

**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ABULYATAMA ACEH
BESAR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**Titin Aprilia
NIM. 170901159**

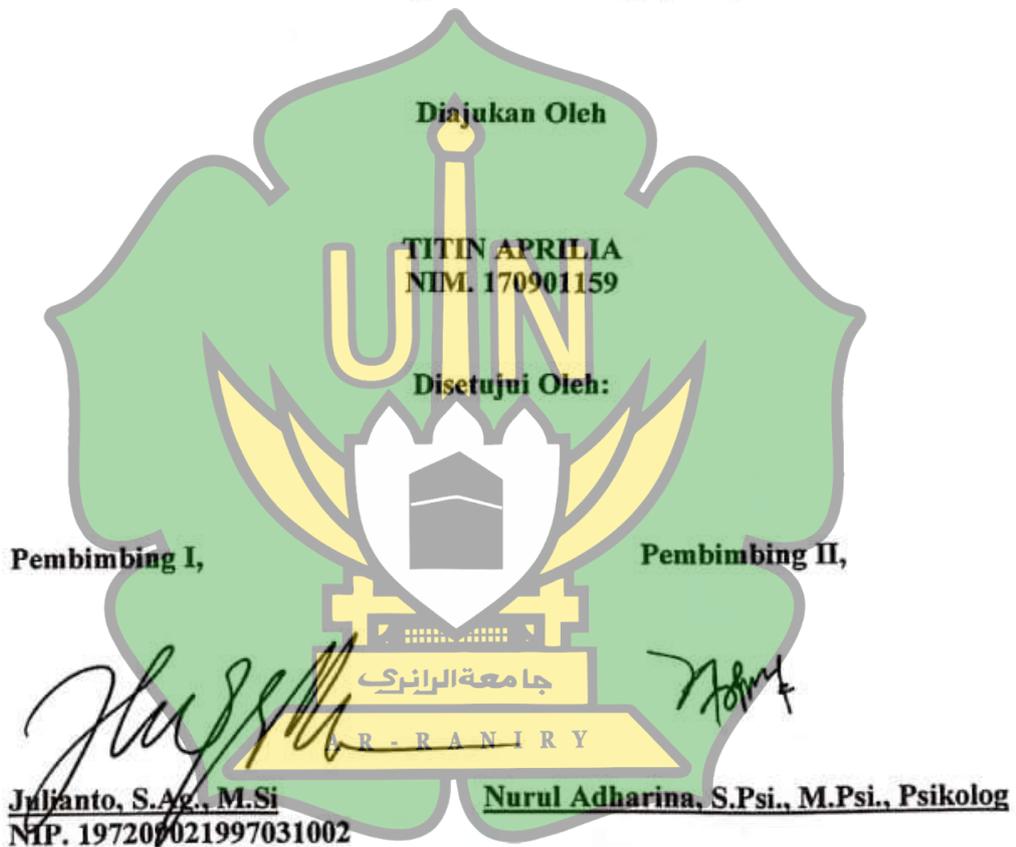


**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2024**

**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ABULYATAMA ACEH BESAR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN AR- Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**



**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ABULYATAMA ACEH BESAR YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI**

SKRIPSI

**Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN AR- Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh

**TITIN APRILIA
NIM. 170901159**

Pada Hari/Tanggal

Senin, 19 Agustus 2024 M
13 Safar 1446 H

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua,


Juhanto, S.Ag., M.Si
NIP. 197209021997031002

Sekretaris,


Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penguji I,


Juli Andriyani, M.Si
NIP. 197407222007102001

Penguji II,


Hari Santoso, S.Psi., M.Ed
NIDN. 20060078301

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry**




Dedi Muslim, M.Si
NIP. 196610231994021001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya :

Nama : Titin Aprilia

NIM : 170901159

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 6 Juli 2024

Yang Menyatakan ,



Titin Aprilia
170901159

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji beserta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Shalawat dan salam mari sama-sama kita doakan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari dukungan moral dan moril dari berbagai pihak, keluarga dan teman-teman terdekat.

Ucapan terimakasih yang istimewa peneliti ucapkan kepada kedua orang tua tercinta Ayah Sumardi dan ibu Warni, S.Pd yang selalu menjadi penyemangat dan sandaran terkuat bagi peneliti dalam segala keadaan yang sering kali membuat peneliti hampir menyerah, yang tidak henti-hentinya memberikan cinta dan kasih sayang sepenuh hati. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan peneliti. Terimakasih selalu mendoakan, memberi motivasi, semangat, dan dukungan baik moril maupun spiritual kepada peneliti sehingga peneliti sampai dititik ini, semoga cita-cita yang peneliti harapkan dapat tercapai.

Terimakasih kepada keluarga tersayang Albar Rifa'i, Agil Morie, Maryam Al-Fatih yang selalu menjadi motivasi dan mendukung peneliti dalam segala kesulitan yang peneliti alami.

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Bapak Dr. Muslim, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada semua mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan bidang Akademik dan Kelembagaan yang selalu setia memotivasi dan membimbing Peneliti untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D sebagai Wakil Dekan bidang Administrasi dan Keuangan, yang membantu dalam administrasi mahasiswa.
4. Bapak Dr. Nasruddin, M.Hum sebagai Wakil Dekan bidang Kemahasiswaan dan kerjasama, yang telah memberi dukungan dan mengurus administrasi mahasiswa.
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si selaku Ketua Program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dan Pembimbing I, yang telah banyak membantu Peneliti dalam kepengurusan administrasi skripsi.
6. Ibu Cut Riska Aliana, M.Si selaku Sekretaris Program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh yang juga telah banyak membantu Peneliti dalam kepengurusan administrasi skripsi.
7. Ibu Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing Kedua Peneliti yang telah telah memberikan motivasi dan meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan dalam menyelesaikan bimbingan ini.
8. Ibu Juli Andriyani, M.Si selaku penguji I dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada peneliti.

9. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M.Ed selaku penguji II dalam sidang munaqasyah skripsi yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada peneliti.
10. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, yang telah membantu, mendidik, dan mencurahkan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
11. Terimakasih kepada Rosa Saranda, Hasma Safina yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesah peneliti selama menyelesaikan skripsi ini.
12. Terimakasih kepada Mariana, Maulida Yanti yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan menemani peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh sahabat-sahabat dan perjuangan di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang selalu memberi semangat dan dukungan kepada Peneliti, dan seluruh partisipan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya dimana Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu Peneliti mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca sekalian, sehingga Skripsi ini dapat berguna di masa yang akan datang.

Banda Aceh, 6 Juli 2024

Mengetahui,

Titin Aprilia

DAFTAR ISI

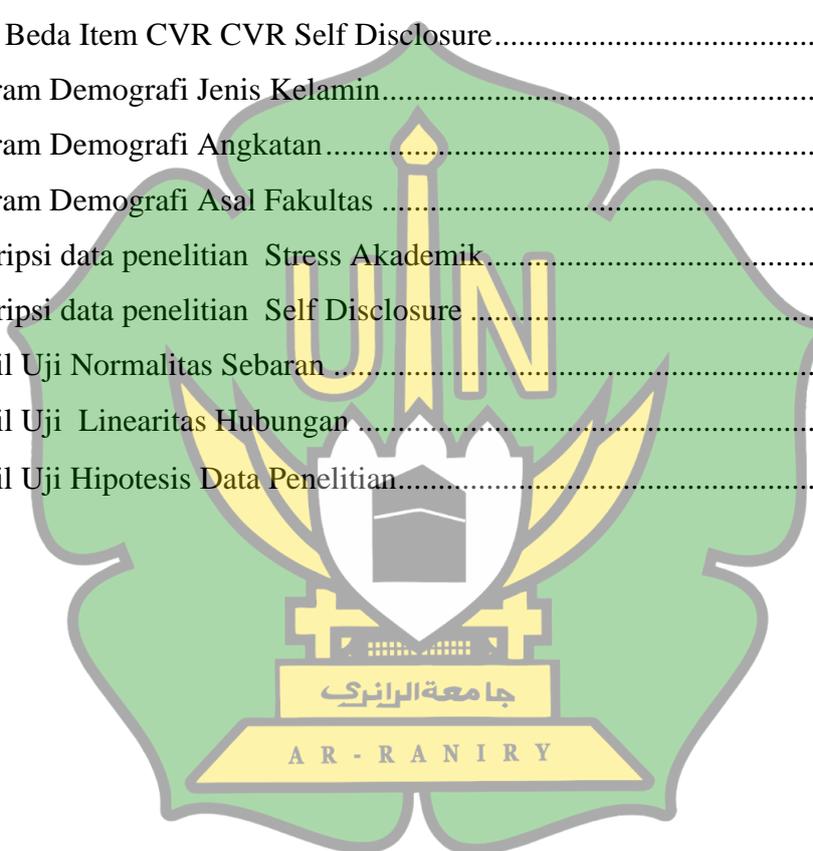
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Rumusan Masalah.....	7
C.Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E.Keaslian Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. <i>Stress Akademik</i>.....	11
1. Pengertian <i>Stress Akademik</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Stress Akademik</i>	12
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Stress Akademik</i>	15
B. <i>Self Disclosure</i>	18
1. Pengertian <i>Self Disclosure</i>	18
2. Tingkatan <i>Self Disclosure</i>	20
C. Hubungan <i>Self Disclosure</i> dengan <i>Stress Akademik</i>	21
D. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
D. Subjek Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41

A. Deskripsi Lokasi dan Subjek Penelitian.....	42
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	42
C. Hasil Penelitian.....	42
D. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP.....	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Aitem Favorable dan Unfavorable.....	26
Tabel 3.2 Blue Print Stress Akademik	28
Tabel 3.3 Blue Print Self Disclosure	29
Tabel 3.4 Koefisien CVR Stress Akademik.....	31
Tabel 3.5 Koefisien CVR Self Disclosure	33
Tabel. 3.6 Daya Beda Item CVR Stress Akademik	34
Tabel 3.7 Daya Beda Item CVR CVR Self Disclosure.....	40
Tabel 4.1 Diagram Demografi Jenis Kelamin.....	42
Tabel 4.3 Diagram Demografi Angkatan.....	42
Tabel 4.4 Diagram Demografi Asal Fakultas	42
Tabel 4.1 Deskripsi data penelitian Stress Akademik.....	43
Tabel 4.2 Deskripsi data penelitian Self Disclosure	43
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas Sebaran	48
Tabel 4.16 Hasil Uji Linearitas Hubungan	48
Tabel 4.17 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian.....	49



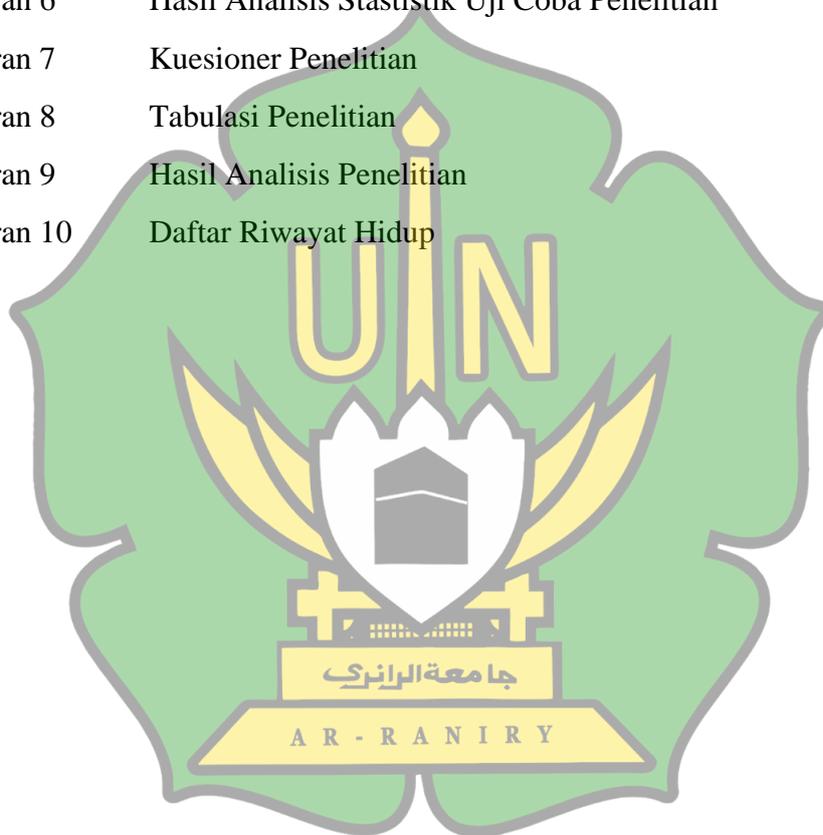
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 kerangka konseptual 27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing Skripsi
Lampiran 2	Surat Penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry
Lampiran 3	Surat Penelitian Dari Universitas Abulyatama
Lampiran 4	Kuesioner Uji Coba Penelitian
Lampiran 5	Tabulasi Uji Coba Penelitian
Lampiran 6	Hasil Analisis Stastistik Uji Coba Penelitian
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Tabulasi Penelitian
Lampiran 9	Hasil Analisis Penelitian
Lampiran 10	Daftar Riwayat Hidup

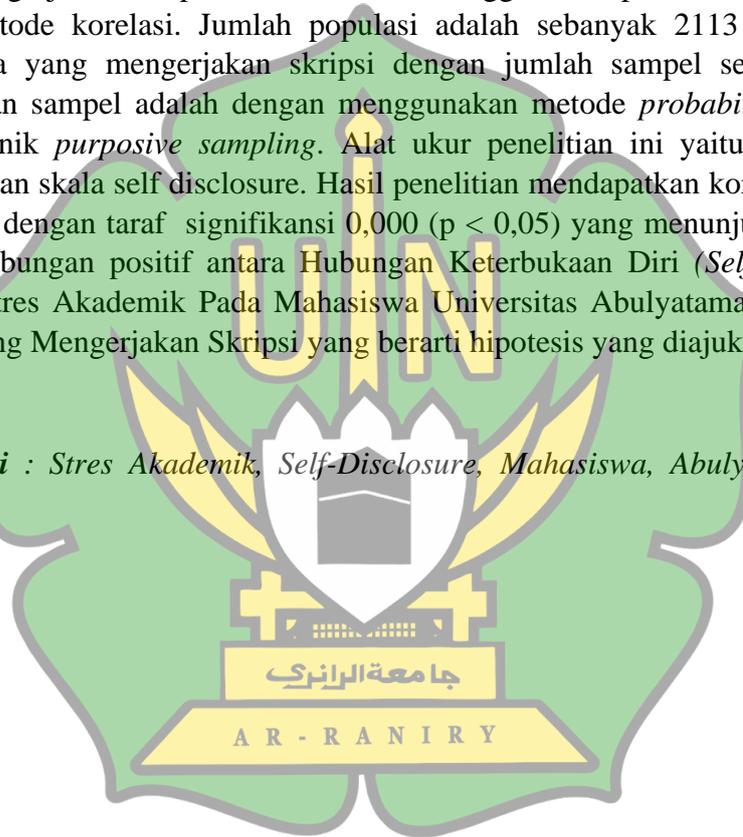


HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI (SELF-DISCLOSURE) DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ABULYATAMA ACEH BESAR YANG SEDANG MENGERJAKAN

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang menghadapi tahap penyusunan skripsi sering mengalami stres akademik akibat tuntutan yang kompleks dan melebihi kapasitas mereka. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Jumlah populasi adalah sebanyak 2113 mahasiswa Abulyatama yang mengerjakan skripsi dengan jumlah sampel sebanyak 297. Pengambilan sampel adalah dengan menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur penelitian ini yaitu skala stress akademik dan skala self disclosure. Hasil penelitian mendapatkan korelasi sebesar $(r) = 0,228$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Hubungan Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi yang berarti hipotesis yang diajukan ditolak.

Kata Kunci : *Stres Akademik, Self-Disclosure, Mahasiswa, Abulyatama, Aceh Besar*



**THE RELATIONSHIP OF SELF-DISCLOSURE WITH ACADEMIC
STRESS IN ABULYATAMA UNIVERSITY STUDENTS ACEH BESAR
WHO ARE WORKING ON**

ABSTRACT

Students who are facing the stage of preparing a thesis often experience academic stress due to complex demands and exceed their capacity. The purpose of this study was to determine the relationship between self-disclosure and academic stress in Abulyatama University Aceh Besar students who are working on their thesis. This study uses a quantitative approach with a correlation method. The population was 2113 Abulyatama students who pursued a thesis with a sample size of 297. Sampling is to use probability sampling method with purposive sampling technique. The measuring instrument of this study is the academic stress scale and the self-disclosure scale. correlation of $(r) = 0.228$ with a significance level of $0.000 (p < 0.05)$ which shows that there is a positive relationship between the Relationship of Self-Disclosure with Academic Stress in Abulyatama University Students Aceh Besar Who Are Working on Thesis which means the proposed hypothesis is aed.

Keywords: *Academic Stress, Self-Disclosure, Student, Abulyatama, Aceh Besar*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa di beri tugas akhir atau di sebut dengan skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi Poerwadarminta (Fauziah, 2014).

Penyusunan skripsi merupakan tahap penting dalam perkuliahan yang dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki topik penelitian yang berbeda, yang bertujuan untuk mengembangkan kemandirian mereka dalam mengejar solusi terhadap permasalahan yang dihadapi dalam penelitian (Creswell, J. W., 2014). Namun, seringkali mahasiswa mengalami kendala dalam perjalanan penyusunan skripsi karena proses ini memakan waktu yang cukup lama. Hal ini dapat mengakibatkan rasa kejenuhan dan tekanan, terutama karena harapan orang tua yang anak mereka segera lulus menjadi sarjana. Selain itu, kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing juga menjadi faktor yang dapat menghambat kemajuan dalam penyelesaian skripsi (Yulia dkk, 2015).

Mahasiswa yang sedang menghadapi tahap penyusunan skripsi sering mengalami stres akademik akibat tuntutan yang kompleks dan melebihi kapasitas mereka (Dariyo, 2019). Stres akademik adalah suatu kondisi ketika individu mengalami ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademik dengan sumber daya yang dimilikinya. Faktor-faktor yang menjadi pemicu stres akademik meliputi banyaknya tugas, kompetisi dengan teman sebaya, pengalaman kegagalan, hubungan sosial yang kurang, sistem semester yang ketat, dan kekurangan sumber belajar. (Angolia dan Ongiro dalam Rahmawati, 2012).

Stres akademik juga memiliki dampak yang kompleks pada berbagai aspek kehidupan akademik individu. Menurut Shahmohammadi (dalam Taufik dan Ifdil, 2012), stres akademik muncul ketika harapan untuk mencapai prestasi akademik meningkat, sering kali melebihi kemampuan individu, dan menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi pencapaian prestasi belajar. Ibrahim dan rekan-rekannya (2013) juga menemukan bahwa mahasiswa sering mengalami pengalaman depresif akibat tekanan dan stres akademik.

Berdasarkan data yang didapatkan dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di kota Banda Aceh, sebanyak 215 responden atau 51,94% memiliki tingkat stres akademik yang tinggi, berdasarkan data survei mahasiswa senior di Bandung. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat stres yang beragam seimbang antara frekuensi tinggi dan rendah tidak jauh (Sulaksana, 2020). Berdasarkan hasil pengukuran mahasiswa Fakultas Psikologi ditemukan 67,2% mahasiswa menderita stres akademik tingkat tinggi. Ini berarti mahasiswa seringkali memiliki suatu stimulus atau stressor akademik yang melampaui sumber daya yang dimiliki (stres) yang meliputi frustrasi, konflik,

tekanan, perubahan, serta memiliki respons fisik, emosional, dan perilaku, dan kognitif terhadap stres yang dialami (Diaz & Budiman, 2019).

Beberapa penyebab stres akademik pada mahasiswa mencakup beban akademik yang tinggi, seperti persaingan dalam lingkungan akademik, tugas yang melimpah, beragam ujian, nilai yang tidak memuaskan, ancaman *drop-out* dari kampus, manajemen diri dan waktu yang kurang baik, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan keluarga, teman, atau dosen, serta tuntutan IPK yang tinggi (Putri, et al., 2018). Melihat permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka diperlukan teknik yang tepat untuk mengurangi kemungkinan terjadinya stres.

Lazarus dan Folkman (dalam Gamayanti, 2018) menekankan pentingnya pemahaman situasi dalam konteks stres akademik. Salah satu cara untuk memahami situasi ini adalah melalui pengungkapan diri atau *self-disclosure*. Pengungkapan diri memberikan kesempatan bagi individu untuk membiarkan orang lain memahami siapa mereka, apa yang mereka pikirkan, atau rasakan. Dengan mengungkapkan diri, individu menciptakan potensi timbulnya kepercayaan, kepedulian, komitmen, perkembangan, penerimaan diri, dan pertemanan. Pengungkapan diri ini dapat membantu meredakan beban stres yang berkaitan dengan stres akademik dan juga memberikan dukungan dari lingkungan sekitar (Gainau, 2009).

Dalam penelitian ini peneliti melakukan studi pendahuluan melalui metode observasi. Dari hasil observasi dan yang penulis lakukan pada 15 Maret 2023 terlihat mahasiswa yang sedang murung di taman kampus Abulyatama, mahasiswa tersebut terlihat bersedih dengan memegang revision skripsi, terlihat juga

beberapa mahasiswa yang lain sedang membuat revision skripsi dikantin kampus. Berikut adalah hasil wawancara kepada mahasiswa Abulyatama dan terdapat beberapa mahasiswa di Universitas Abulyatama Banda Aceh mengalami tingkat keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang rendah.

Cuplikan wawancara 1.

"...Heuheu, tau sendiri lah, selain nyusun skripsi, juga harus ngurus TOEFL, belum mikirin uang lagi itu udah cukup buat aku stres. Cuma aku malas cerita sama orang, jadi ya udah aku pendam aja sendiri mikirin solusinya sendiri." (HS, Wawancara Personal, 16 Maret 2023)

Cuplikan wawancara 2

"...Aku tuh orangnya nggak terbuka gitu sama orang, jadi kalau misalnya ada masalah gitu lebih milih untuk diam, ngumpetin sendiri aja. Aku ngga suka cerita ke temen atau siapa-siapa, soalnya ngga mau orang lain tahu masalahku. Kecuali kalau masalahnya tuh bener-bener susah banget buat aku tangani sendiri, baru aku mau cerita itupun sama orang terdekat yang aku rasa bisa aku percaya cerita ke dia. Trus kalau ditanya soal stres, ya jelas stres lah cuma kan gak semua masalah juga harus kita ceritain ke orang." (MP, Wawancara Personal, 16 Maret 2023)

Cuplikan wawancara 3

"Aku selama skripsi, kalau ada masalah gak bisa deh kalau nggak cerita. Langsung aku cerita sama temenku, apalagi kalau ada revisian yang aku nggak paham itu langsung aku cerita dan minta solusi sama temenku. Karna dengan cerita tu apa ya, aku ngerasa pikiran aku jadi lebih terbuka, plong aja gitu." (AH, Wawancara Personal, 16 Maret 2023).

Dari hasil wawancara di atas ditemukan semua mahasiswa tersebut mengalami stres ketika mengerjakan skripsi. Selain itu, ada dua tipe mahasiswa ketika menghadapi stres. Pertama, mahasiswa yang merasa stres berkurang setelah iya mengungkapkan tentang masalahnya pada orang lain sehingga stres berkurang. Kedua, ada mahasiswa yang memilih tidak mengungkapkan masalahnya pada orang lain agar stres tidak bertambah. Dengan demikian, peneliti melihat adanya kaitan pengungkapan kondisi diri seseorang terhadap stres akademik yang dihadapi.

Lazarus dan Folkman (1984) menyoroti pentingnya pemahaman situasi individu dalam konteks stres akademik dan penggunaan *self-disclosure* sebagai strategi untuk mengatasi stres tersebut. *Self-disclosure* adalah proses ketika seseorang terbuka dan mengungkapkan informasi pribadi tentang dirinya kepada orang lain. DeVito (2011) menjelaskan bahwa *self-disclosure* melibatkan berbagi informasi mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang kepada orang lain. Manfaat dari *self-disclosure* adalah membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi masalah secara lebih efektif serta membuka peluang untuk mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan. Dalam situasi stres, *self-disclosure* juga membantu individu mengelola emosi dan memperoleh dukungan sosial (Rime, 2016), yang merupakan elemen penting dalam menghadapi stres akademik.

Menurut Zhen dkk., (2021) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu *self-disclosure*. Hal ini didukung sebuah penelitian oleh Hamid (2000) menyatakan bahwa proses pengungkapan diri kepada seorang teman mengurangi stres dibandingkan pengungkapan diri yang dilakukan kepada ibu. Penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Handayani (2019) menemukan bahwa *self-disclosure* memiliki dampak yang signifikan terhadap stress akademik di kalangan mahasiswa.

Lazarus dan Folkman (dalam Gamayanti, 2018) juga menekankan bahwa salah satu cara untuk memahami situasi ini adalah melalui pengungkapan diri atau *self-disclosure*. Pengungkapan diri memberikan kesempatan bagi individu untuk membiarkan orang lain memahami siapa mereka, apa yang mereka pikirkan, atau rasakan. Dengan mengungkapkan diri, individu menciptakan potensi timbulnya

kepercayaan, kepedulian, komitmen, perkembangan, penerimaan diri, dan pertemanan (Gainau, 2009). Pengungkapan diri ini dapat membantu meredakan beban stres yang berkaitan dengan stres akademik dan juga memberikan dukungan dari lingkungan sekitar (Murray, 2020). Mahasiswa juga dapat mengatasi stres akademik melalui keterbukaan diri. Keterbukaan diri, seperti yang dijelaskan oleh Pearson (dalam Gainau, 2009), melibatkan komunikasi di mana mahasiswa dengan sukarela memberikan informasi akurat tentang diri mereka kepada orang lain, yang tidak dapat diperoleh dari sumber lain. Keterbukaan diri mencakup berbagai aspek, seperti informasi, perilaku, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang relevan dengan diri mereka. Kemampuan mahasiswa untuk membuka diri dapat membantu mereka mendapatkan dukungan sosial dan bantuan yang diperlukan dalam menghadapi stres akademik.

Dari fenomena dan latar belakang yang telah peneliti paparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Keterbukaan Diri (*self-disclosure*) dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi .”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “hubungan keterbukaan diri dengan stres akademik

pada mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi .”.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini ada dua manfaat teoritis dan manfaat praktis :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta referensi dalam bidang psikologi kepribadian, psikologi positif dan psikologi komunikasi. Kemudian sebagai tambahan informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

Bagi mahasiswa penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, masukan, dan pemikiran serta membantu mahasiswa lebih memahami betapa penting menjalankan *self disclosure* dan mengurangi stress akademik.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dibuat berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang memiliki karakteristik yang relatif sama dari segi tema dan kajian namun memiliki perbedaan dalam kriteria pemilihan subjek, jumlah, posisi variabel penelitian maupun metode analisis penelitian yang digunakan. Terdapat beberapa penelitian yang meneliti tentang *self-disclosure* dengan stres akademik.

Diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kurniasani dan Wahyudi (2022) tentang “Pengaruh *Self-Disclosure* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba” penelitian ini menggunakan metode kausalitas dengan subjek sebanyak 225 Mahasiswa Akhir di Unisba menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Cluster Sampling*. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah Variabel yang sama yaitu *Self-Disclosure* dengan Stres dan sama-sama menggunakan subjek Mahasiswa. Perbedaan dengan yang peneliti lakukan adalah penelitian ini menggunakan metode kausalitas dan pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh *Self-Disclosure* terhadap stres akademik pada Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Bandung.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Handayani, Arisanti, dan Atmasari (2019) dengan judul “Pengaruh Pengungkapan Diri (*Self Disclosure*) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jumlah subjek sebanyak 62 Mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara pengungkapan diri (*self disclosure*) terhadap stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada lokasi dan jumlah sampel penelitian. Penelitian tersebut dilakukan pada 62 mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di

Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa, sedangkan penelitian ini dilakukan pada 42 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Abulyatama Aceh Besar.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei (2018) dalam “*Self Disclosure* dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 49 Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD dengan teknik pengambilan sampel menggunakan skala *likert*. Hasil dari penelitian ini yaitu tidak terdapat pengaruh *Self-Disclosure* terhadap tingkat stres. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terdapat pada variabel terikat “tingkat stres” sedangkan variabel terikat yang akan diteliti yaitu “stres akademik” dan subjek yang berbeda dari penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati dalam penelitian yang akan diteliti yaitu mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar.

Penelitian yang dilakukan oleh Alessandro dan Ermida (2022) dengan judul “Stres Akademik dan Dukungan Teman Sebaya Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Daring”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 194 mahasiswa tahun pertama. Teknik pengambilan sampel menggunakan skala *likert*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu

terdapat pada variabel stres akademik, di penelitian ini terdapat pada variabel bebas sedangkan pada penelitian yang akan diteliti yaitu pada variabel terikat, dan subjek yang akan diteliti berbeda, pada penelitian ini subjek yang akan diteliti yaitu mahasiswa tahun ajaran baru sedangkan penelitian yang akan diteliti yaitu mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Gebrillia dan Nathania (2023) dengan judul “Pengaruh Tipe Kepribadian *Ekstrovert* dan *Introvert* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa”. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 206 mahasiswa program studi fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Teknik pengambilan sampel penelitian menggunakan simple random sampling dengan dua skala, yaitu skala stress akademik dan skala tipe kepribadian ekstorvert dan introvert . Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh tipe kepribadian ekstrovert dan introvert terhadap stres akademik pada mahasiswa fisika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti yaitu terdapat pada variabel, lokasi dan subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel juga berbeda, dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan simple random sampling sedangkan pada penelitian yang akan diteliti yaitu menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Sarafino dan Timothy (2011) stres akademik adalah kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologi, psikologis, dan sistem sosial individu. Pada mahasiswa, yang dapat menghasilkan reaksi fisik seperti sakit perut, otot tegang, dan sakit kepala. Reaksi psikologis mencakup pikiran kacau, sulit berkonsentrasi, insomnia, serta perasaan negatif seperti kemarahan dan kegelisahan.

Stres akademik adalah ketegangan yang dialami oleh individu sebagai akibat dari persepsi mereka terhadap stressor akademik. Olejnik dan Holschuh (2007) mendeskripsikan stres akademik sebagai respon yang muncul ketika siswa merasa terlalu banyak tuntutan dan tugas akademik yang harus mereka kerjakan, yang dipicu oleh beban kerja yang berlebihan dalam konteks pendidikan. Menurut Wilks (2008), stres akademik terjadi ketika individu menghadapi kombinasi tuntutan akademik yang melebihi sumber daya mereka yang tersedia untuk mengatasi tuntutan tersebut.

Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan yang erat kaitannya dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerts & Gregoire, 2004). Liao (2011) menyatakan bahwa stres akademik dapat muncul karena adanya tuntutan

akademik yang tinggi dan kesulitan dalam menyeimbangkan antara tuntutan tersebut dengan harapan. Desmita (2009) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh “academic stressor”. Academic stressor adalah stres yang dialami mahasiswa yang bersumber dari proses perkuliahan atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk mengerjakan tugas, banyak tugas, mendapatkan nilai dari dosen, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan teori Sarafino dan Timothy (2011) stress akademik adalah kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologi, psikologis, dan sistem sosial individu, stress akademik adalah suatu respon individu terhadap situasi atau kondisi (stressor) yang muncul yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berkaitan dengan akademik. Alasan peneliti menggunakan teori Sarafino dan Timothy(2011) karena teori ini berhubungan dengan variabel penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti

2. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Sarafino dan Timothy (2011) aspek-aspek stres akademik sebagai berikut :

- a. Aspek Biologis. Stress yang muncul karena dihadapkan pada kondisi atau situasi yang mengancam atau berbahaya, maka akan ada reaksi fisiologis dari tubuh terhadap stress yang ditimbulkan diantaranya :

1) Jantung berdebar yang diakibatkan adanya aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres meningkatkan denyut jantung dan menyebabkan gemetar pada otot secara tidak stabil.

2) Dada Sesak, akibat respons pernapasan yang cepat dan kontraksi otot dada karena stres menyebabkan perasaan sesak.

3) Gangguan Tidur, Stres mengganggu pola tidur dengan meningkatkan ketegangan fisik dan pikiran, serta mengubah siklus tidur alami tubuh sehingga kesulitan tidur serta memperburuk kualitas istirahat tubuh.

4) Keringat Berlebihan terjadi karena pelepasan hormon stres seperti adrenalin dapat meningkatkan suhu tubuh dan mengaktifkan kelenjar keringat terutama di telapak tangan, ketiak, atau wajah.

5) Kaki bergetar yang diakibatkan oleh Aktivasi sistem saraf simpatik dan pelepasan hormon stres seperti adrenalin yang dapat langsung mempengaruhi otot-otot kaki, menyebabkan gemetar atau bergetar sebagai respons fisik terhadap stress itu sendiri

6) Gangguan Makan, Stres dapat mempengaruhi pola makan seseorang dengan menyebabkan peningkatan atau penurunan nafsu makan. Beberapa individu mungkin mengalami keinginan berlebihan untuk makan sebagai respons emosional terhadap stres (overeating), sementara yang lain mungkin kehilangan nafsu makan (under-eating) karena ketegangan atau kecemasan yang berkepanjangan.

b. Aspek Psikososial. Menjelaskan bahwa stress yang muncul karena pengaruh keadaan lingkungan. Stressor menghasilkan perubahan

perubahan psikologis dan juga sosial individu. Perubahan-perubahan tersebut antara lain :

1.) Kognitif. Level stress yang tinggi dapat mempengaruhi ingatan dan juga perhatian. Stress yang dapat merusak fungsi kognitif, seringkali mengalihkan perhatian individu. Kebisingan dapat menjadi stressor, yang mana dapat menjadi kronis bagi individu yang tinggal di lingkungan yang bising, seperti di dekat rel kereta api atau di tepi jalan raya.

2.) Emosi. Emosi cenderung menyertai stress dan individu sering menggunakan emosi mereka untuk menilai kondisi stress yang dialami. Proses cognitive appraisal bisa mempengaruhi stress dan pengalaman emosi. Reaksi emosional umum adalah ketakutan termasuk ketidaknyamanan psikologis dan rangsangan fisik ketika individu merasa terancam

Menurut Robotham (2008), stres akademik memiliki empat aspek utama:

- a. Aspek Kognitif: Ini melibatkan kesulitan dalam memusatkan perhatian saat belajar, menyebabkan pikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, seperti kebisingan, kurangnya konsentrasi, mudah lupa, dan munculnya pikiran negatif.
- b. Aspek Afektif: Aspek ini mencakup perasaan negatif seperti kecemasan, ketakutan, kemarahan, kesedihan mendalam, tekanan, keraguan diri, dan rasa malu. Stres akademik juga dapat mengurangi percaya diri individu.
- c. Aspek Fisiologis: Respon fisik terhadap stres akademik termasuk gejala seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, tidur

yang tidak nyaman, mimpi buruk, peningkatan produksi keringat, wajah memerah, pucat, kelemahan fisik, detak jantung yang cepat, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku, dan berkeringat dingin.

- d. Aspek Perilaku: Stres akademik dapat memengaruhi perilaku individu, seperti menghindari orang lain (perilaku antisosial), menyalahkan orang lain, mencari kesalahan pada orang lain, menunda pekerjaan, dan bersikap acuh.

Berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan diatas, peneliti menggunakan aspek-aspek dari teori Menurut Sarafino dan Timothy (2011) karena lebih komprehensif dan berkaitan dengan variabel yang akan diteliti

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik

Selanjutnya faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik Menurut DeVito (2011), Manusia yaitu self-disclosure di mana seseorang terbuka untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya (kognitif, afektif, dan tindakan). Self-disclosure adalah pengungkapan informasi pribadi kepada orang lain. Salah satu manfaatnya adalah mendapatkan bantuan dan dukungan serta mendapatkan kontrol sosial (Rime, 2016).

Menurut Taylor (Oktafiah et al, 2019) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu:

a. Faktor Eksternal :

- 1) Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor.
- 2) Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stress.

- 3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stress.
- 4) Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu seseorang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor.
- 5) Stressor, dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

b. Faktor Internal :

- 1) Afek, afek negative dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan.
- 2) Kepribadian hardiness, Kepribadian yang meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru.
- 3) Optimisme, optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan.
- 4) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif.
- 5) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan.
- 6) Strategi coping, coping atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan

hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis coping ada dua, yaitu coping yang berorientasi pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi.

B. Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

1. Pengertian Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Devito (2018) mengemukakan bahwa *self-disclosure* adalah jenis komunikasi dimana individu mengungkapkan informasi tentang dirinya sendiri yang biasanya disembunyikan dari orang lain mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku. Ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial (Rime, 2016).

Menurut Watson (dalam Karyanti, 2018) pengungkapan diri adalah proses menceritakan keadaan diri semi pribadi (keadaan diri yang dangkal) dan pribadi (keadaan diri yang dalam). Pengungkapan diri sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan di sengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya. Sedangkan Jourard (dalam Karyanti, 2018) mendefinisikan *self-disclosure* adalah cara dimana kita semakin dapat berbagi informasi tentang diri sendiri dan mengeksplorasi bagaimana orang lain melihat dirinya.

Morton, Barker, dan Gaut (dalam Gainau, 2015) mengartikan *self-disclosure* sebagai kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran/pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian. Johnson (dalam Gainau, 2015) juga berpendapat bahwa

keterbukaan diri (*self-disclosure*) dapat menciptakan kepercayaan, kepedulian, komitmen, pemahaman, dan penerimaan diri, serta pertumbuhan pribadi dan juga persahabatan.

Pendapat lain menyatakan bahwa Komponen yang paling penting dalam berkomunikasi adalah diri (*self*). *Self* adalah kelengkapan Psikologis yang memungkinkan refleksi diri berpengaruh terhadap pengalaman kesadaran, yang mendasari semua jenis persepsi, kepercayaan dan perasaan tentang diri sendiri serta yang memungkinkan seseorang meregulasi tentang perilakunya sendiri (Leary, McDonald, & Tangney, 2003 dalam Rahman, 2013). Zhang (2017), mengatakan dampak dari *self disclosure* adalah individu yang sengaja berbagi pengalaman dan emosi dapat membantu mengurangi gejala depresi pada saat stres dan akan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika *self disclosure* dilakukan dengan penuh kedekatan.

Berdasarkan teori keterbukaan diri (*self-disclosure*) diatas, penelitian mengacu pada teori *self-disclosure* yang dikemukakan oleh Devito (2011) yang mendefinisikan *self disclosure* adalah komunikasi yang dilakukan seseorang dengan mengungkapkan informasi mengenai dirinya berupa pikiran, perasaan, dan perilaku yang belum pernah diketahui oleh orang lain secara lebih mendalam. Teori ini digunakan peneliti kerana menjelaskan aspek yang sangat kompleks dan telah menjadi dasar pembuatan skala pada beberapa penelitian ilmiah.

2. Aspek-Aspek *Self-Disclosure*

Self disclosure memiliki aspek-aspek *self disclosure* yang dikemukakan oleh Devito (1986) yaitu :

- a. Amount (kuantitas), Kuantitas dari pengungkapan diri dapat diukur dengan mengetahui frekuensi dengan siapa individu mengungkapkan diri dan durasi dari pesan self-disclosing atau waktu yang diperlukan untuk mengutarakan statemen self disclosure individu tersebut terhadap orang lain.
- b. Valensi, valensi merupakan hal yang positif atau negatif dari penyingkapan diri. Individu dapat menyingkapkan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek-jelekan diri individu sendiri. Faktor nilai juga mempengaruhi sifat dasar dan tingkat dari pengungkapan diri.
- c. Ketepatan dan kejujuran, dalam mengungkapkan diri. Ketepatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri. Pengungkapan diri dapat berbeda dalam hal kejujuran. Individu dapat saja jujur secara total atau lebih-lebihkan, melewati bagian penting atau berbohong.
- d. Intensi, seluas apa individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain.
- e. Intimacy, Individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya, hal-hal yang dirasa sebagai periperal atau impersonal atau hal yang hanya bohong.

Sedangkan menurut Jourard (dalam Karyanti, 2018) menguraikan dimensi *self-disclosure*, yaitu: a. kedalaman atau keintiman; b. kejujuran atau

akurasi; c. jumlah yang berlangsung; d. valensi; dan e. Intensional dari pengungkapan diri.

Berdasarkan uraian aspek di atas peneliti memilih aspek *self disclosure* yang dikemukakan oleh Devito (1986) yang terdiri dari kuantitas, valensi, ketepatan dan kejujuran, intensi, dan intimacy. Aspek tersebut digunakan peneliti sebagai acuan untuk mengukur *self-disclosure* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi sesuai dengan data dari hasil wawancara.

C. Hubungan Antara Keterbukaan diri (*Self-disclosure*) dengan Stres Akademik

Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seringkali cukup tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dengan tepat waktu, peningkatan tanggung jawab, serta peningkatan kebutuhan untuk mencapai hasil akademik yang tinggi (Permatasari, Noviandari, & Mursidi, 2021).

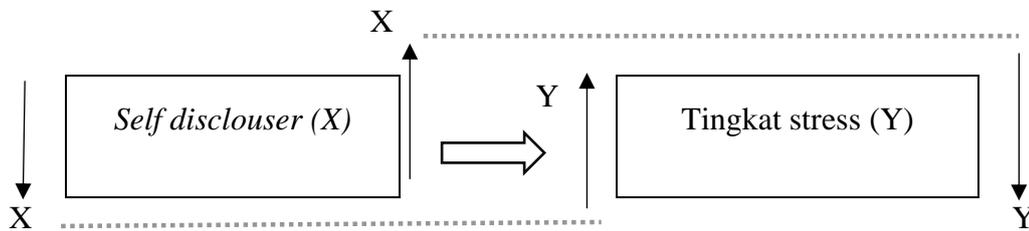
Pada penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Arisanti, dan Atmasari (2019), dalam penelitiannya menunjukkan persentase Stres pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa termasuk dalam kategori rendah yakni sebesar 40,3%. Ini menunjukkan tidak semua mahasiswa dapat mengalami stres karena *self-disclosure*. Sejalan dengan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan antara pengungkapan diri (*Self Disclosure*) terhadap Stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi artinya mahasiswa yang memiliki kemampuan *self disclosure* yang baik dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Teori Koping Biggs, Brough, dan Drummond (2017). menyatakan bahwa stres adalah hasil dari hubungan antara individu dan lingkungannya yang dinilai sebagai sesuatu yang menuntut atau melebihi sumber daya individu untuk mengatasinya. Koping merupakan strategi individu untuk mengatasi stres tersebut, yang melibatkan tindakan atau pengalaman kognitif dan emosional yang memungkinkan individu untuk mengatasi situasi stres.

Menurut Zhen dkk., (2021) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu *self-disclosure*. Hal ini didukung sebuah penelitian oleh Hamid (2000) menyatakan bahwa proses pengungkapan diri kepada seorang teman mengurangi stres dibandingkan pengungkapan diri yang dilakukan kepada ibu. Penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Handayani (2019) menemukan bahwa *self-disclosure* memiliki dampak yang signifikan terhadap stress akademik di kalangan mahasiswa.

Dari identifikasi diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan stress akademik pada mahasiswa, dengan demikian mahasiswa yang sulit melakukan *self-disclosure* cenderung mengalami stress akademik yang tinggi. Hal tersebut akan berpengaruh pada kondisi fisik, seperti telapak tangan sering berkeringat, mudah mengalami kelelahan, urat tegang, insomnia, jantung sering berdenyut kencang, tidak fokus dan sulit berkonsentrasi pada saat mengerjakan tugas, sebaliknya mahasiswa yang dapat melakukan *self-disclosure* kemungkinan mengalami stres akan lebih rendah sehingga mahasiswa akan

lebih fokus dan mampu berkonsentrasi dengan baik dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.



2.1. Gambar kerangka konseptual

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam kerangka konseptual di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori, dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini disebut pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis yang menggunakan statistik (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Metode penelitian korelasional yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2017). Jadi, pada penelitian ini peneliti ingin menguji keeratan hubungan antara keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Identitas Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (X) : Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)
2. Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

C. Definisi Operasional

1. Keterbukaan diri (*self-disclosure*)

Keterbukaan diri dalam penelitian adalah komunikasi mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi

mereka mengungkapkan informasi tentang dirinya sendiri yang biasanya disembunyikan dari orang lain mengenai pikiran, perasaan, dan perilaku. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) diukur menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek *self-disclosure* dari Devito (1986) yang terdiri dari kuantitas, valensi, ketepatan dan kejujuran, intensi, dan *intimacy*.

2. Stres Akademik

Stres akademik yang maksud dalam penelitian ini adalah kondisi yang dialami oleh mahasiswa Universitas Abulyatama yang sedang menyelesaikan skripsi yang disebabkan karena adanya ketidak sesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, dan sistem sosial mereka. Stres akademik diukur menggunakan skala stress akademik yang aspek-aspek nya mengacu dari teori Sarafino dan Timothy (2012) yaitu aspek biologis dan aspek psikososial

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Abulyatama Aceh Besar yaitu berjumlah 2113 (Akademik Universitas Abulyatama Aceh Besar).

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2017) teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dimana pengambilan sampel data berdasarkan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 297 orang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan dalam penelitian adalah untuk mendapatkan data.

1. Alat Ukur Penelitian

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala stress akademik dan skala *self-disclosure*. Adapun teknik yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang tertulis yang telah dirumuskan sebelumnya yang akan responden jawab, dengan alternative yang didefinisikan dengan jelas. Kuesioner adalah suatu mekanisme pengumpulan data yang efisien jika peneliti mengetahui dengan tepat apa yang diperlukan dan bagaimana mengukur variable penelitian (Sugiyono, 2009). Kuesioner ini nantinya terdapat rancangan pertanyaan yang secara logis berhubungan dengan masalah penelitian dan setiap pertanyaan merupakan jawabanjawaban yang mempunyai makna dalam menguji hipotesis.

Skala *likert* didesain untuk menelaah seberapa kuat subjek setuju atau tidak setuju dengan pernyataan pada skala lima titik (Sugiyono, 2009). Peneliti menggunakan skala *likert* untuk mengetahui hubungan *self-disclosure* terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Abulyatama. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai alat untuk menyesuaikan item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2017).

Penelitian ini menggunakan sejumlah pernyataan dengan skala 4 yang menunjukkan setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan yang tertera pada kuesioner. Jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala *likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negative.

Tabel 3.2
Skor Aitem Favorable & Unfavorable

Jawaban	Aitem	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Berikut adalah gambaran skala yang digunakan dalam penelitian ini :

Skala diatas, disusun menggunakan skala likert 4 pilihan jawaban yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang di ukur (Azwar, 2016) dalam penelitian ini terdapat dua skala yaitu skala Stress Akademik dan *Self Disclosuire*.

1. Skala Stres Akademik

Blue print skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi yang berasal dari aspek menurut Sarafino dan Timothy (2011) yaitu aspek biologis, psikologis, dan sosial individu. Bobot keseluruhan dari pengukuran skala stres akademik terdiri dari 42 aitem yang dibagi kedalam 22 aitem favorabel dan 20 unfavorabel

Table 3.3
Blue Print Awal Skala Stress Akademik

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Biologis	a. Jantung Berdebar b. Dada Sesak c. Gangguan Tidur d. Gangguan Makan e. Kaki Bergetar f. Keringat berlebihan	1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10,11,12	23,24,25,26,27,2 8,29,30,31,32	22
2.	Valensi	a. Kualitas keterbukaan positif bersifat pujian pada diri sendiri b. Kualitas keterbukaan negative menjelekan diri sendiri	13,14,15,16,17,1 8,19,20,21,22	33,34,35,36,37,3 8,39,40,41,42	20
Total			22	20	42

2. Skala Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*)

Blue print skala *Self-Disclosure* dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi aspek menurut Devito (1996) berupa: Amount (kuantitas),

Valensi , Ketepatan dan kejujuran, Intensi dan Intimacy. Bobot keseluruhan dari skala ini terdiri dari 44 aitem yang terbagi 21 aitem favorabel dan 23 aitem unfavorabel.

Table 3.4
Blue Print Awal Skala Self Disclosure

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kuantitas	a. Frekuensi Pengungkapan diri b. Waktu yang diperlukan untuk mengungkapkan	1,3,4,5,6	22,23,24,25,26, 27	12
2.	Valensi	a. Kualitas keterbukaan positif bersifat pujian pada diri sendiri b. Kualitas keterbukaan negative menjelekan diri sendiri	7,8,9,10,11	28,29,30,31,32	10
3	Ketetapan & Kejujuran	a. Tingkat individu mengetahui dirinya sendiri b. Tingkat kejujuran individu dalam mengungkapkan diri sendiri	12,13,14,15,16	33,34,35,36,37	10
4	Intention	b. Keluasan pengungkapan informasi c. Kesadaran dalam mengungkapkan informasi	17,18,19,44	38,39,40,41	8
5	Intimacy	a. Mengungkapkan hal yang mendalam dengan detail	20,21	42,43	4
Total			21	23	44

2. Uji Validasi

Menurut Sarmanu (2017) instrumen yang valid adalah instrumen yang dapat mengukur tentang apa yang diukur. Uji validitas pada penelitian ini yaitu menggunakan validitas isi, dimana merupakan validitas yang diestimasi dan dikuantifikasi melalui pengujian isi skala *expert judgment* (Azwar, 2016). Untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh beberapa orang reviewer dengan kualifikasi telah lulus strata (S2) dan memiliki keahlian di bidang psikologi. Tujuannya yaitu untuk melihat skala yang telah disusun sudah sesuai dengan konstruk psikologis yang diukur.

Komputasi validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu komputasi CVR (*Content Validity Ratio*), yang mana diperoleh dari hasil penilaian sekelompok ahli yang disebut SME (*Subject Matter Expert*). SME bertugas melihat dan menyatakan apakah isi suatu aitem dikatakan esensial untuk mendukung tujuan apa yang hendak diukur. Suatu sistem dikatakan esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012). Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 berarti 50% dari SME pada panel menyatakan aitem adalah esensial dan valid (Azwar, 2017). Adapun statistic CVR dirumuskan sebagai berikut :

$$C = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan :

n_e = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

3. Uji Daya Beda Aitem

Sebelum peneliti melaksanakan analisis reliabilitas, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis daya beda aitem yaitu sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang mempunyai dan yang tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2016). Perhitungan daya beda aitem-aitem menggunakan koefisien korelasi product moment dari Pearson. Formula Pearson untuk komputasi koefisien korelasi aitem-aitem total (Azwar, 2016).

$$r_{iX} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum X^2 - (\sum X)^2/n]}}$$

Keterangan

i = Skor aitem

X = Skor skala

N = Banyaknya subjek

Kriteria dalam pemilihan aitem yang peneliti gunakan berdasarkan aitem total yaitu batasan $r_{iX} \geq 0,3$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi atau daya beda aitem minimal 0,3 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki harga r_{iX} kurang dari 0,3 dapat

diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2016).

a. Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala Stress Akademik

Hasil komputasi *content validity ratio* skala yang peneliti gunakan diestimasi dan dikuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert judgment* dari beberapa orang *expert* untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur. Oleh karena itu, untuk mencapai validitas tersebut, maka skala yang telah disusun akan dinilai oleh 3 orang *expert judgment* dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel 3.4 *Koefisien CVR* Stress Akademik

No	Koefisien CVR								
1	1	11	1	21	1	31	1	41	1
2	1	12	1	22	1	32	1	42	1
3	1	13	1	23	1	33	1		
4	1	14	1	24	1	34	1		
5	1	15	1	25	1	35	1		
6	1	16	1	26	1	36	1		
7	1	17	1	27	1	37	1		
8	1	18	1	28	1	38	1		
9	1	19	1	29	1	39	1		
10	1	20	1	30	1	40	1		

b. Hasil Komputasi *Content Validity Ratio* Skala *Self Disclosure*

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian SME pada skala *Self Disclosure*, didapatkan data bahwa semua koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid pada tabel

3.5

Tabel 3.5 Koefisien CVR *Self Disclosure*

No	Koefisien n CVR								
1	1	11	1	21	1	31	1	41	1
2	1	12	1	22	1	32	1	42	1
3	1	13	1	23	1	33	1	43	1
4	1	14	1	24	1	34	1	44	1
5	1	15	1	25	1	35	1	45	1
6	1	16	1	26	1	36	1	46	1
7	1	17	1	27	1	37	1		
8	1	18	1	28	1	38	1		
9	1	19	1	29	1	39	1		
10	1	20	1	30	1	40	1		

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penilaian *SME* pada skala *Self Disclosure*, didapatkan data bahwa semua koefisien *CVR* menunjukkan nilai di atas nol (0), sehingga semua aitem adalah esensial dan dinyatakan valid.

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala yaitu skala kepuasan pernikahan dan skala kecerdasan emosional dari data uji coba dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

a. Uji Beda Daya Aitem Stress Akademik

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala Stress Akademik dan *Self Disclosure* dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut ini.

Tabel 3.6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stress Akademik

No	Rix								
1	0.412	11	0.349	21	0.355	31	0.536	41	0.316
2	0.261	12	0.476	22	0.077	32	0.443	42	0.343
3	0.511	13	0.426	23	0.362	33	0.457		
4	0.269	14	0.345	24	0.441	34	0.430		
5	0.258	15	0.378	25	0.358	35	0.185		
6	0.280	16	0.116	26	0.550	36	0.457		

7	0.547	17	0.456	27	0.416	37	-0.016
8	0.097	18	0.363	28	0.655	38	0.279
9	0.308	19	0.202	29	0.260	39	0.034
10	0.497	20	0.157	30	0.566	40	0.310

Berdasarkan tabel 3.6 di atas maka dari 42 aitem diperoleh nilai koefisien korelasi atau daya beda aitem di bawah 0,25 yaitu sebanyak 8 aitem (8,16,19,20,22,36,37 dan 39) sehingga 34 aitem dilanjutkan untuk analisis data penelitian.

Berdasarkan hasil analisis daya beda aitem dan reliabilitas diatas, maka peneliti memaparkan *blue print* terakhir skala stress akademik sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 3.7 dibawah ini

Tabel 3. 7 *Blue Print Akhir Skala Stress Akademik*

No	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1.	Biologis	a. Jantung Berdebar		
		b. Dada Sesak		
		c. Gangguan Tidur	1,2,3,4,5,6,7,9,10,	23,24,25,26, 21
		d. Gangguan Makan	11,12	27,28,29,30, 31,32
		e. Kaki Bergetar		
		f. Keringat berlebihan		
2.	Valensi	a. Kualitas keterbukaan positif bersifat pujian pada diri sendiri	13,14,15,17,18,21	33,34,35,38, 20 40,41,42
		b. Kualitas keterbukaan negative menjelekkan diri sendiri		
	Total		17	17 34

b. Uji Beda Daya Aitem *Self Disclosure*

Hasil analisis daya beda aitem masing-masing skala Stress Akademik dan *Self Disclosure* dapat dilihat pada tabel 3.8.

Tabel 3.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala *Self Disclosure*

No	Rix	No	Rix	No	Rix	No	Rix	No	Rix
1	0.346	11	0.594	21	0.354	31	0.171	41	0.364
2	0.040	12	0.489	22	0.007	32	0.402	42	0.163
3	0.621	13	0.345	23	0.255	33	0.264	43	0.188
4	0.330	14	0.223	24	0.379	34	0.323	44	0.273
5	0.466	15	0.499	25	-0.114	35	-0.066		
6	0.281	16	0.017	26	0.212	36	0.263		
7	0.107	17	0.510	27	0.191	37	0.389		
8	-0.071	18	0.220	28	0.073	38	0.256		
9	0.278	19	-0.019	29	-0.185	39	0.115		
10	0.247	20	0.338	30	0.230	40	0.068		

Berdasarkan tabel 3.8 di atas maka dari 46 aitem diperoleh nilai koefisien korelasi atau daya beda aitem di bawah 0,25 yaitu sebanyak 21 aitem (2,7,8,10,14,16,18,19,22,25,26,27,28,29,30,31,35,39,40,42,43) sehingga 23 aitem dilanjutkan untuk analisis data penelitian.

Berdasarkan hasil analisis daya beda aitem dan reliabilitas di atas, maka peneliti memaparkan *blue print* terakhir skala *Self Disclosure* sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 3.9

Tabel 3. 7

Blue Print Akhir Skala Self Disclosure

N	Aspek	Indikator	Nomor Aitem	Jumlah
o			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>

1.	Kuantitas	a. Frekuensi Pengungkapan diri	1,3,4,5,6	23,24	7
		b. Waktu yang diperlukan untuk mengungkapkan			
2.	Valensi	a. Kualitas keterbukaan positif bersifat pujian pada diri sendiri	9,11	32	3
		b. Kualitas keterbukaan negative menjelekan diri sendiri			
3.	Ketetapan & Kejujuran	a. Tingkat individu mengetahui dirinya sendiri			
		b. Tingkat kejujuran individu dalam mengungkapkan diri sendiri	12,13,15	33,34,36,37	7
4.	Intention	b. Keluasan pengungkapan informasi			
		c. Kesadaran dalam mengungkapkan informasi	17,44	38,41	4
5.	Intimacy	a. Mengungkapkan hal yang mendalam dengan detail	20,21	-	2
Total			14	9	23

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (Azwar, 2012). Uji reliabilitas menggunakan teknik teknik *Alpha Cronbach*. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel, namun kenyataan pengukuran psikologi koefisien sempurna yang mencapai angka 1,00 (Azwar, 2012). Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas skala menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2016).

$$\alpha = 2 [1 - (s_{y1}^2 + s_{y2}^2) / s_x^2]$$

Keterangan:

s_{y1}^2 dan s_{y2}^2 = Varian skor Y1 dan varian skor Y2
 s_x^2 = Varian skor X

Hasil analisis reliabilitas uji coba tahap pertama pada skala stress akademik diperoleh $\alpha = 0,868$ selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dan memperoleh hasil $\alpha = 0,944$. Hasil analisis reliabilitas uji coba tahap pertama pada skala self disclosure diperoleh $\alpha = 0,766$, selanjutnya peneliti melakukan analisis reliabilitas tahap kedua diperoleh $\alpha = 0,884$.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam menganalisis data mengelompokkan data berdasarkan

variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti (Sugiyono, 2017)

a. Uji Asumsi

1. Uji normalitas sebaran

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2016) jika data yang dihasilkan tidak berdistribusi normal maka analisis data secara parametrik tidak dapat digunakan. Dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas analisis data menggunakan teknik statistik yaitu skewness-kurtosis dengan SPSS.

Menurut Field (2009) skewness menunjukkan seberapa melenceng data, sementara kurtosis menunjukkan seberapa gemuk bentuk distribusi data. Data yang ideal (normal) adalah data yang tidak melenceng serta tidak terlalu gemuk dan tidak terlalu kurus, oleh karena itu skewness dan kurtosis nol (0). Batas toleransi Z skewness dan Z kurtosis yang masih dianggap normal apabila nilai statistik skewness dan kurtosis antara -1,96 sampai 1,96 namun sering dibulatkan -2 sampai 2.

2. Uji linieritas hubungan

Uji linieritas merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas dan variabel terikat. Setelah melakukan uji normalitas, selanjutnya peneliti melakukan uji linieritas hubungan. Gunawan (2016) menyatakan bahwa uji linieritas hubungan merupakan syarat untuk semua uji hipotesis hubungan yang bertujuan untuk melihat apakah hubungan dua variabel membentuk garis lurus linier.

Uji linieritas dilakukan untuk membuktikan bahwa masing-masing variabel bebas mempunyai hubungan linieritas dengan variabel terikat (Hanief & Himawanto, 2017). Uji linieritas pada SPSS digunakan uji linieritas lajur *F deviation from linierity*, dikatakan mempunyai hubungan yang linier apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sedangkan jika menggunakan *test for linearity*, dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik lurus apabila nilai signifikansi pada linearitas kurang dari 0,05 (Priyatno 2011).

b. Uji hipotesis

Setelah semua asumsi normalitas dan linieritas terpenuhi, maka dapat dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian. Uji hipotesis yaitu dengan jalan memeriksa batas penerimaan-penolakan taraf signifikansi statistik dari koefisien jalur yang dihasilkan. Uji hipotesis adalah sebuah proses untuk melakukan evaluasi kekuatan bukti dari sampel, dan memberikan dasar untuk membuat keputusan terkait dengan populasinya. Dalam statistik, uji hipotesis adalah sebuah

cara kita untuk menguji apakah survey atau pengamatan yang kita lakukan memberikan hasil yang “bermakna” (Sugiyono, 2017).

Menurut Periantalo (2016) koefisien korelasi dikatakan signifikan apabila $p < 0,05$. Analisis penelitian data yang dipakai adalah dengan bantuan komputerprogram SPSS *version 22.00 for Windows*.

Adapun rumus korelasi jika analisis dilakukan secara manual sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2][N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

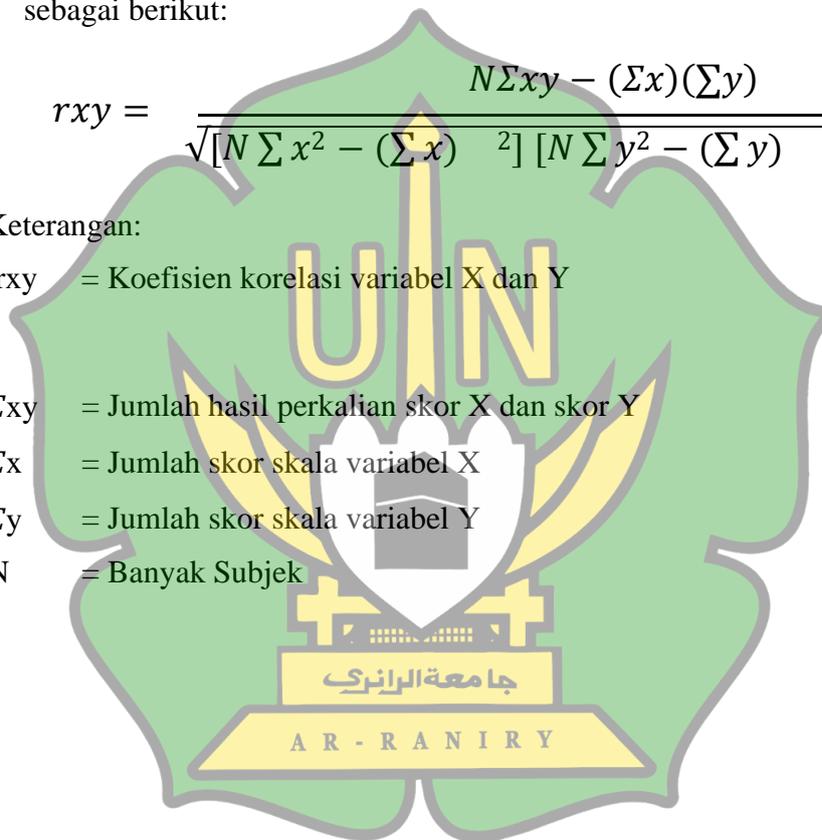
r_{xy} = Koefisien korelasi variabel X dan Y

$\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian skor X dan skor Y

$\sum x$ = Jumlah skor skala variabel X

$\sum y$ = Jumlah skor skala variabel Y

N = Banyak Subjek



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengajukan surat permohonan izin penelitian yang dapat diakses dengan mudah melalui portal mahasiswa kepada pihak kampus psikologi UIN Ar-Raniry. Setelah mendapatkan surat izin penelitian dari pihak fakultas, peneliti mengantarkan surat izin penelitian kepada Biro Akademik Universitas Abulyatama pada tanggal 14 Juni 2024, kemudian peneliti menjelaskan tujuan penelitian ini dan meminta persetujuan penelitian di Universitas Abulyatama Aceh Besar.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2024 dengan memberi skala kepada mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar, Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menyebarkan kuesioner penelitian melalui grup-grup chat maupun personal chat menggunakan media online dari WhatsApp. Adapun linknya sebagai berikut: <https://forms.gle/rE5GGRFkvV2sVRpR6>. Subjek penelitian terkumpul sebanyak 297 mahasiswa dan memenuhi subjek kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti yaitu mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Abulyatama. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner penelitian. Setelah kuesioner penelitian terkumpul dengan jumlah sampel yang telah ditentukan, maka peneliti dapat melakukan

analisis data berdasarkan teknik analisis yang diperlukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 29.0 for windows.

B. Deskripsi Data Penelitian

1. Demografi Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Abulyatama yang mengerjakan skripsi sebanyak 297 sampel. Berikut data demografi sampel yang diperoleh pada penelitian ini.

1. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, menunjukkan bahwa jumlah sampel perempuan berjumlah 169 orang (56,91%) dan jumlah sampel laki-laki adalah 128 orang (43,09%). Dapat dikatakan bahwa sampel yang didominasi pada penelitian ini adalah sampel berjenis kelamin perempuan, sebagaimana pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1
Tabel Demografi Jenis Kelamin

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	128	43,09%
	Perempuan	169	56,91%
	Jumlah	297	100%

2. Subjek Berdasarkan Tahun Masuk

Berdasarkan Tahun Masuk, subjek yang banyak menjadi subjek penelitian ini adalah angkatan 2017 sebanyak 24 orang (80,8%) kemudian diikuti Angkatan 2018 sebanyak 97 orang (32,65%). Selanjutnya angkatan 2019 sebanyak 97 orang (32,65%), Selanjutnya Angkatan 2020 sebanyak 102

orang(34,34), Sebagaimana yang tersaji pada Tabel 4.2

Tabel 4.2
Data Demografi Berdasarkan Tahun Masuk

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tahun Masuk	2017	24	8,08%
	2018	74	24,91%
	2019	97	32,65%
	2020	102	34,34%
Jumlah		297	100%

3. Subjek Berdasarkan Lama mengerjakan skripsi

Berdasarkan Lama pengerjaan skripsi Tabel 4.3 menunjukkan Dibawah 6 bulan yaitu sebanyak 101 orang (34%), selanjutnya 7 bulan – 1 Tahun sebanyak 91 orang (30,63%). Disusul Diatas 1 Tahun berjumlah 105 orang (35,35%). Berikut ini sajian tabel data pada 4.3.

Tabel 4.3
Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Lama Pengerjaan Skripsi

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Lama pengerjaan skripsi	Dibawah 6 bulan	101	34%
	7 bulan – 1 Tahun	91	30,63%
	Diatas 1 Tahun	105	35,35%
Jumlah		297	100%

4. Subjek Berdasarkan Asal Fakultas

Berdasarkan penelitian, rentang asal fakultas Diagram 4.4 menunjukkan bahwa Fakultas Kedokteran yaitu sebanyak 15 orang (5,05%), selanjutnya Fakultas Ekonomi sebanyak 68 orang (22,8%). Disusul Fakultas Teknik berjumlah 42 orang (14,14%), Disusul Fakultas Pertanian berjumlah 40 orang (13,46%), disusul Fakultas Perikanan berjumlah 34 orang (11,44%). Selanjutnya Fakultas Keguruan sebanyak 79 orang (26,59%). Disusul

Fakultas Keperawatan berjumlah 19 orang (6,39%).

Berikut ini sajian tabel data pada 4.4.

Tabel 4.4
Data Demografi Subjek Penelitian Fakultas

Deskripsi Sampel	Fakultas	Jumlah (n)	Persentase (%)
	Fakultas Kedokteran	15	5,05%
	Fakultas Ekonomi	68	22,8%
	Fakultas Teknik	42	14,14%
	Fakultas Pertanian	40	13,46%
	Fakultas Perikanan	34	11,44%
	Fakultas Keguruan	79	26,59%
	Fakultas Keperawatan	19	6,39%
Jumlah		297	100%

2. Data Kategorisasi

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012), kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasian ini akan diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi (σ). Karena kategorisasi ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam pengkategorisasian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

a. Skala Stress Akademik

Analisis data deskriptif berguna untuk mengetahui deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empirik (berdasarkan data dilapangan) dari

variable. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai tabel data pada 4.5.

Tabel 4.5
Deskripsi Data Penelitian Stress Akademik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Stress Akademik	136	34	85	17	132	34	80,77	18,08

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

- Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
 Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
 M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks+skor min) / 2
 SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor maks}-\text{skor min}) / 6$

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka analisis deskriptif secara hipotetik stress akademik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 34 dan jawaban maksimal 136 dengan nilai rata-rata 85 dan standar deviasi 17. Sedangkan secara empiric stress akademik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 34 dan jawaban maksimal 132 dengan nilai rata-rata 80,77 dan standar deviasi 18,08. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian:

- Rendah = $X < M - 1SD$
 Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
 Tinggi = $M + 1SD \leq X$
 Keterangan :
 X = Rentang butir pernyataan
 M = Mean (rata rata)
 SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala stress akademik adalah sebagaimana tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6
Kategorisasi Stress Akademik

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 62,66$	55	18,5%
Sedang	$62,66 \leq X < 98,82$	196	66%
Tinggi	$98,82 \leq X$	46	15,5%
Jumlah		297	100%

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, maka hasil kategorisasi Stress Akademik pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 55 orang (18,5%) memiliki yang rendah, 196 orang (66%) memiliki stress akademik yang sedang dan 46 orang (15,5%) yang memiliki stress akademik yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi stress akademik *persentase* terbanyak yaitu pada kategori sedang.

b. Skala *Self Disclosure*

Analisis data deskriptif dilakukan dengan melihat deskriptif data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan empirik (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel. Deskripsi data penelitian adalah sebagai tabel 4.7 berikut :

Tabel 4.7
Deskripsi Self Disclosure

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmas	Xmin	Mean	SD
<i>Self Disclosure</i>	92	23	57,5	11,5	83	27	55,10	10,90

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

- Xmin (Skor minimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban.
- Xmaks (Skor maksimal) = Hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban.
- M (Mean) = Dengan rumus μ (skor maks+skor min) / 2
- SD (Standar Deviasi) = Dengan rumus $s = (\text{skor maks}-\text{skor min}) / 6$

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dari hasil uji coba statistik penelitian, maka

analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 243 dan jawaban maksimal adalah 92, dengan nilai rata-rata 57,5 dan 11,5 nilai standar deviasi. Sedangkan secara empirik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 27 dan jawaban maksimal adalah 83 dengan nilai rata-rata 55,10 dan 10,90 nilai standar deviasi. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasian pada skala *self disclosure* :

- Rendah = $X < M - 1SD$
- Sedang = $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
- Tinggi = $M + 1SD \leq X$

Keterangan :

X = Rentang butir pernyataan

M = Mean (rata rata)

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat

hasil kategorisasi skala *self disclosure* adalah sebagaimana tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8

Kategorisasi self disclosure

Kategorisasi	Interval	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	$X < 44,2$	46	15,5%
Sedang	$44,2 \leq X < 66$	207	69,7%
Tinggi	$66 \leq X$	44	14,8%
Jumlah		297	100%

Berdasarkan tabel 4.8 di atas maka hasil kategorisasi *self disclosure* pada

responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 46 orang (15,5%) memiliki *self disclosure* yang rendah, 207 orang (69,7%) memiliki yang sedang dan sisanya yaitu 44 orang (14,8%) memiliki *self disclosure* yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi *self disclosure persentase* terbanyak yaitu pada kategori sedang.

C. Pengujian Hipotesis

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas sebaran menggunakan nilai *skweness* dan *kurtosis*. Batas toleransi *skweness* dan *kurtosis* yang masih dianggap normal adalah antara -1,96 sampai 1,96 namun sering dibulatkan sampai 2.

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel Penelitian	Koefisien Skewness	Koefisien kurtosis
Stress Akademik	-0,549	0,012
Self-Disclosure	-0,063	-0,262

Berdasarkan tabel 4.9 diatas hasil uji normalitas sebaran diperoleh nilai Stress Akademik *skewness* -0,549 dan *kurtosis* 0,012, maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Pada Self-Disclosure Nilai *skewness* -0,063 dan *kurtosis* -0,262 , maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal .

b. Uji linieritas hubungan

Uji linearitas adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua

variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas menggunakan *test for linearity*, dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik lurus apabila nilai signifikansi pada linieritas kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data yang tertera pada tabel 4.10 berikut.

Tabel 4.10
Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel Penelitian	<i>F Linearity</i>	P
Stress Akademik Self Disclosure	18,512	0,000

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan dengan menggunakan *SPSS 22.00*, diperoleh *F linearity* = 18,512 dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti kedua skala memiliki sifat linear dan tidak menyimpang dari garis lurus.

c. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah uji hipotesis yang dilakukann dengan analisis korelasi *Person Correlation* dari Pearson. Hal ini dikarenakan kedua variabel penelitian berdistribusi normal dan linier. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara Stress Akademik dengan Self Disclosure Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 4.11 berikut.

Tabel 4.11
Uji Hipotesis Data Penelitann

Variabel	<i>Person Correlation</i>	P
Stress Akademik dengan Self Disclosure	0,228	0,000

Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,228 yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara Stress Akademik dengan Self Disclosure. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi Stress Akademik maka semakin tinggi pula Self Disclosure yang dimiliki pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah Stress Akademik maka semakin rendah Self Disclosure yang dimiliki mahasiswa.

Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai signifikansi $\rho = 0,00$ ($\rho < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi yang artinya hipotesis penelitian diterima hanya saja arah panahnya menjadi positif. Sedangkan sumbangan relatif hasil penelitian kedua variabel dapat dilihat pada tabel 4.12 berikut.

Tabel 4.12
Analisis Measure of Association

<i>Variabel</i>	r^2
Stress Akademik dengan Self Disclosure	0,052

Berdasarkan tabel 4. 12 di atas *measure of association* diatas menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara kedua variable $r^2 = 0,052$ yang artinya terdapat 5,2 % pengaruh self disclosre terhadap stress akademik sementara 94,8 % dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Artinya, stress akademik tidak menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi self disclosre, namun ada faktor-faktor lain seperti faktor budaya, faktor sosial dan lainnya.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi. Setelah dilakukan uji korelasi *pearson correlation*, maka diperoleh koefisien korelasi sebesar $(r) = 0,228$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang sedang mengerjakan skripsi yang berarti hipotesis yang diajukan diterima.

Selanjutnya hasil *measure of association* menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara kedua variabel $r^2 = 0,052$ yang artinya terdapat 5,2% pengaruh *self disclosure* terhadap stress akademik sementara 94,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain. Artinya, stress akademik tidak menjadi satu-satunya faktor yang mempengaruhi *self disclosure*, namun ada faktor-faktor lain seperti faktor budaya, faktor sosial dan lainnya.

Hasil kategorisasi Stress Akademik pada responden penelitian ini secara data empirik menunjukkan bahwa 55 orang (18,5%) memiliki yang rendah, 196 orang (66%) memiliki stress akademik yang sedang dan 46 orang (15,5%) yang memiliki stress akademik yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi stress akademik *persentase* terbanyak yaitu pada kategori sedang. maka hasil kategorisasi *self disclosure* pada responden penelitian ini secara data empirik *disclosure* pada responden penelitian ini secara

data empirik menunjukkan bahwa 46 orang (15,5%) memiliki *self disclosure* yang rendah, 207 orang (69,7%) memiliki yang sedang dan sisanya yaitu 44 orang (14,8%) memiliki *self disclosure* yang tinggi. Artinya, dapat disimpulkan bahwa pada kategorisasi *self disclosure persentase* terbanyak yaitu pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu menurut Zhen dkk., (2021) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu *self-disclosure*. Hal ini didukung sebuah penelitian oleh Hamid (2000) menyatakan bahwa proses pengungkapan diri kepada seorang teman mengurangi stres dibandingkan pengungkapan diri yang dilakukan kepada ibu. Penelitian sebelumnya yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Handayani (2019) menemukan bahwa *self-disclosure* memiliki dampak yang signifikan terhadap stress akademik di kalangan mahasiswa

Pada penelitian yang dilakukan oleh Handayani, Arisanti, dan Atmasari (2019), dengan judul “Pengaruh Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa” dalam penelitiannya menunjukkan persentase Stres pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa termasuk dalam kategori rendah yakni sebesar 40,3%. Ini menunjukkan tidak semua mahasiswa dapat mengalami stres karena *self-disclosure*. Sejalan dengan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan antara pengungkapan diri (*Self Disclosure*) terhadap Stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi artinya mahasiswa yang

memiliki kemampuan *self disclosure* yang baik dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Dalam penelitian Biggs, Brough, dan Drummond (2017). Dengan judul “*Development framework of work stress and technology absorptive capacity relationship among small and medium-sized enterprises (SMEs) in construction industry*” dengan hasil dari hubungan antara individu dan lingkungannya yang dinilai sebagai sesuatu yang menuntut atau melebihi sumber daya individu untuk mengatasinya. Dalam penelitian pengungkapan diri (*self discosure*) pada mahasiswa, dinilai sebagai suatu yang menuntut sehingga dapat meningkatkan stress akademik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya keterbatasan seperti pendekatan secara kuantitatif yang digunakan hanya diinterpretasikan dalam angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil data yang diperoleh sehingga tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi selama proses penelitian. Penyebaran skala dilakukan *via online* dikarenakan banyak dari mahasiswa menggunakan *smartphone* oleh karena itu peneliti menggunakan *google form* dengan cara membagikan link kuesioner melalui grup-grup atau chat personal di whatsapp.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, maka diperoleh nilai korelasi sebesar $(r) = 0,228$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Hubungan Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi yang berarti hipotesis yang diajukan diterima hanya saja arah panahnya berlawanan yang awalnya negative sesuai hipotesis menjadi positif.

B. Saran

Ada dua saran yang dapat peneliti sampaikan :

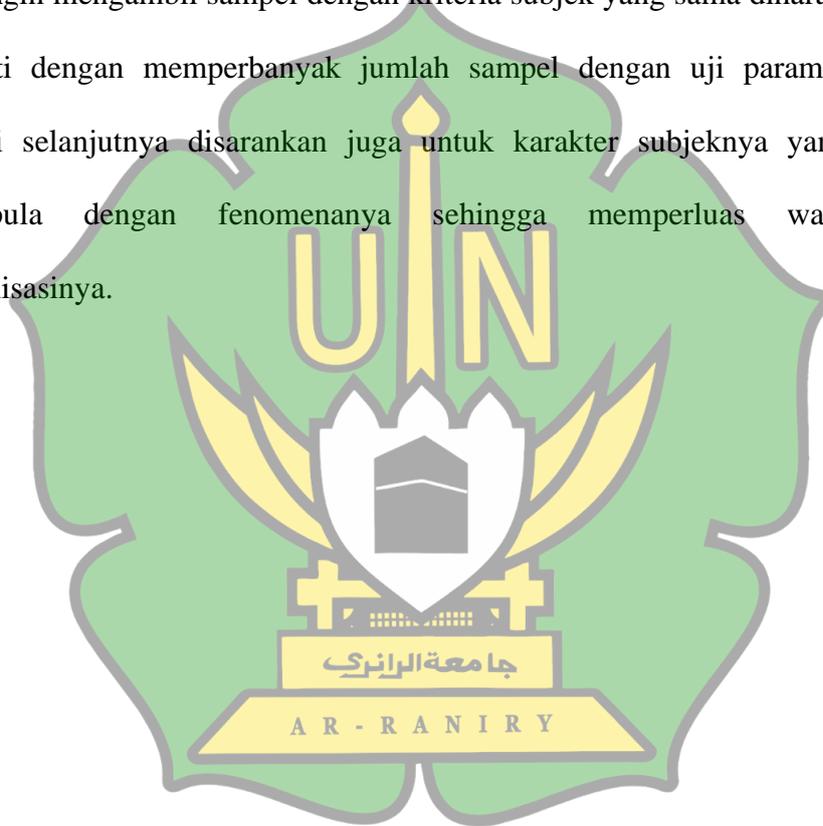
1. Bagi Subjek

Bagi subjek penelitian (mahasiswa tingkat akhir) agar dapat membuka diri atau berbagi informasi tentang dirinya pada orang lain mengenai permasalahan permasalahan yang dihadapi agar mendapat dorongan atau motivasi dari masalah yang di hadapi. Terkhususnya seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir agar dapat berbagi permasalahan dengan teman atau berkonsultasi dengan dosen pembimbing mengenai apa saja kendala atau permasalahan yang dihadapi ketika mengerjakan skripsi. Mahasiswa harus melakukan keterbukaan diri pada orang teman ataupun dosen pembimbing agar mendapat solusi dari pengerjaan skripsi sehingga tugas akhir segera selesai dan segera mengikuti ujian skripsi. Selain itu mengoptimalkan waktu dan uang, menambah ilmu Pendidikan,

menggunakan standar hidup realistis, mencari dukungan sosial, memiliki perasaan positif, memiliki kepribadian hardiness, optimisme, control perasaan, harga diri yang positif, menentukan strategi coping yang tepat dan orientasi pada masalah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian mengenai keterbukaan diri dan stress akademik, dan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil sampel dengan kriteria subjek yang sama diharapkan dapat meneliti dengan memperbanyak jumlah sampel dengan uji parametrik. Bagi peneliti selanjutnya disarankan juga untuk karakter subjeknya yang berbeda begitupula dengan fenomenanya sehingga memperluas wacana dan generalisasinya.



DAFTAR PUSTAKA

- Apelian, E. & Nesteru, O. (2017). *Reflections of young adults on the loss of a parent in adolescence. International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 8(3–4), 79–100.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Dariyo, A., Hartanto, I., & Kartasasmita, S. (2019). Gambaran Self-Disclosure Pada Wanita Dewasa Awal Yang Pernah Diselingkuhi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 34-52.
- Desmita, D. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib*, 12(1).
- Devito, J. A. (1986). *The Interpersonal Communication Book (Fifth Edition)*. New York : Lengman.
- DeVito, J. A. (2011). *Human Communication: The Basic Course*. Pearson.
- DeVito, J. A. (2018). *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Diaz, A. B., & Budiman, A. (2019). Hubungan self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Unisba yang mengambil metodologi penelitian III. *Prosiding Psikologi*, 638-644.
- Fauziah, N. (2014). *Empati Persahabatan, Dan Kecerdasan Adversitas Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi*, *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 78-92.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan Diri (self Disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Ilmiah Widia Warta*, 33(1), 95-112.
- 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.

- Gaol, J. L. (2016). *Stress among University Students: A Case Study in Indonesia*
- Ghufron M. N., & Risnawita S. R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European review of applied psychology*, 54(4), 261-271.
- Gunawan. (2016). *Statistika Inferensial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Handayani, V. F., Arisanti, I., & Atmasari, A. (2019). Pengaruh pengungkapan diri (self disclosure) terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi dan Pendidikan*, 2(1), 47-51.
- Hanief, Y. N., & Himawanto, W. (2017). *Statistika Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi Sosial*. Penerbit Erlangga.
- Ibrahim, et al. (2013). *Pengalaman Depresif pada Mahasiswa Akibat Tekanan dan Stres Akademik*.
- Iswidharmanjaya, D., & Enterprise, J. (2014). *Suatu Hari Menjadi Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Johnson (1981 dalam Gainau, 2009). *Manfaat Keterbukaan Diri dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa*. A N I R Y
- Karyanti. (2018). *Dance Counseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Knapp, M. L., Vangelisti, A. L., & Caughlin, J. P. (2014). *Interpersonal Communication and Human Relationships*. Pearson.
- Kurnia Sani, R.A., & Wahyudi, H. (2022). *Pengaruh Self-disclosure terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Unisba. Skripsi. Bandung Conference Series: Psychology Science*.
- Kurniasani, R. A., Wahyudi, H., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2022, July). Pengaruh Self-Disclosure terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa

Tingkat Akhir di Unisba. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 348-355).

- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leung, L. (2002). *Loneliness, self-disclosure, and ICQ ("I seek you") use*. *CyberPsychology & Behavior*, 5(3), 241-251
- Muhardiani, B. N. S., Setiawan, R., & Arrofiqi, F. (2020). *Rancang Bangun Electrocardiography, Galvanic Skin Response dan Skin Temperature untuk Mendeteksi Stres pada Manusia*. *Jurnal Teknik ITS*, 9(1), A104-111.
- Mustafa, M. R., & Hadiyati, F. N. R. (2019). *Hubungan antara self disclosure dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan darussalam*. *Jurnal Empati*, 8(1), 192-199.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pearson (dalam Gainau, 2009). *Keterbukaan Diri sebagai Strategi Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa*.
- Permatasari, R. F. (2021). *Dukungan Sosial dan Self-efficacy Terhadap Keterbukaan Diri Pada Remaja Di Panti Asuhan Tenggarong*. *Psikoborneo: jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 850-862.
- Permatasari, R., Noviandari, H., & Mursidi, A. (2021). *Studi deskriptif dampak psikologis mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas PGRI Banyuwangi dalam penyusunan skripsi di masa pandemi COVID-19*. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127-141.
- Pratama, Maretha Ari (2009). *Hubungan antara Rasa Percaya Diri dan Pengungkapan Diri Siswa SMA Unggulan/Maretha Ari Pratama*. Diploma Thesis, Universitas Negeri Malang. N I R Y
- Putro, A. W., & Simanjuntak, E. (2022). *Stres akademik dan dukungan teman pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring*. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-94.
- Rakhmat, (2005). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rime, B. (2016). *Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review*. *Emotion Review*, 8(4), 289-302.
- Robotham, (2008). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*.
- Robotham, (2008). *Pengertian Stres Akademik dan Aspek-aspeknya*.

- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span development: Perkembangan Manusia*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-span development (16th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. S. (2011). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction: Seven Edition*. Canada: John Willey & Sons, Inc
- Sarafino, E. P., & Timothy, W. (2012). *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Penerbit Graha Ilmu.
- Septiani. (2013). *Stress and Its Impact on Students' Academic Performance*.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Sulaksano, M. A., Yudhanto, D., Aryani, I. G. A. T., Yuliani, E. A., Ardianti, N. E., ... & Djannah, F. (2020). Subcutaneous hemangioma on nasal dorsum: a case report. *Journal of Medical Case Reports*, 14, 1-6.
- Taufik & Ifdil, (2012). *Pengaruh Stres Akademik pada Prestasi Belajar Mahasiswa*.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125.
- Yulia, I. (2018). Optimalisasi Penggunaan Media Sosial Dalam Pemasaran Sosial Dan Komunikasi Perubahan Perilaku (Suatu Pendekatan Studi Literature Review). *HEARTY*, 6(2).
- Yumba (2008). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*

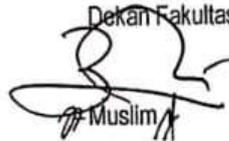
SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY
Nomor : B-1095/Un.08/FPsi/Kp.00.4/10/2023
TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2023/2024
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2023/2024 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor: 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 11 Oktober 2023.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- Pertama : Menunjuk Saudara 1. Julianto, S.Ag., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua
- Untuk membimbing Skripsi:
- Nama : Titin Aprilia
NIM/Prodi : 170901159 / Psikologi
Judul : Hubungan Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang Sedang Mengerjakan Skripsi
- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023.
- Keempat : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- Kelima : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 19 Oktober 2023

Dekan Fakultas Psikologi,


Muslim

Tembusan :

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Yang bersangkutan.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : 552/Un.08/FPsi/Kp.00.4/06/2024
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,
Biro Universitas Abulyatama Aceh Besar
Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **TTIN APRILIA / 170901159**
Semester/Jurusan : XV / Psikologi
Alamat sekarang : Kopelma, Darussalam

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Hubungan Keterbukaan Diri (Self-Disclosure) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 13 Juni 2024
an. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,

A R - R A N I R Y



Berlaku sampai : 12 Juli 2024

Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.



YAYASAN ABULYATAMA ACEH UNIVERSITAS ABULYATAMA

Jalan Blang Bintang Lama Km. 8,5 Telp. (0651) 23699 - 21255 Fax. (0651) 21255 Lampoh Keude Aceh Besar - 23372

IZIN PENELITIAN

Nomor: 479.01.14

Yth.

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniniry.

Bahwa sehubungan dengan permohonan penelitian mahasiswa Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniniry. atas nama :

Nama : Titin Aprilia

N I M : 170901159

Jurusan/Fakultas : Psikologi/ Psikologi

Judul Penelitian : Hubungan Keterbukaan Diri (*Self-Dislosure*) dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar yang Sedang Mengerjakan Skripsi.

Lokasi : Universitas Abulyatama.

Pada prinsipnya kami dapat memberikan izin penelitian kepada yang namanya tersebut diatas selama tidak bertentangan dengan ketentuan yang berlaku di lingkungan Universitas Abulyatama, dan seluruh data yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab pribadi yang bersangkutan.

Demikian surat izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama semua pihak kami ucapkan terima kasih.

Aceh Besar, 10 Juli 2024

a.n. Pimpinan Universitas Abulyatama

dan Biro Administrasi Umum

Sugsmadi, SE., M.Si

Tembusan.

1. Wakil Rektor I, II dan III.
2. Ka. Biro Admistrasi Umum
3. Arsip.

LAMPIRAN : QUESIONER PENELITIAN



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

Assalamu'alaikum wr. Wb.

Saya Titin Aprilia, mahasiswa program studi fakultas psikologi uin ar-raniry banda aceh. Saya sedang melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (Skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1 Psikologi). Oleh karena itu, untuk memperoleh data yang menunjang penelitian ini saya memohon kesediaan anda untuk menjawab beberapa pertanyaan yang terdapat dalam skala ini.

Data dalam penelitian termasuk identitas akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini. Atas kesediaan dan partisipasinya, saya ucapkan terimakasih.

Walaikumsalam wr.wb



Hormat,
Peneliti

Titin Aprilia

SKALA PENELITIAN HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI (*SELF-DISCLOSURE*) DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ABULYATAMA ACEH BESAR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Identitas Subjek

Nama :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Fakultas :

Lama Mengerjakan Skripsi :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan yang dapat anda jawab. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan, berikan **tanda silang (X)** pada salah satu jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban yang **SALAH** dalam pengisian skala ini, semua jawaban yang tersedia adalah **BENAR**, sesuai pendapat atau kondisi yang anda alami.

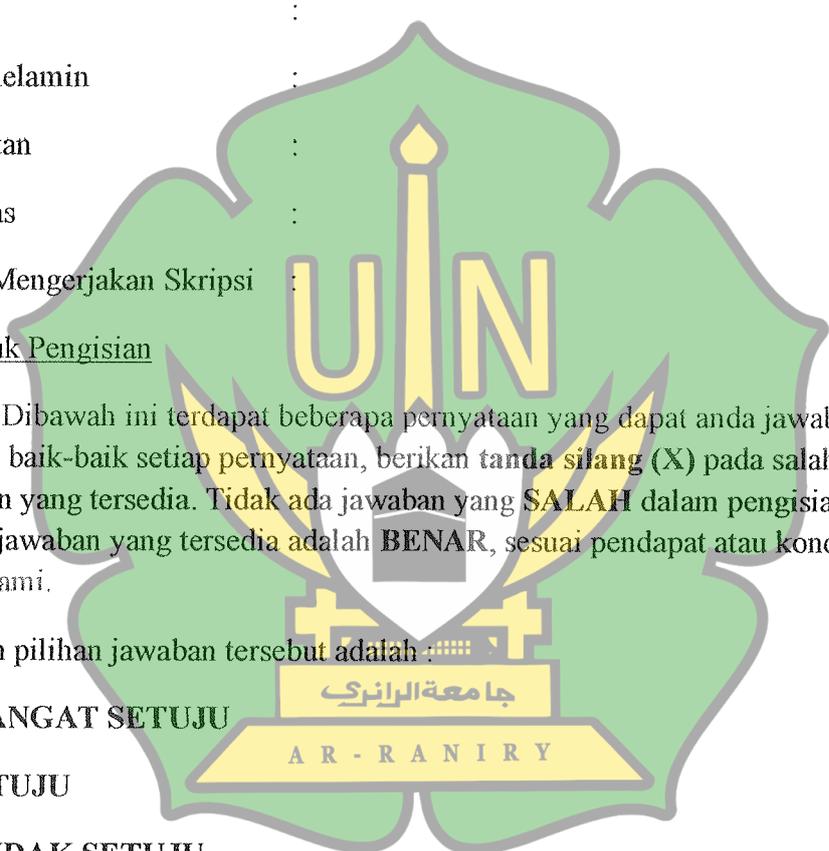
Adapun pilihan jawaban tersebut adalah :

SS : SANGAT SETUJU

S : SETUJU

TS : TIDAK SETUJU

STS : SANGAT TIDAK SETUJU



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh Titin Aprilia. Mahasiswa program studi S-1 Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjudul

“Hubungan Keterbukaan Diri (*Self-Disclosure*) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Abulyatama Aceh Besar Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”

Saya bersedia menjadi responden dan memberikan data atau informasi secara benar dan jujur serta mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan saya dan jawaban yang saya berikan terjamin kerahasiannya.

Demikian pernyataan inii saya buat dan saya tanda tangan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.



Banda Aceh, 2024

Responden

()

Lampiran I Kuesioner Try Out Stress Akademik

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saat saya bimbingan skripsi, saya sering merasakan jantung berdebar kencang				
2	Jantung saya berdebar kencang Ketika bertemu dosen pembimbing				
3	Saya merasa dada saya sesak jika banyak kesalahan dalam skripsi saya				
4	saya sering merasakan dada sesak ketika dihadapkan pada deadline				
5	Akibat stres saat menyusun skripsi saya sering mengigau pada saat tidur				
6	Saya merasakan susah tidur karena kepikiran tentang skripsi				
7	Selama menyusun skripsi saya merasa selera makan saya menurun				
8	saat stres menegerjakan skripsi saya memiliki keinginan untuk makan makanan sebanyak-banyaknya				
9	Saya sering menggoyangkan kaki ketika bimbingan karena merasa tertekan				
10	Saya tidak bisa merilekskan kaki saya ketika saya stres				
11	Saat saya bimbingan saya berkeringat berlebihan karena takut				
12	Ketika banyaknya revisi skripsi membuat saya sering mengeluarkan keringat diakibatkan oleh stres				
13	Saya merasakan mudah lupa belakangan ini karena banyaknya beban yang saya alami				
14	Saya suka lupa akan koreksi skripsi dari pembimbing				
15	Saya kurang bisa fokus ketika dosen menjelaskan tentang skripsi saya				
16	Saya mudah sekali marah terhadap hal-hal kecil				
17	Saya selalu mencemaskan apakah skripsi saya selesai semester ini.				
18	Pada saat berdiskusi saya akan mengabaikan chat yang masuk pada smartphone saya				
19	Ketika saya stres mengerjakan skripsi saya suka berperilaku kasar terhadap orang sekitar				
20	Saya suka berkata-kata kasar pada orang yang mengganggu saya				
21	Ketika stres mengerjakan skripsi, saya cenderung menghindari interaksi dengan orang di sekitar saya				

22	Saya lebih condong untuk menghindari hal-hal yang memicu stress saya				
23	saya tidak merasakan adanya detak jantung yang berlebihan ketika bimbingan skripsi				
24	jantung saya tidak berdebar ketika bertemu dosen pembimbing				
25	Saya tidak merasa adanya sesak di dada walaupun sudah mendekati dadline sidang skripsi				
26	saya tidur dengan lelap dimalam hari				
27	saya bisa dengan mudah tertidur dimalam hari.				
28	saya merasa ketika saya stress, memakan makanan yang sehat dan secara teratur mampu membauat saya lebih produktif				
29	Saya sering menggoyangkan kaki ketika bimbingan karena merasa tertekan				
30	Saya bisa duduk dengan tenang tanpa menggoyangkan kaki ketika diomelin oleh pembimbing karena kesalahan saya				
31	Meskipun takut saat bimbingan saya tidak pernah mengeluarkan keringat berlebihan				
32	Saya jarang sekali merasakan keluarnya keringat secara berlebihan				
33	Saya memiliki daya ingat yang kuat Ketika mengingat kembali hasil koreksi skripsi dari pembimbing				
34	Saya sangat bisa fokus walaupun harus mengerjakan banyak hal dalam satu waktu				
35	Saya merasa mudah sekali mengontrol emosi saya terhadap hal-hal yang membuat saya marah				
36	Saya tidak pernah merasa gelisah terhadap apa yang akan terjadi kedepan				
37	Saya sangat senang ketikan bisa menyelesaikan skripsi dengan baik				
38	Saat saya stres pun saya memiliki kontrol sikap yang bagus terhadap orang sekitar				
39	meskipun saya dibawah tekanan saya tetap bisa lemah lembut				
40	Meskipun stres mengerjakan skripsi, saya masih mampu berinteraksi dengan orang di sekitar seperti biasanya				
41	Saya cenderung untuk mencari teman ketika saya mulai stress dengan skripsi saya				
42	Kaki saya bisa dengan santai saat saya mengerjakan skripsi				

Lampiran I Kuesioner *Try Out Self Disclosure*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering berbagi ide atau kendala dengan teman saat mengerjakan skripsi.				
2	Saya terbiasa menceritakan masalah pribadi saya ke orang lain yang dekat sama saya				
3	Saya setiap hari berbagi cerita dengan teman				
4	Saya senantiasa memberi waktu berbagi cerita atau kendala dengan teman dengan waktu yang lama				
5	Saya mengobrol dengan teman bisa sampai berjam- jam				
6	Saya sering bercerita pada teman saya dalam waktu yang lama				
7	Saya menceritakan pada teman setiap keberhasilan saya menyelesaikan tahap menyusun skripsi				
8	8. Saya menceritakan pada keluarga bahwa saya berhasil menyelesaikan skripsi sesuai target				
9	Saya tidak bisa merilekskan kaki saya ketika saya stres				
10	Saya sering merasa nyaman membuka diri tentang kekurangan atau kesalahan pribadi.				
11	Saya cenderung terbuka untuk mengungkapkan kelemahan diri saya kepada teman				
12	Saya menyampaikan pada teman tentang siapa diri saya dan kekuatan yang saya miliki				
13	Saya senang menceritakan prestasi yang pernah di dapat.				
14	Saya nyaman setiap mengungkapkan perasaan yang sebenarnya				
15	Saya menyampaikan kehidupan saya apa adanya				
16	Ketika sedih saya menyampaikan pada orang lain bahwa saya Bahagia				
17	Saya terbuka dalam berbicara tentang berbagai pengalaman diri saya.				
18	Saya terbuka berbicara dengan siapapun				
19	Saya selalu berpikir sebelum mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain				
20	Saya terbuka dalam mengungkapkan data pribadi saya				
21	Saya mengungkapkan semua data diri saya, tidak ada yang dirahasiakan				
22	Saya jarang berbagi ide atau kendala dengan teman saat mengerjakan skripsi				

23	Saya tidak terlalu suka menceritakan masalah pribadi saya kepada orang-orang yang dekat dengan saya.				
24	Saya jarang berbagi cerita dengan teman				
25	Saya bisa duduk dengan tenang tanpa menggoyangkan kaki ketika diomelin oleh pembimbing karena kesalahan saya				
26	Saya biasanya butuh waktu sebentar saja untuk cerita bersama teman				
27	Saya tidak mau bercerita terlalu lama dengan teman				
28	Saya tidak pernah menceritakan pada teman setiap keberhasilan saya dalam menyusun skripsi				
29	saya terbiasa menutup diri serta tidak haus pujian				
30	Saya jarang menceritakan pada keluarga bahwa saya kurang paham mengolah data untuk skripsi				
31	Saya merasa bahwa keterbukaan tentang kesalahan diri dapat merugikan citra diri saya				
32	Saya cenderung menghindari untuk mengungkapkan atau kelemahan diri saya kepada orang lain				
33	Saya sulit menceritakan karakter saya pada orang lain				
34	Saya sering bingung ketika ditanya kelebihan dan kekurangan saya.				
35	Saya merasa sulit untuk jujur tentang perasaan.				
36	Saya menghindari kejujuran pada orang lain karena takut dapat masalah baru				
37	Saya cenderung menyembunyikan beberapa aspek diri saya karena takut dihakimi atau tidak diterima				
38	Saya merasa enggan untuk mengungkapkan beberapa pengalaman diri saya kepada orang lain				
39	Saya cenderung menyimpan beberapa informasi pribadi karena khawatir tentang reaksi orang lain				
40	Saya mengungkapkan informasi yang menimbulkan konsekuensi negatif				
41	Saya terbuka menyampaikan identitas diri tanpa mempertimbangkan situasi				
42	Saya menghindari untuk mengungkapkan data pribadi secara terbuka pada orang lain				
43	Saya merasa enggan mengungkapkan masalah pribadi pada orang lain.				
44	Saya sering bercerita pada teman saya dalam waktu yang lama				

Stress Akademik

Reliability Statistics

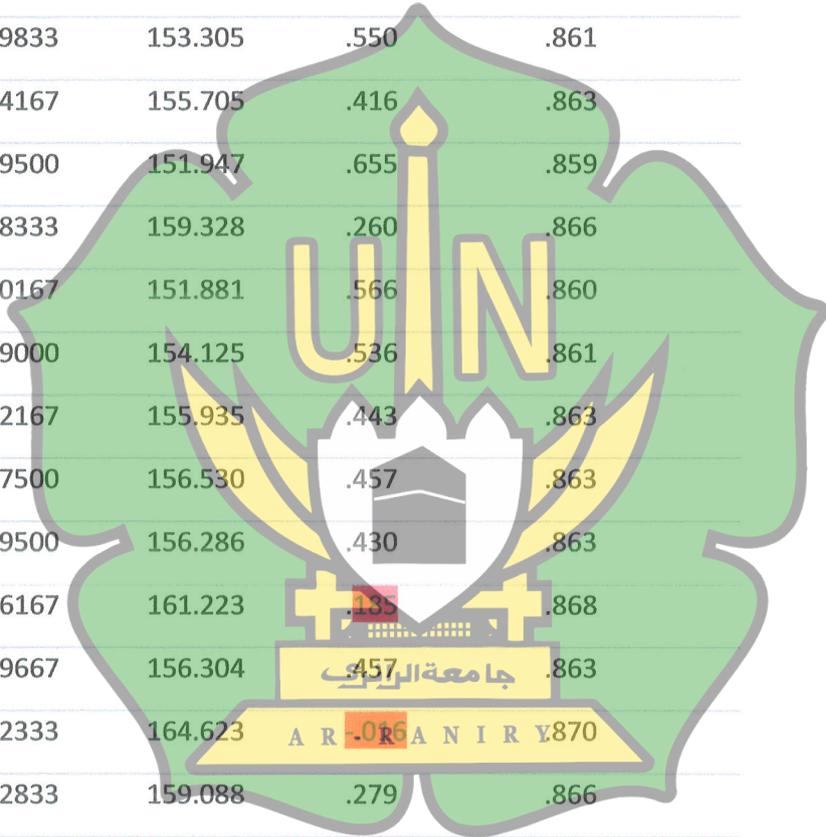
Cronbach's

Alpha	N of Items
.868	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	101.7833	156.986	.412	.864
VAR00002	102.2500	159.242	.261	.866
VAR00003	101.7500	155.309	.511	.862
VAR00004	102.3333	157.887	.269	.867
VAR00005	102.3167	157.237	.258	.867
VAR00006	102.2667	156.843	.280	.867
VAR00007	101.8333	153.836	.547	.861
VAR00008	102.5000	161.644	.097	.870
VAR00009	101.9333	157.758	.308	.866
VAR00010	102.4667	154.253	.497	.862
VAR00011	102.1000	155.786	.349	.865
VAR00012	102.4167	154.010	.476	.862
VAR00013	101.7333	157.216	.426	.864
VAR00014	102.5333	156.728	.345	.865
VAR00015	102.0667	156.741	.378	.864
VAR00016	102.4000	161.973	.116	.869

VAR00017	101.4500	157.404	.456	.863
VAR00018	102.3000	157.095	.363	.864
VAR00019	102.3333	158.972	.202	.868
VAR00020	102.9667	161.863	.157	.868
VAR00021	102.0333	156.846	.355	.865
VAR00022	102.2500	162.157	.077	.871
VAR00023	102.7000	157.536	.362	.865
VAR00024	101.8833	156.240	.441	.863
VAR00025	102.5500	156.726	.358	.865
VAR00026	101.9833	153.305	.550	.861
VAR00027	102.4167	155.705	.416	.863
VAR00028	101.9500	151.947	.655	.859
VAR00029	102.8333	159.328	.260	.866
VAR00030	102.0167	151.881	.566	.860
VAR00031	102.9000	154.125	.536	.861
VAR00032	102.2167	155.935	.443	.863
VAR00033	102.7500	156.530	.457	.863
VAR00034	101.9500	156.286	.430	.863
VAR00035	102.6167	161.223	.135	.868
VAR00036	101.9667	156.304	.457	.863
VAR00037	103.2333	164.623	.016	.870
VAR00038	102.2833	159.088	.279	.866
VAR00039	102.7667	163.809	.034	.870
VAR00040	102.4667	157.880	.310	.866
VAR00041	103.0167	159.440	.316	.865
VAR00042	102.2833	157.698	.343	.865



8 Aitem Gugur

Self Disclosure

Reliability Statistics

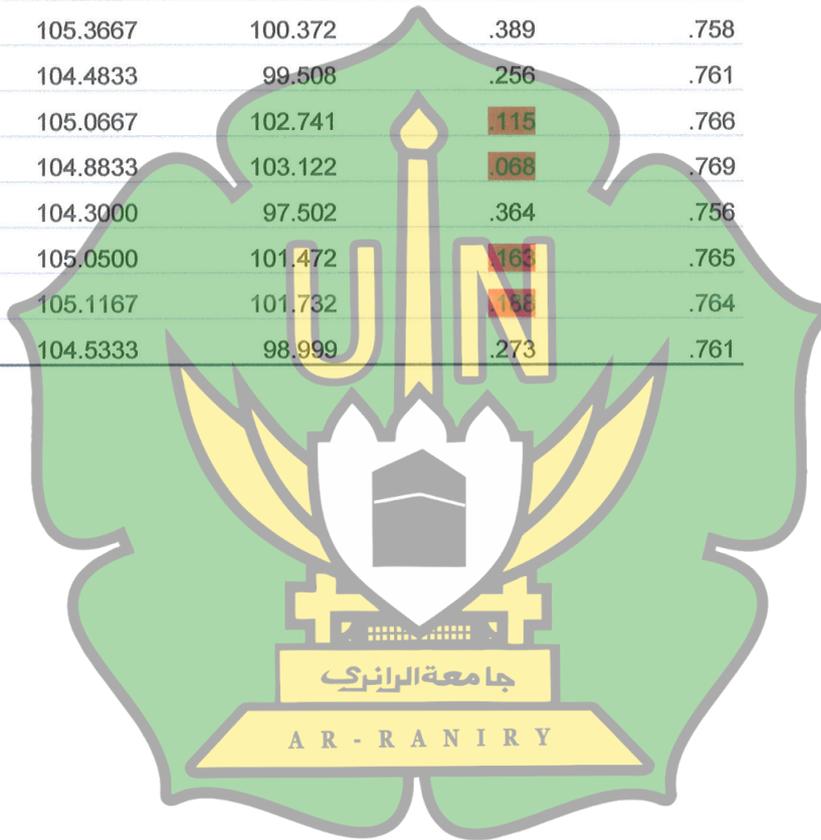
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.766	44

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	103.5333	99.812	.346	.758
VAR00002	104.4500	103.269	.040	.771
VAR00003	103.9167	96.823	.621	.750
VAR00004	104.6333	99.118	.330	.758
VAR00005	103.8833	96.952	.466	.753
VAR00006	104.6333	99.423	.281	.760
VAR00007	103.7833	103.223	.107	.766
VAR00008	104.4667	105.338	-.071	.776
VAR00009	103.8667	99.304	.278	.760
VAR00010	104.9000	100.498	.247	.762
VAR00011	104.2333	93.979	.594	.746
VAR00012	104.8000	97.519	.489	.753
VAR00013	104.0167	99.034	.345	.758
VAR00014	104.5000	100.966	.223	.763
VAR00015	103.6833	98.695	.499	.754
VAR00016	104.3333	103.819	.017	.772
VAR00017	103.8667	97.168	.510	.752
VAR00018	104.9333	101.046	.220	.763
VAR00019	103.6000	104.651	-.019	.771
VAR00020	104.9167	98.891	.338	.758
VAR00021	104.3333	96.599	.354	.756
VAR00022	103.9500	104.252	.007	.770
VAR00023	105.0000	100.576	.255	.761
VAR00024	104.2000	99.315	.379	.757

VAR00025	104.7167	106.139	-.114	.778
VAR00026	104.2333	100.690	.212	.763
VAR00027	104.8500	101.655	.191	.764
VAR00028	104.2500	103.208	.073	.768
VAR00029	105.0667	107.012	-.185	.777
VAR00030	104.3667	100.067	.230	.762
VAR00031	104.9000	101.990	.171	.765
VAR00032	104.4000	98.108	.402	.755
VAR00033	105.0333	101.321	.264	.762
VAR00034	104.4000	98.481	.323	.758
VAR00035	104.9167	105.298	-.066	.772
VAR00036	104.3333	99.785	.263	.761
VAR00037	105.3667	100.372	.389	.758
VAR00038	104.4833	99.508	.256	.761
VAR00039	105.0667	102.741	.115	.766
VAR00040	104.8833	103.122	.068	.769
VAR00041	104.3000	97.502	.364	.756
VAR00042	105.0500	101.472	.163	.765
VAR00043	105.1167	101.732	.158	.764
VAR00044	104.5333	98.999	.273	.761

21 Aitem gugurr



Lampiran II Kuesioner Penelitian *Stress Akademik*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saat saya bimbingan skripsi, saya sering merasakan jantung berdebar kencang				
2	Jantung saya berdebar kencang Ketika bertemu dosen pembimbing				
3	Saya merasa dada saya sesak jika banyak kesalahan dalam skripsi saya				
4	saya sering merasakan dada sesak ketika dihadapkan pada deadline				
5	Akibat stres saat menyusun skripsi saya sering mengigau pada saat tidur				
6	Saya merasakan susah tidur karena kepikiran tentang skripsi				
7	Selama menyusun skripsi saya merasa selera makan saya menurun				
8	Saya sering menggoyangkan kaki ketika bimbingan karena merasa tertekan				
9	Saya tidak bisa merilekskan kaki saya ketika saya stres				
10	Saat saya bimbingan saya berkeringat berlebihan karena takut				
11	Ketika banyaknya revisi skripsi membuat saya sering mengeluarkan keringat diakibatkan oleh stres				
12	Saya merasakan mudah lupa belakangan ini karena banyaknya beban yang saya alami				
13	Saya suka lupa akan koreksi skripsi dari pembimbing				
14	Saya kurang bisa fokus ketika dosen menjelaskan tentang skripsi saya				
15	Saya selalu mencemaskan apakah skripsi saya selesai semester ini.				
16	Pada saat berdiskusi saya akan mengabaikan chat yang masuk pada smartphone saya				
17	Ketika stres mengerjakan skripsi, saya cenderung menghindari interaksi dengan orang di sekitar saya				
18	saya tidak merasakan adanya detak jantung yang berlebihan ketika bimbingan skripsi				
19	jantung saya tidak berdebar ketika bertemu dosen pembimbing				
20	Saya tidak merasa adanya sesak di dada walaupun sudah mendekati dadline sidang skripsi				
21	saya tidur dengan lelap dimalam hari				
22	saya bisa dengan mudah tertidur dimalam hari.				

23	saya merasa ketika saya stress, memakan makanan yang sehat dan secara teratur mampu membuat saya lebih produktif				
24	Saya sering menggoyangkan kaki ketika bimbingan karena merasa tertekan				
25	Saya bisa duduk dengan tenang tanpa menggoyangkan kaki ketika diomelin oleh pembimbing karena kesalahan saya				
26	Meskipun takut saat bimbingan saya tidak pernah mengeluarkan keringat berlebihan				
27	Saya jarang sekali merasakan keluarnya keringat secara berlebihan				
28	Saya memiliki daya ingat yang kuat Ketika mengingat kembali hasil koreksi skripsi dari pembimbing				
29	Saya sangat bisa fokus walaupun harus mengerjakan banyak hal dalam satu waktu				
30	Saya merasa mudah sekali mengontrol emosi saya terhadap hal-hal yang membuat saya marah				
31	Saat saya stres pun saya memiliki kontrol sikap yang bagus terhadap orang sekitar				
32	Meskipun stres mengerjakan skripsi, saya masih mampu berinteraksi dengan orang di sekitar seperti biasanya				
33	Saya cenderung untuk mencari teman ketika saya mulai stress dengan skripsi saya				
34	Kaki saya bisa dengan santai saat saya mengerjakan skripsi				



Lampiran II Kuesioner Penelitian *Self Disclosure*

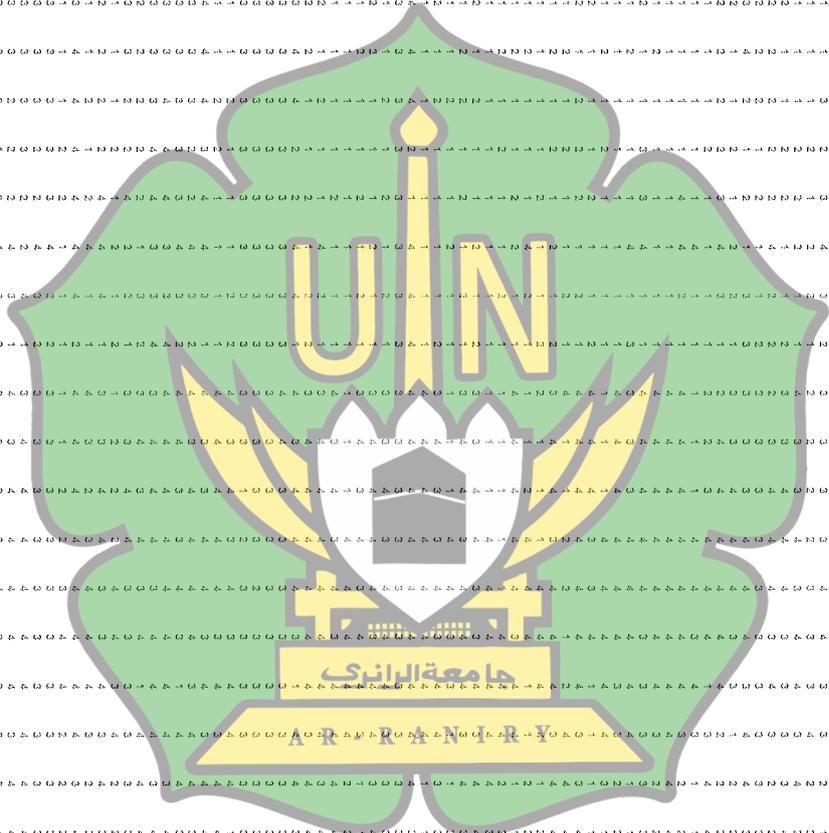
No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sering berbagi ide atau kendala dengan teman saat mengerjakan skripsi.				
3	Saya setiap hari berbagi cerita dengan teman				
4	Saya senantiasa memberi waktu berbagi cerita atau kendala dengan teman dengan waktu yang lama				
5	Saya mengobrol dengan teman bisa sampai berjam-jam				
6	Saya sering bercerita pada teman saya dalam waktu yang lama				
9	Saya tidak bisa merilekskan kaki saya ketika saya stres				
11	Saya cenderung terbuka untuk mengungkapkan kelemahan diri saya kepada teman				
12	Saya menyampaikan pada teman tentang siapa diri saya dan kekuatan yang saya miliki				
13	Saya senang menceritakan prestasi yang pernah di dapat.				
15	Saya menyampaikan kehidupan saya apa adanya				
17	Saya terbuka dalam berbicara tentang berbagai pengalaman diri saya.				
20	Saya terbuka dalam mengungkapkan data pribadi saya				
21	Saya mengungkapkan semua data diri saya, tidak ada yang dirahasiakan				
23	Saya tidak terlalu suka menceritakan masalah pribadi saya kepada orang-orang yang dekat dengan saya.				
24	Saya jarang berbagi cerita dengan teman				
32	Saya cenderung menghindari untuk mengungkapkan atau kelemahan diri saya kepada orang lain				
33	Saya sulit menceritakan karakter saya pada orang lain				
34	Saya sering bingung ketika ditanya kelebihan dan kekurangan saya.				
36	Saya menghindari kejujuran pada orang lain karena takut dapat masalah baru				
37	Saya cenderung menyembunyikan beberapa aspek diri saya karena takut dihakimi atau tidak diterima				
38	Saya merasa enggan untuk mengungkapkan beberapa pengalaman diri saya kepada orang lain				
41	Saya terbuka menyampaikan identitas diri tanpa mempertimbangkan situasi				

44	Saya sering bercerita pada teman saya dalam waktu yang lama				
----	---	--	--	--	--

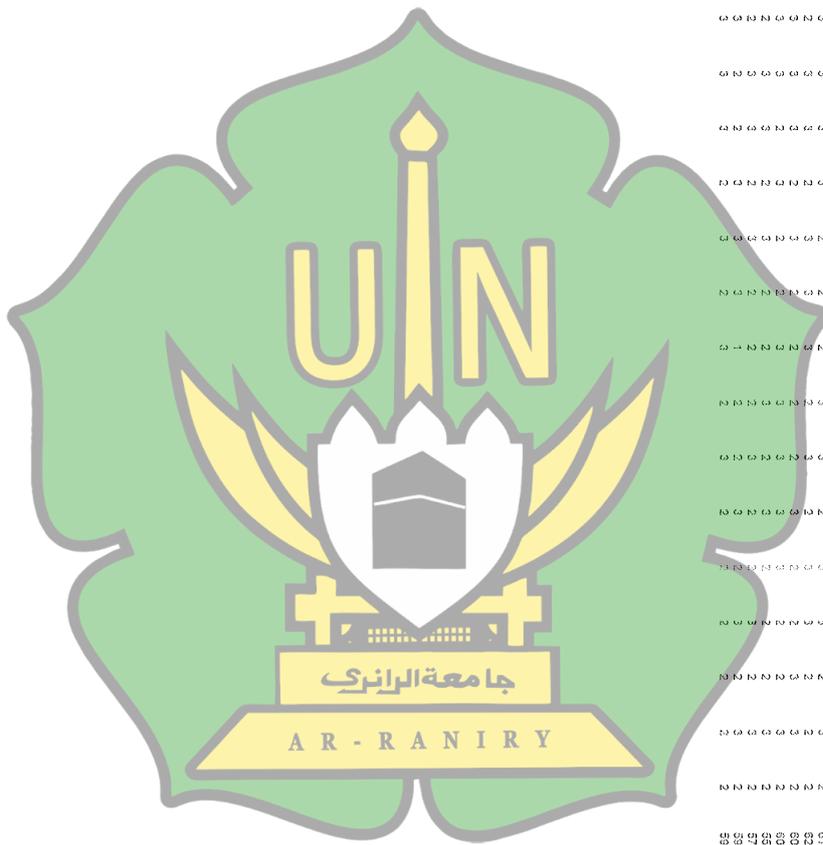




2988	2989	2990	2991	2992	2993	2994	2995	2996	2997	2998	2999	3000	3001	3002	3003	3004	3005	3006	3007	3008	3009	3010	3011	3012	3013	3014	3015	3016	3017	3018	3019	3020	3021	3022	3023	3024	3025	3026	3027	3028	3029	3030	3031	3032	3033	3034	3035	3036	3037	3038	3039	3040	3041	3042	3043	3044	3045	3046	3047	3048	3049	3050	3051	3052	3053	3054	3055	3056	3057	3058	3059	3060	3061	3062	3063	3064	3065	3066	3067	3068	3069	3070	3071	3072	3073	3074	3075	3076	3077	3078	3079	3080	3081	3082	3083	3084	3085	3086	3087	3088	3089	3090	3091	3092	3093	3094	3095	3096	3097	3098	3099	3100	3101	3102	3103	3104	3105	3106	3107	3108	3109	3110	3111	3112	3113	3114	3115	3116	3117	3118	3119	3120	3121	3122	3123	3124	3125	3126	3127	3128	3129	3130	3131	3132	3133	3134	3135	3136	3137	3138	3139	3140	3141	3142	3143	3144	3145	3146	3147	3148	3149	3150	3151	3152	3153	3154	3155	3156	3157	3158	3159	3160	3161	3162	3163	3164	3165	3166	3167	3168	3169	3170	3171	3172	3173	3174	3175	3176	3177	3178	3179	3180	3181	3182	3183	3184	3185	3186	3187	3188	3189	3190	3191	3192	3193	3194	3195	3196	3197	3198	3199	3200	3201	3202	3203	3204	3205	3206	3207	3208	3209	3210	3211	3212	3213	3214	3215	3216	3217	3218	3219	3220	3221	3222	3223	3224	3225	3226	3227	3228	3229	3230	3231	3232	3233	3234	3235	3236	3237	3238	3239	3240	3241	3242	3243	3244	3245	3246	3247	3248	3249	3250	3251	3252	3253	3254	3255	3256	3257	3258	3259	3260	3261	3262	3263	3264	3265	3266	3267	3268	3269	3270	3271	3272	3273	3274	3275	3276	3277	3278	3279	3280	3281	3282	3283	3284	3285	3286	3287	3288	3289	3290	3291	3292	3293	3294	3295	3296	3297	3298	3299	3300	3301	3302	3303	3304	3305	3306	3307	3308	3309	3310	3311	3312	3313	3314	3315	3316	3317	3318	3319	3320	3321	3322	3323	3324	3325	3326	3327	3328	3329	3330	3331	3332	3333	3334	3335	3336	3337	3338	3339	3340	3341	3342	3343	3344	3345	3346	3347	3348	3349	3350	3351	3352	3353	3354	3355	3356	3357	3358	3359	3360	3361	3362	3363	3364	3365	3366	3367	3368	3369	3370	3371	3372	3373	3374	3375	3376	3377	3378	3379	3380	3381	3382	3383	3384	3385	3386	3387	3388	3389	3390	3391	3392	3393	3394	3395	3396	3397	3398	3399	3400	3401	3402	3403	3404	3405	3406	3407	3408	3409	3410	3411	3412	3413	3414	3415	3416	3417	3418	3419	3420	3421	3422	3423	3424	3425	3426	3427	3428	3429	3430	3431	3432	3433	3434	3435	3436	3437	3438	3439	3440	3441	3442	3443	3444	3445	3446	3447	3448	3449	3450	3451	3452	3453	3454	3455	3456	3457	3458	3459	3460	3461	3462	3463	3464	3465	3466	3467	3468	3469	3470	3471	3472	3473	3474	3475	3476	3477	3478	3479	3480	3481	3482	3483	3484	3485	3486	3487	3488	3489	3490	3491	3492	3493	3494	3495	3496	3497	3498	3499	3500	3501	3502	3503	3504	3505	3506	3507	3508	3509	3510	3511	3512	3513	3514	3515	3516	3517	3518	3519	3520	3521	3522	3523	3524	3525	3526	3527	3528	3529	3530	3531	3532	3533	3534	3535	3536	3537	3538	3539	3540	3541	3542	3543	3544	3545	3546	3547	3548	3549	3550	3551	3552	3553	3554	3555	3556	3557	3558	3559	3560	3561	3562	3563	3564	3565	3566	3567	3568	3569	3570	3571	3572	3573	3574	3575	3576	3577	3578	3579	3580	3581	3582	3583	3584	3585	3586	3587	3588	3589	3590	3591	3592	3593	3594	3595	3596	3597	3598	3599	3600	3601	3602	3603	3604	3605	3606	3607	3608	3609	3610	3611	3612	3613	3614	3615	3616	3617	3618	3619	3620	3621	3622	3623	3624	3625	3626	3627	3628	3629	3630	3631	3632	3633	3634	3635	3636	3637	3638	3639	3640	3641	3642	3643	3644	3645	3646	3647	3648	3649	3650	3651	3652	3653	3654	3655	3656	3657	3658	3659	3660	3661	3662	3663	3664	3665	3666	3667	3668	3669	3670	3671	3672	3673	3674	3675	3676	3677	3678	3679	3680	3681	3682	3683	3684	3685	3686	3687	3688	3689	3690	3691	3692	3693	3694	3695	3696	3697	3698	3699	3700	3701	3702	3703	3704	3705	3706	3707	3708	3709	3710	3711	3712	3713	3714	3715	3716	3717	3718	3719	3720	3721	3722	3723	3724	3725	3726	3727	3728	3729	3730	3731	3732	3733	3734	3735	3736	3737	3738	3739	3740	3741	3742	3743	3744	3745	3746	3747	3748	3749	3750	3751	3752	3753	3754	3755	3756	3757	3758	3759	3760	3761	3762	3763	3764	3765	3766	3767	3768	3769	3770	3771	3772	3773	3774	3775	3776	3777	3778	3779	3780	3781	3782	3783	3784	3785	3786	3787	3788	3789	3790	3791	3792	3793	3794	3795	3796	3797	3798	3799	3800	3801	3802	3803	3804	3805	3806	3807	3808	3809	3810	3811	3812	3813	3814	3815	3816	3817	3818	3819	3820	3821	3822	3823	3824	3825	3826	3827	3828	3829	3830	3831	3832	3833	3834	3835	3836	3837	3838	3839	3840	3841	3842	3843	3844	3845	3846	3847	3848	3849	3850	3851	3852	3853	3854	3855	3856	3857	3858	3859	3860	3861	3862	3863	3864	3865	3866	3867	3868	3869	3870	3871	3872	3873	3874	3875	3876	3877	3878	3879	3880	3881	3882	3883	3884	3885	3886	3887	3888	3889	3890	3891	3892	3893	3894	3895	3896	3897	3898	3899	3900	3901	3902	3903	3904	3905	3906	3907	3908	3909	3910	3911	3912	3913	3914	3915	3916	3917	3918	3919	3920	3921	3922	3923	3924	3925	3926	3927	3928	3929	3930	3931	3932	3933	3934	3935	3936	3937	3938	3939	3940	3941	3942	3943	3944	3945	3946	3947	3948	3949	3950	3951	3952	3953	3954	3955	3956	3957	3958	3959	3960	3961	3962	3963	3964	3965	3966	3967	3968	3969	3970	3971	3972	3973	3974	3975	3976	3977	3978	3979	3980	3981	3982	3983	3984	3985	3986	3987	3988	3989	3990	3991	3992	3993	3994	3995	3996	3997	3998	3999	4000
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------







71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100
101
102
103
104
105
106
107
108
109
110
111
112
113
114
115
116
117
118
119
120
121
122
123
124
125
126
127
128
129
130
131
132
133
134
135
136
137
138
139
140
141
142
143
144
145
146
147
148
149
150
151
152
153
154
155
156
157
158
159
160
161
162
163
164
165
166
167
168
169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000

Reliability Statistics

Cronbach's

Alpha	N of Items
.944	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	78.4579	303.391	.714	.940
VAR00002	78.5354	305.608	.699	.941
VAR00003	78.2929	303.066	.695	.941
VAR00004	78.2660	302.554	.629	.941
VAR00005	78.7441	308.948	.597	.942
VAR00006	78.3333	301.223	.690	.941
VAR00007	78.2626	299.201	.764	.940
VAR00008	78.4613	305.533	.645	.941
VAR00009	78.5556	305.714	.671	.941
VAR00010	78.6936	306.984	.638	.941
VAR00011	78.6195	304.953	.674	.941
VAR00012	78.4478	304.181	.684	.941
VAR00013	78.7340	310.730	.571	.942
VAR00014	78.6094	307.705	.631	.941
VAR00015	77.9360	301.702	.614	.941
VAR00016	78.5522	305.437	.667	.941
VAR00017	78.6061	306.854	.590	.942
VAR00018	78.3771	312.567	.415	.943
VAR00019	78.0808	308.088	.547	.942
VAR00020	78.1077	308.421	.514	.942
VAR00021	77.8620	311.342	.474	.943
VAR00022	77.8822	316.307	.311	.944
VAR00023	77.7946	317.130	.328	.944
VAR00024	78.1145	321.602	.132	.946
VAR00025	78.1414	312.189	.437	.943
VAR00026	78.5152	309.724	.516	.942

VAR00027	78.3838	306.501	.624	.941
VAR00028	78.4747	310.433	.529	.942
VAR00029	78.3636	307.063	.606	.941
VAR00030	78.0236	308.618	.497	.943
VAR00031	78.7778	313.268	.495	.942
VAR00032	78.8923	314.590	.464	.943
VAR00033	78.9731	317.364	.401	.943
VAR00034	78.6835	312.758	.491	.942

Self Disclosure

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.884	23

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR0001	51.7432	113.303	.261	.885
VAR0002	52.4054	104.594	.752	.872
VAR0003	52.6453	106.752	.589	.877
VAR0004	52.5811	103.993	.687	.873
VAR00028	52.6926	105.766	.612	.876
VAR00029	52.2601	106.851	.523	.878
VAR00030	52.6993	103.967	.706	.873
VAR00031	52.8176	105.526	.651	.875
VAR00032	52.5203	105.267	.619	.875
VAR00033	52.2264	105.403	.612	.876
VAR00034	52.3277	104.736	.658	.874
VAR00035	53.2162	113.831	.212	.886
VAR00036	53.2399	114.319	.163	.888
VAR00037	52.5541	112.350	.224	.887
VAR00038	52.0845	112.220	.317	.883
VAR00039	52.4662	108.060	.484	.879

VAR00040	52.7162	107.682	.467	.880
VAR00041	52.5845	106.556	.541	.878
VAR00042	52.5642	107.955	.448	.881
VAR00043	53.3176	109.987	.352	.883
VAR00044	52.7297	107.011	.501	.879
VAR00045	53.1419	114.237	.197	.886
VAR00046	53.2838	114.990	.145	.887

Data Empirik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
STRESS	297	34.00	132.00	80.7744	18.08332
SELF	297	27.00	83.00	55.1044	10.90434
Valid N (listwise)	297				

Kategoriasasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	55	18.5	18.5	18.5
	SEDANG	196	66.0	66.0	84.5
	TINGGI	46	15.5	15.5	100.0
	Total	297	100.0	100.0	

KATSELF

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	46	15.5	15.5	15.5

SEDANG	207	69.7	69.7	85.2
TINGGI	44	14.8	14.8	100.0
Total	297	100.0	100.0	

Uji Normalitas

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
						Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
STRESS	297	34.00	132.00	80.7744	18.08332	-.549	.141	.012	.282
SELF	297	27.00	83.00	55.1044	10.90434	-.063	.141	-.262	.282
Valid N (listwise)	297								

Uji Linearitas

				Sum of		Mean		
				Squares	df	Square	F	Sig.
STRESS *	Between	(Combined)		30239.482	51	592.931	2.183	.000
SELF	Groups	Linearity		5028.907	1	5028.907	18.512	.000
		Deviation from Linearity		25210.575	50	504.211	1.856	.001
Within Groups				66554.403	245	271.651		

Total	96793.886	296
-------	-----------	-----

Uji Hipotesis

Correlations

		STRESS	SELF
STRESS	Pearson Correlation	1	.228**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	297	297
SELF	Pearson Correlation	.228**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	297	297

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
STRESS * SELF	.228	.052	.559	.312

