

Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa

Putri Wirda Utami¹, Duryati²

^{1,2} Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: putriwirdautami12@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi, tak luput berhadapan dengan permasalahan selama mengemban pendidikan berupa tugas-tugas perkuliahan, motivasi diri yang menurun, perubahan sistem pembelajaran, dan konflik yang bersumber dari relasi sosial. Tujuan penelitian yakni melihat bagaimana hubungan antara *self-disclosure* dan *psychological well being* mahasiswa. Metodologi penelitian yakni penelitian kuantitatif dan desain penelitian kuantitatif koresional. Mahasiswa sebanyak 347 orang dari kota padang berpartisipasi menjadi responden penelitian di mana telah mengisi kuesioner skala *self-disclosure* serta *psychological well being*. Hasilnya diperoleh yakni terdapatnya hubungan signifikan terhadap *self-disclosure* dengan *psychological well being* dimana nilai korelasi yakni ($r = 0,439$; $p : 0,000$), hasilnya menunjukkan bahwasanya jika *self-disclosure* tinggi maka *psychological well being* mahasiswapun turut tinggi. Penelitian ini memperlihatkan bahwasanya adanya korelasi positif dan signifikan antara variabel x dan y

Kata kunci: *Self-disclosure, Mahasiswa, Psychological Well Being*

Abstract

Colleague students who study in tertiary institutions is difficult to escape dealing with problems while carrying out education in the form of lecture assignments, decreased self-motivation, changes in the learning system, and conflicts that originate from social relations. The aim of this study is to investigate whether any correlation between self-disclosure and psychological well-being. Quantitative research with quantitative correlational design was the method that was used. Regarding 347 Padang-based students who filled out a questionnaire about their self-disclosure and psychological well-being participated as respondents. According to study's findings, found a significant link between selfdisclosure and psychological well-being, with an obtained correlation value of ($r = 0.439$; $p: 0.000$), it suggests that if students' self-disclosure is high, their psychological well-being is also high. This study demonstrates there's positive and significant correlation between the x and y variables.

Keywords : *Self-disclosure, colleague students, psychological well being*

PENDAHULUAN

Mahasiswa yakni seorang akademisi dimana mereka menempuh ilmu di universitas, hal ini membuat mahasiswa selalu berhadapan pada tugas akademik dan non akademik (Damri et al., 2017). Selama proses dalam menuntut ilmu, mahasiswa tak luput dari permasalahan-permasalahan yaitu tugas perkuliahan yang menumpuk, motivasi diri yang menurun, berubahnya sistem pembelajaran, sistem penilaian yang tidak sesuai, serta konflik relasi sosial (Pennebaker et al., 1990; Jannah et al., 2021; Ukeh & Dauda, 2017). Mahasiswa juga merupakan kelompok individu yang berada pada tahap periode transisi, dimana pada usia ini merupakan fase peralihan dari remaja menuju dewasa sehingga rentan untuk terdampak stres dan beban mental pada kehidupannya dibanding populasi umum (Hasanah et al., 2020; Browning et al., 2021). Hal ini tentunya berdampak pada mahasiswa,

sehingga membuat mahasiswa kesulitan untuk memiliki *psychological well being* yang ideal (Ismail & Indrawati, 2013).

Psychological well being mempunyai peran pada fungsi mahasiswa serta membuat mahasiswa memiliki kehidupan perkuliahan yang sehat, sehingga *psychological well being* ialah aspek primer yang patut dimiliki saat menempuh dunia perkuliahan (García et al., 2011; Bordbar et al., 2011). Lingkungan sekitar mahasiswa juga dapat menjadi pemicu perkembangan positif berupa meningkatnya prestasi akademik, interaksi yang positif pada individu lain, serta perawatan dan konsep diri yang baik (Hull et al., 2021). Universitas yang berfungsi sebagai ruang sosial dapat menjadi sarana mahasiswa dalam membuat hubungan baru bagi mahasiswa (Tonon, 2021). Kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* ialah kondisi positif pada seseorang untuk dapat menerima dirinya, mempunyai rasa mandiri dari tekanan sosial, bisa mengendalikan lingkungan eksternal, dapat membentuk interaksi yang baik dengan individu lain, dengan tujuan yaitu menjadi individu yang sehat psikologis serta terlepas dari stres (Ramadhani et al. 2016; Nasrul et al., 2020). Menurut hasil penelitian Kaligis et al. (2021) mengemukakan bahwasanya 86,3% mahasiswa mengalami masalah dalam kesejahteraan psikologis dimana terdapat lebih dari 80% mahasiswa memiliki masalah dalam berinteraksi baik di luar kampus ataupun didalam kampus dan hubungan intim, 90% memiliki masalah dalam manajemen waktu untuk jadwal harian, persiapan ujian, pengendalian stres selama ujian, kesulitan belajar, tugas dan beban akademik, 70% siswa mengalami bullying, kekerasan dalam suatu hubungan, dan masalah seksualitas, 96,4% memiliki masalah dalam manajemen emosi dan stres, serta 86% memiliki masalah dalam pembentukan lingkungan.

Self-disclosure menjadi bagian yang penting bagi mahasiswa serta perlu dimiliki oleh mahasiswa dalam mengembangkan kapasitas, potensi hidup tanpa desakan dari individu lain, memiliki lingkungan sosial yang positif berupa membangun hubungan serta interaksi yakni secara solid, stabil, dekat, dan penuh kasih sayang dalam menjalani dunia perkuliahan yang berkaitan dengan prestasi dan motivasi belajar (Juliana & Erdiansyah, 2020; Anggraini et al., 2021; Sianturi & Hadiyati, 2019; Suryaningrum, 2021; Hikmah & Duryati, 2021; Riyani, 2012). *Self-disclosure* berkaitan dengan *psychological well being* seseorang individu, saat melakukan pengungkapan diri maka dapat mempunyai kesejahteraan psikologis yang tinggi, serta sebaliknya (Soputan & Mulawarman, 2021; Wada, 1972; Moriwaki, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fajriyah & Pardianto (2021) mengemukakan bahwasanya ditemui mahasiswa yang kesulitan disebabkan karena individu tersebut belum menjadi pribadi yang terbuka pada teman-teman kuliahnya sehingga hal ini menambah beban mental karena belum terbentuknya lingkungan positif disekitar mahasiswa tersebut. *Self-disclosure* juga merupakan indikator terdapatnya keselarasan dan interaksi di lingkungan, membina rasa kepercayaan serta nilai saat berinteraksi (Sadtyadi & Paramita, 2022).

Gamayanti et al. 2018 mendefinisikan *self-disclosure* yakni ragam komunikasi yang mengaitkan individu lain untuk mengetahui pandangan, hasrat dan perasaan mengenai diri sendiri secara mendalam. Seseorang melakukan *self-disclosure* saat ia merasa nyaman, dekat, dan percaya dengan individu lainnya, dengan harapan bahwa informasi yang diberikan dapat terjaga dan tidak tersebar ke orang lain (Pohan & Dalimunthe, 2017). Sebelum seorang individu melakukan *self-disclosure*, individu tersebut akan mempertimbangkan keakraban dari hubungan yang dibina, selain itu juga frekuensi, keluasaan, kedekatan, dan kedalaman suatu hubungan (Nguyen et al., 2012). Individu yang punya keterbukaan diri yang tinggi bisa dengan tepat melakukan *self-disclosure*, menyesuaikan dirinya (*adaptive*), percaya diri, kompeten, bisa diandalkan, memiliki sikap positif, yakin pada individu lainnya, objektif dan lebih terbuka. Individu dengan keterbukaan diri rendah belum mampu menyesuaikan diri, tidak yakin akan kompetensi diri, memiliki perasaan was-was dan cemas, merasa rendah diri serta berperilaku tertutup (Gainau, 2019). *Self-disclosure* yang rendah juga berdampak dari dalam diri individu, hal ini karena adanya penolakan, stigma dari pengungkapan diri yang cenderung negatif, tiadanya keintiman dalam hubungan, serta ancaman pada kesejahterannya (Parsons et al., 2004). Oleh karena itu, kemampuan dalam melakukan *self-disclosure* sebaiknya dimiliki agar kesejahteraan

psikologis menjadi baik dan dapat membantu dalam memelihara hubungan dengan sekitar. *Self-disclosure* diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam mempunyai motivasi belajar serta performa belajar, lingkungan yang positif, penguasaan lingkungan serta penerimaan diri yang baik sehingga mahasiswa punya *psychological well-being* yang tinggi.

METODE

Metode penelitian memakai metode kuantitatif, dan analisisnya memakai metode analisis teknik korelasi *product moment* guna mencari hubungan antara *self-disclosure* dan *psychological well being*. Teknik korelasi merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis pada hubungan variabel dependen dan juga variabel independen (Sugiyono, 2013). Variabel pada penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu, *psychological well being* sebagai variabel dependen, serta *self-disclosure* variabel independen. Subjek merupakan mahasiswa yang berkuliah di Kota Padang berjumlah 347 orang subjek. Pengambilan pada sampel, tekniknya dengan cara *indisental sampling*, dimana teknik yang dipakai jika sampel yang ditemui peneliti secara kebetulan dapat digunakan sebagai sumber data (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi Data Variabel Self-Disclosure dan Psychological Well Being

Variabel	Scor Hipotetik				Scor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-Disclosure</i>	18	72	45	9	19	69	47,05	7,964
<i>Psychological Well Being</i>	21	84	52,5	10,5	32	84	58,58	8,365

Berdasarkan tabel diatas, bahwasanya rata-rata empiris dari *self-disclosure* pada subjek penelitian yakni 47,05 serta rata-rata hipotetiknya yakni 45, dimana rata-rata empiris lebih tinggi ketimbang rata-rata hipotetik. *Self-disclosure* pada subjek lebih tinggi dari populasi mahasiswa pada umumnya. Sementara pada rata-rata empiris *psychological well being* yakni 58,5 dan rata-rata hipotetiknya yakni 52,5 dimana rata-rata empirisnya lebih tinggi dari pada rata-rata hipotetiknya.

Tabel 2. Kategori Skor Self-disclosure dan Psychological Well Being Mahasiswa

Variabell	Kategorisasi	F	Persentase (%)
<i>Self-disclosure</i>	Tinggi	67 orang	19,3%
	Sedang	255 orang	73,5%
	Rendah	25 orang	7,2%
<i>Psychological Well Being</i>	Tinggi	103 orang	29,7%
	Sedang	238 orang	68,6%
	Rendah	6 orang	1,7%

Berdasarkan tabel diatas, kategorisasi, *Self-disclosure* pada mahasiswa ada di kategori sedang yakni 255 mahasiswa, yang dimana mahasiswa cukup mampu dalam melaksanakan pengungkapan diri kepada temannya. Tabel 2 juga menunjukkan kategorisasi *psychological well being* dimana kategorisasi *psychological well being* mahasiswa umumnya ada di kategori sedang yakni 238 mahasiswa, yang dimana mahasiswa punya kesejahteraan psikologis yang cukup baik.

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov merupakan cara yang dipakai dalam pengecekan dengan pertolongan program SPSS 21, yaitu adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	SD	Mean	K-SZ	Asymp. Sig	Keterangan
				2-tailed	
<i>Self-Disclosure</i>	7,964	47,05	1,121	0.162	Normal
<i>Psychological Well Being</i>	8,365	58,58	0,915	0.372	Normal

Berdasarkan pada tabel, didapat bahwasanya hasil dari uji normalitas pada skala *self-disclosure* mendapatkan hasil K-SZ = 1,121 dengan p yakni 0.162 ($p > 0.05$). sementara *psychological well being* mendapatkan K-SZ = 0,915 dimana p yakni 0,372 ($p > 0.05$). Skala penelitian ini terdistribusi dengan normal.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	Df	F-Linearitas	P	Keterangan
<i>Psychological well being dan Self-disclosure</i>	1	82,388	0.00	Linear

Hasil uji linearitas *self-disclosure* serta *psychological well being* yang didapat yakni $F = 1,018$, nilai p yakni bernilai 0,00 ($p > 0,05$), diambil kesimpulan pada penelitian ini bahwasanya variabel dependen dan variabel independen mendapatkan hubungan linier, atau uji asumsi pada linearitas terpenuhi.

Uji hipotesis dilaksanakan memakai Teknik korelasi *product moment* Nilai koefisien korelasi pada variabel yakni bernilai 0.439 serta $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Diperoleh hubungan signifikan pada *self-disclosure* dengan *psychological well being*. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwasanya H_0 pada penelitian ini ditolak serta H_1 diterima, dimana semakin baik *self-disclosure* di mahasiswa makin tinggi pula *psychological well being* pada mahasiswa, serta kebalikannya semakin buruk *self-disclosure* mahasiswa makin rendah tingkat *psychological well being* mahasiswa.

Penelitian ini digunakan guna mencari tahu hubungan *self-disclosure* dengan *psychological well being* pada mahasiswa. Berdasarkan pada hasil yang didapat yakni hubungan *self-disclosure* dengan *psychological well being* pada mahasiswa bahwasanya ada hubungan signifikan. Hal ini mengungkapkan yaitu ada hubungan antara *self-disclosure* dengan *psychological well being* pada mahasiswa. Semakin baik *self-disclosure* pada mahasiswa, makin tinggi *psychological well being* yang dipunyai oleh mahasiswa. Sebaliknya semakin buruk *self-disclosure* pada mahasiswa, maka semakin rendah *psychological well being* mahasiswa. Sehingga agar memiliki kesejahteraan psikologis yang baik serta terhindar dari beban mental, mahasiswa perlu melakukan pengungkapan diri dengan cara mengkomunikasikan hal-hal tersembunyi dari dirinya serta memiliki sikap saling percaya kepada individu lainnya. Sejalan pada penelitian Wada (1972) dimana kelompok mahasiswa yang punya *psychological well being* tinggi, mempunyai *self-disclosure* yang tinggi, sehingga didapati bahwa ketika mahasiswa memiliki pengungkapan diri lebih tinggi, maka mahasiswa juga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Self-disclosure yang dilaksanakan mahasiswa membantu mereka guna belajar lebih banyak tentang diri mereka sendiri, menjadi komunikator yang lebih efektif, memiliki hubungan yang bermakna, dan menjaga kesejahteraan psikologis (Devito, 2016). Sehingga dengan memiliki pengungkapan diri, mahasiswa dapat menerima dirinya, memiliki lingkungan yang positif, serta terhindar dari beban mental yang merujuk pada kesejahteraan psikologis yang baik. Maka dari itu kemampuan dalam melakukan *self-disclosure* dapat mengurangi beban mental dan stres sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang baik

(Soputan & Mulawarman, 2021). *Self-disclosure* yakni salah satu ragam komunikasi yang memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada seseorang. Diantaranya pada aspek *psychological well being* yakni *self-acceptance*, dimana seorang individu cenderung dapat menerima dirinya melalui pandangan orang lain mengenai dirinya (Devito, 2016). Melakukan pengungkapan diri dapat memberi manfaat pada individu berupa melihat tanggapan dari individu lain mengenai dirinya berupa tanggapan positif mengenai dirinya, bagaimana individu lain menghargai selera humor dan bagaimana kemampuan dalam bercerita serta nilai-nilai yang dianut, sehingga dengan respons yang didapat, individu dapat menerima dirinya (Devito, 2016). Pengungkapan diri yang dilakukan dengan penuh makna serta tulus lebih memiliki tendensi dalam menarik perhatian serta respon yang positif dari teman-teman, sehingga individu lebih merasa diterima oleh lingkungannya serta diperhatikan (Wei et al., 2018).

Hasil dari pengkategorian bahwasanya tingkatan *psychological well being* mahasiswa ada pada kategori sedang, dimana mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik, hal ini penting untuk ditingkatkan oleh mahasiswa saat berada di jenjang perkuliahan guna menjalankan hidup yang sehat, (Molina-García et al., 2011). Berdasarkan hasil dari pengkategorian *psychological well being* yang ditinjau dari berbagai aspek, dimana pada aspek *self-acceptance*, *environmental mastery* dan *positive relation* berada pada kategori tinggi. Sementara pada kategori aspek *personal growth* dan *purpose in life* mendapatkan kategori sedang.

Berdasarkan hasil dari pengkategorian *psychological well being* yang ditinjau dari berbagai aspek, dimana pada aspek *self-acceptance* mahasiswa mendapatkan kategori tinggi. Hal ini dikarenakan mahasiswa dapat menerima dirinya dan kesalahan-kesalahan yang ada terhadap masa lalunya (Ridha, 2012). Aspek *positive relation* kebanyakan subjek ada di kategori tinggi, responden pada penelitian dapat membangun relasi yang positif dan memberikan kenyamanan kepada teman-temannya. Aspek *environmental mastery* ditemukan pada umumnya mahasiswa berada pada kategori tinggi, serta pada aspek *personal growth* dan *purpose in life* dimana hal ini sejalan dengan pendapat dari Ryff & Keyes (1995) bahwa *environmental mastery* pada masa *young adulthood* akan mengalami peningkatan serta *personal growth* dan *purpose in life* mengalami peningkatan pada masa *midlife*, dimana mahasiswa pada penelitian ini berada dalam masa *young adulthood*.

Partisipan atau responden dalam penelitian ini memiliki *self-disclosure* pada kategori sedang. dimana mahasiswa pada penelitian ini umumnya memiliki cukup kemampuan dalam memiliki kesadaran dan keinginan yang baik saat mereka melakukan pengungkapan, mengelola jumlah dan frekuensi pengungkapan, berbagi informasi positif dan negatif, membicarakan diri dengan akurat dan jujur, serta mengungkapkan diri secara mendalam. Berdasarkan hasil dari pengkategorian *self-disclosure* yang ditinjau dari berbagai aspek, dimana pada aspek *intended* berada pada kategori tinggi. Sementara pada kategori aspek *amount*, *positive and negative nature*, *honesty and accuracy* dan *general depth control* mendapatkan kategori sedang.

Hal ini dapat disebabkan oleh jenjang usia, dimana responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang ada di fase transisi tahap remaja akhir ke dewasa awal, dimana pada fase ini berupa mulai matangnya kesadaran akan dirinya serta mulai bisa melaksanakan pengungkapan diri (Sinha, 1972). Mahasiswa yang berada pada fase tersebut memasuki awalan dalam memulai pengungkapan diri, sehingga didapati pada penelitian mahasiswa sudah memiliki keinginan yang baik dalam mengungkapkan diri meskipun belum sepenuhnya sering, mencakup topik-topik positif dan negatif, belum sepenuhnya secara jujur dan akurat serta mendalam. Aspek-aspek tertentu dari pengungkapan diri akan terus berkembang dari waktu ke waktu dan beradaptasi dengan perubahan lingkungan, tetapi penting bagi individu untuk mengembangkan hubungannya (Vijayakumar & Pfeifer, 2020).

Skor *self-disclosure* dan *psychological well being* responden yang turut berpartisipasi di penelitian, sama-sama ada di rentang kategori sedang. Artinya responden di penelitian ini dapat melakukan pengungkapan diri dengan cukup baik, sehingga memberi dampak kepada mahasiswa yakni mendapatkan kesejahteraan psikologis yang cukup baik pula. Penemuan

dari penelitian dapat digunakan untuk menggambarkan bagaimana pengungkapan diri dan kesejahteraan psikologis, khususnya di kalangan mahasiswa, dikaitkan berdasarkan penjelasan untuk dua variabel.

SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian mengenai *Self-disclosure* dan *Psychological well being*, pada mahasiswa didapat kesimpulan bahwa gambaran secara umum *Self-disclosure*, pada mahasiswa ada pada kategori sedang, gambaran secara umum *Psychological well being* mahasiswa ada pada kategori sedang, serta terperoleh hubungan positif yang signifikan pada *Psychological well being* dengan *self disclosure* pada mahasiswa di kota Padang, dimana semakin tinggi *self disclosure* juga semakin tinggi *Psychological well being* yang dimiliki mahasiswa, begitupula sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, H. Y., Sari, N. P., & Rachman, A. (2021). Meningkatkan Self Disclosure Siswa Menengah Kejuruan Menuju Era Society 5 . 0 dengan Art Psychotherapy with Art Psychotherapy). *Buletin Konseling Inovatif*, 1(2), 45–54. <https://doi.org/10.17977/um059v1i22021p45-54>
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 663–669. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.290>
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievskia, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One*, 16(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Devito, J. A. (2016). *The Interpersonal Communication Book* (14th ed.). Pearson Education.
- Fajriyah, F., & Pardianto. (2021). Komunikasi antarpersonal mahasiswa dan aktualisasi diri di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Communicator Sphere*, 1(1), 9–19. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/46094>
- Gainau, M. B. (2019). Self-disclosure effect on cultural context of Papuan teenagers. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(2), 62–70. <https://doi.org/10.29332/ijssh.v3n2.293>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, & PH, L. (2020). Depresi pada mahasiswa dalam proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19. *Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421–424.
- Hikmah, N., & Duryati. (2021). Hubungan Antara Fear of Missing Out Dengan Subjective Well Being Pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Psikohumanika*, 13(1), 22–33. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v13i1.1131>
- Hull, D. M., Fagan, M. A., Powell, M. G., Hinerman, K. M., Näslund-Hadley, E. I., & Hayes, D. M. (2021). Positive youth development in Belize: a cluster-randomised trial of Positive Action. *Educational Psychology*, 41(8), 1003–1023. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.1922611>
- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well being pada mahasiswa stie dharmaputera program studi ekonomi. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 2(4), 1–8.
- Jannah, Dakholatul, D. Y., Rahmawati, Nur, A., Putri, Trisno, N. R. I. A., Dewi, & Kumala, F. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat

- Akhir selama masa Pandemi Covid. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(2). <https://www.myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/HIJP/article/view/377>
- Juliana, K., & Erdiansyah, R. (2020). Pengaruh Konsep Diri dan Self Disclosure Terhadap Kemampuan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa. *Koneksi*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6500>
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Molina-García, J., Castillo, I., & Queralt, A. (2011). Leisure-time physical activity and psychological well-being in university students. *Psychological Reports*, 109(2), 453–460. <https://doi.org/10.2466/06.10.13.PR0.109.5.453-460>
- Moriwaki, S. Y. (2014). Significant Others and Psychological Well-Being in Old Age. *Journal of Health and Social Behavior*, 14(3), 226–232.
- Nasrul, D. F., Afnibar, & Rahmi, A. (2020). Psychological Well Being Mahasiswa Dalam Menjalani Kuliah Daring Untuk Mencegah Penyebaran Virus Corona. *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan* ..., 11(1), 15–22. <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1510>
- Nguyen, M., Bin, Y. S., & Campbell, A. (2012). Comparing online and offline self-disclosure: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0277>
- Parsons, J. T., VanOra, J., Missildine, W., Purcell, D. W., & Gómez, C. A. (2004). Positive and negative consequences of HIV disclosure among seropositive injection drug users. *AIDS Education and Prevention*, 16(5), 459–475. <https://doi.org/10.1521/aeap.16.5.459.48741>
- Pennebaker, J. W., Colder, M., & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the Coping Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 528–537. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.3.528>
- Pohan, F. A., & Dalimunthe, H. A. (2017). Hubungan Intimate Friendship dengan Self-Disclosure pada Mahasiswa Psikologi Pengguna Media Sosial Facebook. *Jurnal Diversita*, 3(2), 15. <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i2.1256>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orangnya Bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di yogyakarta. *Empathy*, 1(1).
- Riyani, Y. (2012). Faktor-Faktor Ekstern Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal EKSOS*, 8(1), 19–25. <https://doi.org/10.33603/ejpe.v5i2.246>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Sadtyadi, H., & Paramita, S. (2022). Analysis of Academic Interpersonal Communication Factors in the Covid-19 Pandemic Period of Buddhist College Students. *Journal of Educational and Social Research*, 12(1), 144–154. <https://doi.org/10.36941/jesr-2022-0013>
- Sianturi, P. D., & Hadiyati, F. N. R. (2019). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Alienasi Pada. *Empati*, 8(1), 277–283.
- Sinha, V. (1972). Age differences in self-disclosure. *Developmental Psychology*, 7(3), 257–258. <https://doi.org/10.1037/h0033353>
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Keterbukaan Diri Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Siswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v5n1.p33-42>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suryaningrum, C. (2021). College student's social anxiety: a study of the young people mental health in digital age. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.29210/150100>

- Tonon, G. H. (2021). Student's Quality of Life at the University: a Qualitative Study. *Applied Research in Quality of Life*, 16(4), 1517–1535. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09827-0>
- Ukeh, M. I., & Dauda, I. A. (2017). Relationship of College Stress and Psychological Wellbeing of University Students. *PLASU Journal of Psychological Research*, 1(2), 1–10.
- Vijayakumar, N., & Pfeifer, J. H. (2020). Self-disclosure during adolescence: exploring the means, targets, and types of personal exchanges. *Current Opinion in Psychology*, 31, 135–140. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.08.005>
- Wada, M. (1972). The relationship between self-disclosure and psychological well-being in adolescence. *Social Psychology Research*, 11(1), 11–17.
- Wei, S., Zou, H., & Wang, J. (2018). The relationship between college students self-disclosure online and loneliness, social support as mediation. *Global Journal of Advanced Research*, 5, (3), 87(3), 87–94.