

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Yashica Indri Rosdiani  
P17320320043

## PENERAPAN TERAPI SELF-DISCLOSURE PADA SISWA YANG MENGALAMI STRESS AKADEMIK DI MAN 1 KOTA BOGOR

i-xiii + 45 Halaman, V BAB, 6 Tabel, 7 Lampiran

### **ABSTRAK**

Terapi Self-disclosure adalah merupakan salah satu terapi yang berfungsi untuk mengatasi stres melalui pengungkapan diri, yaitu kegiatan berbagi perasaan akrab dengan orang lain melalui bercerita, berkomunikasi secara mendalam, dan membiarkan diri diketahui oleh orang lain. Dilakukannya penerapan terapi self-disclosure di MAN 1 ini karena sebelumnya terapi ini belum pernah dilakukan di MAN 1. Oleh karena itu di kesempatan ini peneliti melakukan penelitian terapi self-disclosure di MAN 1 Kota Bogor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi self-disclosure pada remaja yang mengalami stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi self-disclosure pada remaja yang mengalami stres. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata tingkat stres sebelum terapi self-disclosure, rata-rata tingkat stres hasil sebelum&sesudah (11,2). Dari penelitian lain yang dilakukan pada tingkat pendidikan yang berbeda menunjukkan masing-masing hasil yang berbeda pula mengenai keterlibatan self-disclosure pada stres remaja sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Anggrian (2014) pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan memperoleh hasil bahwa sebesar 81,8% adalah remaja yang terbuka dan sebesar 51,9% adalah remaja dengan tingkatan stres sedang. Diharapkan terapi self-disclosure dapat dijadikan salah satu terapi alternatif untuk menurunkan tingkat stres pada siswa.

Kata Kunci : Stress, Siswa yang mengalami stress akademik, Terapi Self-Disclosure

Daftar Pustaka: 19 (2016 – 2022)