

**PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN
SKRIPSI ANGKATAN 2018 FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI DI KOTA MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Khoirun Niza

18410173

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

**PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI ANGKATAN
2018 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI DI KOTA
MALANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

KHOIRUN NIZA

NIM. 18410173

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2022

**PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI ANGKATAN
2018 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI DI KOTA
MALANG**

SKRIPSI

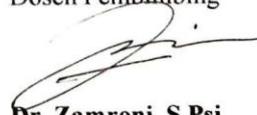
Oleh :

KHOIRUN NIZA

NIM.18410173

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Zamroni, S.Psi

NIP. 19871006 20160801 1 039

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MALIK IBRAHIM MALANG



Dr. H. Hidayah, M.Si.

NIP. 19761128 200212 2 001

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-DISCLOSURE* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI ANGKATAN
2018 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI DI KOTA
MALANG**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 6 Juli 2022

Susunan Dewan Penguji

Anggota / Sekretaris


Dr. Zamroni, S.Psi

NIP. 19871006 20160801 1 039

Ketua Penguji


Prof. Dr. H. Mulvadi, M.Pd

NIP. 195507 17198203 1 005

Anggota



Muchamad Adam Basori, MA, TESOL

NIP. 19810312 20160801 1 098

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

pada tanggal 20 Juli 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khoirun Niza

NIM : 18410173

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “ **Pengaruh *Self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Di Kota Malang**”, adalah hasil karya sendiri dari bagian awal hingga akhir, kecuali kutipan yang diambil sebagai sumber. Kemudian jika suatu hari ada klaim dari lain pihak, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pertanyaan ini dibuat dengan sebenarnya dan apa adanya, apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 20 Juli 2020

Peneliti

Khoirun Niz

NIM. 18410173



MOTTO

“membahagiakan ibu, tidak membuat kehidupanmu susah”

PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan skripsi ini untuk :

1. Ibu Sunartin, sebagai *single mom the best in the world* yang selalu ada dan selalu mendoakan seluruh keluarganya terlebih kepada anaknya.
2. Bapak saya, alm. Bibit Eko Budiono, S.Pd, yang insyaa allah tenang di surga, dan semoga amal ibadahnya di terima di sisi-Nya. Yang sudah menjadi bapak terbaik, apapun masalahnya bapak menjadi garda terdepan bagi keluarga ini.
3. Kedua kakak saya, Muhammad Adin Nuzia rozak yang selalu menemani ibu saat aku jauh dari rumah, dan kedua Drh. Muhammad Yunan Farid, sebagai kakak, sekaligus pengganti bapak yang selalu support, tempat untuk berkeluh kesah dan pemberi solusi terbaik.
4. Dosen Pembimbing skripsi, Bapak Dr. Zamroni, S.Psi. Beliau senantiasa sabar dan memberikan arahan-arahan yang terbaik selama bimbingan hingga skripsi ini selesai.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk selalu memberikan pelayanan akademik terbaik untuk para mahasiswanya.
6. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang telah membantu, dan memberikan doa yang terbaik buat saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penyusun haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan karunia kesehatan, kesempatan, dan semangat yang tinggi sehingga Proposal skripsi berjudul “Pengaruh *Self-disclosure* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang” ini dapat disusun dan tepat waktu. Sholawat serta salam semoga tercurahkan selalu kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW.

Dengan selesainya Skripsi ini, penyusun sampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Zainuddin, MA. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. Zamroni, S.Psi selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Segenap civitas akademika Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan Fakultas Psikologi, terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Kedua orang tua saya, Ibu Sunartin dan alm. Bapak Eko Budiono S.Pd. serta kakak-kakak saya, Muhammad Adin Nuzia Rozak dan Muhammad Yunan Farid, yang telah memberikan banyak dukungan, semangat, bantuan dan doa.
6. Segenap mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi karena telah memberikan kontribusi dan kesempatan untuk

menjalankan penelitian ini, serta seluruh dosen yang telah berkontribusi dan terlibat dalam penelitian ini.

7. Teman-teman seperjuangan yang saya temui ketika kuliah, Ahmad Yusrifan Amrullah, Habibah Iscahyani Prayitno, Wildan Firdaus dan Malynda Ragita Ningtyas yang menjadi tempat motivasi dan keluh kesah selama masa kuliah, mengerjakan skripsi dan menjalani kehidupan.
8. Rico Cahya Ramadhan, yang sama-sama berjuang, saling membantu dan memotivasi selama berproses di perkuliahan dan sesudah perkuliahan.
9. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moral maupun materi.

Pada akhirnya, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan bagi pembaca.

Malang, April 2022

Penulis

Khoirun Niza

DAFTAR ISI

MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Stres Akademik.....	7
1. Pengertian Stres Akademik.....	7
2. Aspek Stres Akademik.....	7
3. Sumber Stres Akademik.....	8
4. Stres Akademik menurut pandangan Islam.....	9
B. <i>Self-disclosure</i>	10
1. Pengertian <i>Self-disclosure</i>	10
2. Aspek <i>Self-disclosure</i>	11
3. Faktor <i>Self-disclosure</i>	12
4. Manfaat <i>Self-disclosure</i>	13
5. <i>Self-disclosure</i> menurut Pandangan Islam	14
C. Pengaruh <i>self-disclosure</i> terhadap Stres Akademik.....	14

D. Hipotesis Penelitian	16
BAB III	17
METODE PENELITIAN.....	17
A. Pendekatan Penelitian	17
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	17
1. Variabel Independen	17
2. Variabel Dependen.....	18
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
D. Populasi dan Sampel	19
E. Validitas Dan Reliabilitas	22
F. Analisis Data Peneltian.....	23
3. Uji Hipotesis	25
BAB IV.....	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Pelaksanaan Penelitian	26
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	26
2. Waktu dan Tempat	26
3. Jumlah Subjek Penelitian	28
4. Jumlah Subjek yang Dianalisis.....	28
B. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	28
a. Tahap Persiapan.....	28
b. Tahap Uji Coba	29
c. Tahap Pelaksanaan	33
C. Hasil Penelitian.....	34
1. Uji validitas.....	34
3. Uji Linearitas	38
D. Pembahasan.....	44
BAB V.....	49
PENUTUP.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Nilai Skala Likert	21
Tabel 4. 1 Hasil Uji Reliabel.....	30
Tabel 4. 2 : Hasil Uji Reliabel.....	30
Tabel 4. 3 : Uji Validitas Self-disclosure	31
Tabel 4. 4 : Uji coba Validitas Stres akademik.....	32
Tabel 4. 5 : Uji validitas Self-disclosure.....	35
Tabel 4. 6 : Uji Validitas Stres akademik	36
Tabel 4. 7 : Uji Reliabilitas Self-disclosure	38
Tabel 4. 8 : Uji Reliabilitas Stres akademik.....	38
Tabel 4. 9 : Uji linearitas.....	39
Tabel 4. 10 : Uji Normalitas.....	40
Tabel 4. 11 : Analisis deskriptif	40
Tabel 4. 12 : Koefisien Determinasi	43
Tabel 4. 13 : Uji T.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Tingkat Self-disclosure	41
Gambar 4. 2 : Tingkat Stres akademik.....	42

ABSTRAK

Khoirun Niza. 2022, SKRIPSI. Judul “Pengaruh Self-disclosure Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang”

Pembimbing : Dr. Zamroni, S.Psi

Kata Kunci : *Self-disclosure*, Stres akademik, SASS (*Student Academic Stress Scale*)

Stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi beraneka ragam, permasalahan yang kompleks dimana mahasiswa di tuntut menyelesaikan tugas dan kewajiban, juga permasalahan lainnya. Mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik dengan melakukan *self-disclosure* dengan orang yang dipercaya, teman, bahkan pacar maupun orang tua, akan mengurangi stres yang dirasakan.

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Menggunakan alat ukur yang digunakan adalah SASS (*Student Academic Stress Scale*), analisis data menggunakan analisis data statistik uji regresi linear sederhana. Jumlah sampel penelitian sebanyak 49 mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang. Hasil uji coba alat ukur menunjukkan bahwa pada skala *Self-disclosure* sebanyak 21 aitem valid dan skala Stres akademik 23 aitem yang valid dan memenuhi uji reliabilitas.

Hasil penelitian lapangan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.729, yang menunjukkan tidak adanya pengaruh antara *self-disclosure* dengan stres akademik. Dengan 16,30% mahasiswa melakukan *self-disclosure* yang tinggi,. Dan 12,25% mahasiswa merasakan stres akademik yang tinggi.

ABSTRACT

Khoirun Niza. 2022, THESIS. The title "The Effect of Self-disclosure on Academic Stress in Students Working on Thesis Class 2018 Faculty of Psychology, State University in Malang City"

Supervisor : Dr. Zamroni, S.Psi

Keywords : *Self-disclosure*, Academic stress, SASS (*Student Academic Stress Scale*)

Stress experienced by students who are working on theses varies, complex problems where students are required to complete tasks and obligations, as well as other problems. Students who are experiencing academic stress by doing *self-disclosure* with trusted people, friends, even boyfriends and parents, will reduce the stress they feel.

Researchers used a quantitative approach. Using the measuring instrument used is SASS (*Student Academic Stress Scale*), data analysis using statistical data analysis simple linear regression test. The number of research samples was 49 students of the 2018 Faculty of Psychology, State University in Malang City. The test results of the measuring instrument show that on the *Self-disclosure* there are 21 valid items and the 23-item academic stress scale that is valid and meets the reliability test.

The results of the field research show a significance value of 0.729, which shows that there is no influence between *self-disclosure* and academic stress. With 16.30% of students doing *self-disclosure* . And 12.25% of students feel high academic stress.

المخلص

خوارون نيزا. ٢٢٠٢ ، أطروحة. عنوان "أثر الإفصاح عن الذات على الضغط الأكاديمي لدى الطلاب العاملين على أطروحة
"فئة ٨١٠٢ كلية علم النفس ، جامعة الولاية في مدينة مالانج

المشرف : د. زامروني ، س. بسي

الكلمات المفتاحية : الإفصاح عن الذات ، الضغط الأكاديمي ، SASS مقياس الإجهاد الأكاديمي للطلاب

الطلاب الذين يعانون من ضغوط أكاديمية من خلال الإفصاح عن أنفسهم مع أشخاص موثوق بهم ، وأصدقاء ، وحتى
أصدقائهم وأولياء أمورهم ، سيفقلون من التوتر الذي يشعرون به

مقياس الإجهاد الأكاديمي للطلاب) ، تحليل البيانات (SASS استخدم الباحثون نهجًا كميًا. باستخدام أداة القياس المستخدمة
باستخدام تحليل البيانات الإحصائية اختبار الانحدار الخطي البسيط. بلغ عدد عينات البحث ٩٤ طالبًا من كلية علم النفس ٨١٠٢ ،
جامعة الولاية في مدينة مالانج. تظهر نتائج اختبار أداة القياس أنه على الكشف الذاتي يوجد ١٢ عنصرًا صالحًا ومقياس
الإجهاد الأكاديمي المكون من ٣٢ عنصرًا والذي يعد صالحًا ويلبي اختبار الموثوقية

تظهر نتائج البحث الميداني قيمة معنوية قدرها ٩٢٧,٠ ، مما يدل على عدم وجود تأثير بين الإفصاح عن الذات والضغط
الأكاديمي. مع وجود ٠,٣٦١٪ من الطلاب يقومون بالإفصاح عن الذات بدرجة ، فإن. ويشعر ٥٢,٢١٪ من الطلاب بضغط
أكاديمي مرتفع

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai seorang mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi wajib hukumnya menyusun karya ilmiah atau biasa sering di sebut dengan tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana strata satu. Dengan adanya tuntutan yang diberikan muncul tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir. Kendala yang dialami mahasiswa tingkat akhir seperti sulit menentukan judul penelitian, dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui, sulitnya mendapatkan tempat penelitian yang pas, dan sulitnya mencari literatur (Agung & Budiani, 2013). Beban dan tekanan yang menumpuk yang dirasakan oleh seorang individu dalam hidupnya membuat menjadi stres.

Stres merupakan interaksi individu dengan lingkungannya yang berakibat membahayakan dirinya (Lazarus, R.S., & Folkman, 1984). Stres dapat didefinisikan sebagai suatu hal yang melekat dengan kehidupan manusia dalam wujud tertentu, dengan keadaan berat ataupun ringan yang berbeda setiap orangnya, dan juga berbeda jangka waktunya, serta sudah pernah mengalaminya atau akan mengalaminya (Hardjana, 1994). Faktor stres dari internal individu lainnya misal konsep diri dan harga diri. Bagaimana individu menginterpretasikan atau menilai sesuatu secara kognitif dapat menimbulkan stres. Lingkungan yang kurang baik juga salah satu sumber stres dalam individu.

Stres merupakan kondisi dalam diri manusia dalam rasa ketegangan saat individu mendapat tantangan atau masalah dan individu tersebut bisa menemukan solusinya. Individu yang sulit menemukan solusi saat ada masalah biasanya dikarenakan seseorang individu tersebut masih memendam pikiran atau masih memiliki banyak pikiran lain, sehingga hal tersebut mengganggu dan seorang individu sulit untuk menemukan solusi atas masalah yang dihadapi (Safitri & Dewi, 2020).

Kebiasaan terjadinya stres menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2017 tergolong lumayan tinggi, penduduk di dunia yaitu sekitar 350 juta jiwa dan stres tersebut menduduki peringkat ke-4 penyakit di dunia yang paling sering dialami oleh manusia (Ambarwati et al., 2019). Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres di dunia mencapai 38 - 71%, sedangkan di Asia sebanyak 39,6 – 61,3% (Ambarwati et al., 2019). Di Indonesia sendiri kisaran mahasiswa yang mengalami stres sebanyak 36,7 - 71,6% (Ambarwati et al., 2019). Peneliti juga melakukan survey pra penelitian kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang pada tanggal 10 Oktober 2021, peneliti menggunakan survey dengan pertanyaan singkat, dan hasil yang didapatkan adalah 76,3% mahasiswa merasakan stres dan 23,7% mahasiswa tidak merasakan stres. Dari banyaknya alasan kenapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018 mengalami stres adalah tuntutan dosen terkait proses tugas akhir, *overthinking* karena tidak mampu menjalankan tugasnya, sulit menemukan literatur yang sesuai dengan tugas akhir.

Stres yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi beraneka ragam, permasalahan yang kompleks dimana mahasiswa dituntut menyelesaikan tugas dan kewajiban, juga permasalahan lainnya (Dariyo et al., 2019). Tidak cukup dengan itu, masalah akademik yang meliputi harapan mahasiswa terhadap tuntutan tugas. Tuntutan yang melebihi kapasitas seseorang itu sendiri dapat menimbulkan stres.

Manusia sebagai makhluk sosial pasti memerlukan orang lain dalam hidupnya, salah satunya saat orang mengalami tekanan dalam hidupnya juga membutuhkan orang lain untuk mengatasi atau mengurangi stres yang dirasakan. Dengan keterbukaan diri atau pengungkapan diri istilahnya *self-disclosure* diharapkan seseorang dapat merasa lega atas permasalahan yang dialami individu. *Self-disclosure* adalah pengungkapan informasi pribadi tentang dirinya sendiri atau masalah yang dialaminya kepada orang lain

(perilaku, perasaan, pikiran), hal ini termasuk jenis komunikasi yang terbuka.

Karakteristik pengungkapan diri (*self-disclosure*) lebih condong kepada suatu hal yang bersifat informasi pribadi. Seorang yang akan melakukan pengungkapan diri biasanya memberikan informasi yang akan didampaikan secara lisan, sehingga orang lain mampu memahami tujuan atas apa yang telah disampaikannya. Berbagai pengalaman yang dilakukan oleh individu dengan sengaja dan juga peluapan emosi yang baik, hal ini dapat memberikan dampak yang baik yaitu mengurangi gejala depresi saat sedang merasakan stres dan individu mendapatkan kepuasan dalam hidup saat pengungkapan diri ini dilakukan dengan penuh keterbukaan dan kelekatan (Zhang, 2017).

Seorang individu yang mampu mengungkapkan diri, mampu berinteraksi dengan masalah yang dialami, menyesuaikan diri dengan baik terhadap masalah, memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, dapat diandalkan, berkompeten, *positif vibes*, percaya dengan orang lain dengan baik, lebih terbuka dan objektif, adalah dampak yang baik untuk seorang individu yang mampu mengungkapkan diri atau melakukan *self-disclosure* (Gainau, 2012). Namun, jika individu dirasa kurang mampu dalam mencoba atau menumbuhkan keterbukaan kepada orang lain terkait dengan apa yang dirasakan, individu tersebut bisa jadi tumbuh dengan kepercayaan diri yang rendah, memiliki perasaan yang takut, ketrampilan sosial akan terganggu, *self esteem* tertutup atau rendah, dan hal-hal tersebut akan berdampak pada kesehatan mental seseorang (Gainau, 2012).

Penelitian tentang *self disclosure* pada siswa, bahwa sebanyak 35% siswa mengungkapkan diri dengan cara terbuka, dan 50% siswa kurang terbuka dalam mengungkapkan diri (Dian, 2000). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2000), menjelaskan bahwa 24,55% siswa yang mampu dengan baik membuka diri, dan 43,63% siswa yang kurang mampu membuka diri dengan baik. Peneliti juga melakukan survey pra penelitian untuk melihat prosentase mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang yang mampu mengungkapkan diri atau melakukan *self-disclosure*, survey ini dilakukan pada tanggal 10 Oktober 2021, dan hasil yang di dapatkan yaitu 63,2% mahasiswa melakukan pengungkapan diri, dan 36,8% mahasiswa kurang mampu melakukan pengungkapan diri.

Survey yang dilakukan, sebagian mahasiswa melakukan pengungkapan diri dengan alasan beragam, yaitu individu merasa lega jika ia menceritakan masalahnya kepada orang lain, individu merasa stres berkurang saat ia mengungkapkan diri, individu juga mendapat *feedback* atau mendapatkan solusi saat ia mengungkapkan diri kepada orang lain, dan kebanyakan individu merasa tenang saat melakukan *self-disclosure*.

Penelitian terdahulu mengenai *Self-disclosure* dan tingkat stres pada mahasiswa yang dilakukan oleh (Gamayanti et al., 2018), yaitu peneliti ingin mengetahui pengaruh antara *self-disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa, dengan menggunakan metode korelasi melalui analisis regresi linier sederhana. Jumlah subjek dalam penelitiannya sebanyak 49 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan adalah *Student-Life Stres Inventory* dan *Revised Self Disclosure Scale*. Hasil penelitian tersebut adalah tidak adanya pengaruh *self-disclosure* terhadap tingkat stres. Subjek yang diteliti sebagian besar memiliki tingkat *self-disclosure* dalam golongan sedang, dan sebagian besar subjek memiliki tingkat stres dengan golongan sedang. Hasil dari analisis regresi yang dilakukan oleh para peneliti memperlihatkan bahwa tidak ada pengaruh *self-disclosure* dengan tingkat stres. Hal tersebut disebabkan karena aspek jumlah (seberapa sering) mahasiswa melakukan *self-disclosure* menunjukkan angka yang signifikan daripada aspek yang lain dari aspek *self-disclosure* dengan tingkat stres.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas

Negeri di Kota Malang. Peneliti memiliki opini bahwa jika mahasiswa yang sedang mengalami stres dengan melakukan *self-disclosure* dengan orang yang dipercaya, teman, bahkan pacar maupun orang tua, akan mengurangi stres yang dirasakan dan mendapatkan solusi dari masalah yang menyimpannya, hingga hal tersebut berdampak baik untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang sedang mengalami stres. Pada penelitian kali ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam bentuk survey. Metode pengumpulan data diambil dari kuesioner yang disebarluaskan melalui online (*Google form*). Subjek pada penelitian kali ini adalah mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada paparan di atas, dapat diambil beberapa rumusan masalah guna pembahasan sebagai batasan penelitian, antara lain :

1. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang?
2. Bagaimana tingkat *self-disclosure* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang?
3. Apakah *self-disclosure* berpengaruh untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang

2. Mengetahui tingkat *self-disclosure* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang
3. Mengetahui *self-disclosure* berpengaruh atau tidak untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan dedikasi terhadap keilmuan psikologi pendidikan, terkhusus dalam *self-disclosure* dan stres pada mahasiswa, yaitu aspek, faktor yang mempengaruhi yang terdapat pada *self-disclosure* dan stres pada mahasiswa. Selain hal tersebut, peneliti juga berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi acuan maupun referensi pada penelitian sejenis yang dilakukan dimasa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dedikasi terhadap mahasiswa yang sedang mengalami stres dan bagaimana cara untuk mengatasinya, yaitu salah satunya dengan pengungkapan diri (*self-disclosure*). Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres dan ingin mencoba untuk mengurangi stres yang dirasakan, dengan menemukan cara yang tepat dan baik.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres adalah perasaan tidak nyaman, hal tersebut terjadi karena individu dirasa kurang mampu mengatasi tuntutan yang ada di lingkungan sekitarnya (Azizah & Satwika, 2021). Stres yang dialami individu ada kaitannya dengan dua keadaan yang mengakibatkan munculnya stres, yaitu menjadi sumber stress (stresor) dan orang yang mengalami stres (*the stressed*) (Hardjana, 1994).

Stres akademik terjadi karena individu berharap terlalu tinggi terhadap hasil yang diperoleh dalam dunia akademik, dan adanya tuntutan dari dosen dan orang tua untuk mendapatkan hasil yang terbaik dalam bidang akademik (Dixit et al., 2018). Stres akademik juga dapat terjadi karena individu dihadapkan dengan tuntutan akademik dengan memiliki persepsi yang berlebihan dan tidak dapat menyelesaikan kondisi tersebut (Busari, 2014)

Stres akademik adalah stres yang terjadi pada masa pendidikan, stres tersebut ditandai dengan beberapa tuntutan yang timbul pada diri individu saat melakukan kewajiban sebagai mahasiswa, hal ini dapat terjadi ketika mahasiswa gagal dalam mengatasi masalah atau tuntutan yang terjadi dalam masa pendidikannya (Gadzella et al., 2012). Stres akademik bisa muncul karena mahasiswa memiliki persepsi dengan kemampuan yang dimiliki dalam mencapai akademiknya (Barseli et al., 2017).

Beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tuntutan akademik yang dialami individu yang tidak selaras dengan realita dengan persepsi individu yang tinggi.

2. Aspek Stres Akademik

Menurut (Busari, 2014), terdapat empat aspek stres akademik seperti berikut :

a. Aspek Fisiologis

Pada aspek ini individu yang mengalami stres akan merespon secara fisiologis dengan bentuk pola-pola yang normal dari fungsi tubuh terganggu. Gejala yang biasa dirasakan atau muncul dalam diri individu saat stres adalah mual, mudah lelah, pusing atau sakit kepala, nafsu seks menurun, nyeri otot, dan sembelit.

b. Aspek Perilaku

Aspek ini berhubungan dengan respon dalam bentuk perilaku yang muncul saat sedang mengalami stres yang dialami oleh individu, respon ini meliputi kecemasan yang impulsif, ketidaksabaran, menghindari dari masalah, agresif.

c. Aspek Kognitif

Pada aspek ini biasa muncul saat individu mengalami stres, respon kognitif yang muncul biasanya berupa pemikiran konstan namun negatif, bingung, sulit membuat keputusan, sulit fokus, kesulitan dalam mengerjakan tugas.

d. Aspek Afektif

Pada aspek ini, respon yang sering muncul saat individu mengalami stres akademik adalah merasa tidak aman, khawatir, sering menangis, tertekan, dan emosi tidak stabil.

3. Sumber Stres Akademik

Terdapat beberapa sumber stres akademik yang dialami oleh mahasiswa menurut (Hardjana, 1994) sebagai berikut :

- a. Mahasiswa yang tidak memiliki kegiatan apapun atau sedang beradap pada situasi yang monoton
- b. Tugas yang diberikan dosen yang susah dan terlalu banyak
- c. Harapan mahasiswa yang tidak sama dengan realita

- d. Mahasiswa kurang kontrol terhadap dirinya sendiri (kemampuan diri mahasiswa)
- e. Tuntutan yang bertentangan dengan relaita akademik mahasiswa
- f. *Deadline* tugas yang terlalu singkat
- g. Aturan perkuliahan yang sulit dicerna (membingungkan)

4. Stres Akademik menurut pandangan Islam

Stres yang dirasakan manusia berpengaruh terhadap akal dan pikiran. Stres terjadi karena manusia sering memikirkan sesuatu hal dari sudut pandang yang terlalu jauh, yaitu akibat yang akan timbul saat melakukan suatu hal, dan manusia tersebut tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah tersebut. Stres menurut Al-Qur'an Surah Al-baqarah : 286, menjelaskan bahwa :

Stres yang dirasakan manusia berpengaruh terhadap akal dan pikiran. Stres terjadi karena manusia sering memikirkan sesuatu hal dari sudut pandang yang terlalu jauh, yaitu akibat yang akan timbul saat melakukan suatu hal, dan manusia tersebut tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah tersebut. Stres menurut Al-Qur'an Surah Al-baqarah ayat 286, menjelaskan bahwa :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا
 أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
 بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang

tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir".

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia untuk mencapai tujuan hidup, selalu ada beban yang telah disiapkan oleh Allah pada masing-masing hamba-Nya, dan mereka juga diberikan pahala atas apa yang telah diusahakannya, mendapatkan siksa bagi mereka yang melakukan kejahatan. Amal atau beban yang diberikan oleh Allah kepada manusia juga sesuai dengan kesanggupan-Nya. Agama islam ialah agama yang tidak membebani suatu hamba kecuali dengan kesanggupan-Nya.

B. *Self-disclosure*

1. *Pengertian Self-disclosure*

Aktivitas yang berwujud dalam bentuk membagikan informasi untuk upaya dalam mempererat kedekatan antar manusia atau individu adalah keterbukaan diri atau *self-disclosure* menurut (Taylor, E. Shelley, L.A. Peplau, 2012). Dalam proses pengungkapan diri setiap manusia menunjukkan kecenderungan dalam memberikan *feedback* atau bisa dibilang reaksi ballik, dimana ketika seseorang sedang bercerita tentang suatu hal dan secara tidak langsung kita akan memberikan *feedback* atau respon yang hampir sama dengan apa yang diharapkan seseorang yang bercerita (Dayakisni, 2009).

Pengungkapan diri adalah jenis komunikasi dimana seorang individu bercerita atau mengungkapkan rahasia yang orang lain tidak tau informasi yang akan disampaikan. *Self-disclosure* ini terdapat berbagai topik pembahasan yaitu perilaku, perasaan, sikap, ide, ataupun motivasi yang sesuai dengan apa yang dirasakan orang yang bercerita (DeVito, 2011). *Self-disclosure* diartikan sebagai perilaku seseorang untuk memberikan

informasi yang bersifat privasi kepada orang lain dengan sukarela dan bersifat sengaja dengan maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya (Gainau, 2012)

Berbagai urian para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan komunikasi yang bersifat terbuka sehingga orang lain akan tau informasi pribadi tentang keinginan, perasaan yang dirasakan, dan pemikiran individu tersebut.

2. Aspek *Self-disclosure*

Terdapat lima (5) aspek yang ada pada *self-disclosure* menurut (DeVito, 2011) sebagai berikut :

a. **Kuantitas (*Amount*)**

Besarnya keterbukaan diri dapat diukur dengan mengetahui seberapa sering seseorang mengekspresikan dirinya dalam waktu yang digunakan untuk mengutarakan perasaan yang dialami oleh seorang tersebut kepada orang lain.

b. **Valensi (*Valence*)**

Hal yang positif atau negatif dari sikap seorang individu. Individu dapat menyikapi tentang hal yang menyenangkan atau sebaliknya tentang dirinya, memuji hal yang terdapat pada dirinya atau bahkan sebaliknya. Faktor nilai juga dapat memengaruhi tingkat pengungkapan diri dan sifat dasar individu.

c. **Kejujuran/ketepatan (*Honesty/Accuracy*)**

Kejujuran individu dalam mengekspresikan diri. Keakuratan individu dalam mengungkapkan diri individu dibatasi oleh tingkat kesadaran diri individu tersebut. pengungkapan diri mungkin berbeda dalam hal kejujuran, individu dapat benar-benar jujur atau berlebihan, mengabaikan poin penting, atau bahkan berbohong.

d. **Intensitas (*Intention*)**

Mengungkapkan apa yang ingin diungkapkan oleh individu, untuk mengontrol informasi yang akan disampaikan oleh orang lain, seberapa kuat kesadaran individu tersebut.

e. Keakraban (*intimacy*)

Individu dapat mengungkapkan secara detail dalam hidup mereka mengenai hal yang impersonal atau hanya kebohongan semata dengan orang yang sudah dekat ataupun dianggap akrab dengan individu tersebut.

3. Faktor *Self-disclosure*

Ada beberapa faktor alasan orang untuk melakukan *self-disclosure* (Bazarova & Choi, 2014), diantaranya sebagai berikut :

a. Ekspresi.

Saat manusia dihadapkan dengan rasa kesal, kecewa, bahkan hal lainnya yang menyangkut pekerjaan atau yang lainnya. Kemudian seseorang membuang semua emosi *negative* yaitu kesal dan lainnya yaitu dengan bercerita dengan orang lain. Dengan melakukan keterbukaan diri semacam ini, manusia mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan apa yang dirasakannya.

b. *Self Clarification*

Seorang individu yang saling berbagi rasa yang meliputi erasaan dan masalah yang sedang dialami, yaitu dengan menceritakannya kepada orang lain. Dengan hal tersebut akan mendapatkan pemahaman orang lain, sehingga pikiran menjadi lebih *fresh* karena dapat memahami masalahnya dengan baik dan benar.

c. Validasi sosial

Setelah mengobrol dengan orang lain, biasanya individu mendapatkan *feedback* dari orang lawan bicaranya. Dengan

hal tersebut individu mendapatkan informasi yang sebelumnya belum pernah didapat.

d. Kontrol Sosial

Individu memiliki kontrol social dengan apa yang disampaikan dengan orang lain. Individu akan menekan, topi, ide atau kepercayaan untuk membentuk kesan baik bagi lawan bicaranya.

e. Relationship Development

Membagikan informasi tentang diri kita kepada orang yang dipercaya, salah satu saran yang paling penting dalam usaha menjalani hubungan sehingga akan meningkatkan keakraban.

4. Manfaat Self-disclosure

Terdapat empat manfaat self-disclosure (DeVito, 2011) sebagai berikut :

a. Kemampuan mengatasi kesulitan

Melalui pengakuan diri (*self-disclosure*) individu dapat mengatasi datangnya rasa bersalah dan kurang percaya diri saat menghadapi permasalahan yang di hadapi, karena dengan ini seseorang merasa tidak menanggung beban sendiri dan seseorang banyak. Dengan banyaknya dukungan yang di dapat beban yang idrasakan akan berkurang bahkan menghilang atau merasakan tidak memiliki beban dalam hidupnya

b. Pengetahuan diri

Memiliki sudut pandang yang baru terhadap diri sendiri dan seorang individu dapat mengembangkan kualitas hidupnya

c. Efisien komunikasi

Dalam hal ini, pengungkapan diri dapat memperbaiki komunikasi, dengan teman, orang lain, keluarga, bahkan dengan orang orang yang dipercayainya sengan maksimal.

d. Kedalaman hubungan.

Menciptakan hubungan yang cukup bermakna antara satu orang dengan orang lain atau lebih dengan keterbukaan dalam diri kepada orang lain

5. *Self-disclosure* menurut Pandangan Islam

Manusia adalah sebaik-baik ciptaan Allah, manusia yang menjaga diri dan menghindari larangan Allah ialah orang-orang yang dicintai Allah. Saat manusia dihadapkan oleh masalah, manusia mengungkapkan keadaan dirinya dengan cara sholat, berdzikir, dan lain-lain, yaitu mencurahkan semua dengan Allah. Hal ini juga terdapat pada Al-quran surah Az-Zumar ayat 18, berikut bunyinya :

الَّذِينَ يَسْمَعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْأُولِيَاءُ

Artinya : “Yang mendengarkan perkataan, lalu mengikuti apa yang baik diantaranya mereka itulah orang-orang yang diberi petunjuk dan mereka itulah orang-orang yang memiliki akal”

Manusia yang mendengarkan perkaataan yang baik dari Al-Qurán maupun hadist, dan mengikuti apapun yang terdapat di antara keduanya, maka hal tersebut adalah hal atau perilaku yang baik. Dan manusia tersebut adalah manusia yang diberi petunjuk oleh Allah menuju jalan yang terbaik. Hal tersebut, bisa dijadikan landasan bahwa perkataan yang baik yang dilontarkan oleh orang lain dengan kemauan kita untuk mencari ketenangan hati adalah suatu tindakan yang baik.

C. Pengaruh *self-disclosure* terhadap Stres Akademik

Pengaruh *self-disclosure* terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi (Handayani et al., 2019). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di FEB Universitas Teknik Sumbawa. Penelitian tersebut menggunakan teknik kuantitatif deskriptif, dengan subjek yang berjumlah 62 orang mahasiswa FEB Universitas Teknologi Sumbawa. Pengumpulan data menggunakan

skala *self-disclosure* dan stres, dan menggunakan uji validitas konstruk berdasar analisis faktor. Hasil yang di dapatkan adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-disclosure* dengan stres. Dimana *self-disclosure* pada mahasiswa FEB Universitas Teknik Sumbawa sebesar 41,9% dengan aspek kedalaman dan keluasan adalah aspek yang paling tinggi, yang berarti mahasiswa ingin memberikan informasi secara mendalam dengan orang lain yang di percayainya atau orang-orang yang sudah akrab, misalnya : teman dekat, pacar, maupun orang tua. Sementara itu, kedalaman saat berkomunikasi dimana individu terbuka dengan orang lain atau orang yang baru dikenal bahan komunikasinya akan kurang mendalam, sebaliknya jika bersama teman dekat atau orang yang sudah dikenal bahan pembicaraan juga semakin mendalam dan banyak. Stres pada mahasiswa FEB Universitas Teknologi Sumbawa menunjukkan angka sebesar 40,3% hal tersebut dapat di kategorikan rendah. Aspek paling tinggi yang dirasakan mahasiswa adalah aspek fisik, yaitu tidur yang tidak teratur, pusing, bibir terasa kering, kelelahan karena mengerjakan skripsi, banyak juga mahasiswa yang jatuh sakit karena merasa capek dan lelah saat mengerjakan skripsi.

Efek dari *self-disclosure* adalah mengurangi stres (Zhang, 2017). Pertama, ekspresi emosi negatif dapat menimbulkan rasa lega, efek emosi negatif ini berkurang ketika diungkapkan atau dibicarakan kepada orang lain, yang disebut dengan “katarsis”. Kedua, *self-disclosure* dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghargai dan memahami masalah yang ada atau dialami, untuk meningkatkan kemampuan orang dalam menenangkan pikiran dan tidak mengganggu peristiwa yang sedang terjadi. Dalam pengungkapan diri, seseorang menerima sumber daya dari orang lain, baik emosional maupun bantuan nyata Clark & Mills (Zhang, 2017). Ini memperkuat antara *Interpenden* dan saling memberi rasa

aman, penerimaan diri, dan kemampuan untuk memahami diri sendiri dan menemukan solusi untuk masalah yang sedang individu hadapi.

Ketika mahasiswa mengungkapkan apa yang dirasakan terkait dengan permasalahan atau stres yang dialami, dan memungkinkan ia mendapat saran, tanggapan, informasi yang baru, ataupun mendapat dukungan dari orang lain. Dengan mengungkapkan diri, hal ini dapat memberikan mahasiswa rasa lega, tenang, dan dapat mengurangi stres yang dirasakan oleh mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan skripsi.

Sehingga dengan begitu dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh antara *Self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa.

D. Hipotesis Penelitian

Ha : Adanya pengaruh antara *self-disclosure* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti sampel dan populasi (Sugiyono, 2009), dimana pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan menggunakan data instrument. Dan menggunakan analisis data statistik untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk melihat pengaruh *Self-disclosure* terhadap Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi. Teknik yang digunakan dalam menguji hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear berganda dengan melihat nilai signifikansinya, sehingga dua variabel terdapat pengaruh atau tidak.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian hasil tersebut ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009). Variabel yang digunakan dalam penelitian dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu : (1) Variabel independen (bebas), yaitu variabel yang menjelaskan dan memengaruhi variabel lain, dan (2) Variabel Dependen (terikat), yaitu variabel yang dijelaskan dan dipengaruhi oleh variabel independen.

1. Variabel Independen

Variabel Independen adalah variabel yang sering disebut dengan variabel stimulus, prediktor. Dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan variabel bebas. Variabel ini memengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya atau

timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2009). Variabel Independen dalam penelitian ini adalah *self-disclosure* (X).

2. Variabel Dependen

Variabel Dependen sering disebut dengan variabel *output*, kriteria, dan konsekuen. Dalam bahasa Indonesia sering disebut dengan variabel terikat. Variabel ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2009). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Stres Akademik (Y).

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi Operasional adalah definisi untuk memaparkan bagaimana cara yang akan dilakukan dalam pengukuran variabel yang bersangkutan (Supratiknya, 2014). Definisi Operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. *Self-disclosure*

Self-disclosure merupakan suatu bentuk komunikasi antar individu satu dengan yang lain, dimana seorang individu menyampaikan informasi tentang dirinya yang biasa dipendam kepada orang lain. Aspek atau dimensi meliputi ; kuantitas (*amount*), valensi, kejujuran dan ketepatan, intensitas, dan *intimacy*.

2. Stres akademik

Stres akademik adalah kondisi dimana individu merasakan tuntutan terhadap masalah yang dialami dan merasa tidak selaras dengan kondisi sekitar. Aspek stres akademik sebagai berikut ; aspek fisiologis, aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek afeksi.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang sebanyak 227 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah wakil atau sebagian populasi yang akan diteliti (Arikunto Suharsimi, 2015). Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berpacu pada (Arikunto Suharsimi, 2015) yang menyatakan bahwa jika subyek kurang dari 100, lebih baik semua diambil, sehingga dapat diartikan penelitiannya penelitian populasi. Namun, jika subyek terdapat lebih dari 100 orang, maka dapat menggunakan sampel. Sampel yang dapat diambil diantaranya adalah antara 10-15%, 20-25%, atau bahkan boleh dari 25% dari jumlah populasi yang ada. Penelitian ini menggunakan teknik *sampling non-probability* dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* ialah teknik untuk mencari sampel sumber data yang akan diteliti, dengan cara beberapa pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009). Alasan peneliti menggunakan teknik *sampling* ini ialah, peneliti hanya mengambil data dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mahasiswa dari angkatan 2018 Fakultas Psikologi di Universitas Negeri di Kota Malang. Hal tersebut dikarenakan tidak semua mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 mengerjakan skripsi. Karena itu peneliti menggunakan *purposive sampling*

dengan tujuan untuk menyesuaikan syarat kriteria tertentu dalam memilih sampel pada suatu penelitian.

Berdasarkan data jumlah mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi sebesar 227 mahasiswa. Berdasarkan pengambilan sampel yang dikemukakan oleh (Arikunto Suharsimi, 2015) adalah 20% dari total jumlah populasi yaitu 227 mahasiswa (orang). Jadi, $20\% \times 227 \text{ mahasiswa} = 45,4 \text{ mahasiswa}$, dan jika dibulatkan menjadi 45 mahasiswa yang akan dijadikan sampel dalam penelitian kali ini.

Perhitungan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan untuk penelitian sebanyak 45 mahasiswa yang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi angkatan 2018 Universitas Negeri di Kota Malang.

3. Teknik pengumpulan Data

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 variabel penelitian (Sugiyono, 2009). Kuesioner ini nantinya terdapat rancangan pertanyaan yang secara logis berhubungan dengan masalah penelitian dan setiap pertanyaan merupakan jawaban-jawaban 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* yang untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* terhadap stres

akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang.

Skala ini banyak digunakan karena mudah dibuat dan bebas memasukkan pernyataan yang relevan, reliabilitas yang tinggi dan aplikatif pada berbagai aplikasi. Penelitian ini menggunakan sejumlah pernyataan dengan skala 5 yang menunjukkan setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan yang tertera pada kuesioner.

Tabel 3. 1 Nilai Skala Likert

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	5	1
Setuju	4	2
Kurang Setuju	3	3
Tidak Setuju	2	4
Sangat Tidak Setuju	1	5

Pernyataan yang diajukan kepada remaja yang masih aktif sekolah dalam angket adalah seputar *self-disclosure* dan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Angket diberikan kepada para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang yang dijadikan sampel dalam penelitian untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang.

4. Instrumen Penelitian

a. Skala Self-disclosure

VARIABEL SELF- DISCLOSURE	ASPEK	INDIKATOR	AITEM	
			Favorable	Unfavorable
SELF- DISCLOSURE	Kuantitas (Amount)	Seberapa sering individu bercerita tentang masalahnya kepada orang lain	1,2	17,18
	Valensi	Mengungkapkan informasi yang positif	3,4,5	19,20,21
		Mengungkapkan informasi yang negatif	6,7,8	22
	Kecermatan dan kejujuran	Mengungkapkan diri sesuai dengan apa yang dialami	9,10	24,25
		Menginformasikan suatu hal dengan jujur atau tanpa mengarang informasi	11,12	26,27
	Tujuan	Sengaja melakukan <i>self disclosure</i>	13	28
	Keintiman	Menceritakan informasi yang lebih mendalam atau informasi yang bersifat pribadi	14,15,16,17	29

b. Skala Stres akademik

VARIABEL STRES AKADEMIK	ASPEK	INDIKATOR	AITEM	
			Favorable	Unfavorable
STRES AKADEMIK	Fisiologis	Sakit kepala	1	-
		Mual	2	-
		Mudah lelah	3	19
	Perilaku	Kecemasan impulsive	4	-
		Menghindar dari masalah	5,6	20,21
		Agresif	7	-
		Tidak sabar	8,9	22
	Kognitif	Sulit focus	10	23
		Sulit membuat keputusan	11,12	24
		Sulit mengerjakan tugas	13	-
	Afektif	Merasa tidak aman	14	25
		Sering khawatir	15	26
		Sering menangis	16	-
		Emosi tidak stabil	17,18	27

E. Validitas Dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji ini dilakukan guna memastikan seberapa baik suatu instrument digunakan dalam mengukur konsep yang seharusnya diukur. Menurut (Arikunto Suharsimi, 2015), validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau

kebenaran instrument tersebut. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah. Suatu instrumen bisa dinyatakan valid yaitu dengan melihat hasil koefisien antara item dengan total item sama atau diatas 0,3. Jika nilai korelasinya dibawah 0,3 maka item atau instrumen tersebut dinyatakan tidak valid.

2. Reliabilitas

Uji Reliabilitas merupakan sejauh mana ukuran menciptakan respon yang sama sepanjang waktu dan lintas situasi, suatu ukuran dapat dikatakan reliabel apabila hasil pengukuran dengan alat ukur tersebut stabil dan konsisten, (Sugiyono, 2009). Semakin tinggi tingkat reliabilitas suatu alat pengukuran maka stabil pula alat pengukuran tersebut. Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik Cronbach Alpha, dengan ketentuan variable yang dikatakan reliabel adalah nilai Cronbach Alpha $> 0,6$. Sedangkan jika nilai Cronbach Alpha $< 0,6$ dikatakan tidak reliabel.

F. Analisis Data Penelitian

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket atau kuesioner dan bahan-bahan lain, sehingga mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain (Sugiyono, 2009). Data yang dikumpulkan adalah data yang masih mentah karena masih berupa uraian deskriptif mengenai subjek yang diteliti. Data tersebut kemudian dianalisis sehingga memiliki makna. Tujuan dari analisis data adalah menyederhanakan seluruh data yang terkumpul, dan menyajikannya dalam susunan yang sistematis, kemudian mengolah dan menafsirkan atau memaknai data yang sebelumnya telah dikumpulkan.

Menggunakan metode kuantitatif, diharapkan akan didapatkan hasil pengukuran yang akurat tentang respon yang diberikan

responden, sehingga data yang berbentuk angka dapat diolah dengan menggunakan metode statistik. Analisis data menggunakan program komputer yaitu SPSS. Statistik yang digunakan adalah statistik deskriptif. Statistik deskriptif merupakan statistik yang digunakan dalam menganalisa data dengan cara menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa ingin membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi (Sugiyono, 2009).

Langkah yang harus diperhatikan dalam analisis data adalah sebagai berikut ;

1. Memeriksa kelengkapan data
2. Memeriksa kualitas data
3. Menentukan kualitas pengukuran
4. Membuat pengelompokan data

1. Uji Linearitas

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah 2 variabel mempunyai hubungan linear atau tidak. Rumus yang biasanya digunakan (Sugiyono, 2009) yakni:

- Jika nilai *sig.Deviation From Linearity* $< 0,005$ maka adanya hubungan linear.
- Jika nilai *sig.Deviation From Linearity* $> 0,005$ maka tidak adanya hubungan linear.

2. Uji Normalitas

Uji ini bertujuan agar mengetahui apakah suatu data tersebut berdistribusi normal atau sebaliknya. Dengan uji normalitas ini juga akan dapat diketahui apakah sampel dari populasi berdistribusi normal atau sebaliknya. Rumus uji normalitas dilakukan dengan rumus *kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut (Sugiyono, 2009).

Terdapat beberapa kriteria dalam pengujian yakni:

- a) Angka signifikan Uji Kolmogrov-Smirov $\text{Sig} > 0.05$
maka dikatakan data berdistribusi normal
- b) Angka signifikan Uji Kolmogrov-Smirov $\text{Sig} < 0.05$
maka dikatakan data tidak berdistribusi normal

3. Uji Hipotesis

Pada uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-disclosure* (X) terhadap stres akademik (Y) pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi Fakultas Psikologi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang. Dalam pengujian ini yang digunakan adalah Uji statistik T dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel dependen (X) dengan variabel independen (Y). Uji T dilakukan dengan kriteria pengujian dengan menggunakan tingkat signifikansi 0,05. Dimana jika nilai signifikansi $< 0,05$ artinya penelitian layak digunakan, dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ artinya penelitian tidak layak digunakan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Lokasi yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah di Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang. Alasan peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang untuk dijadikan tempat penelitian yaitu peneliti melakukan survey pra-penelitian kepada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 pada tanggal 10 Oktober 2021 dengan responden sebanyak 40 orang dengan hasil 76,3% merasakan stres saat mengerjakan skripsi, dan 33,7% mahasiswa tidak merasakan stres. Hal yang memicu stres oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018 adalah tuntutan dosen terkait proses tugas akhir, sulit menemukan literatur yang sesuai dengan tugas akhir. Selain itu, peneliti juga melakukan survey pra-penelitian mengenai *self-disclosure* dengan hasil 63,2% dari 100% mahasiswa merasa lega saat melakukan *self-disclosure*.

Adanya beberapa survey tersebut, peneliti menggunakan lokasi penelitian pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Mailana Malik Ibrahim Malang, dimana hal tersebut sesuai dengan kebutuhan peneliti dalam memilih lokasi penelitian.

2. Waktu dan Tempat

Penyebaran skala yang dilakukan individu yaitu dengan menggunakan *G-form*, penelitian ini dilakukan selama 3 hari yaitu pada tanggal 21-23 Mei 2022. Berdasarkan waktu dan tempat penelitian, penjelasan secara spesifik sebagai berikut :

No.	Waktu Penelitian	Tempat Penelitian	Tujuan
1.	21 Mei 2022	Fakultas Psikologi	Mengambil data pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yaitu dengan menyebarkan link Gform ke grub angkatan Mahasiswa Psikologi angkatan 2018
2.	22 Mei 2022	Fakultas Psikologi	Mengambil data pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yaitu dengan menyebarkan link Gform dengan menggunakan pesan siaran kepada teman-teman angkatan 2018 melalui <i>WhatsApp</i>
3.	23 Mei 2022	Fakultas Psikologi	Mengambil data pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yaitu dengan mengirimkan link Gform dengan cara chat pribadi kepada teman-teman mahasiswa psikologi 2018 yang sedang mengerjakan skripsi

3. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subyek dalam penelitian ini adalah 45 orang. Pembagian subjek tersebut didasarkan pada populasi yang sudah diambil pada penelitian ini. Ada beberapa kriteria dalam pengisian kuesioner penelitian antara lain :

- a. Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Psikologi
- b. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

4. Jumlah Subjek yang Dianalisis

Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada tanggal 21 Mei 2022 hingga 23 Mei 2022, peneliti mendapatkan jumlah responden dalam penelitian kali ini sebanyak 49 mahasiswa.

B. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Penelitian ini berjalan mengikuti beberapa prosedur yang harus dipenuhi oleh peneliti. Tahapan yang dilakukan oleh peneliti dalam melakukan penelitian sebagai berikut :

a. Tahap Persiapan

Peneliti mencari kajian literatur mengenai *Self-disclosure* dan Stres akademik untuk melengkapi kajian teori serta mempersiapkan alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa jurnal dan artikel untuk mempermudah dalam melakukan penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur SASS (*Student Academic Stress Scale*).

Peneliti juga membuat *google form* untuk menyebarkan kuesioner uji coba secara online, hal ini tentunya untuk mempermudah mendapatkan data. Dan lebih simple tanpa harus menyebarkan langsung kepada responden. Dan juga hemat biaya.

b. Tahap Uji Coba

Pada tahap uji coba ini, dilakukan pengujian reliabilitas dan validitas. Dengan uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha, dengan tujuan untuk melihat apakah kuesioner memiliki konsistensi jika pengukuran tersebut dilakukan secara berulang. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha $> 0,6$. Jika nilai Cronbach Alpha $< 0,6$ maka tidak reliabel.

Uji validitas menggunakan *Pearson Product Moment*, peneliti menggunakan uji tersebut dengan tujuan untuk mengetahui kevalidan atau kesesuaian kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh data penelitian dari para responden. Dasar pengambilan uji Validitas Pearson, yaitu dengan perbandingan Nilai rhitung dengan rtabel, sebagai berikut: Jika nilai rhitung $>$ rtabel = valid, jika nilai rhitung $<$ rtabel = tidak valid. Cara mencari rtabel dengan $N=48$ pada signifikansi 5% pada distribusi nilai rtabel statistik. Maka diperoleh nilai rtabel sebesar 0,284.

Tahap uji coba dilakukan pada tanggal 14-18 Mei 2022 dengan responden yang didapatkan sebanyak 48 orang. Peneliti menguji coba aitem yang akan disebar kepada responden dengan total keseluruhan aitem sebanyak 56 butir aitem, dimana terdapat 29 aitem variabel *Self-disclosure* (X) dan 27 aitem variabel Stres akademik (Y).

1) Uji Reliabilitas Instrument

Hasil dari uji realibitas skala (X) adalah sebesar 0,710, dimana hasil tersebut $> 0,6$ jadi variabel (X) dikatakan reliabel.

Hasil Uji coba skala *Self-disclosure*

Tabel 4. 1 Hasil Uji Reliabel

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.710	29

Berdasarkan hasil uji reliabel pada tabel 4.1 dilihat hasil *Cronbach's Alpha* yaitu 0.710 yaitu lebih dari 0.60. Hasil tersebut bisa diartikan *skala Self-disclosure* aitem yang reliabel sebanyak 29.

Hasil Uji coba skala Stres akaemik

Tabel 4. 2 : Hasil Uji Reliabel

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.876	27

Berdasarkan tabel 4.2 hasil uji coba reliabilitas dengan menggunakan Cronbach Alpha , dapat disimpulkan bahwa hasil uji adalah sebesar 0,876 yaitu >0.6 , yaitu skala Stres akademik dinyatakan reliabel dengan aitem sebanyak 27.

2) Uji Validitas Instrument

Hasil uji validitas Variabel (X) terdapat 12 aitem yang gugur yaitu $< 0,248$. Dan 17 aitem dengan nilai $> 0,311$. Berikut pemaparan hasil Uji coba validitas menggunakan *Pearson Product Moment*.

Hasil Uji coba Validitas *Self-disclosure*

Tabel 4.3 : Uji Validitas *Self-disclosure*

Aitem	Nilai Signifikansi	Keterangan
Aspek Kuantitas (Amount)		
Aitem 1	0.367	Valid
Aitem 2	0.503	Valid
Aitem 18	0.464	Valid
Aitem 19	0.477	Valid
Aspek Valensi (Valency)		
Aitem 3	0.113	Tidak valid
Aitem 4	0.401	Valid
Aitem 5	0.519	Valid
Aitem 6	0.467	Valid
Aitem 7	0.304	Valid
Aitem 8	0.323	Valid
Aitem 20	0.437	Valid
Aitem 21	0.392	Valid
Aitem 22	0.248	Tidak valid
Aspek Kecermatan dan Kejujuran (Accuracy and Honesty)		
Aitem 9	0.125	Tidak valid
Aitem 10	0.341	Valid
Aitem 11	0.194	Tidak valid
Aitem 12	0.526	Valid
Aitem 23	-0.057	Tidak valid
Aitem 24	0.351	Valid
Aitem 25	0.240	Tidak valid
Aitem 26	0.387	Valid

Aspek Tujuan (Intention)		
Aitem 13	0.417	Valid
Aitem 27	0.510	Valid
Aspek Keakraban (Intimacy)		
Aitem 14	0.406	Valid
Aitem 15	0.325	Valid
Aitem 16	0.488	Valid
Aitem 17	0.311	Valid
Aitem 28	0.261	Tidak valid
Aitem 29	0.067	Tidak valid

Hasil Uji coba Validitas Stres akademik

Tabel 4. 4 : Uji coba Validitas Stres akademik

Aitem	Nilai Signifikan	Keterangan
Aspek Fisiologis		
Aitem 1	0.725	Valid
Aitem 2	0.794	Valid
Aitem 3	0.735	Valid
Aitem 19	0.274	Tidak valid
Aspek Perilaku		
Aitem 4	0.603	Valid
Aitem 5	0.662	Valid
Aitem 6	0.384	Valid
Aitem 7	0.389	Valid
Aitem 8	0.640	Valid
Aitem 9	0.606	Valid
Aitem 20	0.324	Valid
Aitem 21	0.366	Valid

Aitem 22	0.399	Valid
Aitem 23	0.366	
Aspek Kognitif		
Aitem 10	0.542	Valid
Aitem 11	0.598	Valid
Aitem 12	0.477	Valid
Aitem 13	0.334	Valid
Aitem 24	0.234	Tidak valid
Aitem 25	0.015	Tidak valid
Aspek Afektif		
Aitem 14	0.200	Tidak valid
Aitem 15	0.550	Valid
Aitem 16	0.581	Valid
Aitem 17	0.740	Valid
Aitem 18	0.709	Valid
Aitem 26	0.409	Valid
Aitem 27	0.365	Valid

Berdasarkan tabel 4.2 hasil uji validitas pada variabel (Y) adalah sebanyak 4 aitem yang gugur atau dinyatakan tidak valid, dan sebanyak 23 aitem dengan nilai >0.284 sehingga bisa dikatakan valid.

c. Tahap Pelaksanaan

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 aitem. Yang terdiri dari 17 aitem variabel *Self-disclosure* dan 23 aitem variabel Stres Akademik. Pengambilan data dilakukan dari tanggal 21 Mei 2022 sampai dengan 23 Mei 2022. Skala disebarluaskan melalui link *Google Form* melalui grup angkatan mahasiswa Psikologi 2018, dengan kriteria yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Tidak hanya itu, link skala disebarluaskan melalui pesan siaran yang dibagikan kepada

mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi.

Data yang diperoleh dari penyebaran skala adalah sebanyak 48 orang, dengan hal tersebut data yang diperoleh sudah melampaui cukup yaitu >45 orang.

C. Hasil Penelitian

Pengolahan data yang sudah didapatkan dilakukan dengan melakukan beberapa uji untuk melihat hasil yang akurat, sehingga dapat dilakukan pemaparan yang konkrit. Pada pemaparan hasil penelitian ini, peneliti akan memaparkan beberapa pengujian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu uji validitas dan reliabilitas untuk melihat keabsahan peraitem, uji linearitas dan uji normalitas, dan yang terakhir adalah uji regresi linear sederhana (Uji T). Berikut pemaparan pengujian hasil data yang diperoleh dalam penyebaran kuesioner :

1. Uji validitas

Uji validitas yang digunakan peneliti adalah uji validitas Pearson Product Moment. Uji validitas ini berguna untuk mengetahui kesesuaian kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam mengukur dan memperoleh data penelitian dari para responden. Dasar pengambilan Uji validitas Pearson Product Moment adalah dengan membandingkan nilai rhitung dengan rtabel. Jika nilai rhitung $>$ rtabel = valid, jika sebaliknya nilai rhitung $<$ rtabel = tidak valid. Cara mencari nilai rtabel dengan melihat N (jumlah responden) yaitu peneliti mendapatkan responden 49 jadi $N=49$, dan signifikansi yang digunakan peneliti adalah 5% pada distribusi nilai rtabel statistik. Maka rtabel yang diperoleh dalam penelitian ini adalah 0,284.

Tabel 4.5 : Uji validitas *Self-disclosure*

Aitem	Nilai Signifikansi	Keterangan
Aspek Kuantitas (Amount)		
Aitem 1	0.516	Valid
Aitem 2	0.500	Valid
Aitem 14	0.333	Valid
Aitem 15	0.491	Valid
Aspek Valensi (Valency)		
Aitem 3	0.514	Valid
Aitem 4	0.742	Valid
Aitem 5	0.702	Valid
Aitem 6	0.329	Valid
Aitem 16	0.645	Valid
Aitem 17	0.672	Valid
Aitem 18	0.459	Valid
Aspek Kecermatan dan Kejujuran (Accuracy and Honesty)		
Aitem 7	0.563	Valid
Aitem 8	0.328	Valid
Aitem 19	0.516	Valid
Aitem 20	0.450	Valid

Aspek Tujuan (Intention)		
Aitem 9	0.546	Valid
Aitem 21	0.405	Valid
Aspek Keakraban (Intimacy)		
Aitem 10	0.368	Valid
Aitem 11	0.562	Valid
Aitem 12	0.451	Valid
Aitem 13	0.414	Valid

Dilihat dari hasil uji validitas tersebut, bisa dilihat pada tabel 4.5 yang paling kanan dan melihat nilai dari nilai signifikansi di tiap kolom tersebut mendapatkan nilai $<0,248$, sehingga aitem sebanyak 17 tersebut bisa dikatakan valid.

Tabel 4. 6 : Uji Validitas Stres akademik

Atem	Nilai Signifikan	Keterangan
Aspek Fisiologis		
Aitem 1	0.540	Valid
Aitem 2	0.627	Valid
Aitem 3	0.665	Valid
Aspek Perilaku		
Aitem 4	0.606	Valid
Aitem 5	0.544	Valid
Aitem 6	0.446	Valid
Aitem 7	0.448	Valid
Aitem 8	0.573	Valid
Aitem 9	0.514	Valid
Aitem 18	0.563	Valid

Aitem 19	0.472	Valid
Aitem 20	0.622	Valid
Aspek Kognitif		
Aitem 10	0.807	Valid
Aitem 11	0.456	Valid
Aitem 12	0.496	Valid
Aitem 13	0.326	Valid
Aitem 21	0.477	Valid
Aspek Afektif		
Aitem 14	0.357	Valid
Aitem 15	0.671	Valid
Aitem 16	0.739	Valid
Aitem 17	0.776	Valid
Aitem 22	0.410	Valid
Aitem 23	0.649	Valid

Hasil uji validitas, bisa dilihat pada tabel 4.6 yang paling kanan dan melihat nilai dari nilai signifikansi di tiap kolom tersebut mendapatkan nilai $<0,248$, sehingga aitem sebanyak 23 tersebut bisa dikatakan valid.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan uji reliabilitas Cronbach's Alpha, yang bertujuan untuk melihat apakah kuesioner memiliki konsistensi pengukuran jika kuesioner tersebut dilakukan berulang-ulang. Dasar pengambilan uji reliabilitas Cronbach's Alpha menurut Wiratna Sujerweni (2014), kuesioner bisa dikatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha $>0,6$.

Tabel 4. 7 : Uji Reliabilitas *Self-disclosure*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.735	22

Pada tabel 4.7 uji reliabilitas menggunakan uji reliabilitas Cronbach's Alpha, menghasilkan nilai 0,735, dimana nilai tersebut lebih dari 0,6, maka bisa disimpulkan bahwa kuesioner tersebut reliabel.

Tabel 4. 8 : Uji Reliabilitas Stres akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.746	24

Pada tabel 4.8 hasil uji reliabilitas menggunakan uji reliabilitas Cronbach's Alpha, menghasilkan nilai 0,746, dimana nilai tersebut lebih dari 0,6, maka bisa disimpulkan bahwa kuesioner tersebut reliabel.

3. Uji Linearitas

Uji Linear digunakan untuk mengetahui hubungan linear antar variabel bebas dengan variabel terikat. Arti linear sendiri adalah hubungan yang seperti garis lurus. Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas adalah jika nilai *Sig.deviation from linearity* $>0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika nilai *Sig.devitation from linearity* $<0,05$, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Tabel 4. 9 : Uji linearitas

ANOVA Table		Sig.
	(Combined)	.276
	Linearity	.706
	Deviation from Linearity	.253
Within Groups		
Total		

Berdasarkan tabel 4.9 hasil uji linearitas diatas, diketahui nilai *Sig. Devitation from linearity* adalah sebesar 0,253 dimana nilai tersebut $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *Self-disclosure* dengan Stres akademik.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan peneliti adalah uji normalitas Kolmogorov smirnov. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah yang memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov smirnov adalah jika nilai Signifikasi > 0.05 , maka nilai residual berdistribusi normal, jika nilai Signifikansi < 0.05 , maka nilai residual tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas Kolmogorov Smirnov

Tabel 4. 10 : Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		49
	Mean	,0000000
	Std. Deviation	13,78788220
	Absolute	,098
	Positive	,089
	Negative	-,098
Test Statistic		,098
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{a,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel 4.10 hasil uji normalitas Kolmogorov smirnov, ditemukan hasil signifikansi sebesar 0.200 yaitu >0.05 , maka hal tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

5. Analisis Deskriptif

Hasil rata-rata yang didapatkan melalui penjumlahan total keseluruhan nilai kemudian dibagi dengan banyaknya data yang diperoleh. Hasil ini digunakan untuk mencari tingkat kategorisasi variabel.

Tabel 4. 11 : Analisis deskriptif

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
Stres akademik	70,16	13,806	49
Self disclosure	73,98	11,112	49

Berdasarkan tabel 11, hasil mean yang di dapatkan ialah 70,6 pada variabel stres akademik, dan 73,98 untuk variabel *self-disclosure*.

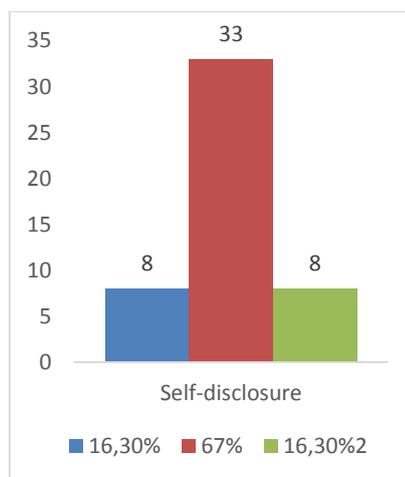
6. Standar Deviasi

Hasil pada tabel 4.11 menjelaskan bahwa Standar Deviasi (SD) pada variabel stres akademik sebesar 13.800 sedangkan pada self-disclosure sebesar 11.112.

7. Kategorisasi

Pada variabel *self-disclosure* memiliki rentang nilai 85,09 berada pada kategori tinggi, >62,86 untuk kategori sedang, dan <62,86 untuk kategori rendah. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 8 mahasiswa tergolong dalam tingkat *self disclosure* rendah, 33 mahasiswa pada tingkat sedang, dan 8 orang mahasiswa tergolong dalam tingkat *self disclosure* tinggi.

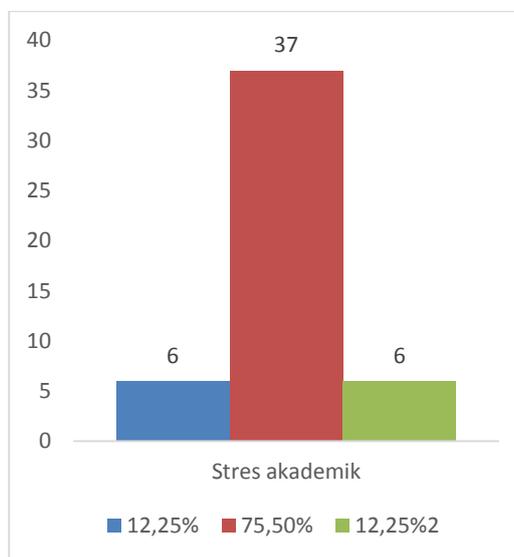
Gambar 4. 1 Tingkat Self-disclosure



Pada gambar tersebut jika nilai di prosentasekan. Dimana warna biru adalah kategori tingkat tinggi mahasiswa melakukan *self-disclosure* dengan prosentase 16,30% dengan mahasiswa yang mengalami sebanyak 8 orang. Warna merah ialah kategori sedang dengan prosentase 67% dengan 33 mahasiswa yang melakukan *self-disclosure*, dan warna hijau kategori rendah dengan prosentase 16,30% dengan 8 mahasiswa yang melakukan *self-disclosure*.

Pada variabel Stres akademik memiliki rentang nilai 83,96 berada pada kategori tinggi, 56,35 untuk kategori sedang, dan 56,35 untuk kategori rendah. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 6 mahasiswa tergolong dalam tingkat stres akademik rendah, 37 mahasiswa pada tingkat sedang, dan 6 orang mahasiswa tergolong dalam tingkat stres akademik yang tinggi.

Gambar 4. 2 : Tingkat Stres akademik



Pada gambar tersebut jika nilai di prosentasekan. Dimana warna biru adalah kategori tingkat tinggi mahasiswa merasakan Stres akademik dengan prosentase 12,25% dengan mahasiswa yang merasakan stres akademik sebanyak 8 orang. Warna merah ialah kategori sedang dengan prosentase 75,5% dengan 33 mahasiswa yang merasakan stres akademik, dan warna hijau kategori rendah dengan prosentase 12,25% dengan 8 mahasiswa yang merasakan stres akademik.

8. Uji Hipotesis

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Dasar

pengambilannya keputusan dapat dilakukan dengan dua hal. Pertama, membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0.05, jika nilai Sig. <0.05, maka variabel X berpengaruh terhadap variabel Y, dan jika nilai Sig. >0.05, maka variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y. Kedua, membandingkan nilai nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} . Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka adanya pengaruh variabel X terhadap variabel Y, jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka tidak ada pengaruh variabel X terhadap variabel Y.

Koefisien determinasi

Tabel 4. 12 : Koefisien Determinasi

Model Summary ^a								
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics			
					R Square Change	F Change		
1	.051 ^a	.003	-.019	13.934	.003	.122		

Berdasarkan tabel 4.11, dapat dijelaskan yaitu nilai korelasi 0,51 yang menunjukkan adanya korelasi antara *self-disclosure* dengan stres akademik dengan nilai determinasi (R Square) sebesar 0,003. Dapat diartikan dimana 0,3% terdapat pengaruh *self disclosure* terhadap stress akademik mahasiswa, sedangkan 99,7% faktor-faktor lain yang mempengaruhi diluar penelitian ini.

Berasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan menggunakan Uji regresi linear sederhana dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS (Statistical Package or Social Science) versi 26.0, menjelaskan bahwa nilai signifikansi sebesar $0.729 > 0.05$, yang diartikan bahwa uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan uji regresi linear sederhana tidak terdapat pengaruh. Nilai koefisien korelasi (R Square) didapatkan sebesar 0.003 yang artinya adalah Pengaruh Self disclosure terhadap Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas

Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang sebanyak 3% dan 97% dapat dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

Tabel 4. 13 : Uji T

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23,620	1	23,620	,122	,729 ^b
	Residual	9125,073	47	194,150		
	Total	9148,694	48			

a. Dependent Variable: Stres akademik

b. Predictors: (Constant), Self disclosure

Berdasarkan hasil uji regresi diatas, dilihat dari nilai Signifikansinya sebesar 0,729 yang dimana $>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh variabel X terhadap Y.

D. Pembahasan

Sesuai dengan tujuan penelitian awal, bahwasanya peneliti ingin mengetahui Pengaruh *Self-disclosure* terhadap Stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang.

1. Tingkat Stres Akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang.

Stres akademik adalah tuntutan yang timbul pada diri individu saat melakukan kewajiban sebagai mahasiswa, hal ini dapat terjadi ketika mahasiswa gagal dalam mengatasi masalah atau tuntutan yang terjadi dalam masa pendidikannya (Gadzella et al., 2012). Berdasarkan hasil pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Oktober 2021 dengan jumlah responden sebanyak 40 orang. Hasil yang didapat adalah 76,3% dari 100% mahasiswa psikologi angkatan 2018 merasakan stres akademik.

Tanggal 21-23 Mei 2022 peneliti melakukan uji lapangan untuk melihat bagaimana tingkat Stres akademik. Untuk stres

akademik hanya 12,25% mahasiswa yang merasa stres akademik dengan kategori tinggi, 75,5% dengan kategori stres akademik sedang, dan 12,25% dengan stres akademik rendah. Dimana hanya ada 8 orang saja yang memiliki stres akademik dengan tingkat yang tinggi.

2. Tingkat *Self-disclosure* yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang

Self-disclosure adalah komunikasi dimana seorang individu bercerita atau mengungkapkan informasi yang akan disampaikan. Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Bazarova & Choi, 2014), yaitu terdapat 5 faktor yang mempengaruhi orang melakukan *self-disclosure*, yaitu Ekspresi, *self clarification*, validitas sosial, kontrol sosial, dan *relationship development*.

Hasil pra-penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi angkatan 2018 pada tanggal 10 Oktober 2021, dengan responden sebanyak 40 orang. Hasil yang didapatkan adalah 63,2% mahasiswa melakukan *self-disclosure*, dan 36,8% tidak melakukan *self-disclosure*. Dari analisis peneliti, pada survey pra penelitian, mahasiswa psikologi angkatan 2018 mengekspresikan apa yang dirasakan untuk menurunkan stres akademik yang sedang dirasakan pada waktu itu, melakukan *self-disclosure* untuk mendapatkan pencerahan bagi masalah yang sedang dialami sesuai dengan faktor yang dikemukakan oleh (Bazarova & Choi, 2014).

Tanggal 21-23 Mei, melakukan penelitian dengan hasil yang ditemukan dilapangan menunjukkan bahwa 16,3% mahasiswa melakukan *self-disclosure* dengan kategori tinggi, 67% mahasiswa dengan kategori rendah, dan 16,3% mahasiswa melakukan *self-disclosure* dengan kategori rendah.

Uji lapangan pada tanggal 23 Mei 2022, peneliti mendapatkan hasil hanya 16,3% atau sekitar 6 dari 49 mahasiswa

psikologi angkatan 2018 yang melakukan *self-disclosure* dengan tingkat yang tinggi.

3. Pengaruh *Self-disclosure* terhadap Stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear berganda dengan melihat signifikansi hasil analisis statistik, ditemukan hasil signifikansi sebesar 0,729, hal tersebut dapat diartikan bahwa tidak adanya pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik. Pada hasil koefisien determinasi dengan hasil R^2 0,003 atau 0,3%, yang dapat diartikan terdapat pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik mahasiswa sebesar 0,3%, sedangkan 99,7% faktor-faktor lain yang mempengaruhi diluar penelitian ini.

Hal tersebut bisa terjadi, dikarenakan teori yang dijabarkan oleh (Hardjana, 2002) faktor atau sumber yang memicu stres akademik yaitu mahasiswa yang tidak memiliki kegiatan apapun atau hanya melakukan kegiatan yang monoton, tugas yang dibebankan dosen banyak, harapan mahasiswa yang tak sesuai realita, kontrol diri mahasiswa kurang, tuntutan akademik yang bertentangan dengan realita, *deadline* tugas dengan waktu singkat, aturan perkuliahan yang membingungkan. Peneliti menganalisa berdasarkan hasil pra penelitian pada tanggal 10 Oktober 2021, mahasiswa angkatan 2018 mengalami stres akademik yang tinggi, dikarenakan bertepatan dengan Ujian tengah semester, sehingga mereka mengalami tuntutan akademik, dosen memberikan tugas yang banyak, *deadline* tugas yang menumpuk, dll. Namun, pada data hasil lapangan pada tanggal 23 Mei 2022, mahasiswa psikologi angkatan 2018, hanya 8 orang dari 49 orang yang mengalami stres akademik dengan kategori tinggi. Hal tersebut karena pada saat uji lapangan mahasiswa sudah tidak dihadapkan

dengan tugas-tugas yang berat maupun *deadline* yang singkat. Karena mahasiswa hanya fokus dengan satu hal yaitu mengerjakan skripsi. Dimana sumber stres akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018, pada uji lapangan hanya 12,25% yang mengalami stres akademik tinggi. Sehingga berdasarkan teori yang dikemukakan oleh (Hardjana, 1994), terdapat penurunan jumlah sumber stres akademik yang dialami oleh mahasiswa psikologi angkatan 2018. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada hasil uji lapangan mahasiswa yang merasakan stress akademik tinggi hanya 8 mahasiswa, dan mayoritas merasakan stres akademik dengan kategori sedang.

Hasil analisa peneliti, hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik menurun yaitu hanya sekitar 8 dari 49 orang yang merasakan stres akademik dibandingkan dengan survey pra-penelitian yaitu 25 dari 40 orang mengalami stres akademik yang tinggi, sehingga mahasiswa juga menurun dalam melakukan *self-disclosure*. Jadi, kesimpulannya adalah jika sumber stres akademik rendah, maka *self-disclosure* juga rendah. Saat individu tidak memiliki masalah atau sedang tidak merasakan stres akademik yang tinggi, maka individu yang tidak melakukan *self-disclosure*, karena mereka memang sedang baik-baik saja atau tidak sedang merasakan stres akademik, hal ini sesuai apa yang dijelaskan oleh (Zhang, 2017).

Beberapa uraian diatas, dapat ditarik garis besar bahwa faktor waktu dapat mempengaruhi hasil data yang diuji, dari survey pra-penelitian yang dilakukan pada bulan Oktober 2021 dengan responden sebanyak 40 orang mendapatkan hasil uji yaitu, stres akademik yang dirasakan mahasiswa psikologi angkatan 2018 yaitu 76,3% mahasiswa mengalami stres akademik, dan 63,2% melakukan *self-disclosure*. Sedangkan hasil yang dilakukan saat uji lapangan pada bulan Mei 2022 dengan responden sebanyak 49 orang,

mendapatkan hasil hanya 12,25% mahasiswa merasakan stres akademik dan 16,3% mahasiswa melakukan *self-disclosure*. Hal ini dapat diartikan bahwasanya semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa maka mahasiswa melakukan *self-disclosure* tinggi juga. Faktor waktu dari pra-penelitian hingga turun lapangan yaitu 6 bulan, dengan situasi dan kondisi yang terjadi, maka hal faktor tersebut dapat mempengaruhi hasil uji hipotesisi yang tidak signifikan.

Hal lain yang perlu dipertimbangkan dan diperhatikan adalah jumlah sampel yang dipilih, jumlah sampel yang dipilih menjadi sangat berpengaruh terhadap hasil yang didapatkan. Sampel yang kurang mewakili permasalahan yang ada, dapat menimbulkan hasil yang berbeda dalam melakukan penelitian.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, sebagian besar mahasiswa yang mengerjakan skripsi Angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Negeri di Kota Malang, dengan hasil tingkat *self-disclosure* berada pada kategori sedang dengan nilai sebesar 67%, dan tingkat stres akademik berada pada kategori sedang dengan nilai sebesar 75,5%. Hasil uji hipotesis tidak signifikan dengan nilai sebesar 0,729, yang artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Self-disclosure* terhadap Stres akademik.

Hasil analisis uji hipotesis dengan regresi linear sederhana, menunjukkan hasil yaitu tidak terdapat pengaruh antar dua variabel. Berdasarkan hasil perhitungan, pengaruh *self-disclosure* terhadap stres akademik hanya sebesar 0,3% dengan 97,7% merupakan faktor lain diluar penelitian ini.

B. Saran

Bagi subjek penelitian. Saran untuk mahasiswa terkhusus bagi yang sedang mengerjakan skripsi, yaitu berkomunikasi dengan baik adalah suatu ketrampilan, dan memanfaatkan adanya *Self-disclosure* dengan sebaik mungkin dalam kehidupan sosial maupun sehari-hari. Hal tersebut bertujuan untuk memperoleh wawasan dan informasi yang lebih luas terhadap lingkungan sekitar maupun diri sendiri untuk mengurangi stres yang dirasakan.

Bagi penelitian selanjutnya. Lebih memantapkan teori dan konsep yang akan dipakai pada suatu penelitian. Perlu diperhatikan sampel yang dibutuhkan dalam penelitian. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan adaptasi alat ukur. Untuk kedepannya hendaknya dikembangkan kembali untuk alat ukur ini, guna mendapatkan data yang valid dan sesuai fakta dilapangan. Disarankan memberikan tambahan variabel yang lebih besar pengaruhnya terhadap stres akademik.

REFERENSI

- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 6.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arikunto Suharsimi. (2015). Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di Smk Negeri 4 Semarang. *Edu ElektriKa Journal*, 4(1), 38–49.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi COVID 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Konseling dan Pendidikan. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bazarova, N. N., & Choi, Y. H. (2014). Self-disclosure in social media: Extending the functional approach to disclosure motivations and characteristics on social network sites. *Journal of Communication*, 64(4), 635–657.
<https://doi.org/10.1111/jcom.12106>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609.
<https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Dariyo, A., Hartanto, I., & Kartasmita, S. (2019). Gambaran Self-Disclosure Pada Wanita Dewasa Awal Yang Pernah Diselingkuhi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 34–52.
<https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.656>

- Dayakisni, T. (2009). *Psikologi Sosial*. UMM Press.
- DeVito, J. A. (2011). *Komunikasi Antarmanusia (ed. 5)*. Karisma Publishing Group.
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82.
- Gainau, M. B. (2012). Keterbukaan Diri. *Sekolah Tinggi Agama Kristen Protestan Negeri (STAKPN) Papua*, 12–36.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- 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*, 2(1), 47–51. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Hardjana, A. . (2002). Stres Tanpa Distres: Seni mengelola stres. *Yogyakarta: Kanisius*.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres*. Kanisius.
- Llazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In *Springer Publishing Company*.
- Safitri, R. I., & Dewi, D. K. (2020). Perbedaan Perceived Academic Stress Ditinjau dari Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 32–42.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV. Alfabeta.

Taylor, E. Shelley, L.A. Peplau, D. O. S. (2012). *Psikologi sosial edisi 12*.

Kencana.

Zhang, R. (2017a). The stress-buffering effect of self-disclosure on facebook : An examination stressful life events, social support, and mental health among college students. *Journal of Computer in Human Behavior*, 75, 527–537.

Zhang, R. (2017b). The stress-buffering effect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior*, 75, 527–537.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.043>

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

SKALA PENELITIAN *SELF-DISCLOSURE*

Nama :

Jenis kelamin :

Petunjuk pengisian sebagai berikut :

STS : Sangat Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

KS : Kurang Setuju

S : Setuju

SS ; Sangat Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1.	Setiap ada masalah saya langsung cerita dengan orang lain					
2.	Saya sering bercerita kepada teman saya saat kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah					
3.	Saya sering mengekspresikan diri saya ketika bahagia					
4.	Saya sering menceritakan tentang keresahan hati saya					
5	Saya sering bercerita suatu hal yang membuat saya sedih					
6	Saya sering bercerita tentang keburukan orang					

7	Pengalaman, emosi, dan perasaan yang saya ceritakan sesuai dengan apa yang saya lalui					
8	Saya selalu jujur dengan apa yang saya ceritakan					
9	Saya bercerita karena saya ingin menceritakan masalah atau informasi pada orang lain					
10	Saya menceritakan dengan terbuka apa adanya dengan orang tertentu saja					
11	Saya bercerita hal pribadi tanpa adanya keraguan dengan orang tertentu					
12	Saat saya sudah terbuka, maka saya akrab dan menceritakan semuanya tentang diri saya					
13	Saya tulus saat mengungkapkan perasaan dan pengalaman saya sendiri					
14	Saat ada masalah saya lebih memendam sendiri					
15	Saya memilih diam saat kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah					
16	Saya tidak membagikan kebahagiaan saya dengan orang lain					
17	Saya biasa saja ketika bahagia dan jarang bercerita dengan orang lain					
18	Saya jarang bercerita tentang materi kuliah yang saya dapat					
19	Saya sering mengarang saat bercerita					
20	Kadang saya berbohong saat bercerita					
21	Saya bercerita pada teman saya karena terpaksa					

LAMPIRAN 2

SKALA PENELITIAN STRES AKADEMIK

No.	Pernyataan	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya sering sakit kepala jika banyak tugas					
2	Tugas yang menumpuk membuat saya sering merasa lelah					
3	Saya mudah lelah saat mengerjakan tugas skripsi					
4	Saya tidak cukup waktu untuk belajar					
5	Saya malas menghadapi tugas akhir					
6	Saya sering menunda tugas/skripsi					
7	Saya sering membanting benda disekitar saat banyak tugas					
8	Saya kurang sabar dalam mengerjakan skripsi					
9	Saya sering kesal saat dosen pembimbing tidak merespon chat saya					
10	Saya merasa kesulitan saat mengerjakan skripsi					
11	Saya bingung saat akan membuat keputusan akademik					
12	Tugas yang diberikan dosen menyulitkan saya					

13	Beberapa dosen memberikan penjelasan yang berbelit-belit					
14	Dosen pembimbing kurang ramah					
15	Saya kadang menangis saat memiliki tugas yang banyak					
16	Emosi saya tidak stabil saat banyak tugas					
17	Emosi saya terkuras pada kegiatan akademik					
18	Saya semangat mengerjakan tugas akhir					
19	Saya langsung mengerjakan skripsi					
20	Saya sabar dalam mengerjakan skripsi					
21	Saya fokus dalam mengerjakan skripsi					
22	Saya yakin dengan nilai tugas akhir saya					
23	Saya tidak emosi saat banyak tugas					

LAMPIRAN 3

DATA MENTAH SELF-DISCLOSURE

3	4	5	4	3	1	5	5	5	5	1	4	5	1	1	5	4	4	1	1	5	72
3	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	4	5	5	5	86
2	4	5	3	3	2	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	5	2	4	4	5	81
2	2	3	1	1	1	3	5	1	5	1	2	4	1	1	3	1	4	5	5	5	56
3	1	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	4	4	5	5	5	90
4	4	4	5	3	3	2	4	4	4	4	5	4	5	2	3	2	2	2	2	2	63
4	4	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	95
3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	2	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	64
4	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	5	5	5	78
2	3	5	3	2	2	4	5	5	5	2	4	1	4	5	4	4	5	5	5	5	77
3	5	5	4	3	1	4	4	4	5	5	5	5	2	2	4	4	4	5	5	3	82
2	2	2	2	1	1	3	3	4	4	2	4	4	3	2	2	3	3	3	4	4	57
3	4	4	3	3	2	5	3	5	5	2	5	4	3	4	5	4	4	3	3	5	79
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	83
3	4	4	5	5	2	5	5	5	5	3	1	4	4	4	4	4	2	5	5	5	84
3	5	5	5	4	1	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	3	5	1	5	88
2	2	3	2	2	3	4	1	3	5	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	2	60
1	3	3	1	2	2	4	4	5	4	2	2	4	2	4	3	4	4	4	2	5	65
5	5	5	4	5	1	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	95
2	3	5	3	4	3	4	4	3	4	4	1	5	5	3	5	4	4	4	5	79	
2	4	4	3	3	1	2	4	4	4	2	4	5	2	4	4	3	4	3	4	5	77
1	3	5	3	1	1	4	4	2	5	1	1	4	5	2	4	5	2	4	5	2	59
3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
5	5	5	5	5	2	3	2	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	2	2	2	85
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	80
4	4	4	5	5	1	4	5	5	4	4	4	5	2	5	2	4	4	2	1	3	77
3	4	5	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	2	3	74
1	2	4	1	3	5	4	2	4	4	5	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	70
2	3	4	3	3	1	5	4	4	4	2	2	4	2	4	3	2	5	5	3	4	68
4	3	5	4	4	2	5	5	5	4	4	3	4	4	2	3	4	5	5	5	5	85
4	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	99
3	5	1	4	2	1	4	4	3	5	5	1	4	2	2	5	4	1	4	2	5	67
4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	2	2	4	70
2	3	4	2	2	3	4	3	4	5	1	5	5	2	4	4	4	4	4	2	4	71
2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	4	2	3	4	4	2	2	4	4	4	3	58
3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	1	3	4	3	3	3	2	4	5	5	5	70
2	2	4	2	2	1	4	5	1	5	1	4	5	1	3	2	1	2	5	2	5	59
2	4	4	3	3	1	4	3	3	5	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	3	66
4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	89
4	4	4	5	4	1	4	4	4	2	1	5	4	3	1	2	2	1	1	1	4	61
3	4	4	3	3	1	3	3	3	4	2	2	4	3	4	4	2	4	3	3	4	66
2	3	5	3	2	2	4	3	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	76
2	3	4	2	2	1	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	5	5	5	71
4	4	4	5	4	1	4	4	4	5	2	5	5	3	4	4	4	4	4	3	4	81
2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	1	1	3	58
2	3	4	2	2	3	4	4	4	5	1	5	4	2	3	3	2	4	4	5	5	68
2	4	4	3	3	2	4	4	4	5	3	4	4	2	5	4	4	4	5	4	4	78
5	1	5	3	5	1	1	3	5	5	5	1	5	4	1	1	3	2	1	5	63	
2	3	5	2	1	2	4	4	3	5	3	4	4	5	4	2	2	4	2	2	2	65

DATA MENTAH STRES AKADEMIK

3	5	1	1	3	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	2	43
3	4	4	2	3	1	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	68
5	5	5	3	2	2	1	4	2	4	5	1	3	4	4	2	1	2	3	5	4	72		
4	4	4	4	4	1	1	1	3	2	3	4	1	1	3	3	2	2	2	2	3	60		
3	5	5	4	5	5	3	5	3	5	5	5	1	3	5	5	3	3	1	1	2	5	87	
4	4	4	2	4	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	4	3	4	69	
4	5	5	5	4	5	1	2	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	3	76	
2	4	4	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	72	
3	4	4	3	4	3	1	4	3	3	5	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	64	
5	4	4	4	5	4	3	2	3	4	4	3	1	4	4	2	3	2	3	2	3	75		
5	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	2	3	2	5	4	4	2	2	2	1	3	75	
4	2	2	3	4	4	1	2	1	3	1	4	1	1	1	1	1	2	4	2	3	2	51	
4	4	4	2	4	4	2	3	2	4	3	3	3	1	4	4	4	3	3	4	4	3	4	76
3	4	3	2	2	3	4	2	4	3	4	2	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	57	
5	4	5	3	4	4	2	3	3	5	5	3	4	2	4	4	3	3	3	2	2	4	81	
2	2	2	1	3	3	1	1	1	1	2	2	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	39	
4	4	4	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	62	
2	1	2	1	3	4	1	2	1	2	2	1	4	1	1	1	1	3	2	1	3	1	41	
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	108
5	4	4	2	3	4	1	3	5	4	2	3	2	1	3	2	5	3	5	3	4	1	5	74
5	5	5	3	4	4	1	1	4	5	3	3	4	1	3	5	3	2	3	2	2	2	4	74
4	3	3	3	3	5	1	3	4	4	4	3	4	3	1	2	3	3	2	4	3	4	4	73
3	4	4	2	3	3	1	3	3	3	3	5	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	64
1	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	5	5	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	63
4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	3	3	3	4	75	
5	5	5	3	4	4	1	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	76
3	3	4	4	2	3	1	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	58
2	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	78	
5	5	5	3	1	1	1	2	2	5	3	2	2	1	4	4	4	3	2	2	3	5	70	
2	4	4	2	4	3	1	3	5	4	4	4	5	1	4	2	3	2	3	4	2	3	71	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	60
1	1	5	1	2	5	1	5	1	3	5	1	3	1	1	1	3	1	3	1	5	5	1	56
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	87
4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	5	5	3	3	4	3	4	3	2	65
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69
3	3	3	2	1	1	2	3	3	1	2	2	4	1	1	3	1	1	2	2	1	3	4	48
4	3	5	4	2	2	1	3	5	4	2	3	4	3	5	5	3	3	2	2	2	4	78	
4	4	4	3	4	3	4	4	4</															

LAMPIRAN 4

UJI RELIABEL

Cronbach's Alpha	N of Items
,735	22

UJI LINEARITAS

	Sig.
(Combined)	,278
Linearity	,708
Deviation from Linearity	,253
Within Groups	
Total	

UJI NORMALITAS

	Unstandardized Residual
N	49
Mean	,0000000
Std. Deviation	13,78788220
Absolute	,098
Positive	,089
Negative	-,098
Test Statistic	,098
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

UJI KOEFISIEN DETERMINASI

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change			
1	,051 ^a	,003	-,019	13,934	,003	,122			

UJI REGRESI LINEAR SEDERHANA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23,620	1	23,620	,122	,729 ^b
	Residual	9125,073	47	194,150		
	Total	9148,694	48			

- a. Dependent Variable: Stres akademik
 b. Predictors: (Constant), Self disclosure

UJI MEAN DAN SD

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Stres akademik	70,18	13,808	49
Self disclosure	73,98	11,112	49