penelitian ini menggunakan sampel yaitu mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir.

Penelitian ini menggunakan skala *Likert* untuk pengukuran data. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur menggunakan *platform online* bernama *g-form* (Fikri & Nuradina, 2023) yang akan mengukur persepsi pengalaman responden terkait variabel-variabel yang diteliti. Peneliti menggunakan data kuesioner *self disclosure* (X<sub>1</sub>) sebanyak 13 item, dukungan emosional dari dosen pembimbing (X<sub>2</sub>) sebanyak 13 item, dan stres akademik (Y) sebanyak 10 item dengan ukuran sampel sebanyak 21 responden. Selanjutnya, teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda untuk mengidentifikasi seberapa besar pengaruh *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing terhadap stres akademik. Analisis ini akan membantu memahami apakah kedua variabel independen tersebut memiliki pengaruh signifikan terhadap hipotesis secara lebih akurat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 21 data yang diperoleh, berikut adalah distribusi responden berdasarkan usia:

**Tabel 1. Kriteria Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase
< 20 tahun	0	0%
20 – 25 tahun	19	90,48%
26 – 30 tahun	2	9,52%
> 40 tahun	0	0%
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>100%</b>

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa banyaknya responden berusia in20 – 25 tahun mendominasi dengan persentase sebesar 90,48% dan kelompok usia 26-30 tahun hanya mencakup 9,52%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa akhir psikologi yang sedang menyusun tugas akhir lebih didominasi oleh individu yang lebih muda, khususnya dalam rentang usia 20-25 tahun.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Stres Akademik**

Kriteria	Jumlah Responden	Persentase
Sangat Tinggi	4	19,05%
Tinggi	10	47,62%
Cukup	6	28,57%
Rendah	1	4,76%
Sangat Rendah	0	0%

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas responden berada pada kategori tinggi tinggi dengan sebanyak 47,62%, diikuti oleh kategori cukup sebanyak 28,57%, setelah itu ada kategori sangat tinggi sebanyak 19,05% dan yang paling rendah adalah kategori rendah

sebanyak 4,76%, sedangkan tidak ada responden yang termasuk dalam kategori sangat rendah.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Self Disclosure**

Kriteria	Jumlah Responden	Persentase
Sangat Tinggi	2	14,29%
Tinggi	10	47,62%
Cukup	7	33,33%
Rendah	1	4,76%
Sangat Rendah	0	0%

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan table di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 47,62%, diikuti kategori cukup sebanyak 33,33%. Kategori sangat tinggi sebesar 14,29%, sedangkan kategori rendah sebesar 4,76% Pada kategori sangat rendah sebesar 0%.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Dukungan Emosional dari Dosen Pembimbing**

Kriteria	Jumlah Responden	Persentase
Sangat Tinggi	2	9,52%
Tinggi	7	33,33%
Cukup	9	42,86%
Rendah	3	14,29%
Sangat Rendah	0	0%

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa distribusi responden pada dukungan emosional dari dosen pembimbing secara keseluruhan menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori cukup sebesar 42,86%. Kategori tinggi sebesar 33,33%, sementara kategori rendah sebesar 14,29%, kategori sangat tinggi sebesar 9,52% dan tidak ada responden yang masuk dalam kategori sangat rendah.

**Tabel 5. Uji Validitas dan Reabilitas**

Alat Ukur	Jumlah Item	Validitas	Reliabilitas
<i>Self Disclosure</i>	13	0,478 – 0,791	0,861
Dukungan Emosional dari Dosen Pembimbing	10	0,628 – 0,869	0,922
Stres Akademik	13	0,898 – 0,478	0,881

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

Seluruh alat ukur dalam penelitian ini dinyatakan valid dan reliabel. Nilai r hitung untuk setiap item memenuhi kriteria  $> r$  tabel (0,4329), dan nilai Cronbach's Alpha untuk *Self Disclosure* (0,861), *Dukungan Emosional dari Dosen Pembimbing* (0,922), serta *stres akademik* (0,881) menunjukkan reliabilitas yang baik. Dengan demikian, instrumen penelitian ini layak digunakan.

**Tabel 6. Uji Normalitas**

Variabel	Asymp.Sig	Kriteria	Keterangan
<i>Self Disclosure</i>	0,2	$> 0,05$	Normal
<i>Dukungan Emosional</i>	0,2	$> 0,05$	Normal
<i>Stres Akademik</i>	0,2	$> 0,05$	Normal

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai yang dihasilkan pada *Asym.Sig* pada ketiga variabel bernilai 0,200, sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal karena nilai *Asym.Sig* > 0,05.

**Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Linear Berganda**

Variabel	Koefisien $\beta$	Standar Error
Konstanta	13.966	12.910
<i>Self Disclosure</i>	0,629	0,209
<i>Dukungan Emosional</i>	0,006	0,218

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan koefisien  $\beta$  merupakan bentuk sebuah persamaan regresi yang dapat dihasilkan sebagai berikut:

$$Y = 13.966 + 0,629X_1 + 0,006X_2$$

Artinya, setiap penambahan 1% pada  $X_1$  akan meningkatkan  $Y$  sebesar 0,629 dan setiap penambahan 1% pada  $X_2$  akan meningkatkan  $Y$  sebesar 0,006, dengan asumsi variabel lain tetap.

**Tabel 8. Hasil Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.629 <sup>a</sup>	.396	.364	7.034

a. Predictors: (Constant),  $X_2$ ,  $X_1$

Sumber : Diolah Peneliti, 2025

Berdasarkan *Model Summary* tersebut diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,396 atau 39,6%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan atau bersama-sama sebesar 39,6%.

## Pembahasan

### **Pengaruh *Self Disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing terhadap stres akademik mahasiswa akhir psikologi yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Inaba**

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ), hasil nilai *Adjust R Square* sebesar 0,364 menunjukkan bahwa kombinasi variabel *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing memberikan kontribusi sebesar 36,4% terhadap variabel stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing secara bersama-sama memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam meningkatkan tekanan akademik (stres akademik) pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Hal ini mencerminkan bagaimana kombinasi *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing memengaruhi stress akademik. Variabel *self disclosure* memiliki pengaruh yang cukup signifikan sebesar 39,6% terhadap stress akademik. Sementara itu variabel dukungan emosional dari dosen pembimbing tidak berpengaruh secara signifikan sebesar 0%.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Inaba, mayoritas responden mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, yaitu sebesar 47,62%. Selanjutnya, sebanyak 28,57% responden mengalami tingkat stres akademik yang cukup, 19,05% mengalami stres yang sangat tinggi, dan 4,76% menunjukkan tingkat stres yang rendah.

Pada dimensi stres yang berkaitan dengan ekspektasi akademik, mayoritas responden menunjukkan tingkat stres yang rendah (28,57%), diikuti dengan kategori sangat tinggi, cukup, dan rendah (masing-masing sebesar 23,81%). Untuk dimensi stres terkait tugas dan ujian, persebaran data menunjukkan bahwa 33,33% responden mengalami tingkat stres yang sangat tinggi, tinggi, dan cukup. Sementara itu, pada dimensi stres yang berkaitan dengan persepsi diri terhadap akademik, mayoritas responden menunjukkan tingkat stres yang cukup, dengan persentase sebesar 42,86%, diikuti dengan kategori sangat tinggi (33,33%), rendah (19,05%), dan tinggi (4,76%).

Dimensi stres yang paling dominan dalam penelitian ini adalah stres yang berkaitan dengan ekspektasi akademik. Stres akademik yang dirasakan oleh individu disebabkan oleh adanya ekspektasi yang tinggi, banyaknya informasi yang masuk, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, terbatasnya peluang yang dimiliki, serta tingginya daya saing (Alimah & Khoirunnisa, ; Karaman et al., dalam (Widohardhono et al., 2024). Hal ini dapat dipahami mengingat ekspektasi yang tinggi, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial, sering kali menjadi salah satu sumber stres utama bagi mahasiswa. Ekspektasi ini mencakup tekanan untuk memenuhi standar akademik tertentu, baik yang ditetapkan oleh universitas maupun oleh harapan pribadi mahasiswa. Meskipun mayoritas responden dalam dimensi ini melaporkan tingkat stres yang rendah (28,57%), persentase yang cukup signifikan (23,81%) menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi, cukup, dan rendah, yang menandakan adanya ketidakseimbangan dalam harapan yang dihadapi oleh mahasiswa. Dengan kata lain, meskipun ekspektasi akademik dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi, dalam banyak kasus, harapan yang berlebihan atau tidak realistis dapat menambah tekanan dan meningkatkan tingkat stres.

Selanjutnya, dimensi stres terkait tugas dan ujian juga menunjukkan distribusi yang cukup merata, dengan 33,33% responden melaporkan tingkat stres yang sangat tinggi, tinggi, dan cukup. Hal ini menandakan bahwa tugas akhir dan ujian merupakan faktor yang signifikan dalam menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Tugas akhir, yang memerlukan penelitian mendalam, analisis kritis, serta kemampuan untuk menulis dengan jelas dan terstruktur, sering kali menjadi sumber stres yang cukup besar. Ditambah lagi, ujian yang biasanya dilakukan di akhir semester atau pada akhir periode studi sering kali memberikan tekanan ekstra pada mahasiswa untuk mencapai hasil yang baik. Tekanan ini dapat diperburuk dengan adanya tenggat waktu yang ketat, jumlah materi yang harus dikuasai, serta harapan untuk dapat menguasai materi dengan sempurna.

Sementara itu, dimensi stres terkait persepsi diri terhadap akademik menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa cukup tertekan dengan persepsi diri mereka terhadap kemajuan akademik mereka. Dengan nilai 42,86% untuk kategori cukup, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa berada di posisi yang cukup aman, namun mereka tetap menghadapi stres karena rasa tidak puas terhadap pencapaian akademik mereka. Persepsi diri yang negatif atau perasaan kurang percaya diri mengenai kemampuan akademik sering kali menjadi penyebab stres yang terus berkembang, terlebih ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi standar yang mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. Persepsi diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Peningkatan motivasi, meningkatkan kemampuan, dan mempersiapkan diri menghadapi berbagai kondisi yang dapat memicu stress akademik mahasiswa (Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan et al., 2019)

Dalam konteks ini, bisa disimpulkan bahwa meskipun ketiga dimensi stres berperan penting dalam membentuk tingkat stres akademik mahasiswa akhir, dimensi yang terkait dengan ekspektasi akademik adalah yang paling dominan. Mahasiswa sering kali merasakan tekanan lebih besar dari harapan eksternal atau internal mereka terkait pencapaian akademik. Oleh karena itu, faktor ekspektasi ini perlu menjadi fokus perhatian dalam upaya untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki Tingkat *self disclosure* yang tinggi, dengan persentase sebesar 47,62%. Kategori cukup berada di urutan kedua dengan 33,33%, diikuti dengan kategori sangat tinggi sebesar 14,29%, dan kategori rendah sebesar 4,76%. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa secara aktif terlibat dalam mengungkapkan informasi pribadi, baik dalam konteks akademik maupun sosial, dengan tingkat intensitas yang bervariasi.

Pada dimensi tujuan (*intent factor*), mayoritas responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 38,10%, diikuti oleh kategori cukup sebesar 33,33%. Kategori sangat tinggi dan rendah masing-masing memiliki persentase yang sama, yaitu 14,29%. Dimensi ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tujuan yang terarah dalam berbagi informasi, seperti untuk memperoleh dukungan, membangun hubungan, atau mencapai tujuan akademik tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa *self disclosure* dilakukan dengan motivasi yang jelas dan relevan terhadap situasi yang dihadapi.

Dimensi jumlah (*amount factor*) menunjukkan distribusi yang cukup merata antara kategori tinggi dan cukup, masing-masing sebesar 33,33%. Kategori cukup berada di posisi berikutnya dengan persentase 23,81%, sementara kategori sangat tinggi hanya 9,52%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung membagikan informasi dalam jumlah yang moderat hingga tinggi. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh konteks komunikasi atau hubungan dengan penerima informasi.

Pada dimensi valensi (*positiveness-negativeness factor*), sebagian besar responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 38,10%. Kategori rendah menempati posisi kedua sebesar 28,57%, diikuti oleh kategori cukup sebesar 23,81%, dan kategori sangat tinggi hanya sebesar 9,52%. Tidak ada responden yang melaporkan berada pada kategori sangat rendah. Dimensi ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering mengungkapkan informasi bernuansa positif, meskipun tidak jarang mereka juga membagikan hal-hal yang bernuansa negatif.

Dimensi kejujuran dan ketepatan (*honesty and accuracy*) menjadi dimensi yang paling dominan dalam *self disclosure*. Sebanyak 66,67% responden berada pada kategori tinggi, diikuti oleh kategori sangat tinggi dan rendah masing-masing sebesar 14,29%, sementara kategori sangat rendah hanya sebesar 4,76%. Tidak ada responden yang melaporkan berada pada kategori rendah. Hasil ini menegaskan bahwa mahasiswa cenderung mengungkapkan informasi yang jujur dan akurat, terutama dalam konteks akademik. Kejujuran dan ketepatan ini menjadi aspek penting dalam membangun kepercayaan, baik dengan dosen pembimbing maupun rekan sejawat.

Dimensi terakhir, yaitu kedalaman (*depth factor*), menunjukkan distribusi mayoritas pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 38,10%. Kategori cukup berada di posisi kedua sebesar 33,33%, sementara kategori sangat tinggi dan rendah masing-masing sebesar 14,29%. Tidak ada responden yang melaporkan berada pada kategori sangat rendah. Dimensi ini mengindikasikan bahwa informasi yang diungkapkan oleh mahasiswa umumnya mencakup hal-hal yang cukup mendalam, meskipun tidak seluruhnya bersifat kompleks atau sangat mendalam.

Dari seluruh dimensi yang dianalisis, dimensi kejujuran dan ketepatan (*honesty and accuracy*) merupakan dimensi yang paling dominan. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa sangat menghargai kejujuran dan akurasi dalam mengungkapkan informasi, baik dalam komunikasi akademik maupun sosial. Tingginya nilai pada dimensi ini menegaskan pentingnya integritas dalam *self disclosure*, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terciptanya hubungan interpersonal yang lebih baik dan komunikasi yang efektif selama proses penyelesaian tugas akhir.

Variabel dukungan emosional dari dosen pembimbing menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori cukup sebesar 42,86%, diikuti oleh kategori tinggi sebesar 33,33%. Responden yang termasuk kategori rendah dan sangat tinggi masing-masing sebesar

9,52%, sementara tidak ada yang berada dalam kategori sangat rendah. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan dukungan emosional dari dosen pembimbing pada tingkat sedang hingga tinggi, meskipun masih ada beberapa yang merasa kurang mendapatkan dukungan.

Pada dimensi *safe base subscale*, yang mengukur peran dosen pembimbing sebagai tempat yang aman dan terpercaya, mayoritas responden berada pada kategori cukup sebesar 33,33%, diikuti oleh kategori rendah sebesar 28,57%. Kategori sangat tinggi dan tinggi masing-masing sebesar 19,05%, sementara tidak ada responden yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa cukup nyaman dengan dukungan dosen pembimbing, meskipun masih ada responden yang merasa kurang aman secara emosional.

Dimensi *structure*, yang mencerminkan kemampuan dosen pembimbing memberikan arahan yang jelas, menunjukkan kecenderungan yang relatif tinggi. Sebanyak 33,33% responden berada pada kategori tinggi, 28,57% pada kategori cukup, dan 23,81% pada kategori sangat tinggi, sedangkan 14,29% responden termasuk kategori rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa mendapatkan struktur dan panduan yang baik dari dosen pembimbing mereka.

Dimensi *commitment* menunjukkan distribusi yang beragam, dengan persentase yang sama pada kategori tinggi dan rendah sebesar 33,33%, diikuti oleh kategori cukup sebesar 19,05% dan sangat tinggi sebesar 14,29%. Tidak ada responden yang berada dalam kategori sangat rendah. Data ini menggambarkan bahwa komitmen dosen pembimbing terhadap mahasiswa bervariasi, dengan sebagian besar menunjukkan tingkat komitmen yang cukup baik.

Pada dimensi *reflective education*, mayoritas responden berada pada kategori rendah sebesar 76,19%, sedangkan sisanya sebesar 23,81% berada dalam kategori sangat rendah. Tidak ada responden yang berada dalam kategori cukup, tinggi, maupun sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan dosen pembimbing dalam mendorong mahasiswa untuk berpikir kritis dan reflektif masih sangat terbatas, sehingga menjadi area yang memerlukan perhatian khusus.

Dimensi *role model* menonjol sebagai yang paling dominan, dengan mayoritas responden berada pada kategori tinggi sebesar 47,62%, diikuti oleh kategori sangat tinggi sebesar 28,57%. Kategori cukup tercatat sebesar 19,05%, sementara 4,76% berada pada kategori sangat rendah. Tidak ada responden yang masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa dosen pembimbing berhasil menjadi teladan yang positif bagi mahasiswa dalam aspek profesional maupun pribadi.

Secara keseluruhan, dimensi *role model* menjadi dimensi yang paling dominan, sementara *reflective education* merupakan dimensi yang menunjukkan kelemahan paling signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun dosen pembimbing dianggap sebagai teladan yang baik, kemampuan mereka dalam mendorong refleksi dan pemikiran kritis mahasiswa perlu ditingkatkan untuk memberikan dukungan emosional yang lebih holistik.

### **Pengaruh *self disclosure* terhadap stres akademik mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Inaba**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda parsial untuk pengujian data dan dengan persamaan yang diperoleh adalah  $Y = 13.966 + 0.629X$  dan hasil uji T menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,002$  ( $p < 0,05$ ), mengartikan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Inaba. Hal tersebut menunjukkan setiap penambahan 1% nilai *self disclosure* ( $X_1$ ) maka akan meningkatkan nilai stress akademik ( $Y$ ) sebesar 0.629. Nilai koefisien yang positif tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self disclosure*, maka semakin tinggi pula stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa akhir yang sedang

menyusun tugas akhir. Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,396 menunjukkan bahwa variabel *self disclosure* memberikan kontribusi sebesar 39,6% terhadap variabel stres akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam meningkatkan tekanan akademik (stres akademik) pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir.

Wood (2013) menjelaskan bahwa *self disclosure* adalah pengungkapan informasi mengenai diri sendiri yang biasanya tidak diketahui oleh orang lain. Hal ini biasanya dilakukan ketika seseorang sudah tidak bisa untuk menyelesaikan masalahnya sendiri. Individu membuka diri ketika individu tersebut membagikan informasi pribadi mengenai diri sendiri, seperti harapan, ketakutan, perasaan, pikiran dan pengalaman.

Temuan ini sejalan dengan teori Wheelless, 1976. Mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya dan membagikan mengenai perasaan yang mereka sekarang rasakan. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan fenomena dimana adanya keterbukaan diri ketika mahasiswa akhir semakin mengalami tekanan akademik. Salah satu cara mahasiswa memberikan pendapat bagaimana cara cara yang mereka lakukan untuk mengurangi tekanan akademik ini dengan lebih banyak membagi perasaan yang sedang mereka rasakan, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih nyaman berbagi perasaan dan tantangan terkait tugas akhir dengan teman sekelas. Berbagi cerita dengan teman yang sedang menghadapi situasi serupa memberikan rasa solidaritas dan kepedulian yang sering kali bisa mengurangi rasa terbebani.

### **Pengaruh dukungan emosional dari dosen pembimbing terhadap stres akademik mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Inaba**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda parsial dengan persamaan yang diperoleh adalah  $Y = 48.466 - 0,011X$  dan hasil uji T menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,963$  ( $p > 0,05$ ), mengartikan bahwa dukungan emosional dari dosen pembimbing memiliki pengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap stress akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Semakin tinggi nilai dukungan emosional dari dosen pembimbing maka akan semakin rendah stress akademik dan begitu juga sebaliknya. Teori Buffering Effect yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bagaimana dukungan emosional berfungsi sebagai pelindung yang mengurangi dampak negatif stres. Menurut teori ini, dukungan sosial, khususnya dukungan emosional, bertindak sebagai buffer yang melindungi individu dari stres yang mereka hadapi. Dalam konteks akademik, misalnya, mahasiswa yang merasa didukung secara emosional oleh dosen pembimbing atau teman dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik. Dukungan ini memberikan rasa dimengerti, diterima, dan dihargai, yang membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi tekanan akademik, seperti tenggat waktu yang ketat atau tuntutan tugas akhir.

Dukungan emosional ini juga mengubah persepsi individu terhadap stresor. Menurut teori Buffering Effect, ketika individu merasa memiliki dukungan yang kuat, mereka cenderung melihat situasi yang menekan sebagai sesuatu yang lebih dapat dikelola. Dalam hal ini, mahasiswa yang merasa didukung cenderung tidak melihat tugas akademik sebagai ancaman besar, tetapi sebagai tantangan yang bisa mereka atasi. Ini membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan yang sering muncul di tengah tekanan akademik, sehingga tingkat stres akademik mereka menurun.

Selain itu, dukungan emosional juga memperkuat kemampuan individu untuk menggunakan strategi koping yang lebih efektif. Mahasiswa yang merasa didukung memiliki lebih banyak sumber daya emosional untuk mengatasi stres, seperti rasa percaya diri, optimisme, dan keterampilan dalam menghadapi masalah. Dengan adanya dukungan ini,

mahasiswa dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik, yang memungkinkan mereka untuk tetap fokus pada tugas akademik dan mengurangi dampak negatif dari stres. Dukungan emosional ini, dengan demikian, berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Untuk hipotesis satu tidak terbukti karena hasil dari penelitian bahwa berdasarkan hasil analisis regresi linear yang menunjukkan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik ( $p < 0,05$ ), dapat dijelaskan bahwa hipotesis ini tidak didukung oleh temuan tersebut. *self disclosure* justru meningkatkan stres akademik. Pengungkapan informasi pribadi terkait perasaan, harapan, dan ketakutan dapat memperburuk tekanan yang dirasakan mahasiswa, karena semakin banyak informasi pribadi yang dibagikan, semakin besar beban emosional yang ditanggung. Oleh karena itu, meskipun *self disclosure* dapat memberikan rasa kedekatan dan solidaritas, dampaknya terhadap stres akademik bersifat positif, bukan negatif, dalam konteks mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir. Untuk hipotesis kedua terbukti bahwa hipotesis ini didukung oleh Teori Buffering Effect yang menjelaskan bahwa dukungan emosional bertindak sebagai pelindung terhadap dampak negatif stres. Dukungan emosional dari dosen pembimbing dapat membantu mahasiswa merasa lebih dihargai, dimengerti, dan didukung dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan emosional, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Namun, hasil uji T menunjukkan bahwa pengaruh dukungan emosional ini tidak signifikan ( $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa meskipun ada pengaruh negatif antara dukungan emosional dan stres akademik, pengaruh tersebut tidak cukup kuat atau tidak konsisten dalam konteks penelitian ini. Pada hipotesis ketiga dapat disimpulkan berdasarkan temuan analisis regresi yang menunjukkan bahwa *self disclosure* memiliki pengaruh positif terhadap stres akademik, dan dukungan emosional dari dosen pembimbing tidak memberikan pengaruh signifikan, hipotesis ini juga tidak dapat diterima secara keseluruhan. Meskipun dukungan emosional memiliki potensi untuk mengurangi stres akademik, pengaruhnya tidak cukup signifikan. Kombinasi dari kedua variabel ini tidak menghasilkan penurunan stres akademik secara signifikan, karena *self disclosure* malah memperburuk tekanan yang dialami oleh mahasiswa, sementara dukungan emosional tidak memberikan pengaruh yang cukup besar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang menunjukkan nilai Adjusted R Square sebesar 0,364, dapat disimpulkan bahwa kombinasi variabel *self disclosure* dan dukungan emosional dari dosen pembimbing memberikan kontribusi sebesar 36,4% terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Inaba. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kedua faktor ini berperan penting, masih ada banyak faktor lain yang mempengaruhi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Selanjutnya, variabel *self disclosure* memberikan kontribusi sebesar 39,6% terhadap tingkat stres akademik mahasiswa akhir di INABA. Sementara itu, dukungan emosional dari dosen pembimbing ternyata tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik di INABA, dengan nilai kontribusi sebesar 0%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan emosional seharusnya memiliki peran penting dalam mengurangi stres, pada kenyataannya dukungan yang diberikan oleh dosen pembimbing di INABA mungkin tidak cukup kuat atau cukup sering untuk memberikan dampak yang signifikan terhadap mahasiswa.

Penelitian ini juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa di INABA merasakan tingkat stres akademik yang tinggi, dengan mayoritas responden melaporkan mengalami stres pada tingkat yang cukup tinggi (47,62%) dan 19,05% menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi. Perasaan ini terutama terkait dengan ekspektasi akademik yang

tinggi, tugas akhir yang memerlukan perhatian mendalam, serta ujian-ujian yang menambah beban mental. Hal ini sejalan dengan dimensi stres yang paling dominan di INABA, yaitu stres yang berkaitan dengan ekspektasi akademik dan tugas akhir, yang menunjukkan betapa besar tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan mereka.

Lebih lanjut, dimensi stres terkait persepsi diri juga sangat penting untuk diperhatikan, terutama bagi mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dalam pencapaian akademik mereka. Mahasiswa di INABA sering kali merasa tertekan akibat kurangnya dukungan emosional atau kurangnya pembimbingan yang jelas dari dosen, yang dapat memperburuk persepsi negatif mereka terhadap kemampuan akademik mereka.

Dengan demikian, meskipun dukungan emosional dari dosen pembimbing berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih ada ruang bagi Universitas Inaba untuk meningkatkan kualitas dukungan emosional yang diberikan oleh dosen pembimbing, baik dalam bentuk arahan yang lebih jelas, komunikasi yang lebih terbuka, serta perhatian lebih terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa.

## REFERENSI

- Akbar, R. F. (2022). Efektivitas Problem Solving Therapy Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi. *Schema: Journal of Psychological Research*, 1–10. <https://doi.org/10.29313/schema.v0i0.5002>
- Aprilia, T. (2024). HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI (SELF-DISCLOSURE) DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ABULYATAMA ACEH BESAR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI SKRIPSI. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/38205>
- Aulia, A., & Adiono, J. T. (2021). Calling dan cinta pekerjaan sebagai faktor yang mempengaruhi keterikatan kerja anggota Polri. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.26555/jptp.v3i2.21893>
- Damara Sastri, P. (n.d.). ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS AND HOW TO OVERCOME IT. *Journal of Business and Management Inaba*.
- Ekanesia, P. (n.d.). CAREER SELF-EFFICACY TRAINING TOWARDS INCREASING CAREER MATURITY OF SLOW LEARNER STUDENTS. *Journal of Business and Management Inaba*.
- Ellis, R., Diantra Sampe, P., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pedagogika:Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1year2023>
- Fikri, A. (n.d.). ORGANIZATIONAL CULTURE OF NON-FRANCHISE LOCAL COFFEE SHOP AS A FORM OF SOCIAL ENTREPRENEURSHIP FOR MILENIALS. *Journal of Business and Management Inaba*.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23 Edisi 8* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25 Edisi 9* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayah, M. (2019). SKRIPSI PENERAPAN TEKNIK SELF INSTRUCTION DALAM MENGURANGI TINGKAT STRES AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 8 MODEL BULUKUMBA. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25193>

- Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan, B., Khairi Siregar, I., & Rama Putri, S. (2019). *CONSILIUM Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*. 6(2), 91–95. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium>
- Kartika, M. A., Dewi, S., & Psi, M. (2022). *PROSIDING SEMINAR NASIONAL FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO*.
- Lutfiani, I. (2017). *AGENCI PENYANDANG DISABILITAS DALAM MEMPERJUANGKAN LAPANGAN PEKERJAAN (Studi Kasus Tunanetra di Yayasan Mitra Netra)*.
- Maslihah, S. (2011). *STUDI TENTANG HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL, PENYESUAIAN SOSIAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH DAN PRESTASI AKADEMIK SISWA SMPIT ASSYFA BOARDING SCHOOL SUBANG JAWA BARAT*.
- Muarifah, A., Rofiah, N. H., Mujidin, M., Mohamad, Z. S., & Oktaviani, F. (2022). Students' academic procrastination during the COVID-19 pandemic: How does adversity quotient mediate parental social support? *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.961820>
- Nabilah Putri Fanidita. (2024). *PENGARUH STRES AKADEMIK DAN REGULASI EMOSI TERHADAP MAKAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA DI JABODETABEK*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/80046>
- Nufus, D. H. (2022). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN RELIGIUSITAS TERHADAP RESILIENSI ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK DENGAN PENYAKIT KRONI*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/79030>
- Nuradina, K. (2022). *05+Kartika (1)*.
- Nuradina, K., Fikri, A., & Harding, D. (n.d.). *Citizenship Behavior in the Workplace: An Exploration of Employee Motives*. <https://doi.org/10.38035/gijtm.v2i2>
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., Renggo, Y. R., Hudang, A. K., Setiawan, J., Darwin, Badi'ah, A., Sayekti, S. P., Fadlilah, M., Respati, R. L. K., Nugrohowardhani, Amruddin, Saloom, G., Hardiyani, T., Tondok, S. B., Priskusanti, D. R., & Rasinus. (2022). *Santalia Banne*. Cv. Media Sains Indonesia. <https://www.researchgate.net/publication/363094958>
- Ramadhani Rizqi, I. (2022). *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA SKRIPSI*.
- Widohardhono, R., Rachman, N., & Jannah, M. (2024). *DAMPAK AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP STRES AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK*. 19(1), 93–103. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains>