

Abstrak

Stres yang dialami mahasiswa selama masa studi sangat mungkin terjadi mengingat tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi terutama bagi mahasiswa psikologi UIN SGD Bandung angkatan 2012 yang sedang menyusun skripsi. Berdasarkan hasil wawancara untuk data awal, ketika mengalami stres mahasiswa sering berbagi permasalahannya kepada orang terdekat untuk mendapatkan solusi atau sekedar untuk melegakan perasaannya. Hal tersebut termasuk dalam *self disclosure* yang artinya kegiatan membagi informasi tentang diri sendiri kepada orang lain.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres mahasiswa Psikologi UIN SGD Bandung angkatan 2012. Dugaan awal yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara *self disclosure* terhadap tingkat stres mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, tepatnya analisis regresi, yaitu untuk mengetahui pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung, yang melibatkan mahasiswa angkatan 2012. Penelitian ini merupakan penelitian populasi dengan jumlah populasi sebanyak 49 mahasiswa angkatan 2012 yang aktif. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner dengan skala adaptasi dari *Revised Self Disclosure Scale* dari Wheelles yang diadaptasi dari Ables (2013) dan *Student-Life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) dalam Goff (2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p_{value} > \alpha$ yaitu $0,523 > 0,05$, maka H_1 ditolak dan H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *self disclosure* terhadap tingkat stres mahasiswa Psikologi UIN SGD Bandung angkatan 2012.

Kata kunci: *self disclosure, tingkat stres, mahasiswa*