

**HUBUNGAN PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA PADA ORANG  
TUANYA DENGAN STRES  
DI SMPN 01 TULUNGAGUNG  
(Rintisan Sekolah Berbasis Internasional)**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**IMAMILLIA FAUZIYAH**

**NIM 07410027**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**September 2011**

**HUBUNGAN PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA  
PADA ORANG TUANYA DENGAN STRES  
DI SMPN 01 TULUNGAGUNG  
(Rintisan Sekolah Berbasis Internasional)**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Dekan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Strata Satu Sarjana Psikologi (S. Psi)**

**Oleh:  
Imamillia Fauziyah  
NIM: 07410027**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**September 2011**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGUNGKAPAN DIRI REMAJA PADA  
ORANG TUANYA DENGAN STRES  
DI SMPN 01Tulungagung  
(Rintisan Sekolah Berbasis Internasional)**

Diajukan oleh:

Imamillia Fauziah

07410027

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

Yulia Sholichatun, M.Si

1970074 22501 2 003

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Dr. H. Mulyadi, M. Pd.I

19550717 198203 1 005

Pada Tanggal.....

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Imamillia Fauziyah  
NIM : 07410027  
Fakultas : Psikologi  
Jurusan : Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya sendiri bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan/pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti/dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas maupun Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, September 2011

Yang Membuat Pernyataan

Imamillia Fauziyah

NIM 07410027

**HALAMAN MOTO**

**الْجَنَّةُ تَحْتَ أقدامِ أُمَّهَاتٍ**

**Artinya:**

**Sesungguhnya surga dibawah telapak kaki ibu (Khaubawi, 1993)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk abah dan ibu tercinta. Terimakasih atas semua kasih sayang, kepercayaan serta motivasinya, sehingga bisa membuat saya bisa terus berjuang untuk meraih semua yang saya cita-citakan

Buat adik fikri, teruslah bersemangat dalam menempuh ilmu, dapatkan nilai yang lebih baik dari mbakmu ini

Buat guru-guru dan para dosen, terima kasih atas semua ilmu yang telah diberikan, semoga ilmu yang kalian berikan bermanfaat dunia akhirat

Buat masq, terimakasih atas kesabarannya selama ini serta motivasi yang terus membangkitkan semangatq untuk menyelesaikan skripsi ini

Buat kakaq, terimakasih atas dukungan dan perhatian yang telah diberikan, serta motivasi yang banyak dalam penyelesaian skripsi ini

Mbak nia, teman seperjuangan, terimakasih atas kebersamaan, motivasi serta bantuannya dalam penyelesaian skripsi ini

Sahabat-sahabatku yang selama ini menemaniku, baik suka maupun duka, terimakasih waktu kebersamaannya ya rek “

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan anugrah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Asertivitas Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang Ditinjau Dari Jenis Kelamin”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi prasyarat memperoleh gelar kesarjanaan di bidang Psikologi.

Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak- pihak sebagai berikut:

1. Bapak Imam Mansur dan Jamilah, abah dan ibu yang telah membesarkan saya, yang selalu mendukung dan menyertakan doanya disetiap langkah hidup saya, dan adik penulis Moh Fikri Alfian , adik satu-satunya penulis yang selalu memberikam dukungan kepada penulis dalam segala situasi dan permasalahan.
2. Bapak Dr. H. Mulyadi, M.PdI. selaku Dekan Fakultas Psikologi beserta seluruh jajarannya atas bantuan sistem kepemimpinannya.
3. Yulia Sholichatun, M.Si selaku pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. .
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Psikologi Universitas Islam Negeri Malang atas ilmu yang telah diberikan selama ini.
5. Bapak Kepala Sekolah SMPN 01 Tuluangagung yang telah bersedia memberikan tempat untuk penelitian dalam penulisan skripsi ini.
6. Ibu Hartiyah, selaku guru BK SMPN 01 Tulungagung yang telah memberikan banyak bimbingan selama menjalankan penelitian di SMPN 01 Tuluangagung.
7. Keluarga Besar Mahasiswa PsikologiUIN MMI Malang, terutama angkatan 2007 off A, yang selama 4 tahun ini telah menempuh ilmu bersama-sama penulis.
8. Sahabat-sahabatku dyana,nadziroh, nurul dan nisa yang selalu ada buat penulis saat suka dan duka, yang selalu menjadi tempat keluh kesah penulis, memberikan dukungan dan saran kepada penulis dalam segala keadaan.
9. Mbak nia, teman seperjuangan dalam penyelesaian skripsi, yang selalu memberkan bantuan dan motivasi dalam penyelisaian skripsi ini.
10. Teman-teman dari MSAA UIN Malang khususnya FAZA kamar 4, DJ-R@ kamar 25,14,dan 11 yang selamu menami penulis dalam menempuh perkuliahan sampai selesai.

11. Masku yang selalu memberikan motivasi kepada penulis selama menempuh masa perkuliahan untuk menyelesaikan studi tepat waktu dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kakaku yang selalu memberikan motivasi disaat suka maupun duka. Dan memberikan dukukan pada penulis dalam segala hal khususnya dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Teman-teman PKLI Arkitas 2010, yang selalu memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini, segenap pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu. Terimakasih untuk kebersamaannya selama ini.

Tiada sesuatu yang sempurna, demikian pula dengan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi pengembangan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya dalam memperluas ruang psikologi klinis-sosial.

Malang, September2011

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                    |             |
|------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL.....</b>          | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>    | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>     | <b>iv</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>      | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN MOTO.....</b>           | <b>vi</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>    | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>         | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>            | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>           | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>          | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>       | <b>xv</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>               | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>     | <b>1</b>    |
| Latar Belakang .....               | 1           |
| Rumusan Masalah.....               | 6           |
| Tujuan Penelitian .....            | 7           |
| Manfaat Penelitian .....           | 7           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b> | <b>8</b>    |
| Penelitian Terdahulu .....         | 8           |
| Pengungkapan Diri.....             | 10          |
| Pengertian .....                   | 10          |

|  |           |
|--|-----------|
| Aspek Pengungkapan Diri .....                          | 13        |
| Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri .....       | 16        |
| Manfaat Pengungkapan Diri .....                        | 17        |
| Stress .....   | 20        |
| Pengertian .....                                       | 20        |
| Sumber-sumber Stres .....                              | 22        |
| Gejala Stres .....                                     | 24        |
| Remaja .....   | 27        |
| Pengertian Remaja .....                                | 27        |
| Batasan Usia Remaja .....                              | 28        |
| Karakteristik Remaja .....                             | 30        |
| Tugas-tugas Perkembangan Remaja .....                  | 31        |
| Perubahan-perubahan yang Terjadi Pada Masa Remaja..... | 32        |
| Hubungan Antara Pengungkapan Diri dengan Stres .....   | 34        |
| Hipotesis .....  | 37        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>              | <b>38</b> |
| Rancangan Penelitian.....                              | 38        |
| Variabel Penelitian.....                               | 40        |
| Identifikasi Variabel-variabel Penelitian .....        | 40        |
| Definisi Operasional .....                             | 40        |
| Subjek penelitian.....                                 | 41        |
| Populasi .....   | 41        |
| Sampel .....   | 43        |

|  |           |
|--|-----------|
| Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....   | 44        |
| Uji Coba Instrumen.....  | 49        |
| Teknik Analisis Data.....  | 53        |
| Validitas dan Reabilitas .....   | 57        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>60</b> |
| Waktu dan Lokasi Penelitian .....  | 60        |
| asil Penelitian .....  | 61        |
| Deskripsi Data.....  | 61        |
| Analisis Uji Hipotesis .....   | 68        |
| Pembahasan .....   | 70        |
| Deskripsi Tingkat Pengungkapan Diri Remaja<br>Pada Orang Tuanya SMPN 01 Tulungagung.....                             | 70        |
| Deskripsi Tingkat Stres Remaja SMPN 01 Tulunagung .....  | 74        |
| Deskripsi Hubungan Pengungkapan Diri Remaja<br>Pada Orang Tuanya dengan Stres<br>Pada Siswa SMPN 01 Tulungagung..... | 77        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>  | <b>80</b> |
| Kesimpulan .....   | 80        |
| Saran .....  | 81        |

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

### Tabel

|   |    |
|---|----|
| 3.1 Rancangan Penelitian.....   | 39 |
| 3.2 Daftar Populasi SMPN 01 Tulunagung .....  | 42 |
| 3.3 Norma Skoring Skala Pengungkapan Diri Dan Stres .....   | 47 |
| 3.4 <i>Blue Print</i> Skala Pengungkapan Diri Renaja Pada Orang Tuanya .....                      | 48 |
| 3.5 <i>Blue Print</i> Skala Stres .....   | 49 |
| 3.6 uji validitas skala pengungkapan diri.....  | 51 |
| 3.7 aitem baru setelah uji validitasskala pengungkapan diri .....                                 | 51 |
| 3.8 uji validitas skala Stres .....   | 52 |
| 3.9 aitem baru setelah uji validitas sakala stres .....   | 52 |
| 3.10 klasifikasi tingkat pengungkapan diri remaja pada orang tuanya.....                          | 55 |
| 3.11 klasifikasi tingkat stres .....  | 55 |
| 4.1 Deskripsi Data Tingkat pengungkapan diri dan tingkat stres remaja<br>SMPN 01 Tuluangunmg..... | 62 |
| 4.2 Tingkatpengungkapan diri siswa SMPN 01 Tulunagung .....                                       | 63 |
| 4.3 Tingkat pengungkapan diri siswa laki-laki SMPN 01 Tulunagung.....                             | 64 |
| 4.4 Tingkat pengungkapan diri siswa oerempuan SMPN 01 Tuluangung .....                            | 65 |
| 4.5 tingkat sttres siswa SMPN 01 Tuluangung.....  | 66 |
| 4.6 tingkat sttres siswa laki-laki SMPN 01 Tuluangung.....  | 66 |
| 4.7 tingkat sttres siswa perempuan SMPN 01 Tuluangung .....                                       | 67 |
| 4.8 hasil uji normalitas .....  | 68 |
| 4.9 hasil uji korelasional .....  | 70 |

## DAFTAR GAMBAR

Gambar

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1. Rancangan Penelitian ..... | 39 |
|-------------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

|   |     |
|---|-----|
| 1. Skala Uji Coba Pengungkapan diri .....                             | 85  |
| 2. Data Uji Coba Skala pengungkapan diri.....                         | 90  |
| 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Pengungkapan Diri ..... | 93  |
| 4. Skala Uji Coba Stres .....   | 100 |
| 5. Data Kasar Ujicoba Stres .....                                     | 103 |
| 6. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Stres.....              | 106 |
| 7. Skala Penelitian Pengungkapan Diri.....                            | 112 |
| 8. Data Kasar Penelitian Pengungkapan Diri.....                       | 115 |
| 9. Skala Penelitian Stres.....  | 118 |
| 10. Data Kasar Penelitian Stres.....                                  | 120 |
| 11. Hasil Kategorisasi Variabel Pengungkapan Diri .....               | 123 |
| 12. Hasil Kategorisasi Variabel Stres .....                           | 124 |
| 13. Hasil Uji Normalitas Data.....                                    | 125 |
| 14. Hasil Uji Linieritas.....   | 126 |
| 15. Hasil Uji Korelasional .....                                      | 127 |
| 16. Profil Sekolah Tempat Penelitian .....                            | 128 |

## ABSTRAK

Fauziyah, Imamillia. 2011. *Hubungan Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya Dengan Stres Di SMPN 01 Tulungagung*, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Pembimbing Yulia Sholichatun, M.Si

**Kata Kunci :** pengungkapan diri, remaja, stres

Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan tuntutan dan tekanan. Pada masa-masa itu remaja rentan sekali terhadap masalah. Masalah-masalah yang tidak ditangani secara tepat akan dapat menimbulkan stres. Untuk itu remaja dituntut kreatif dalam menyikapi semua permasalahan yang mereka alami. Pengungkapan diri merupakan suatu kegiatan berbagi informasi dengan orang lain. Salah satu manfaat dari pengungkapan diri adalah dapat menurunkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres.

Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung yang berada pada tingkat ke-2 atau kelas VIII. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *random sampling*. Sampel yang digunakan yaitu 56 siswa-siswi kelas VIII, yang terdiri dari 23 siswa laki-laki dan 33 siswa perempuan.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diperoleh hasil bahwa skor mean untuk variabel pengungkapan diri remaja pada orang tuanya adalah 50, sedangkan skor mean untuk variabel stres adalah 21. Pada variabel pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dari 56 sampel sebanyak 4 anak (7,14%) memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya pada kategori tinggi, sebanyak 47 anak (83,93%) memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 5 anak (8,93%) memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori rendah. Siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya pada kategori tinggi lebih rendah dari pada siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori rendah. Pada variabel stres, dari 56 sampel sebanyak 9 anak (16,07%) memiliki tingkat stres pada kategori tinggi, sebanyak 41 anak (73,21%) memiliki tingkat stres pada kategori sedang, sedangkan sebanyak 6 anak (10,72%) memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori rendah. Siswa yang memiliki tingkat stres pada kategori tinggi lebih banyak dibandingkan siswa yang memiliki tingkat stres pada kategori rendah. Secara keseluruhan mayoritas dari 56 sampel siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya dan tingkat stres pada kategori sedang. Akan tetapi jika dilihat dari seberapa banyak siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri dan tingkat stres pada kategori tinggi, maka tingkat pengungkapan diri siswa pada orang tuanya lebih rendah dibandingkan tingkat stresnya. Berdasarkan analisis korelasional diperoleh  $r$  hitung =  $-0,353$   $sig$   $0,008 < 0,05$ , maka terdapat hubungan yang negatif pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres di SMPN 01 Tulungagung.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja dikenal dengan masa *storm and stres* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Pada masa remaja (usia 12 sampai dengan 21 tahun) terdapat beberapa fase (Monks, 2002), fase remaja awal (usia 12 sampai dengan 15 tahun), remaja pertengahan (usia 16 sampai dengan usia 18 tahun), fase remaja akhir (usia 19 sampai dengan 21 tahun) dan diantaranya juga terdapat fase pubertas yang merupakan fase yang singkat dan terkadang menjadi masalah tersendiri bagi remaja dalam menghadapinya. Fase pubertas ini berkisar dari usia 11 atau 12 sampai dengan 16 tahun (Hurlock, 1992) dan setiap individu mempunyai variasi sendiri-sendiri.

Pergolakan emosi yang terjadi pada masa remaja tidak terlepas dari beberapa pengaruh. Pengaruh tersebut bisa timbul dari dalam maupun dari luar diri individu. Adapun pengaruh dari luar misalnya lingkungan, rumah, keluarga, teman, sekolah, dan lain-lain. Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini remaja belum bisa menempatkan bagaimana jati dirinya, dan bagaimana mengolah emosinya yang memungkinkan terjadinya konflik dan stres ketika emosi tersebut tidak terkendali.

Remaja dituntut kreatif dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapinya. Hal ini yang nantinya akan menimbulkan tekanan pada diri remaja yang kemudian



sangat rentan terhadap stres. Beberapa penyakit yang merupakan manifestasi dari stres seperti depresi, kecemasan, pola makan tidak teratur dan lain-lain sering muncul dikalangan remaja dewasa ini. Tentunya masalah-masalah tersebut banyak dipicu dari hal-hal yang terjadi dalam diri remaja itu sendiri. Remaja mempunyai cara yang berbeda-beda dalam menyikapi permasalahan yang mereka hadapi, yang sangat disayangkan, para remaja yang memiliki pengalaman yang minim dalam menghadapi masalah atau stres yang dihadapinya memilih dengan jalan instan, yaitu mereka akan memilih jalan yang mudah dalam menghadapi stres yang dialaminya. Dan kebanyakan dari beberapa alternatif yang mereka gunakan dalam menghadapi stres mengarah pada hal negatif. Menurut Purnomowardani, tidak jarang banyak remaja yang terlibat dalam seks pra nikah dan penyalahgunaan narkotika dalam pengagulangan terhadap stres yang dialaminya (Dalam Asti, 2007).

Stres yang dialami remaja pada umumnya juga dialami oleh remaja (siswa-siswi) SMPN 01 Tulungagung. SMPN 01 merupakan salah satu Rintisan Sekolah Berbasis Internasional atau biasa disebut dengan RSBI yang ada di Tulungagung. Siswa dan siswi yang bersekolah di sekolah inipun tentunya merupakan siswa dan siswi pilihan yang telah lulus seleksi masuk SMPN 01 Tulungagung. Selain didukung oleh intelektual yang tinggi sebagian besar dari siswa siswi SMPN 01 Tulungagung berasal dari keluarga menengah ke atas. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan bagi siswa siswi yang berasal dari keluarga menengah ke bawah bisa sekolah di sekolah favorit dan bergengsi ini.

Masa remaja merupakan masa yang rentan dengan permasalahan, mengingat emosi mereka yang belum stabil. Siswa siswi SMPN 01 Tulungagung mempunyai latar belakang yang berneka ragam. Berbagai masalah muncul dan dialami oleh setiap siswa. Permasalahan yang dialami oleh siswa siswi SMPN 01 sangatlah kompleks.

Dari hasil observasi dan wawancara (Juli 2011) yang telah dilakukan sebelumnya pada beberapa siswa siswi SMPN 01 Tulungagung banyak yang mengalami masalah seputar pendidikan. SMPN 01 Tulungagung yang merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Tulungagung dan bertaraf internasional ini banyak mempunyai siswa yang pandai-pandai. Siswa-siswi yang masuk SMPN ini adalah siswa siswi pilihan. Hal ini tidak menutup kemungkinan setiap hari mereka harus bersaing dan berlomba-lomba untuk mendapatkan nilai yang baik. Keadaan seperti inilah yang membuat mereka terus giat dalam belajar. Mereka dituntut oleh diri mereka sendiri untuk mendapatkan hasil yang baik agar tidak memiliki nilai yang jelek. Karena mereka akan merasa malu dengan temannya kalau sampai mereka memiliki nilai yang jelek.

Selain masalah pendidikan, masih banyak lagi permasalahan yang dialami oleh siswa-siswi SMPN 01 tersebut. Misalnya saja masalah pertemanan. Telah diketahui bahwasanya siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung berasal dari latar belakang keluargayang beraneka ragam. Tidak semua anak yang bersekolah di sini berasal dari keluarga menengah keatas. Pergaulan yang ada walupun tidak begitu nampak terjadi kesenjangan yang memungkinkan timbul konflik pada diri sendiri ataupun dengan

teman. Selain itu masalah berkenaan dengan teman lawan jenis juga dialami oleh siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung (wawancara, Juni 2011).

Permasalahan yang dialami oleh seorang remaja seperti yang tersebut diatas jika tidak mendapatkan perhatian yang baik akan dapat menimbulkan stres. Menurut teori Grafinkel (dalam Indri KN, 2007) menyebutkan bahwasanya beberapa penyebab stres yang dialami oleh remaja antara lain putus dengan pacar, perbedaan pendapat orang tua, bertengkar dengan saudara kandung, masalah dengan teman sebaya, dll. Banyak hal yang dapat dilakukan seseorang dalam rangka mengurangi tekanan maupun tingkat stres yang mereka hadapi. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi tingkat stres yaitu dengan mencari dukungan emosional dari orang lain dengan cara melakukan pengungkapan diri dengan orang lain, baik itu teman sebaya maupun orang tua. Menurut Johanes Papu (2002) salah satu manfaat pengungkapan diri adalah dapat menurunkan tingkat stres. Hal ini sejalan dengan teori yang telah diungkapkan oleh Lazarus & Folkman (dalam Indri 2007), yang menyatakan bahwa pengungkapan diri merupakan salah satu bentuk *EFC (Emotion Focus Coping)*, yaitu strategi pemecahan masalah yang berfokus pada emosi, dengan mengarahkan dan mengatur respons emosional terhadap situasi yang menekan. Dalam hal ini individu dapat mengatur respon emosionalnya dengan pendekatan behavioral dan kognitif. Pengungkapan diri merupakan salah satu bentuk EFC dengan pendekatan behavioral yaitu mencari dukungan emosional dari orang lain , baik itu teman, rekan kerja maupun orang tua.

EFC merupakan salah satu bentuk strategi coping. Strategi coping merupakan suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi permasalahan yang timbul dalam dirinya. Salah satu faktor yang mempengaruhi strategi coping individu dalam menyelesaikan permasalahannya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial ini meliputi dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat yang lain.

Hal ini sejalan dengan teori Devito (dalam Asti, 2007) yang menyatakan bahwa salah satu faktor dari pengungkapan diri itu adalah efek deadik, yaitu individu akan melakukan pengungkapan diri kepada seseorang ketika orang itu juga mampu terbuka dan memberi penguatan seorng untuk melakukan pengungkapan diri. Jadi pengungkapan diri itu bisa dilakukan kepada siapapun yang dirasa nyaman dan dipercaya.

Dari hasil wawancara (Juni, 2011) terhadap siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung, beberapa anak mengatakan bahwasanya ketika dia dihadapkan terhadap suatu masalah dia akan berbagi cerita dengan temannya, akan tetapi ada pula anak yang mengatakan bahwasannya dia selalu terbuka dengan orang tuanya, baik dia sedang mempunyai masalah atau tidak, setiap kejadian apapun yang dia alami, dia selalu menceritakan kepada ibunya. Dari sini peneliti menduga bahwasanya siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung mempunyai cara yang berbeda-beda dalam menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi.

Berangkat dari kasus dan beberapa penelitian yang telah dilakukan peneliti tertarik untuk meneliti tentang pentingnya komunikasi dan keterbukaan antara orang tua dan anak remaja. Terlebih lagi masa remaja awal yang mana pada masa ini terjadi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa di mana anak-anak selalu ingin dianggap dewasa dan ingin memutuskan sesuatu sesuai dengan keinginannya tanpa ada campur tangan orang tua dan tanpa memikirkan akibat apa yang akan ditimbulkan dari keputusan yang dia ambil tersebut. Di tambah emosi anak pada masa ini sangat rentan. Dan tidak menutup kemungkinan sering terjadi stress dalam menghadapi masalah di kehidupannya. Baik itu masalah akademik, keuangan, pertemanan, keluarga dan lain sebagainya.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat pengungkapan diri remaja pada orang tuanya di SMPN 01 Tulungagung?
2. Bagaimanakah tingkat stress remaja di SMPN 01 Tulungagung?
3. Apakah ada hubungan antara pengungkapan diri anak remaja dengan orang tuanya dengan stres yang dialaminya di SMPN 01 Tulungagung?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Tingkat pengungkapan diri remaja SMPN 01 Tulungagung pada orang tuanya.
2. Tingkat stres remaja di SMPN 01 Tulungagung.
3. Hubungan antara pengungkapan diri anak remaja pada orang tuanya dengan stres yang dialaminya di SMPN 01 Tulungagung.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti : pengembangan studi tentang pengungkapan diri(*self disclosure*) yang merupakan salah satu faktor penting untuk membantu meminimalisir dampak stres yang timbul karena tuntutan zaman dan harapan sosial yang semakin tinggi pada remaja
2. Bagi siswa : dapat mengetahui pentingnya pengungkapan diri untuk membantu mengurangi dampak stres yang timbul pada diri mereka berkaitan dengan berbagai masalah yang mereka hadapi.
3. Bagi orang tua : dapat mengetahui manfaat pengungkapan diri yang dapat mengurangi dampak stres sehingga orang tua kemudian akan mendorong pengungkapan diri pada remaja.
4. Bagi pihak sekolah : khususnya guru dan konselor supaya lebih dapat memahami bahwa pengungkapan diri dapat bermanfaat dalam mengurangi stres yang dimiliki seorang remaja ketika menghadapi masalah.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian-penelitian tentang pengungkapan diri telah banyak dilakukan sebelumnya. Salah satu contoh penelitian tentang pengungkapan diri tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Maryam B.Gainau(2009). Dalam penelitian tersebut telah mendapatkan hasil bahwasannya keterbukaan diri (*self disclosure*) sangat penting dalam hubungan sosial dengan orang lain. Individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri dengan tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya, individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*selfdisclosure*) terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri dan tertutup. (diakses Jurnal Ilmiah Widya Warta, Vol 3, No 1, 2009). Akan tetapi penelitian tersebut hanya sebatas tentang pentingnya pengungkapan diri dan tidak menghubungkannya dengan stres.

Penelitian lain tentang pengungkapan diri juga dilakukan oleh Rini Setya Ningsih (2007). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswi sekolah umum memiliki pengungkapan diri dalam kategori sangat tinggi sebanyak 4,6% atau sebanyak 3 orang, kategori tinggi sebanyak 35,4% atau 23 orang, sedangkan kategori sedang sebanyak 58,5% atau 38 orang dan pada kategori rendah sebanyak 1,5% atau 1 orang.

Dalam penelitian ini peneliti juga tidak menghubungkan antara self disclosure dengan stres. Peneliti hanya membedakan tingkat pengungkapan diri yang dilakukan oleh anak sekolah umum(SMU) dan pesantren.

Selain penelitian tentang pengungkapan diri, penelitian tentang stres juga telah banyak dilakukan sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Indri Kemala Nasution(2007). Dari penelitian ini menunjukkan hasil stres yang dialami remaja ditimbulkan oleh beberapa faktor, akan tetapi faktor yang paling banyak mempengaruhi remaja adalah yang berhubungan dengan orang tua, akademik dan teman sebaya. Dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti tentang stres yang dialami oleh remaja. Peneliti tidak menghubungkan stres dengan pengungkapan diri.

Penelitian-penelitian mengenai pengungkapan diri remaja dan stress telah banyak dilakukan. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Astri Dityaningrum. Dari hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa pengungkapan diri yang dilakukan oleh anak remaja SMU Salahudin kelas satu sebanyak 77,42%, selain itu tingkat stres yang dialami remaja tersebut mencapai 62,%. Akan tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengungkapan remaja kepada orang tuanya terhadap stres yang dialaminya. Dalam penelitian Astri tersebut, peneliti tidak membedakan tingkat pengungkapan diri dan tingkat stress yang terjadi antara remaja laki-laki dan remaja perempuan. Peneliti menyamaratakan tingkat pengungkapan diri dan tingkat stress yang dialami oleh siswa di SMU Salahudin tanpa membedakan jenis kelamin.

Beberapa teori telah menyebutkan, bahwasanya salah satu factor yang paling penting dalam pengungkapan diri adalah jenis kelamin. Tingkat pengungkapan diri



antara remaja laki-laki dan remaja perempuan itu belum tentu sama. Menurut Devito (dalam Rini S,2007) salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengungkapan diri adalah jenis kelamin. laki-laki dan perempuan mempunyai cara untuk mengungkapkan dirinya masing-masing.

Usia remaja merupakan usia yang sangat rentan dengan permasalahan. Penelitian yang dilakukan oleh Asti berada pada remaja pertengahan, sedangkan peneliti tertarik untuk meneliti pada tingkat remaja awal. Ada beberapa ahli yang memberikan penekanan tentang pentingnya usia remaja awal. Menurut Harlock Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa. Terkadang hal inilah membuat mereka mulai menjauh dan tertutup dari orang tua.

## **B. Pengungkapan Diri**

### **1. Pengertian**

Terdapat beberapa pengertian tentang pengungkapan diri (*self-disclosure*) menurut beberapa ahli, beberapa ahli memberikan definisi self-disclosure berdasarkan proses dan cara melakukan pengungkapan diri, antara lain:

- a. Wrightsman (dalam Tridayakisni & Hudaniyah, 2009) mengungkapkan bahwa pengungkapan diri (*self-disclosure*) adalah proses menghadirkan diri yang diwujudkan dalam kegiatan membagi perasaan dan informasi dengan orang lain.
- b. Canary, dkk, mengatakan bahwa self-disclosure (pengungkapan diri) adalah tipe khusus dari percakapan di mana kita berbagi informasi dan perasaan pribadi dengan orang lain (shelley E, dkk, 2009).
- c. Morton (dalam Mariyam.B2009) pengungkapan diri merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain. Informasi di dalam pengungkapan diri ini bersifat deskriptif atau evaluatif. Deskriptif artinya individu melukiskan berbagai fakta mengenai diri sendiri yang mungkin belum diketahui oleh pendengar seperti, jenis pekerjaan, alamat dan usia. Sedangkan evaluatif artinya individu mengemukakan pendapat atau perasaan pribadinya seperti tipe orang yang disukai atau hal-hal yang tidak disukai atau dibenci.
- d. Person (dalam Maryam B,2009) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi yang akurat tentang dirinya.
- e. Valerian J Derlaga(dalam Maryam B, 2009) menjelaskan bahwa self-disclosure diungkapkan melalui pikiran, perasaan dan pengalaman secara verbal. Selain itu, *self disclosure* pun bisa bersifat eksplisit. Dalam hal ini, informasi diri lebih bersifat rahasia karena tidak mungkin diketahui orang lain, kecuali diberitahukan sendiri oleh individu yang bersangkutan.

Selain itu beberapa ahli juga memberikan definisi self-disclosure berdasarkan isi informasi yang diungkapkan , antara lain

- a. Papu (2002), memberikan devinisi tentang pengungkapan diri sebagai pemberian informasi tentang diri sendiri kepada orang lain. Informasi yang diberikan dapat mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, perasaan, emosi, pendapat, cita-cita dan sebagainya.
- b. Devito, mengatakan pengungkapan diri ini dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat di dalam diri orang yang bersangkutan. Kedalaman dan pengungkapan diri seseorang tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Jika orang yang berinteraksi dengan menyenangkan dan membuat merasa aman serta dapat membangkitkan semangat maka kemungkinan bagi idividu untuk lebih membuka diri amatlah besar. Sebaliknya pada beberapa orang tertentu yang dapat saja menutup diri karena merasa kurang percaya (Asti, 2006).
- c. Morton, Barker dan Gaut (dalam Mariam B,2009) mengemukakan bahwa *self disclosure* adalah kemampuan seseorang menyampaikan informasi kepada orang lain yang meliputi pikiran/pendapat, keinginan, perasaan maupun perhatian. Sedangkan, Laurenceau, Barrett, dan Pietromonacodan Crider (dalam Mariam B,2009) mengatakan bahwa *self disclosure* meliputi pikiran, pendapat, dan perasaan. Dengan mengungkapkan diri kepada orang lain, maka individu merasa dihargai, diperhatikan, dan dipercaya oleh orang lain, sehingga hubungan komunikasi akan semakin akrab.

Berdasarkan definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah pola komunikasi yang berupa pemberian informasi yang disengaja mengenai keadaan diri yang sesungguhnya (tanpa dibuat-buat) kepada orang lain yang dipercaya dengan memberikan informasi mulai dari informasi umum sampai informasi khusus seiring dengan perkembangannya secara verbal.

## **2. Aspek Pengungkapan Diri**

Ada beberapa aspek pengungkapan diri yang dikemukakan Altman dan Taylor, bahwa pengungkapan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi diri kepada orang lain yang bertujuan untuk mencapai hubungan yang akrab. Proses untuk mencapai hubungan yang akrab disebut model penetrasi social. Ada dua dimensi *self-disclosure* seseorang yaitu keluasan dan kedalaman. Keluasan berkaitan dengan siapa seseorang mengungkapkan dirinya (*target person*) seperti orang yang baru dikenal, teman biasa, orang tua/ saudara, dan teman dekat. Kedalaman berkaitan dengan topik umum dan topik khusus. Pada umumnya ketika seseorang terbuka dengan orang asing atau baru dikenal topik pembicaraan umum dan kurang mendalam. Sedangkan bila seseorang terbuka dengan teman dekat maka topik pembicaraannya khusus dan lebih mendalam (Tri Dayakisni dan Hudaniyah, 2009)

Sedangkan menurut Richard W dan Lynn H. Turner, beberapa aspek dalam *self-disclosure* (dalam Mariam B, 2009):

a. Keluasan (*breadth*) merujuk kepada berbagai topik yang didiskusikan dalam suatu hubungan.

b. Waktu keluasan (*breadth time*)

Berhubungan dengan jumlah waktu yang dihabiskan oleh pasangan dalam berkomunikasi satu samalainnya mengenai berbagai macam topik. Waktu yang digunakan dengan seseorang akan cenderung meningkatkan kemungkinan terjadinya pengungkapan diri. Pemilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menentukan apakah seseorang dapat terbuka atau tidak. Dalam pengungkapan diri individu perlu memperhatikan kondisi orang lain. Sedangkan waktunya tepat yaitu bahagia atau senang maka ia cenderung untuk terbuka dengan orang lain (Maryam B Gainau, 2009).

c. Kedalaman (*depth*)

Merujuk pada tingkat keintiman yang mengarahkan diskusi mengenai suatu topik. Menurut Pearson, Kedalaman pengungkapan diri terbagi atas dua dimensi yaitu pengungkapan diri yang dangkal dan pengungkapan diri yang dalam. Pengungkapan diri yang dangkal biasanya diungkapkan kepada orang yang baru dikenal. Kepada orang tersebut biasanya diceritakan aspek-aspek geografis tentang dirinya misalnya nama, daerah asal dan alamat. Pengungkapan diri yang dalam diceritakan kepada orang-orang yang memiliki kedekatan hubungan (Maryam B Gainau, 2009).

Culbert, Person, Cox, Watson dan Altman Taylor (dalam Mariam B, 2009), menyebutkan 5 aspek pengungkapan diri yaitu: ketepatan, motivasi, waktu,

keintensifan, kedalaman dan keluasan. Sedangkan menurut Jourard (dalam Asti, 2006) ada 6 aspek yang dapat digunakan untuk mengukur pengungkapan diri, yaitu:

- a. Sikap dan opini : sikap adalah kesediaan individu untuk bereaksi terhadap suatu hal. Opini adalah pernyataan sikap terhadap suatu hak yang dapat dilakukan secara verbal maupun non verbal, secara lisan maupun tertulis.
- b. Minat dan selera : minat adalah suatu perangkat mental yang terdiri dari campuran perasaan, harapan, pendirian, prasangka, rasa takut atau kecenderungan lain yang mengarahkan individu pada suatu pilihan tertentu. Selera adalah rasa suka terhadap suatu hal.
- c. Pendidikan : segala masalah yang berhubungan dengan pelajaran dan masalah yang muncul dalam kelas.
- d. Fisik : meliputi penampilan dan kondisi fisik.
- e. Keuangan : segala masalah yang berhubungan dengan pengaturan keuangan dan pembelanjaan uang yang dimiliki.
- f. Kepribadian : adalah suatu totalitas konsep diri yang menyangkut citra fisik, citra moral, dan citra intelektual.

Aspek pengungkapan diri yang diungkapkan oleh Jourard inilah yang nantinya akan digunakan oleh peneliti sebagai operasional dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan aspek pengungkapan diri yang diungkapkan oleh Jourard ini lebih lengkap dari pada aspek pengungkapan diri yang diungkapkan oleh beberapa ahli yang lain.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Pengungkapan Diri

Pengungkapan diri merupakan suatu proses menghadirkan diri baik perasaan maupun informasi kepada orang lain, agar orang lain tahu dan mengerti apa yang dirasakan dan diketahui oleh diri seseorang. Oleh karena itu ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dapat melakukan pengungkapan diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengungkapan diri menurut Devito (dalam Rini S,2007) yaitu :

a. Besarnya Kelompok

Pengungkapan diri lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Diad (Kelompok yang terdiri dari dua orang) merupakan lingkungan yang paling cocok untuk pengungkapan diri.

b. Perasaan Menyukai

Individu mengungkapkan diri kepada orang lain yang disukai atau dicintai dan sebaliknya individu tidak akan mengungkapkan diri kepada orang lain yang tidak disukai atau tidak dicintai. Hal ini dikarenakan orang yang disukai akan bersikap mendukung dan positif sehingga individu dapat membuka diri.

c. Efek Diadik

Individu akan melakukan pengungkapan diri bila orang yang bersamanya juga melakukan pengungkapan diri. Hal ini dikarenakan efek diadik membuat seseorang merasa aman dan dapat memperkuat seseorang untuk melakukan pengungkapan diri.

d. Kompetensi

Orang yang kompeten lebih banyak melakukan pengungkapan diri daripada orang yang kurang kompeten. James dan Lawrence menyatakan bahwa individu yang lebih

kompeten akan memiliki lebih banyak hal positif tentang diri sendiri untuk diungkapkan daripada orang yang tidak kompeten.

e. Kepribadian

Individu yang memiliki kepribadian ekstrovert lebih dapat melakukan pengungkapan diri daripada individu yang memiliki kepribadian introvert.

f. Topik yang Dibicarakan

Individu lebih menyukai topik yang berhubungan dengan pekerjaan atau hobi daripada topik tentang kehidupan seks atau tentang keuangan. Dalam informasi yang bersifat kurang baik atau dengan kata lain makin pribadi dan makin negatif suatu topik maka semakin kecil kemungkinan individu mengungkapkannya.

g. Jenis Kelamin

Faktor terpenting yang mempengaruhi pengungkapan diri adalah jenis kelamin. Pria kurang terbuka dibandingkan dengan wanita.

#### **4. Manfaat Pengungkapan Diri**

*Self-disclosure* atau pengungkapan diri sangat berpengaruh terhadap hubungan seseorang. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian pula sebaliknya. Meningkatnya hubungan social yang baik akan membuat seseorang untuk lebih terbuka dengan orang lain. Sehingga kemudian memberikan pengaruh yang sangat besar bagi perkembangan hubungan seseorang. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang akan didapatkan dengan melakukan pengungkapan diri.



Menurut Derlaga dan Garzelak, menjelaskan bahwa pengungkapan diri mempunyai lima fungsi:

1. Ekspresi

Dalam hidup terkadang mengalami suatu kekecewaan kekesalan seperti perasaan senang, kecewa, kesal tentang suatu hal pasti pernah dirasakan. Untuk mengeluarkan perasaan itu lebih senang pada seseorang yang sudah dikenal. Dengan pengungkapan diri akan mendapatkan kesempatan untuk mengekspresikan perasaan tersebut.

2. Penjernihan Diri

Dengan salaing berbagi rasa serta menceritakan perasaan dan masalah yang sedang dihadapi kepada orang lain, diharapkan mendapat penjelasan dan pemahaman dari orang lain akan masalah yang dihadapi sehingga pemikiran akan menjadi jernih untuk menjelaskan persoalan yang dihadapi.

3. Keabsahan social

Dengan sudut pandang sendiri akan cenderung menggunakan pikiran yang idealis menurut diri sendiri, dengan mengkomunikasikannya pada orang lain akan mendapatkan informasi tentang kebenaran dari pandangan diri sendiri, persetujuan, dukungan atau sebaliknya.

4. Kendali diri

Seseorang dapat mengemukakan atau menyembunyikan informasi tentang keadaan dirinya yang dimaksudkan untuk mengadakan kontrol sosial.

## 5. Perkembangan Hubungan

Saling berbagi rasa dan informasi tentang diri pribadi kepada orang lain dan saling percaya adalah usaha yang penting dalam merintis hubungan sehingga akan meningkatkan keakraban (Tridayakisni dan Hudaniah, 2009)

Menurut J Papu (2002), menjabarkan beberapa manfaat dari pengungkapan diri yaitu sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kesadaran diri.
- b. Membangun hubungan yang lebih dekat dan mendalam, saling membantu dan lebih berarti bagi kedua belah pihak.
- c. Mengembangkan ketrampilan komunikasi.
- d. Mengurangi rasa malu dan meningkatkan penerimaan diri.
- e. Memecahkan berbagai konflik dalam masalah interpersonal.
- f. Memperoleh energi tambahan dan menjadi lebih spontan.
- g. Meringankan diri dari beban pikiran yang mengakibatkan ketegangan dan stres.

Dari beberapa pengertian di atas maka peneliti menyimpulkan pengertian pengungkapan diri (*self disclosure*) remaja kepada orang tuanya adalah suatu pola komunikasi dimana individu (remaja) sengaja membicarakan segala sesuatu tentang diri sendiri kepada orang tuanya dan membiarkan orang tuanya mengetahui apa yang difikirkan, dirasakan dan diinginkan. Topik yang dibicarakan adalah topik yang bersifat umum dan khusus yang tidak akan diketahui orang lain apabila diungkapkan. Pengungkapan diri ini dapat diukur dari beberapa aspek yaitu sikap dan opini, minat dan selera, pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian.

## **C. Stres**

### **1. Pengertian**

Kata stres berasal dari kosa kata Bahasa Inggris. Menurut kamus *Oxford*, stres memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai penggunaannya di bidang-bidang yang berbeda. Dalam kamus tersebut stres diterjemahkan sebagai: (1) tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang (2) tekanan yang diberikan ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya; (3) kepentingan khusus yang diarahkan pada sesuatu;(4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus;(5) suatu kekeuatana ekstra digunakan untuk membuat suara khusus dalam music;(6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.

Dalam kajian psikologi dan ilmu kesehatan jiwa stress dapat diartikan sebagai respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, setiap orang mengalaminya, stres memberi dampak secara total pada individu yaitu terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual, stres dapat mengancam keseimbangan fisiologis. Stres emosi dapat menimbulkan perasaan negatif atau destruktif terhadap diri sendiri dan orang lain. Stres intelektual akan mengganggu hubungan persepsi dan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, stres social akan mengganggu hubungan individu terhadap kehidupan(Rasmun,2004)

Taylor(dalam Asti, 2006)menjelaskan stres sebagai konsekuensi dari penerimaan seseorang yaitu penilaiannya tentang kemampuan dirinya untuk memenuhi tuntutan lingkungan.

Secara umum stres didefinisikan berdasarkan tiga faktor yang menjadi fokus utamanya:

- a. Berdasarkan stimulus stres: stres muncul pada diri individu karena adanya stimulus yang berasal dari lingkungan dan dari dalam diri individu. Stimulus inilah yang kemudian dapat menimbulkan ketegangan tertentu.
- b. Berdasarkan strain : stres akan direspon secara berbeda oleh masing-masing individu. Cara seseorang merespon stres dapat berupa keadaan psikologis maupun psikologis.
- c. Berdasarkan proses terjadinya stres : stres terjadi karena adanya stimulus eksternal dan internal dimana kedua faktor ini saling mempengaruhi dan berinteraksi satu sama lain. Proses terjadinya interaksi inilah yang disebut dengan *transaction*.

Berdasarkan ketiga faktor diatas maka stres dapat diartikan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi seseorang dengan lingkungan mengarahkan individu untuk mempersepsikan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan situasi dan sumber-sumber manusia seperti sistem sosial, biologis, atau psikologis (Sarafino, 1990).

Dari beberapa definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi seseorang terhadap setiap rangsangan yang mencemaskan dirinya. Reaksi tersebut bisa berupa penurunan kualitas fisik (fisiologis) atau penurunan kenyamanan perasaan

(psikologis). Stres muncul pada saat seseorang memandang sebuah keadaan sebagai beban terhadap kemampuan dan potensi diri yang dimilikinya, dimana kondisi tersebut membutuhkan suatu penyesuaian diri atau penyelesaian. Jadi stres adalah proses yang meliputi penerimaan suatu hal (sebagai sesuatu yang berbahaya mengancam atau menentang), penilaian potensi diri untuk merespon, dan respon itu sendiri yang berupa perubahan fisik, kognitif, emosi dan perilaku.

## **2. Sumber-sumber Stres**

Secara umum, ada beberapa jenis sumber stres psikologis menurut Folkman diantaranya; 1) Tekanan, tekanan terjadi karena adanya suatu tuntutan tingkah laku tertentu. Tekanan sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki bentuk yang berbeda-beda pada setiap individu. Tekanan dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal, atau bisa kombinasi dari keduanya. Tekanan internal misalnya adalah sistem nilai konsep diri, komitmen personal dll. Sedangkan tekanan eksternal bisa berupa kompetisi dalam kehidupan misalnya dalam pekerjaan, sekolah, dll. 2) Frustrasi frustrasi terjadi apabila usaha individu untuk dapat mencapai sasaran tertentu mendapat hambatan atau hilangnya kesempatan dalam mendapatkan hasil yang diinginkan. Frustrasi dapat juga diartikan sebagai efek psikologis yang mengancam, seperti timbul reaksi marah, penolakan maupun depresi. 3) Konflik, konflik terjadi ketika individu berada dalam tekanan dan merespon langsung terhadap dua atau lebih dorongan, juga munculnya dua kebutuhan maupun motif yang berbeda dalam waktu yang bersamaan.

Sedangkan menurut Lazarus dan Cohen mengklasifikasikan sumber stres ke dalam tiga kategori, yaitu : 1) *Catalismic event*, yaitu fenomena besar atau tiba-tiba terjadi, kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang, seperti bencana alam, 2) *Personal stressor*, kejadian yang penting yang mempengaruhi sedikit kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu , seperti krisis keluarga, 3) *Backgroun Stressor* yaitu pertikaian atau permasalahan yang biasa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

Remaja memiliki banyak sumber yang menyebabkan remaja tersebut mengalami stres, sesuai dengan ciri masa remaja yang merupakan masa *storm and stres*. Menurut Atmaja (2003) stres pada remaja pada umumnya dipicu dari beberapa kejadian berikut: kehilangan orang yang dicintai, misalnya pacar ,konflik keluarga misalnya perceraiaan ,suasana baru ketika pindah rumah atau sekolah, penyakit yang menimpa anggota keluarga, pengaruh teman genk , kegagalan, tuntutan kesempurnaaan dari lingkungan atau diri sendiri, dorongan rasa marah atau melawan, perubahan mood atau suasana hati tidak stabil, pencarian jati diri, keinginan untuk hidup berpisah dari orang tua dan menjadi seseorang yang mereka inginkan Sementara itu secara umum kondisi-kondisi yang dapat menimbulkan stres dapat dibedakan menjadi 4 yaitu (1) Furtasi, (2) Konflik, (3) Tekanan, (4) Perubahan

### 3. Gejala Stres

Sebelum timbul komplikasi kesehatan yang serius akibat stress, terdapat gejala-gejala awal berupa gangguan fisik ataupun mental yang dapat dicermati. Sedangkan orang mempunyai titik lemah dan disitulah biasanya tampak gejala gangguan pertama (misalnya, sebagian orang mengalami sakit perut/gangguan pencernaan bila cemas atau gelisah, sedang orang lain menderita sakit kepala).

Menurut dr LA Hartono dalam bukunya *Stroke Dan Stress*, beberapa gejala awal akibat stress dapat dibagi menjadi keluhan somatik, psikis, dan gangguan psikomotor dengan atau tanpa gejala psikotik (LA Hartono, 2007)

#### a. Keluhan somatik

Keluhan somatik antara lain adalah sebagai berikut: (1) gangguan cerna; (2) nyeri dada atau debar jantung; (3) insomnia berupa sulit tidur atau tidur tapi mudah terbangun; (4) gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan; (5) nyeri otot, letih, lesu, tidak bergairah

#### b. Keluhan psikis

Keluhan psikis antara lain adalah sebagai berikut: (1) putus asa merasa masa depan suram; (2) sedih dan merasa bersalah; (3) impulsive dan mudah marah; (4) selalu tegang dan suka menyendiri.

#### c. Gangguan psikomotor

Gangguan psikomotor antara lain sebagai berikut: (1) gairah kerja atau belajar menurun; (2) mudah lupa dan konsentrasi berkurang.

Sedangkan menurut Koziar, et al (dalam Rasmun, 2004) mengemukakan bahwa gejala psikologis individu yang mengalami stress antara lain:

a. Kecemasan

Cemas adalah perasaan yang tidak menyenangkan tidak menentu dari individu dimana penyebabnya tidak pasti/ tidak ada objek yang nyata misalnya; cemas kalau hasil ujian jelek, cemas tidak naik kelas, cemas menunggu kedatangan, menunggu keberangkatan, terlambat, dll. Cemas dapat digolongkan menjadi; cemas ringan, cemas sedang dan cemas berat.

b. Marah

Marah adalah suatu reaksi emosi yang subjektif atau kejengkelan dan ketidakpuasan individu terhadap tuntutan yang tidak terpenuhi. Ada tiga ekspresi marah:

- 1) Perhatian ; yaitu aksi mencari perhatian orang lain dengan cara memanggil nama.
- 2) Mencari penjelasan; proses mencari penjelasan atas masalah yang menyebabkan marah.
- 3) Identifikasi; yaitu mencari respon dan mendukung orang lain.

Menurut Hardjana (1994) gejala stres itu dibagi menjadi empat:

a. Gejala Fisik

Sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, insomnia, sakit punggung terutama bagian bawah, diare, gangguan pencernaan pada lambung dan usus besar, tekanan darah meningkat atau justru menurun, gatal-gatal pada kulit, keringat berlebihan.



b. Gejala Emosional

Kegelisahan atau kecemasan tanpa sebab, sedih dan sering menangis tanpa sebab, kemudian senang dan tertawa tanpa sebab, mudah sekali marah, sering merasa gugup di depan orang lain, *self-esteem* yang menurun, terlalu mudah tersinggung dan sangat peka dari stimulus dari lingkungannya.

c. Gejala Intelektual

Daya ingat semakin menurun, sulit sekali berkonsentrasi pada suatu hal, tidak dapat segera mengambil keputusan, kehilangan selera humor, prestasi belajar menurun, semakin sering membuat kekeliruan.

d. Gejala Interpersonal

Pada tingkat stres yang tinggi kan mulai kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain ketika ada kesalahan yang dijumpai walaupun itu kesalahan sendiri, suka mencari-cari kesalahan orang lain sehingga pada akhirnya merusak hubungan interpersonal, sering mengumpat atau mencela orang lain untuk kesalahan yang belum tentu mereka buat.

Dari beberapa teori di atas maka peneliti menyimpulkan pengertian stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologisnya. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala stres antara lain; Gejala Mental, Gejala Emosi, Gejala Perilaku, Gejala Fisik.

## **D. REMAJA**

### **1. Pengertian Remaja**

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Seperti yang dikemukakan oleh Calon (dalam Monks, dkk 1994) bahwa masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Menurut Sri Rumini & Siti Sundari (2004) masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Sedangkan menurut Zakiah Darajat (1990) remaja adalah: masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Dalam masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisiknya maupun perkembangan psikisnya. Mereka bukanlah anak-anak baik bentuk badan ataupun cara berfikir atau bertindak, tetapi bukan pula orang dewasa yang telah matang. Hal senada diungkapkan oleh Santrock (2003) bahwa remaja (*adolescene*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara

masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional.

Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Statemen ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu di awal abad ke-20 oleh Bapak Psikologi Remaja yaitu Stanley Hall. Pendapat Stanley Hall pada saat itu yaitu bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*storm and stress*) sampai sekarang masih banyak dikutip orang.

Menurut Erickson masa remaja adalah masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri. Gagasan Erickson ini dikuatkan oleh James Marcia yang menemukan bahwa ada empat status identitas diri pada remaja yaitu *identity diffusion/ confusion, moratorium, foreclosure, dan identity achieved* (Santrock, 2003). Karakteristik remaja yang sedang berproses untuk mencari identitas diri ini juga sering menimbulkan masalah pada diri remaja.

## **2. Batasan Usia Remaja**

Menurut Hurlock (1981) remaja adalah mereka yang berada pada usia 12-18 tahun. Monks, dkk (2000) memberi batasan usia remaja adalah 12-21 tahun. Menurut Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) usia remaja berada pada rentang 12-23 tahun. Berdasarkan batasan-batasan yang diberikan para ahli, bisa dilihat bahwa mulainya masa remaja relatif sama, tetapi berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Bahkan ada yang dikenal juga dengan istilah remaja yang diperpanjang, dan remaja yang diperpendek. Sedangkan batas usia remaja menurut Kartono (1990) :

a. Remaja Awal (12-15 Tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b. Remaja Pertengahan (15-18 Tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis.

Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

c. Remaja Akhir (18-21 Tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja

sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

### **3. Karakteristik Remaja**

Sebagai periode yang paling penting, masa remaja memiliki karakteristik yang khas jika dibandingkan dengan periode-periode perkembangan lainnya. Adapun rinciannya menurut Hurlock (1981) adalah sebagai berikut: (1) Masa remaja adalah masa yang paling penting, (2) Masa remaja adalah masa peralihan, (3) Masa remaja adalah masa perubahan, (4) Masa remaja adalah usia bermasalah, (5) Masa remaja adalah masa pencarian identitas diri, (6) Masa remaja adalah usia yang ditakutkan, (7) Masa remaja adalah usia yang tidak realistis, (8) Masa remaja adalah ambang dari masa dewasa.

Sedangkan Gunarsa (1989) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan pada diri remaja, yaitu: (1) Kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan, (2) Ketidakstabilan emosi, (3) Adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup, (4) Adanya sikap menentang dan menantang orang tua, (5) Pertentangan di dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan-pertentangan dengan orang tua, (6) Kegelisahan karena banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya, (7) Senang bereksperimentasi, (8) Senang bereksplorasi, (9) Mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bujukan, (10) Kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

#### **4. Tugas-tugas Perkembangan Remaja**

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meningkatkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja menurut Hurlock adalah :

1. Mampu menerima keadaan fisiknya;
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa;
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis;
4. Mencapai kemandirian emosional;
5. Mencapai kemandirian ekonomi;
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat;
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua;
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab social yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa;
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan;
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

#### **5. Perubahan-perubahan yang Terjadi pada Masa Remaja.**

- 1) Perubahan fisik remaja

- a. Tinggi badan , rata-rata anak perempuan mencapai tinggi dewasanya pada usia 17/18 tahun dan bagi anak laki-laki satu tahun lebih dari usia tersebut.
- b. Berat badan , perubahan berat tubuh seiring dengan waktu sama dengan perubahan tinggi badan, hanya saja sekarang lebih menyebar ke seluruh tubuh.
- c. Proporsi tubuh, berbagai bagian tubuh secara bertahap mencapai proporsinya, misalnya badan lebih lebar dan lebih kuat.
- d. Organ seksual , pada laki-laki dan perempuan organ seksual mencapai ukuran dewasa pada periode remaja akhir, namun fungsinya masih belum matang sampai beberapa tahun berikutnya.
- e. Karakteristik seks sekunder , karakteristik seks sekunder utama mengalami perkembangan pada level dewasa pada periode remaja akhir.

## 2) Emosionalitas Masa Remaja

Selain terjadi perubahan fisik yang sangat mencolok, juga terjadi perubahan dalam emosionalitas remaja yang cukup mengemuka, sehingga ada beberapa hal yang dapat disimpulkan dari perubahan pada aspek emosionalitas ini.

Masa ini disebut sebagai masa “*storm and stres*”, dimana terjadi peningkatan ketegangan emosional yang dihasilkan dari perubahan fisik dan hormonal. Pada masa ini emosi seringkali sangat intens, tidak terkontrol dan nampak irrasional, secara umum terdapat peningkatan perilaku emosional pada setiap usia yang dilalui. Misalnya, pada usia 14 tahun, remaja menjadi mudah marah, mudah gembira, dan meledak secara emosional, sedangkan pada usia 16 tahun terjadi kebalikannya mereka mengatakan tidak terlalu merasa khawatir.

Hal yang paling membuat remaja marah adalah apabila mereka diperlakukan seperti anak-anak atau pada saat merasa diperlakukan tidak adil. Ekspresi kemarahannya mungkin berupa mendongkol, menolak untuk bicara, atau mengkritik secara keras. Hal yang juga cukup mengemuka yaitu pada masa ini remaja lebih iri hati terhadap mereka yang memiliki materi lebih.

### 3) Perubahan Sosial Pada Masa Remaja

Salah satu tugas perkembangan yang paling sulit pada masa remaja adalah penyesuaian sosial. Penyesuaian ini harus dilakukan terhadap jenis kelamin yang berlainana dalam suatu relasi yang sebelumnya tidak pernah ada dan terhadap orang dewasa diluar keluarga dan lingkungan sekolah.

Pada masa ini remaja paling banyak menghabiskan waktu mereka di luar rumah bersama dengan teman sebaya mereka, sehingga bisa difahami apabila teman sebaya sangat berpengaruh terhadap sikap, cara bicara, minat, penampilan, dan perilaku remaja.

Perubahan dalam perilaku sosial terlihat dengan adanya perubahan dalam sikap dan perilaku dalam relasi heteroseksual, mereka yang tadinya tidak menyukai keterlibatan lawan jenis menjadi menyukai pertemanan dengan lawan jenis. Secara umum dapat dikatakan bahwa minat terhadap lawan jenis meningkat. Selain itu, perubahan sosial yang terjadi dengan adanya nilai-nilai baru dalam memilih teman, dimana sekarang remaja lebih memilih yang memiliki minat dan nilai-nilai yang sama, bisa memahami dan membuat merasa aman, dapat dipercaya dan bisa diskusi mengenai hal-hal yang tidak bisa dibicarakan dengan guru atau orang tua. Pada masa



ini pun remaja memiliki keinginan untuk tampil sebagai seorang yang populer dan disukai oleh lingkungannya.

#### **E. HUBUNGAN ANTARA PENGUNGKAPAN DIRI DENGAN STRES**

Masa remaja dikenal dengan masa *storm and stres* dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi. Pada masa remaja (usia 12 sampai dengan 21 tahun) terdapat beberapa fase (Monks, 1985), fase remaja awal (usia 12 sampai dengan 15 tahun), remaja pertengahan (usia 16 sampai dengan usia 18 tahun), fase remaja akhir (usia 19 sampai dengan 21 tahun) dan diantaranya juga terdapat fase pubertas yang merupakan fase yang singkat dan terkadang menjadi masalah tersendiri bagi remaja dalam menghadapinya. Fase pubertas ini berkisar dari usia 11 atau 12 sampai dengan 16 tahun (Hurlock, 1992) dan setiap individu mempunyai variasi sendiri-sendiri.

Dalam masa remaja terjadi berbagai pergolakan yang dapat membuat seorang remaja berada dalam tingkat stres yang cukup tinggi. Berada dalam tingkat stres yang cukup tinggi ini dapat berakibat fatal bagi perkembangan remaja apabila tidak ditangani dengan baik karena setiap remaja memiliki cara sendiri dalam menghadapi berbagai macam stresor yang dianggap mengancam dirinya. Pada remaja yang mempunyai *self-esteem* tinggi dapat menghadapi berbagai macam stresor tanpa harus merasa terancam dan dapat mengatasinya dengan baik. Sementara remaja dengan *self-esteem* rendah mudah berada dalam tingkat stres tinggi dalam jangka waktu yang

lama karena menganggap stresor sebagai ancaman dan merasa tidak mampu menghadapinya (Hardjana, 1994).

Ketika remaja berada dalam tingkat stres akibat berbagai macam stresor dari lingkungan maka remaja dapat memilih berbagai macam respon untuk menurunkan tingkat stres yang dihadapinya. Salah satu bentuk respon terhadap stres adalah dengan pengungkapan perasaan empati. Pengungkapan perasaan empati ini merupakan bentuk pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang paling dalam karena melibatkan adanya pengungkapan pribadi. Pengungkapan perasaan ini yang sebelumnya didahului oleh pengungkapan fakta dan pendapat yang merupakan awal terbentuknya hubungan interpersonal. Jadi ketika terdapat pengungkapan diri yang disertai dengan pengungkapan perasaan dari lawan bicara maka hal itu menandakan adanya hubungan interpersonal yang lebih dekat dan akrab.

Salah satu manfaat pengungkapan diri (*self-disclosure*) adalah menurunkan tingkat stres dalam diri seseorang (derlaga dalam Asti, 2007). Selain itu dengan melakukan pengungkapan diri dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah salah satu bentuk strategi coping yang berfokus pada emosi. Seperti yang telah diungkapkan oleh Rogers & Rippetor (1987, dikutip dari Sijangga, Wyllistik Noerma. 2010) EFC berdasarkan penggolongannya dibagi menjadi dua: 1) Adaptif adalah strategi *coping* yang mendukung fungsi integrasi, pertumbuhan, belajar dan mencapai tujuan. Kategorinya adalah berbicara dengan orang lain, memecahkan masalah secara efektif, teknik relaksasi, latihan seimbang dan aktivitas konstruktif. 2) Maladaptif adalah strategi *coping* yang

menghambat fungsi integrasi, memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi dan cenderung menguasai lingkungan. Kategorinya adalah makan berlebihan atau tidak makan, bekerja berlebihan dan menghindar.

*Emotion focus coping* memungkinkan individu melihat hikmah dari suatu kejadian, mengharap simpati dan perhatian orang lain, atau mencoba melupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan hal yang telah menekan emosinya, namun hanya bersifat sementara (Folkman dan Lazarus, dalam Indri KN 2007). Maksudnya individu belajar mencoba dan mengambil hikmah atau nilai dari segala usaha yang telah dilakukan sebelumnya dan dijadikan latihan pertimbangan untuk menyelesaikan masalah berikutnya, hal ini merupakan bentuk EFC adaptif. Contoh: misalnya ada masalah dan dapat diceritakan kepada teman atau anggota keluarga. Hal ini bertujuan agar beban dapat berkurang walaupun hanya bersifat sementara karena individu menyelesaikan masalah dengan cara represi yaitu berusaha menekan masalah yang dihadapinya.

Pada remaja yang sedang mengalami stres maka salah satu cara yang harus dilakukan adalah melakukan pengungkapan diri kepada orang tuanya sebagai orang yang dapat dipercaya untuk membantu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Dengan melakukan pengungkapan diri diharapkan remaja mampu menghindari perilaku yang destruktif dengan alasan hanya ingin menghilangkan stres. Jadi para remaja tidak akan terjerumus dalam hal-hal yang tidak diinginkan hanya karena stres yang dihadapinya.

**F. HIPOTESIS**

Terdapat Hubungan Negatif Antara Pengungkapan Diri Remaja pada Orang Tuanya Dengan Tingkat Stres Yang Dialaminya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Penelitian dalam ilmu pengetahuan empiris bertujuan untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan (Hadi,1991). Pemilihan dan penggunaan metode sangat menentukan keberhasilan suatu penelitian, oleh karena itu penentuan metode yang dipakai haruslah tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini tidak menciptakan atau memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian. Namun hanya untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat pengungkapan diri (*self-disclosure*) anak remaja pada orang tuanya dengan stres.

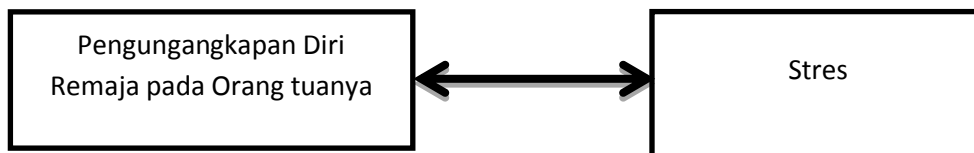
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam usaha menguji hipotesis yang telah disusun. Dalam penelitian yang bersifat kuantitatif ini, maka proses penelitian banyak menggunakan angka mulai dari pengumpulan, penafsiran dan penyajian hasil(Arikunto, 2002).

Dalam penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menjelaskan dan menerangkan suatu peristiwa berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih.(Arikunto, 2002)

Rancangan penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tingkat sters dan tingkat pengungkapan diri remaja pada siswa dan siswi SMPN 01 Tulungagung. Sedangkan rancangan penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres pada siswa siswi di SMPN 01 Tulungagung. Adapun rancangan penelitiannya sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Rancangan Penelitian**

| <b>Variable Bebas (X)</b>                 | <b>Variable Terikat (Y)</b> |
|---|-----------------------------|
| Pengungkapan Diri Remaja pada Orang Tunya | Stress                      |



**Gambar 3.1**  
**Rancangan Penelitian**

## **B. Variabel Penelitian**

### 1. Identifikasi Variable-variabel Penelitian

Dalam penelitian ini ada dua variable yang digunakan, yaitu:

- a. Variable bebas (X), adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab bagi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengungkapan diri remaja pada orang tuanya.
- b. Variable terikat (Y), adalah variabel yang dipengaruhi atau disebabkan oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stress

### 2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu devinisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. ( Azwar, 2007 ). Definisi operasional merupakan suatu petunjuk pelaksanaan dalam mengukur suatu variabel.

Karena ada dua variabel yang akan di ukur dalam penelitian ini, maka definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengungkapan diri (*self disclosure*) remaja kepada orang tuanya adalah suatu pola komunikasi dimana individu yang sengaja membicarakan segala sesuatu tentang diri sendiri kepada orang tuanya dan membiarkan orang tua nya mengetahui apa yang difikirkan, dirasaka dan diinginkan. Topik yang dibicarakan adalah topik yang bersifat umum dan khusus yang tidak akan diketahui orang lain apabila diungkapkan. Pengungkapan diri ini dapat diukur dari beberapa faktor yaitu sikap dan opini, minat dan selera, pendidikan, fisik, keuangan, dan kepribadian.

2. Stres adalah suatu kondisi atau keadaan tubuh yang terganggu karena tekanan psikologisnya. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala stres, yang meliputi gejala mental, gejala emosi, gejala perilaku, dan gejala fisik. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala stres antara lain:
  - a. **Gejala Mental** : kehilangan rasa humor, ragu-ragu, pikiran penuh, berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, bingung, pikiran penuh atau kosong.
  - b. **Gejala Emosi** : mudah marah, rasa senang (cinta, sayang), cemas (pada berbagai situasi), depresi, putus asa, ketakutan, frustrasi, tiba-tiba menangis, fobia, rendah diri, merasa tak berdaya, menarik diri dari pergaulan.
  - c. **Gejala Perilaku**: mondar-mandir, gelisah, menggigit kuku, menggerak-gerakkan anggota badan atau jari-jari, perubahan pola makan, merokok, minum minuman keras, menangis, berteriak, mengumpat, bahkan melempar barang atau memukul.
  - d. **Gejala Fisik**: merasa lelah, insomnia, nyeri kepala, otot kaku dan tegang (terutama leher/tengkuk, bahu, dan punggung bawah), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan lambung dan pencernaan, mual, gemetar, tangan dan kaki merasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat, dan menstruasi terganggu.

## C. Subjek Penelitian

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2008). Populasi diartikan



juga sebagai kumpulan unit yang diteliti karakteristik atau cirinya. Namun jika populasi terlalu luas, maka peneliti harus mengambil sampel dari populasi yang telah didefinisikan. (Kasiram, 2008).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas VIII SMPN 01 Tulungagung yang berjumlah sekitar 308 siswa dari berbagai kelas, yaitu kelas VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VIII E, VIII F, VIII G, VIII H, VIII I, VIII J, VIII K. Dasar pertimbangan pengambilan subjek populasi dan lokasi penelitian antara lain: lokasi penelitian mudah dijangkau dan siswa-siswi kelas VIII SMPN 01 Tulungagung mempunyai karakteristik yang sama (homogen) dalam usia sekolah rata-rata 12-15 tahun.

Penelitian ini tidak menetapkan siswa kelas VII karena masih dalam penyesuaian di sekolah. Sedangkan siswa kelas IX juga tidak ditetapkan sebagai subjek penelitian karena pada saat pengambilan data pihak sekolah menyarankan agar tidak mengambil sampel siswa-siswi kelas IX sebagai subjek penelitian karena harus berkonsentrasi dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Adapun daftar populasi siswa SMPN 01 Tulungagung sebagai berikut:

**Tabel 3.2**  
**Daftar populasi SMPN 01 Tulungagung**

| Kelas  | Laki-laki | Perempuan | Jumlah |
|--------|-----------|-----------|--------|
| VIII A | 11        | 16        | 27     |
| VIII B | 12        | 17        | 29     |
| VIII C | 12        | 17        | 29     |

|               |    |    |     |
|---------------|----|----|-----|
| VIII D        | 11 | 18 | 28  |
| VIII E        | 12 | 16 | 28  |
| VIII F        | 13 | 16 | 29  |
| VIII G        | 10 | 17 | 27  |
| VIII H        | 10 | 18 | 28  |
| VIII I        | 12 | 16 | 28  |
| VIII J        | 10 | 17 | 27  |
| VIII K        | 11 | 18 | 28  |
| <b>JUMLAH</b> |    |    | 309 |

Sumber: Absensi siswa SMPN 01 Tulungaung

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, (Sugiyono, 2008). Sampel juga diartikan dengan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Menurut Arikunto, apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Akan tetapi jika jumlah subjeknya lebih dari 100 orang, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih.(Arikunto, 2002).

Adapun teknik atau pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah random/acak, yaitu peneliti mengambil sampel secara acak dari keseluruhan subjek dalam populasi, karena subjek dianggap sama.(Arikunto, 2002). Random yang digunakan dalam penelitian ini adalah random kelas. Cara pengambilan sampel yakni mengambil seluruh siswa pada kelas-kelas yang dipilih secara acak untuk dijadikan sampel. Karena populasi dalam penelitian ini subjeknya diatas 100 orang, yaitu 308

orang, maka dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 18% dari jumlah populasi tersebut, yaitu 56 orang. Sehingga kelas yang dipilih secara acak untuk dijadikan sampel adalah sebanyak 2 kelas yaitu kelas VIII F dan kelas VIII J.

#### **D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Sedangkan instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2005).

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### **1. Observasi**

Observasi merupakan kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. (Iin Tri R dan Tristiadi Ardi A, 2004). Observasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan, yaitu dimana observer tidak ikut serta berperan ambil bagian dalam kehidupan subjek penelitian.

Metode observasi disini digunakan untuk memperoleh data tentang letak geografis dan sarana prasarana, selain itu juga untuk mengetahui fenomena yang ada di tempat penelitian. Observasi juga digunakan dalam penelitian pendahuluan untuk menemukan kasus yang layak untuk dijadikan penelitian di tempat penelitian, yaitu di SMPN 01 Tulungagung.

## 2. Wawancara

Wawancara merupakan salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dengan cara Tanya jawab kepada responden secara lisan, yang terdiri dari dua orang atau lebih, serta berhadap-hadapan secara fisik (Kartono, 1980). Wawancara disini berfungsi untuk membantu memperoleh gambaran yang lebih jelas dari hasil observasi yang dilakukan. Wawancara ini dilakukan diawal penelitian. Hampir sama dengan observasi wawancara ini digunakan untuk menggali realitas social yang ada di lingkungan tempat penelitian. Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur.

## 3. Skala

Skala menunjuk pada sebuah instrumen pengumpul data yang bentuknya seperti daftar cocok tetapi alternatif yang disediakan merupakan sesuatu yang berjenjang (Arikunto, 2005). Dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala pengungkapan diri dan skala stres yang akan dibagikan kepada kelas yang menjadi sampel penelitian. Sebelum pembagian skala kepada sampel penelitian, skala terlebih dahulu akan diujicobakan kepada subjek yang mempunyai ciri-ciri hampir sama dengan ciri-ciri subjek dalam sampel. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa skala yang digunakan itu layak untuk mengukur variabel tersebut, dan tidak mengarah pada jawaban tertentu seperti yang diinginkan oleh penulis.

Karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi menurut Azwar (1993) yaitu:

- 1) Stimulus berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan.
- 2) Dikarenakan atribut psikologis diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem-aitem, maka skala psikologis selalu berisi banyak aitem.
- 3) Respon subyek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima. Hanya saja jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula (Azwar, 2005)

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap, yaitu suatu pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan sikap terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan favourable (pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang positif dan mendukung objek sikap yang akan diungkap) dan pernyataan unfavourable (pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang negatif mengenai objek sikap, bersifat kontra terhadap objek sikap yang hendak diungkap) (Azwar, 2007).

Item-item skala disajikan dalam bentuk tertutup, artinya responden tidak mempunyai kesempatan lain dalam memberikan jawaban selain jawaban yang telah disediakan dalam daftar pernyataan. Bentuk skala menyediakan 4 alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Peneliti meniadakan alternatif jawaban ragu-ragu (R) dengan alasan sebagai berikut:

- a. Alternatif jawaban ragu-ragu mempunyai arti ganda, dapat diartikan belum dapat memberikan jawaban atau dapat juga diartikan netral.
- b. Tersedianya jawaban di tengah menimbulkan kecenderungan menjawab di tengah (*central of tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu antara setuju dan tidak setuju.
- c. Penggunaan alternatif jawaban dimaksudkan untuk melihat kecenderungan pendapat respon ke arah setuju atau tidak setuju, maka akan mengurangi banyaknya informasi yang akan didapat dari responden. (Hadi, 1994)

Dalam menjawab skala, subjek diminta untuk menyatakan kesetujuan dan ketidaksetujuan terhadap isi pernyataan. Pemberian skor berdasarkan pernyataan favorable dan unfavourable. Untuk pernyataan favourable penilaian atau pemberian skor bergerak dari angka 4 sampai 1, dan untuk pernyataan unfavourable penilaian atau pemberian skor bergerak dari angka 1 sampai 4. Untuk lebih jelasnya pemberian skor dalam instrumen penelitian ini dapat dilihat dari tabel beriku:

**Tabel 3.3**  
**Skor untuk Jawaban Pernyataan**

| <b>Jawaban</b>      | <b>Item favourable</b> | <b>Item unfavourable</b> |
|---------------------|------------------------|--------------------------|
| Sangat Sesuai       | 4                      | 1                        |
| Sesuai              | 3                      | 2                        |
| Tidak Sesuai        | 2                      | 3                        |
| Sangat Tidak Sesuai | 1                      | 4                        |

Berdasarkan teknik penelitian diatas, maka peneliti menggunakan dua macam skala, yaitu skala pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dan skala stres.

a. Skala pengungkapan diri remaja pada orang tuanya

Penyusunan skala pengungkapan diri remaja pada orang tuanya ini disusun oleh peneliti dengan merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Jourard (dalam Astri, 2007), yang dirinci pada tabel berikut :

**Tabel 3.4**  
**Blue print sakala pengungkapan diri remaja pada orang tunya**

| No            | Indikator Pengungkapan Diri<br>( <i>Self Disclosure</i> ) | No Aitem          |                | Total |
|---------------|---|-------------------|----------------|-------|
|               |   | Favrabel          | Unfavorabel    |       |
| 1             | Sikap dan Opini   | 1, 37, 5, 35      | 38, 34, 2      | 7     |
| 2             | Minat dan Selera  | 33, 3, 21, 25     | 36, 22, 24, 4  | 8     |
| 3             | Pendidikan  | 23, 5, 27, 9      | 26, 6, 20      | 7     |
| 4             | Fisik   | 17, 40, 32, 19, 7 | 8, 18          | 7     |
| 5             | Keuangan  | 29, 15, 11        | 10, 28, 16, 12 | 7     |
| 6             | Kepribadian   | 41, 42, 13, 31    | 14, 40         | 6     |
| <b>Jumlah</b> |   |                   |                | 42    |

b. Stres

Penyusunan skala stres disusun oleh peneliti dengan merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Hardjana (1994), yang diperinci pada tabel berikut:

**Tabel 3.5**  
**Blue print skala stres**

| No            | Indikator stres | No aitem                    |                      | Total |
|---------------|-----------------|-----------------------------|----------------------|-------|
|               |                 | Favorabel                   | Unfavorabel          |       |
| 1             | Gejala Fisik    | 1, 5, 11, 13, 19,<br>23, 21 | 26, 24, 22, 20,<br>6 | 12    |
| 2             | Gejala Emosi    | 25, 3, 7, 16, 9,<br>15      | 2, 18, 14, 8         | 10    |
| 3             | Gejala Mental   | 17, 30, 27                  | 12, 10               | 5     |
| 4             | Gejala Perilaku | 19, 28, 31, 33,<br>35, 34   | 4, 32                | 8     |
| <b>Jumlah</b> |                 |                             |                      | 35    |

#### 4. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen, agenda rapat, dan sebagainya (Arikunto, 2002). Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data-data yang berhubungan dengan sejarah berdirinya sekolah, tujuan, visi, misi, struktur organisasi dan data-data yang lain yang berhubungan dengan penelitian seperti data jumlah siswa siswi di SMPN 01 Tulungagung.

#### E. Uji Coba Instrumen

Setelah skala siap diujikan, maka selanjutnya melaksanakan pengujian terlebih dahulu terhadap aitem yang ada, yaitu peneliti langsung menyajikannya pada subjek



uji coba yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian, lalu peneliti menganalisis validitasnya sehingga diketahui aitem yang valid dan aitem yang gugur. Selain itu hasil *try out* ini juga digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan cukup andal atau tidak sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Jika hasilnya memenuhi syarat (tidak banyak aitem yang gugur dan reliabel), maka peneliti langsung melanjutkan pada langkah selanjutnya. Jika tidak memenuhi syarat, maka peneliti memperbaikinya dan mengadakan uji coba ulang pada responden (Hadi, 1994).

Pelaksanaan pengumpulan data menyebarkan skala kepada beberapa siswa siswi kelas VIII di SMPN 01 Tulungagung, dilakukan pada tanggal 27 Juli 2011. Dalam penelitian ini disebarkan angket atau skala sebanyak 30 eksemplar dan dapat terisi semua karena siswa-siswi tidak ada yang absen pada saat proses pengumpulan data tersebut.

Dari hasil uji coba yang dilakukan didapatkan hasil bahwa skala pengungkapan diri yang semula berjumlah 42 butir yang terdiri 24 aitem favorabel dan 18 aitem unfavorabel setelah dianalisis maka aitem yang dinyatakan valid berjumlah 22 butir yang terdiri dari 11 aitem favorabel dan 11 aitem unfavorabel. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.6**  
**Uji Validitas Skala Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya**

| No            | Indikator pengungkapan diri | No aitem valid |             | No aitem gugur |             |
|---------------|-----------------------------|----------------|-------------|----------------|-------------|
|               |                             | Favorabel      | Unfavorabel | Favorabel      | Unfavorabel |
| 1             | Sikap dan Opini             | 35             | 38,2        | 1,37,5         | 34          |
| 2             | Minat dan Selera            | 33,3,21        | 36,22,24,4  | 25             | -           |
| 3             | Pendidikan                  | 23,5           | 20          | 27,29          | 26,6        |
| 4             | Fisik                       | 32,19          | 18          | 17,40,7        | 8           |
| 5             | Keuangan                    | 15,11          | 28,16       | 29             | 10,12       |
| 6             | Kepribadian                 | 42             | 14          | 41,13,31       | 30          |
| <b>Jumlah</b> |                             | 11             | 11          | 13             | 7           |

**Tabel 3.7**  
**Aitem Setelah Uji Validitas Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya**

| No            | Indikator Pengungkapan Diri | No Aitem Baru |             |
|---------------|-----------------------------|---------------|-------------|
|               |                             | Favorabel     | Unfavorabel |
| 1             | Sikap dan Opini             | 1             | 12,14       |
| 2             | Minat dan Selera            | 3,5           | 10          |
| 3             | Pendidikan                  | 7,17          | 18          |
| 4             | Fisik                       | 13,15         | 8           |
| 5             | Keuangan                    | 9             | 16,4        |
| 6             | Kepribadian                 | 11            | 6,2         |
| <b>Jumlah</b> |                             | 9             | 9           |

Sedangkan pada skala stres setelah dilakukan uji coba, aitem yang semula berjumlah 35 butir, setelah dilakukan analisis maka aitem yang dinyatakan valid menjadi 15 butir. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 3.8**  
**Uji Validitas Skala Stres**

| No            | Indikator Stres | No aitem valid   |             | No aitem gugur |             |
|---------------|-----------------|------------------|-------------|----------------|-------------|
|               |                 | Favorabel        | Unfavorabel | Favorabel      | Unfavorabel |
| 1             | Gejala Fisik    | 5,11,13,19,23,21 | 24,22       | 1              | 26,20,6     |
| 2             | Gejala Emosi    | 16,15            | -           | 25,3,7,9       | 2,18,14,8   |
| 3             | Gejala Mental   | 17,27            | -           | 30             | 12,10       |
| 4             | Gejala Perilaku | 29,28,35         | -           | 33,34,31       | 4,32        |
| <b>Jumlah</b> |                 | 13               | 2           | 9              | 11          |

**Tabel 3.9**  
**Aitem Setelah Uji Validitas Skala Stres**

| No            | Indikator Stres | No Aitem Baru |             |
|---------------|-----------------|---------------|-------------|
|               |                 | Favorabel     | Unfavorabel |
| 1             | Gejala Fisik    | 1,7           | 10          |
| 2             | Gejala Emosi    | 2,6           | -           |
| 3             | Gejala Mental   | 9,3           | -           |
| 4             | Gejala Perilaku | 5,8,4         | -           |
| <b>Jumlah</b> |                 | 9             | 1           |

## **F. Teknik Analisis Data**

### **1. Langkah-langkah analisis data**

Data-data yang nantinya diperoleh dari pengumpulan data akan dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis seperti yang tersebut diatas. Adapun langkah-langkah yang akan dilakukan dalam analisis data adalah sebagai berikut:

- a. Editing, pada langkah ini dilakukan pemeriksaan terhadap setiap instrumen, apakah telah terisi sesuai dengan petunjuk yang diberikan sebelumnya. Jika terdapat instrumen yang tidak sesuai dengan petunjuk pengisian atau tidak relevan jawabannya, maka instrumen tersebut tidak diikutsertakan dalam analisis data. Selain itu pada tahap ini juga dilakukan pengecekan terhadap jumlah skala yang dikembalikan, apakah sesuai dengan jumlah skala yang telah disebar.
- b. Skoring, setelah data diperiksa kemudian langkah selanjutnya adalah memberikan nilai terhadap hasil skala yang diikutsertakan dalam penelitian dengan ketentuan penyekoran sebelumnya.
- c. Tabulasi data, skor dan nilai yang diperoleh dimasukkan kedalam suatu tabel tabulasi sesuai dengan banyaknya instrumen yang dimiliki.
- d. Analisis data, data yang sudah dimasukkan dalam tabel tabulasi akan dianalisis sesuai dengan pendekatan yang ditentukan.

### **2. Teknik analisis data**

Analisis data disebut juga dengan data preparation. Teknik analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam

penelitian. Tujuannya adalah untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti (Azwar, 2007). Penyajian hasil analisis deskriptif ini berupa kategorisasi tingkatan pada variabel X dan Y pada subjek penelitian. Pendeskripsian ini dilakukan dengan cara mengklasifikasikan skor subjek berdasarkan norma yang ditentukan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skor hipotetik. Adapun langkah-langkah dalam penentuan skor hipotetik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Menghitung mean hipotetik( $\mu$ ), dengan rumus

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

keterangan :

$\mu$  = rata-rata hipotetik

$i_{\max}$  = skor maksimal aitem

$i_{\min}$  = skor minimal aitem

$\sum k$  = jumlah aitem

2) Menghitung deviasi standar hipotetik dengan rumus

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

Keterangan :

$\sigma$  = standar deviasi hipotetik

$X_{\max}$  = skor maksimal penilaian

$X_{\min}$  = skor minimal penilaian

### 3) Kategorisasi

Untuk memudahkan pendeskripsian maka peneliti menggunakan tiga tingkat pengkategorian yaitu tinggi, sedang, dan rendah yang dapat diketahui berdasarkan harga *mean* dan *standart deviasi*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel seperti berikut

**Tabel 3.10**  
**Klasifikasi Tingkat Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya**  
**Siswa kelas VIII SMPN 01 Tulungagung**

| Klasifikasi Tingkat Pengungkapan Diri | SKOR                                 |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Tinggi                                | $X \geq \mu + 1 \sigma$              |
| Sedang                                | $(\mu - 1SD) < X < (\mu + 1 \sigma)$ |
| Rendah                                | $X \leq \mu - 1 \sigma$              |

**Tabel 3.11**  
**Klasifikasi Tingkat Stres Remaja**  
**Siswa kelas VIII SMPN 01 Tulungagung**

| Klasifikasi Tingkat Stres | SKOR                                 |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Tinggi                    | $X \geq \mu + 1 \sigma$              |
| Sedang                    | $(\mu - 1SD) < X < (\mu + 1 \sigma)$ |
| Rendah                    | $X \leq \mu - 1 \sigma$              |

#### 4) Analisis Prosentase

Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan data dari skala pengungkapan diri mengenai seberapa banyak subjek melakukan pengungkapan diri pada orang tunya dalam bentuk prosentase. Adapun rumus prosentase yaitu:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Prosentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

#### b. Analisis Korelasional

Sesuai dengan tujuannya sebagai upaya untuk menjawab hipotesis penelitian, maka teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis data korelasi *Product Moment*. Syarat dalam penggunaan rumus ini adalah data yang dianalisis merupakan distribusi normal, sebaran data merupakan sebaran data yang linier. Tingkat data yang digunakan adalah data interval dan jumlah subjek merupakan kelompok besar. Untuk sebaran data normal maka nilai  $p > 0,05$  sementara apabila  $p < 0,05$  maka sebaran data tersebut merupakan data yang tidak normal (Azwar, 2003).

## G. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2008). Validitas juga diartikan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan sebuah instrumen. Semakin tinggi nilai kevalidan suatu instrumen, maka instrumen tersebut semakin valid atau sah, dan sebaliknya semakin rendah nilai kevalidan suatu instrumen maka instrumen tersebut semakin tidak valid (Arikunto, 2002).

Pada umumnya untuk penelitian-penelitian di bidang ilmu pendidikan digunakan taraf signifikansi 0,05 atau 0,01. Apakah suatu koefisien validitas dianggap memuaskan atau tidak, penilaian dikembalikan kepada pihak pemakai skala atau kepada mereka yang berkepentingan dalam penggunaan hasil ukur skala tersebut (Azwar, 2008). Adapun untuk mengetahui validitas skala dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan validitas konstruk (validitas internal) dengan teknik korelasi product moment yang dikemukakan oleh Karl Pearson menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows* dengan rumus sebagai berikut:

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



Keterangan :

$r_{xy}$  = koefisien korelasi product moment

N = jumlah responden atau subjek

X = skor aitem

Y = Skor total

Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan validitas aitem berdasarkan pendapat Saifudin Azwar bahwa suatu aitem dikatakan valid apabila  $r_{ix} \geq 0,03$ . Namun apabila jumlah aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat menurunkan sedikit kriteria batas kriteria dari 0,3 menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan tercapai (Azwar, 2005). Hasil validitas variabel-variabel penelitian dapat dilihat pada lampiran.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat keterpercayaan hasil suatu pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi, yaitu mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya, disebut juga dengan reliabel (Azwar, 1997). Hasil ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 1997).

Untuk mengetahui reliabilitas dari tiap alat ukur, maka penelitian ini menggunakan rumus Alpha Crobach yang dibantu dengan program SPSS 16.0 for windows. Adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{11} = \left\{ \frac{k}{(k-1)} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right\}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

$k$  = banyaknya butir pernyataan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah varians butir

$\sigma^2 t$  = varians total

Tinggi rendahnya reliabilitas, ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas, yaitu berada pada rentang 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00, berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2005). Dalam penelitian ini nilai reliabilitas instrumennya adalah 0,837 untuk variabel pengungkapan diri, dan 0,739 untuk variabel stres.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Waktu dan Lokasi Penelitian**

Penelitian dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2011. Sebelumnya instrumen penelitian telah diujicobakan pada subjek yang memiliki karakteristik sama dengan subjek penelitian pada tanggal 27 Juli 2011. Penelitian ini dilakukan di SMPN 01 Tulungagung. SMPN ini merupakan satu-satunya Rintisan sekolah Berbasis Internasional yang ada di kota Tulungagung. Secara rinci letak geografis SMPN 01 Tulungagung dapat dilihat sebagai berikut:

|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| Nama Sekolah             | : | SMPN 01 Tulungagung  |
| No. Statistik Sekolah    | : | 201051601001   |
| Tipe Sekolah             | : | A  |
| Alamat Sekolah           | : | Jalan Jend. Basuki Rahmad 96   |
|                          | : | Kecamatan Tulungagung  |
|                          | : | Kabupaten Tulungagung  |
|                          | : | Propinsi Jawa Timur  |
| Telepon / HP/ Fax.       | : | 0355-321806, 321150 / 081334672543 /<br>0355-333061                                    |
|                          |   | Website : <a href="http://www.smpn1tulungagung.sch.id">www.smpn1tulungagung.sch.id</a> |
| Status Sekolah           | : | Negeri   |
| Nilai Akreditasi Sekolah | : | A  |

SMPN 01 Tulungagung merupakan satu-satunya sekolah yang *highclass* di Kota Tulungagung. Banyak anak yang ingin bisa masuk dan bersekolah di SMPN tersebut. Sebagian besar dari siswa SMPN 01 berasal dari keluarga menengah keatas. Mayoritas orang tua bekerja sebagai PNS dan pejabat pemerintah.

Walaupun sebagian besar dari siswa SMPN 01 berasal dari keluarga menengah keatas, prestasi yang didapat siswa-siswi SMPN 01 tidak perlu diragukan, baik itu prestasi akademik maupun non akademik. Banyak sekali prestasi yang didapat siswa-siswi SMPN 01 tersebut. Selain siswa dan siswinya, tidak kalah pula prestasi yang membanggakan juga banyak dan sering di dapat bagi para guru atau pengajar SMPN 01 Tulungagung. Prestasi yang telah diperoleh siswa-siswi dan bapak ibu guru pengajar SMPN 01 Tulungagung dapat dilihat pada lampiran.

## **B. Hasil Penelitian**

Dalam sub bab ini akan diuraikan hasil-hasil dari penelitian yang telah dilakukan, yang selanjutnya digunakan untuk menjawab rumusan masalah yaitu:

a) Bagaimana tingkat pengungkapan diri remaja pada orang tuanya SMPN 01 Tulungagung, 2) Bagaimana tingkat stres remaja SMPN 01 Tulungagung, 3) apakah terdapat hubungan antara pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres.

### **1. Deskripsi data**

Deskripsi data merupakan gambaran dari hasil penelitian yang telah diperoleh dari hasil lapangan yaitu mengenai tingkat pengungkapan diri remaja pada orang tuanya, tingkat stres, serta apakah hubungan diantara keduanya. Data hasil

penelitian ini disusun berdasarkan skala pengungkapan diri dan skala stres yang telah diisi oleh subjek subjek penelitian. Deskripsi data diketahui dengan menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui tingkat pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dan tingkat stres yang dialami remaja tersebut di SMPN 01 Tulungagung. Setelah semua data terkumpul dan ditabulasikan kedalam tabel, selanjutnya dilakukan pembahasan secara deskriptif. Dalam deskripsi data hasil penelitian ini, ukuran deskriptifnya yaitu pemberian angka baik angka prosentase dan jumlah responden. Hasil yang diperoleh berdasarkan penelitian pada siswa SMPN 01 Tulungagung pada tanggal 16 agustus 2011 dengan subjek yang dijadikan penelitian sebanyak 56 anak yaitu 23 siswa laki-laki dan 33 siswa perempuan adalah sebagai berikut :

**Tabel 4.1**  
**Deskripsi Data Tingkat Pengungkapan Diri dan Tingkat Stres Remaja**  
**SMPN 01 Tulungagung**

| Variabel   | Statistik Deskriptif |    |          |           |    |
|--|----------------------|----|----------|-----------|----|
|  | Mean                 | SD | Skor Min | Skor Maks | N  |
| <b>Pengungkapan Diri</b><br><i>(self disclosure)</i> | 45                   | 5  | 33       | 61        | 56 |
| <b>Stres</b>   | 25                   | 3  | 15       | 30        | 56 |

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa siswa siswi SMPN 01 Tulungagung sebanyak 56 orang. Tingkat pengungkapan diri siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki mean 45; SD 5 dengan rentang skor 33-61. Sedangkan tingkat stres siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki mean 21; SD 5 dengan rentang skor 15-30. Dengan demikian dapat diketahui bahwa tingkat pengungkapan diri siswa

SMPN 01 Tulungagung lebih tinggi dibandingkan tingkat stres siswa SMPN 01 Tulungagung.

Berikut ini adalah hasil analisis tingkat pengungkapan diri dan tingkat stres siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung secara keseluruhan dilanjutkan dengan hasil analisis tingkat pengungkapan diri dan tingkat stres siswa SMPN 01 Tulungagung secara terpisah antara laki-laki dan perempuan.

**a. Tingkat Pengungkapan Diri Siswa SMPN 01 Tulungagung Pada Orang Tuanya**

Pada tabel 4.2 disajikan gambaran mengenai tingkat pengungkapan diri siswa SMPN 01 Tulungagung.

**Tabel 4.2**  
**Tingkat Pengungkapan Diri Siswa SMPN 01 Tulungagung**

| Rentang Skor             | Kategori | Jumlah Responden | Prosentase |
|--------------------------|----------|------------------|------------|
| <b>X &lt; 40</b>         | Rendah   | 3                | 5,4 %      |
| <b>40 &lt; X &lt; 50</b> | Sedang   | 27               | 48,2 %     |
| <b>X ≥ 50</b>            | Tinggi   | 26               | 46,4 %     |
| <b>Jumlah</b>            |          | 56               | 100%       |

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat pengungkapan diri yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari penelitian bahwa 48,21% siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat pengungkapan diri yang sedang, 46,42% siswa memiliki tingkat pengungkapan diri yang tinggi, dan 5,35% siswa memiliki tingkat pengungkapan diri yang tinggi.

### 1) **Tingkat Pengungkapan Diri Siswa Laki-Laki SMPN 01 Tulungagung Pada Orang Tuanya**

Gambaran mengenai tingkat pengungkapan diri siswa laki-laki SMPN 01 tulungagung pada orang tuanya secara keseluruhan dapat dilihat dalam tabel 4.3 sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Tingkat Pengungkapan Diri Siswa Laki-Laki SMPN 01 Pada Orang Tuanya**

| Rentang Skor           | Kategori | Jumlah Responden | Prosentase |
|------------------------|----------|------------------|------------|
| <b>X &lt; 40</b>       | Rendah   | 1                | 4,3 %      |
| <b>40 &lt;X&lt; 50</b> | Sedang   | 12               | 52,2%      |
| <b>X ≥ 50</b>          | Tinggi   | 10               | 43,5%      |
| <b>Jumlah</b>          |          | 23               | 100%       |

Dari tabel 4.3 diketahui bahwa 23 sampel mahasiswa laki-laki SMPN 01 yang memiliki tingkat pengungkapan diri rendah sebanyak 1 anak (4,3%), 12 anak (52,2%) memiliki tingkat pengungkapan diri sedang, dan 10 anak (43,5%) memiliki tingkat pengungkapan diri yang tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat pengungkapan diri yang sedang.

### 2) **Tingkat Pengungkapan Diri Siswa Perempuan SMPN 01 Tulungagung Pada Orang Tuanya**

Gambaran tingkat pengungkapan diri siswa perempuan SMPN 01 pada orang tuanya dapat dilihat dalam tabel 4.4 sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Tingkat pengungkapan diri siswa perempuan SMPN 01 Tulungagung pada orang tuanya**

| Rentan Skor                           | Kategori | Jumlah Responden | Prosentase |
|---------------------------------------|----------|------------------|------------|
| <b><math>X &lt; 40</math></b>         | Rendah   | 2                | 6,1%       |
| <b><math>40 &lt; X &lt; 50</math></b> | Sedang   | 14               | 42,42%     |
| <b><math>X \geq 50</math></b>         | Tinggi   | 17               | 51,51%     |
| <b>Jumlah</b>                         |          | 33               | 100%       |

Dari tabel 4.4 diketahui bahwa dari 33 sampel siswa perempuan SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat pengungkapan diri yang tinggi sebanyak 17 siswa (51,51%), sebanyak 14 siswa (42,42%) memiliki tingkat pengungkapan diri sedang, dan sebanyak 2 siswa (6,1%) memiliki tingkat pengungkapan diri yang rendah.

Dari beberapa tabel diatas dapat diketahui bahwasanya secara umum siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori tinggi. akan tetapi jika dilihat dari perbedaan jenis kelamin maka siswa perempuan cenderung lebih mampu melakukan pengungkapan diri dibandingkan siswa laki-laki.

#### **b. Tingkat Stres Siswa SMPN 01 Tulungagung**

Pada tabel 4.5 disajikan gambaran mengenai tingkat stres siswa SMPN 01 Tulungagung.



**Tabel 4.5**  
**Tingkat Stres Siswa SMPN 01 Tulungagung**

| <b>Rentang Skor</b>                   | <b>Kategori</b> | <b>Jumlah Responden</b> | <b>Prosentase</b> |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|
| <b><math>X &lt; 22</math></b>         | Rendah          | 30                      | 53,6%             |
| <b><math>22 \leq X &lt; 28</math></b> | Sedang          | 23                      | 41,1%             |
| <b><math>X \geq 28</math></b>         | Tinggi          | 3                       | 5,3%              |
| <b>Jumlah</b>                         |                 | 56                      | 100%              |

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat stres yang rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari penelitian bahwa 53,57% siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat stres yang rendah, 41,1% siswa memiliki tingkat stres yang sedang, dan 5,3% siswa memiliki tingkat stres yang tinggi.

#### 1) Tingkat Stres Siswa Laki-Laki SMPN 01 Tulunagung

Gambaran mengenai tingkat stres siswa laki-laki SMPN 01 Tulungagung secara keseluruhan dapat dilihat dalam tabel 4.6 sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Tingkat Stres Siswa Laki-laki SMPN 01 Tulungagung**

| <b>Rentang Skor</b>                   | <b>Kategori</b> | <b>Jumlah Responden</b> | <b>Prosentase</b> |
|---------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|
| <b><math>X &lt; 22</math></b>         | Rendah          | 15                      | 65,2%             |
| <b><math>22 \leq X &lt; 28</math></b> | Sedang          | 7                       | 30,4%             |
| <b><math>X \geq 28</math></b>         | Tinggi          | 1                       | 4,34%             |
| <b>Jumlah</b>                         |                 | 23                      | 100%              |

Dari tabel 4.6 diketahui bahwa 23 sampel mahasiswa laki-laki SMPN 01 yang memiliki tingkat stres rendah sebanyak 15 anak (65,2%), 7 anak (30,4%) memiliki tingkat stres sedang, dan 1 anak (4,34%) memiliki tingkat stres yang tinggi. Dari

hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat stres yang rendah.

## 2) Tingkat Stres Siswa Perempuan SMPN 01 Tulungagung

Gambaran mengenai tingkat stres siswa perempuan SMPN 01 Tulungagung secara keseluruhan dapat dilihat dalam tabel 4.7 sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Tingkat Stres Siswa Perempuan SMPN 01 Tulungagung**

| Rentang Skor     | Kategori | Jumlah Responden | Prosentase |
|------------------|----------|------------------|------------|
| $X < 22$         | Rendah   | 15               | 45,4%      |
| $22 \leq X < 28$ | Sedang   | 16               | 48,5%      |
| $X \geq 28$      | Tinggi   | 2                | 6,1%       |
| <b>Jumlah</b>    |          | 33               | 100%       |

Dari tabel 4.7 diketahui bahwa 23 sampel mahasiswa perempuan SMPN 01 yang memiliki tingkat stres rendah sebanyak 15 anak (45,6%), 16 anak (48,5%) memiliki tingkat stres sedang, dan 2 anak (6,1%) memiliki tingkat stres yang tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa perempuan SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat stres yang sedang.

Dari beberapa tabel diatas dapat diketahui bahwasanya secara umum tingkat stres siswa siswi SMPN 01 Tulungagung berada pada kategori rendah. Akan tetapi jika dilihat dari perbedaan jenis kelamin siswa yang mempunyai tingkat stres pada kategori rendah lebih banyak pada siswa laki-laki dibandingkan siswa perempuan.

## 2. Analisis Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji korelasional, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data yang didapat. Uji asumsi yang dilakukan yaitu dengan uji normalitas dan uji linieritas.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data didapat dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, dan dari hasil uji normalitas ini juga dapat dilihat data bisa dianalisis dengan menggunakan uji parametrik yaitu korelasi pearson atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *kolmogorov Smirnov Goodness of fit test (K-SZ)*, dengan bantuan program *software SPSS 16.0 for windows*. Penilaian apakah data berdistribusi normal atau tidak, yaitu dengan melihat nilai  $p$ . Jika  $p \geq 0,05$  maka sebarannya dinyatakan normal, jika  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Normalitas**

| variabel   |                   | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |              |
|------------|-------------------|---------------------------------|----|--------------|
|            |                   | Statistik                       | df | signifikansi |
| Skor total | Pengungkapan diri | 0,095                           | 56 | 0,200*       |
|            | Stres             | 0,100                           | 56 | 0,200*       |

Dari hasil uji normalitas pada tabel 4.8 dapat diketahui bahwa pada variabel pengungkapan diri diperoleh nilai sebesar 0,095 dan 0,100 pada variabel stres, dengan  $p$  sebesar 0,200 yang berarti bahwa  $p \geq 0,05$ , sehingga data tingkat

pengungkapan diri dan tingkat stres pada siswa SMPN 01 Tulungagung dinyatakan normal.

#### **b. Uji Linieritas**

Uji linieritas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapat dalam penelitian ini linier atau tidak, dan dari hasil uji linieritas ini juga dapat dilihat data bisa dianalisis dengan menggunakan uji parametrik yaitu korelasi pearson atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan teknik ANOVA, dengan bantuan program software SPSS 16.0 *for windows*. Penilaian apakah data berdistribusi normal atau tidak, yaitu dengan melihat nilai  $R$ . Jika  $p \leq 0,05$  maka sebarannya dinyatakan linier, jika  $p > 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal. Hasil uji linieritas didapat nilai  $F = 7,67$  dengan signifikansi 0,008. Dari data tersebut data dapat disimpulkan data penelitian bersifat linier. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran 14.

#### **c. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesa dilakukan setelah mengetahui data yang didapat berdistribusi normal dan dinyatakan linier. Uji hipotesis ini dilakukan dengan menggunakan analisis uji korelasional pearson yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres pada siswa SMPN 01 Tulungagung. Perhitungan uji korelasi menggunakan teknik korelasional pearson dengan bantuan *software SPSS 16.0 for windows*. Dari perhitungan tersebut dapat dilihat hasilnya pada tabel 4.10 sebagai berikut:

**Tabel 4.10**  
**Hubungan Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya Dengan Stres**  
**Pada Siswa SMPN 01 Tulungagung**

|                               |                    | Skor pengungkapan diri | Skor stres |
|-------------------------------|--------------------|------------------------|------------|
| <b>Skor pengungkapan diri</b> | Pearson corelation | 1                      | -0,353     |
|                               | Sig.(2-tailed)     |                        | 0,008      |
|                               | N                  | 56                     | 56         |
| <b>Skor stres</b>             | Pearson corelation | -0,353                 | 1          |
|                               | Sig.(2-tailed)     | 0,008                  |            |
|                               | N                  | 56                     | 56         |

Dari hasil uji korelasi pearson diketahui bahwa  $p=0,008$  dan  $r = -0,353$ . Dari hasil tersebut terlihat bahwa  $p \leq 0,05$ . Maka hipotesa alternatif ( $H_a$ ) diterima, selain itu nilai korelasi pada penelitian ini bertanda negatif, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antar pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres pada siswa SMPN 01 Tulungagung.

### **C. Pembahasan**

#### **1. Deskripsi Tingkat Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tunya Pada Siswa SMPN 01 Tulungagung**

Pengungkapan diri merupakan pola komunikasi yang berupa pemberian informasi yang disengaja mengenai keadaan diri yang sesungguhnya (tanpa dibuat-buat) kepada orang lain yang dipercaya dengan memberikan informasi mulai informasi umum sampai informasi khusus seiring dengan perkembangannya secara verbal. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari siswa siswi SMPN 01 Tulungagung,

memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya yang sedang, yaitu sebanyak 48,21% dari jumlah sampel atau sebanyak 27 anak. Dari prosentase, terlihat bahwa siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya yang rendah cenderung lebih tinggi dibanding dengan siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya yang tinggi. Prosentasi siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya yang rendah adalah 5,35% sedangkan prosentase siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya yang tinggi adalah 46,42%.

Banyaknya siswa yang memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya masuk pada kategori sedang disebabkan oleh beberapa hal. Salah satunya adalah kurang terbukanya siswa pada orang tua dan lebih terbuka dengan teman sebaya. Hal ini disebabkan karena remaja merasa takut ketika berbagi cerita atau pengungkapan diri dengan orang tuanya dalam hal yang serius justru bukan menyelesaikan permasalahan tapi malah menambah permasalahan, seperti orang tua marah dan mendapat hukuman dan sebagainya. Seperti teori Jourard (dalam Asti, 2007) di mana aspek pengungkapan diri itu ada bermacam-macam, antara lain 1) sikap dan opini, 2) minat dan selera, 3) pendidikan, 4) fisik, 5) keuangan, 6) kepribadian. Dari semua aspek tersebut di atas tidak semuanya mereka terbuka dengan orang tuanya. Misalnya saja pada aspek kepribadian yang meliputi ketertarikan dengan lawan jenis ataupun hubungan dengan pacar. Dalam hal ini mereka akan cenderung lebih suka berbagi dengan teman sebayanya. Mereka beranggapan jika berbagi dengan orang tua ada kemungkinan orang tua akan marah atau dilarang. Sehingga mereka merasa kurang nyaman berbagi atau

melakukan pengungkapan diri pada orang tua dalam hal yang lebih serius dan pribadi.

Selain itu hal yang menyebabkan banyaknya siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya masuk kategori sedang adalah bahwasanya siswa-siswi di SMPN 01 Tulungagung berada pada masa remaja awal. Pada masa ini seorang anak mulai beranjak dewasa. Dalam masa ini mereka beranggapan bahwa mereka sudah bukan anak-anak lagi, jadi segala sesuatu tidak semuanya perlu dicerikan pada orang tua. Dan mereka ingin dianggap dewasa dan mandiri.. Menurut Gunarsa (1989) salah satu karakteristik remaja adalah menentang dan menantang orang tua. Dari teori tersebut dapat dilihat bagaimana seorang remaja bisa melakukan pengungkapan diri dengan orang tuanya jika mereka selalu menentang dan menantang orang tuanya. Teori ini diperkuat oleh teorinya Furman (dalam Indri K N,2007) yang menyatakan bahwa hubungan remaja dengan teman sebaya adalah hal yang paling utama dalam perkembangan remaja, para remaja berharap bisa mandiri dan tidak berhubungan lagi dengan orang tua. Remaja lebih membutuhkan dukungan dengan teman-temannya dibandingkan dengan orang tuanya. Kesalahpahaman ini lah yang membuat mereka jauh dari orang tua, tidak bisa dekat dengan orang tua layaknya teman.

Hal lain yang memperkuat sebagian besar siswa SMPN 01 Tulungagung memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya pada kategori sedang dikarenakan hubungan antara anak dan orang tua di SMPN 01 Tulungagung tidak seerat yang dibayangkan. Sebagian besar walimurid SMPN 01 Tulungagung

berasal dari keluarga menengah keatas. Kebanyakan dari mereka berprofesi sebagai PNS dan pejabat daerah setempat. banyaknya waktu yang mereka habiskan untuk bekerja membuat intensitas pertemuan atau komunikasi dengan anak kurang. Sehingga peneliti menduga bahwasanya komunikasi yang terjalin antara orang tua dengan anak hanya berkisar pemberian materi(wawancara, Juli 20011). Hal ini menyebabkan anak enggan berbagi atau melakukan pengungkapan diri pada orang tuanya dikarenakan memang tidak kurangnya waktu untuk berkomunikasi diantara keduanya.

Dari hasil data yang telah dipaparkan diatas terlihat bahwasanya pengungkapan diri yang dilakukan remaja laki-laki dan remaja perempuan pada orang tuanya berbeda, yaitu mayoritas siswa laki-laki memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori sedang, sedangkan pada siswa perempuan mayoritas memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori tinggi. Hal ini dapat diambil kesimpulan bahwasanya tingkat pengungkapan diri siswa perempuan pada orang tunya lebih tinggi dari pada siswa laki-laki. Seperti teori yang telah diungkapkan oleh devito(dalam Rini S,2007) yang menyebutkan bahwasanya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan pengungkapan diri. Faktor-faktor tersebut antara lain besarnya kelompok, perasaan menyukai, efekdeadik,kompetensi, kepribadian, topik yang dibicarakan dan jenis kelamin. salah satu dari faktor terpenting dalam pengungkapan diri adalah jenis kelamin. pria kurang terbuka dibandingkan dengan wanita.



## **2. Deskripsi Tingkat Stres Siswa SMPN 01 Tulungagung**

Stres adalah reaksi seseorang terhadap setiap rangsangan yang mencemaskan dirinya. Reaksi tersebut bisa berupa penurunan kualitas fisik (fisiologis) atau penurunan kenyamanan perasaan (psikologis). Stres muncul pada saat seseorang memandang sebuah keadaan sebagai beban terhadap kemampuan dan potensi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari siswa siswi SMPN 01 Tulungagung, memiliki tingkat stres pada kategori rendah, yaitu sebanyak 53,6% dari jumlah sampel atau sebanyak 30 anak.

Banyak hal-hal atau permasalahan yang memicu stres siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung, diantaranya adalah permasalahan dengan teman, keluarga, sekolah, pacar dan sebagainya. sesuai teori yang telah dikemukakan oleh Grafingkel (dalam Indri KN 2007) mengatakan bahwasanya secara umum penyebab stres pada remaja adalah : hubungan dengan pacar, teman sebaya, dan orang tua.

Salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungannya dengan orang tua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, keadaan yang semacam inilah yang dapat menimbulkan konflik antara remaja dengan orang tua dan nantinya akan dapat memicu stres yang dialami oleh remaja itu sendiri (Asti,2007).

Selain itu hal-hal yang dapat menimbulkan stres siswa SMPN 01 Tulungagung adalah masalah akademik. Menurut Needleman (dalam Indri KM 2007) mengatakan bahwa tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapatkan nilai tinggi atau

keberhasilan dalam bidang tertentu, dimana remaja berusaha untuk tidak gagal, hal ini semua dapat menyebabkan stres. Telah diketahui bahwasanya SMPN 01 Tulungagung merupakan Rintisan Sekolah Berbasis Internasional. Disini mau tidak mau siswa akan saling bersaing dan berlomba-lomba untuk mendapat kan nilai yang paling bagus. Keadaan seperti ini hampir setian hari terjadi. Para siswa berlomba-lomba untuk menjadi yang terbaik. Tidak jarang mereka mengisi waktu pulang sekolah untuk bimbingan belajar. Bahkan waktu istirahat atau tidurpun bisa dibilang kurang dalam waktu 24 jam demi memenuhi tuntutan nilai yang ada. kurang tidur dan istirahat bisa menyebabkan stres.

Selain permasalahan keluarga dan akademik, masalah pergaulan dan penampilan fisik juga bisa menjadi pemicu timbulnya stres. Bersekolah di SMPN 01 Tulungagung satu-satunya RSBI yang merupakan sekolah paling bergengsi di kota Tulungagung dapat membuat siswa-siawi selalu ingin tampil *highclass* setiap saat terutama di sekolah. Selain kemampuan akademik penampilan fisik dan pergaulan juga penting bagi mereka. Tuntutan yang seperti ini tanpa mereka sadari timbul dari dalam diri indifidu masing-masing. Walaupun sebagian bagian besar siswa siswi SMPN 01 Tulungagung berasal dari keluarga menengah ke atas, tidak menutup kemungkinan terdapat siswa yang berasal dari keluarga menengah ke bawah. Karena SMPN 01 terbuka bagi siswa yang mampu secara intelektual bersekolah di RSBI tersebut. Bagi mereka yang dari kalangan menengah keatas mungkin tidak masalah untuk memenuhi tuntutan pergaulan *highclass*. Akan tetapi bagaimana dengan siswa dari kalangan menengah kebawah. Jika mereka tidak mampu untuk mengendalikan diri maka hal ini akan memicu stres.

Walaupun banyak sekali hal-hal yang dapat memicu stres siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung, akan tetapi banyak cara juga yang dapat mereka lakukan untuk meminimalisir tingkat stres tersebut, misalnya saja dengan melakukan pengungkapan diri. Pengungkapan diri itu tidak harus dilakukan dengan orang tua, bisa dengan siapapun yang dirasa nyaman untuk bisa melakukan pengungkapan diri, misalnya saja dengan teman sebaya. Selain pengungkapan diri masih banyak hal yang dapat mengurangi tingkat stres, misalnya melihat sesuatu diluar masalah dalam arti mengambil hikmah dari suatu permasalahan yang terjadi (Lazarus dalam Sarafino, 2006), sehingga dia tidak terlalu menganggap berat permasalahan yang dia alami, kumpul-kumpul bersama teman, mengalihkan suata permasalahan yang memicu stres pada kegiatan lain, dll.

Seperti teori yang telah diungkapkan oleh Lazarus Folkman (dalam Sarafino, 2006), bahwasanya terdapat banyak cara yang dapat dilakukan untuk meminimalkan kejadian yang dapat menimbulkan stres yang biasa disebut strategi coping. Secara umum bentuk coping stres dibedakan menjadi dua, yaitu problem focus coping dan emosi focus coping. Problem focus coping lebih diarahkan pada upaya untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan, misalnya bersikap hati-hati dalam memutuskan sesuatutindakan langsung menyelesaikan masalah, dll. Sedangkanemosi fokus coping lebih diarahkan untuk mengatur respon emosi misalnya saja mencari dukungan emosi dari teman, orang tua, nonton televisi, jalan-jalan yang dapat mengalihkan indifidu dari permasalahannya.

Dari hasil data yang telah dipaparkan diatas terlihat bahwasanya tingkat stres yang dialami remaja laki-laki dan remaja perempuan pada umumnya berbeda. mayoritas siswa laki-laki memiliki tingkat stres pada kategori rendah , hal ini dapat dilihat dari hasil prosentasi siswa laki-laki yang memiliki tingkat stres rendah sebanyak 65,2% atau sebanyak 15 anak dari 23 anak laki-laki. sedangkan tingkat stres yang dialami siswa perempuan mayoritas berada pada kategori sedang, sebanyak 48,5% atau sebanyak 16 anak adari 33 anak perempuan mempunyai tingkat stres pada ketegori sedang. Dari data tersebut ini dapat diambil kesimpulan bahwasanya tingkat stres siswa perempuan lebih tinggi dari pada siswa laki-laki. Seperti teori yang telah diungkapkan oleh Baldwin(dalam Indri K,2007) yang menyatakan bahwa sumber stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan remaja laki-laki. remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya. Menurut penelitian prestasi mereka lebih baik dibandingkan remaja laki-laki. nilai mereka di sekolah lebih baik, mereka juga lebih menonjol..

### **3. Deskripsi Hubungan Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya Dengan Stres Pada Siswa SMPN 01 Tulungagung**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwanya terdapat hubungan yang negatif antara pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres pada siswa SMPN 01 Tulungagung. Hal ini dapat dilihat dari hali penelitian yang menunjukkan  $r = -0,353$  dengan  $p=0,008$ . Tanda negatif dalam nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwasanya hubungan yang terjadi antara

variabel X dan variabel Y adalah berbanding terbalik. Jika X naik, maka Y turun dan sebaliknya.

Ketika remaja berada dalam tingkat stres akibat berbagai macam stresor dari lingkungan maka remaja dapat memilih berbagai macam respon untuk menurunkan tingkat stres yang dihadapinya. Salah satu bentuk respon terhadap stres adalah dengan pengungkapan perasaan empati. Pengungkapan perasaan empati ini merupakan bentuk pengungkapan diri (*self-disclosure*) yang paling dalam karena melibatkan adanya pengungkapan pribadi. Pengungkapan perasaan ini yang sebelumnya didahului oleh pengungkapan fakta dan pendapat yang merupakan awal terbentuknya hubungan interpersonal. Jadi ketika terdapat pengungkapan diri yang disertai dengan pengungkapan perasaan dari lawan bicara maka hal itu menandakan adanya hubungan interpersonal yang lebih dekat dan akrab.

Menurut J Papu (2002), beberapa manfaat dari *Self-Disclosure*, salah satunya adalah dapat menurunkan tingkat stres. Selain itu dengan melakukan pengungkapan diri dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang. Pengungkapan diri (*self disclosure*) adalah salah satu bentuk strategi coping yang berfokus pada emosi. Seperti yang telah diungkapkan Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006), bahwasanya ketika seseorang melakukan pengungkapan diri, itu merupakan salah satu bentuk coping stress yang berfokus pada emosi.

Pada penelitian ini tingkat pengungkapan diri yang dilakukan oleh siswa-siswi SMPN 01 Tulungagung kurang begitu nampak apakah tinggi atau rendah.

Variabel pengungkapan diri remaja pada orang tuanya ini menunjukkan hasil yang sedang dari mayoritas jumlah sampel yang digunakan penelitian. Hal ini disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah besarnya kelompok, perasaan menyukai, efek deadik, kompetensi, kepribadian, topik yang dibicarakan, dan jenis kelamin. Sedangkan untuk variabel stres menunjukkan hasil mayoritas siswa memiliki tingkat stres pada kategori rendah.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya dengan Stres pada siswa SMPN 01 Tulungagung, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1 Rata-rata siswa SMPN 01 Tulungagung, baik yang berjenis kelamin laki laki maupun perempuan memiliki tingkat pengungkapan diri pada orang tuanya dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 27 anak (48,2%) memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori sedang, 26 anak (46,4%) memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori tinggi dan 3 anak (5,4%) memiliki tingkat pengungkapan diri pada kategori rendah. Sedangkan tingkat pengungkapan diri siswa perempuan pada orang tuanya lebih tinggi dari pada tingkat pengungkapan diri laki-laki pada orang tuanya.
- 2 Rata-rata siswa SMPN 01 Tulungagung, baik yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat stres dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 30 anak (53,6%) memiliki tingkat stres pada kategori rendah, 23 anak (41,1%) memiliki tingkat stres pada kategori sedang dan 3 anak (5,3%) memiliki tingkat stres pada kategori tinggi. Tingkat stres siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan tingkat stres siswa laki-laki.

- 3 Terdapat hubungan negatif antara pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres pada siswa SMPN 01 Tulungagung. Hal ini dapat dilihat dari hasil korelasi person didapat nilai  $r = -0,353$  dengan signifikansi 0,008.

## **B. Saran**

### 1 Bagi Siswa

Diharapkan bagi para siswa SMPN 01 Tulungagung untuk lebih dapat memahami pentingnya pengungkapan diri kepada orang tua mereka masing-masing dan mencoba untuk lebih meningkatkan pengungkapan diri mereka pada orang tua, karena akan sangat bermanfaat bagi siswa sendiri, orang tua dan orang lain.

### 2 Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah, khususnya guru BK mampu untuk mengembangkan tingkat pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan jalan sosialisasi pentingnya pengungkapan diri remaja pada orang tua. BK diharapkan sebagai mediator hubungan orang tua dan siswa.

### 3 Bagi Orang Tua

Diharapkan para orang tua untuk lebih mempunyai sikap yang terbuka dan bersahabat dengan putra-putri mereka. Orang tua diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang tidak mengekang dan membatasi dengan jalan bersikap yang demokratis, sehingga anak tidak segan untuk berbagi cerita dengan orang tua.



#### 4 Bagi Peneliti

Penelitian ini hanya mengungkapkan hubungan pengungkapan diri remaja pada orang tuanya dengan stres di SMPN 01 Tulungagung. Untuk peneliti selanjutnya, yang yang mengambil topik yang sama, diharapkan agar lebih memperluas subjek penelitian, dan menambahkan variabel ataupun faktor-faktor lain yang terkait dengan pengungkapan diri dan stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah.2007. *Kiat Mengatasi Stres Anak* .Jakarta:Restu Agung.
- Adler, Ronald B.& Rodman, George. 1985. *Undersrtending Human Comunication*.New York:Holt,Rineharf and Winston.
- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atmaja, Dharmawan .2003. *Mengenal Stres Pada Remaja*.
- Azwar, Saifudin. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Jogjakarta:Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2003. *Metode Penelitian*. Jogjakarta:Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifudin. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Derlaga et al.1993.*Self Disclosure*.(online), (<http://www.sagepub.com>, diakses 3 Maret 2011
- Gainau, Maryam B . 2009 . *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*. Madiun : Jurnal Ilmiah Widya Warta Vol 33 , No 1.
- Gunawan, Arif. 2011. *Remaja dan Permasalahannya*. Yogyakarta : Hanggar Kreator.
- Hardjana, Agus.1994.*Stres tanpa Distres*.jogjakarta:Kanisius.
- Hartono , LA. 2007. *Stress & Stoke, Stress Suatu Faktor Tambahan Penyebab Stroke*. Yogyakarta : Kanisius.
- Hornby, A S. 1995. *Oxford Advenced Learner's Dictionary*. New York : Oxford University Press.
- Hurlock, Elisabeth B.Terjemahan oleh Dra.Istiwidayant.1980. *Developmental Psychology-A Live Span Approach*. Jakarta:Erlangga.
- Khaubawi, Hasan. 1993. *Durrotun Nasihin*. Mesir Surbya.
- Monk dkk.2002. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

- Papu, Johanes ..2002. *Pengungkapan Diri*. (Online), (<http://e-psikologi.com>, diakses pada 3 maret 2011).
- Prayitno dan Eman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- R, Aden . 2010. *Ketika Remaja dan Pubertas Tiba*. Yogyakarta : Hanggar Kreator.
- Rahmat, Jalaludin. 2004. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rasmun. 2004. *Stress, Koping, dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta : Sagung Seto.
- Richard West & Lynn H Tuner. 2008. *Pengantar Teori Komunikasi Analisis Dan Aplikasi, Edisi 3*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Taylor, Shelley E. 2009. *Psikologi Sosial ,Edisi Kedua Belas*. Jakarta : Kencana.
- Tri Dayakisni & Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*.Malang:UMM Press.
- Trihendradi,C. 2009. *Step by Step SPSS 16 Analisis Data Statistik*. Yogyakarta : C.V ANDI OFFSET
- Tri R, Iin & Ardi A. 2004. *Observasi dan Wawancara*. Malang : Bayumedia Publishing.
- Winarsunu,Tulus.2006.*Statistik Dalam Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*.Malang : UMM Press
- Wingkel, W.S. 1991. *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Gramedia Widiasarana.
- Asti.2007.*Hubungan Pengungkapan Diri Remaja Pada Orang Tuanya*.Skripsi. tidak diterbitkan. Universitas Negeri Malang.
- Sarwono. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suryabrata. 1998. *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

**Lampiran 1****Skala Uji Coba Pengungkapan Diri****INSTRUMEN PENELITIAN**

Kepada :

Malang , Juli 2011

Yth. Siswa/ Siswi kelas VIII

SMPN 01 Tulungagung

Dengan hormat ,

Di tengah kesibukan anda, saya memohon kesediaan dan bantuan anda untuk mengisi skala ini sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Skala ini akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam rangka penulisan skripsi yang saya lakukan.

Pengisian skala ini tidak ada kaitannya dengan hasil prestasi atau nilai belajar anda, melainkan hanya untuk penelitian dalam menempuh keserjanaan di program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kejujuran dan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini saya harapkan karena sangat berarti bagi penelitian yang saya lakukan. Demi kerahasiaan identitas anda maka anda diperbolehkan untuk menggunakan inisial anda.

Atas kesediaannya sya ucapkan terimakasih

Hormat saya

Peneliti

Imamillia Fauziah

NAMA :

Jenis kelamin :

Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda ,dengan cara memberi tanda (x).

SS : apabila pernyataan tersebut sangat sesuai yang anda alami

S : apabila pernyataan tersebut sesuai yang anda alami

TS : apabila pernyataan tersebut tidak sesuai yang anda alami

STS : apabila pernyataan tersebut Sangat tidak sesuai yang anda alami

| NO | PERNYATAAN  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Saya menceritakan pada orang tua tentang pelajaran keagamaan yang telah saya peroleh      |    |   |    |     |
| 2  | Saya diam saja walaupun peraturan dalam keluarga membuat saya tertekan                    |    |   |    |     |
| 3  | Saya meminta pendapat orang tua mengenai model rambut dan pakian yang saya suka           |    |   |    |     |
| 4  | Saya merahasiakan cita-cita saya dari orang tua   |    |   |    |     |
| 5  | Saya memberitahu orang tua tentang pelajaran yang saya sukai atau tidak                   |    |   |    |     |
| 6  | Saya tidak menceritakan pada orang tua walaupun saya mempunyai kelebihan dikelas          |    |   |    |     |
| 7  | Saya memberitahu orang tua saya tentang usaha saya untuk menjaga kebugaran dan daya tarik |    |   |    |     |
| 8  | Saya tidak memberitahu orang tua saya ketidak PD-an saya dalam berpenampilan              |    |   |    |     |

|           |  |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|--|
| <b>9</b>  | Saya memberitahu orang tua saya tentang jurusan yang ingin saya pilih saat kuliah        |  |  |  |  |
| <b>10</b> | Saya tidak memberitahu orang tua berapa uang yang saya gunakan untuk jajan setiap hari   |  |  |  |  |
| <b>11</b> | Saya memberitahu pada orang tua saya, siapa saja yang telah memberi uang kepada saya     |  |  |  |  |
| <b>12</b> | Saya tidak mengeluh pada orang tua ketika saya kekurangan uang saku                      |  |  |  |  |
| <b>13</b> | Saya curhat dengan orang tua mengenai hal-hal yang dapat membuat saya sedih dan tertekan |  |  |  |  |
| <b>14</b> | Saya merahasiakan pada orang tua ketika menyukai teman lawan jenis                       |  |  |  |  |
| <b>15</b> | Saya memberitahu orang tua ketika meminjam uang pada teman                               |  |  |  |  |
| <b>16</b> | Saya tidak memberitahu orang tua barang-barang yang saya inginkan                        |  |  |  |  |
| <b>17</b> | Saya mengetakan pada orang tua saya tentang bagian wajah yang saya sukai                 |  |  |  |  |
| <b>18</b> | Saya merahasiakan masalah kesehatan dari orang tua saya                                  |  |  |  |  |
| <b>19</b> | Saya memberitahu orang tua saya kemampuan saya ketika berenang                           |  |  |  |  |
| <b>20</b> | Saya tidak menceritakan kepada orang tua tentang perasaan saya mengenai guru             |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 21 | Saya memberitahu orang tua saya tentang hoby saya   |  |  |  |  |
| 22 | Saya mengikuti model rambut pakaian tanpa meminta pertimbangan orang tua  |  |  |  |  |
| 23 | Sepulang sekolah saya menceritakan kepada orang tua saya tentang semua hal yang terjadi disekolah, baik itu menyenangkan atau tidak |  |  |  |  |
| 24 | Saya merahasiakan hoby saya dari orang tua saya   |  |  |  |  |
| 25 | Saya memberi tahu orang tua tentang cita-cita saya  |  |  |  |  |
| 26 | Saya tidak memberitahu orang tua tentang pelajaran yang saya sukai atau tidak   |  |  |  |  |
| 27 | Saya menceritakan pada orang tua tentang kelebihan saya di kelas  |  |  |  |  |
| 28 | Saya tidak memberitahu orang tua kalau ada teman yang meminjam uang saya  |  |  |  |  |
| 29 | Saya menceritakan pada orang tua tentang uang yang saya keluarkan untuk jajan   |  |  |  |  |
| 30 | Saya tidak terbuka dengan orang tua mengenai hal-hal yang dapat membuat saya tersinggung dan sakit hati                             |  |  |  |  |
| 31 | Saya menceritakan pada orang tua mengenai hubungan dengan pacar   |  |  |  |  |
| 32 | Saya memberitahu orang tua ketika saya merasa sakit   |  |  |  |  |
| 33 | Saya menceritakan pada orang tua tentang  |  |  |  |  |

|           |   |  |  |  |  |
|-----------|---|--|--|--|--|
|           | film dan musik yang saya sukai  |  |  |  |  |
| <b>34</b> | Saya malu bercerita pada orang tua tentang permasalahan seksual                               |  |  |  |  |
| <b>35</b> | Ketika peraturan dalam keluarga tidak sesuai dengan saya, saya akan mengatakan pada orang tua |  |  |  |  |
| <b>36</b> | Saya hanya bercerita dengan teman saya tentang musik dan film yang saya sukai                 |  |  |  |  |
| <b>37</b> | Saya menanyakan pada orang tua tentang permasalahan seks                                      |  |  |  |  |
| <b>38</b> | Saya diam saja ketika tidak mengerti pelajaran agama  |  |  |  |  |
| <b>39</b> | Saya mengatakan pada orang tua tentang kriteria orang tua ideal                               |  |  |  |  |
| <b>40</b> | Saya memberitahu orang tua saya masalah penampilan saya                                       |  |  |  |  |
| <b>41</b> | Saya memberitahu orang tua ketika menyukai teman lawan jenis                                  |  |  |  |  |
| <b>42</b> | Ketika saya merasa bersalah, saya bercerita pada orang tua saya                               |  |  |  |  |



## Lampiran 2

### Data Kasar Uji Coba

| subyek | No.item |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1      | 3       | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 3  |
| 2      | 2       | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  |
| 3      | 2       | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 1  |
| 4      | 2       | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3  | 2  | 3  | 1  | 1  | 2  | 4  | 1  |
| 5      | 2       | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3  | 1  | 2  | 1  | 3  | 1  | 3  | 1  |
| 6      | 2       | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 4  | 1  |
| 7      | 2       | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4  | 1  | 4  | 3  | 3  | 1  | 4  | 1  |
| 8      | 2       | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4  | 3  | 2  | 4  | 2  | 3  | 3  | 1  |
| 9      | 2       | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 4  | 1  |
| 10     | 2       | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  |
| 11     | 1       | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| 12     | 2       | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 4  | 3  |
| 13     | 2       | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2  | 1  | 3  | 2  | 1  | 2  | 4  | 1  |
| 14     | 4       | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  |
| 15     | 2       | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 4  | 4  | 1  |
| 16     | 2       | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 1  | 4  | 2  |
| 17     | 2       | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 2  | 1  | 4  | 4  | 4  |
| 18     | 3       | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 4  | 2  |
| 19     | 3       | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  |
| 20     | 3       | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  |
| 21     | 3       | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3  | 1  | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  | 3  |
| 22     | 2       | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  |
| 23     | 2       | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  |
| 24     | 2       | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2  | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 1  |
| 25     | 1       | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1  | 2  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 1  |
| 26     | 2       | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  |
| 27     | 1       | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  |
| 28     | 3       | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 4  | 4  |
| 29     | 4       | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4  | 2  | 4  | 4  | 1  | 1  | 2  | 3  |
| 30     | 1       | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4  | 2  | 3  | 3  | 1  | 1  | 2  | 3  |

| subyek | No.item |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        | 18      | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |
| 1      | 2       | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 1  | 3  | 2  | 2  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  |
| 2      | 4       | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 2  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  |
| 3      | 4       | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 4  | 4  | 3  | 2  | 4  | 1  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 1  |
| 4      | 1       | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 1  | 2  | 1  | 4  | 4  | 3  | 1  |
| 5      | 4       | 1  | 2  | 2  | 4  | 1  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 2  | 1  | 4  | 1  | 4  | 1  | 3  | 1  |
| 6      | 4       | 3  | 4  | 3  | 4  | 1  | 4  | 2  | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 1  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 1  |
| 7      | 4       | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 4  | 3  | 1  | 1  | 4  | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| 8      | 4       | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 4  | 2  | 1  | 4  | 2  | 1  | 3  | 3  | 1  |
| 9      | 4       | 3  | 4  | 3  | 4  | 1  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 1  | 4  | 1  | 4  | 3  | 4  | 1  |
| 10     | 2       | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 1  |
| 11     | 3       | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 3  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  |
| 12     | 4       | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 1  | 1  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 1  |
| 13     | 4       | 4  | 1  | 4  | 3  | 2  | 4  | 4  | 1  | 2  | 4  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| 14     | 4       | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |
| 15     | 4       | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 1  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  | 3  |
| 16     | 4       | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 4  | 3  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| 17     | 4       | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 4  | 4  | 1  | 4  | 3  | 3  | 3  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 1  |
| 18     | 4       | 1  | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 1  | 4  | 4  | 1  | 2  | 4  | 1  |
| 19     | 4       | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 4  | 1  | 2  | 4  | 2  | 3  | 3  | 1  |
| 20     | 4       | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 3  | 1  | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 2  | 3  | 4  | 1  |
| 21     | 3       | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 1  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 1  |
| 22     | 3       | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  |
| 23     | 3       | 2  | 2  | 3  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 1  | 4  | 1  | 1  | 1  | 4  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  |
| 24     | 4       | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 3  | 1  | 4  | 3  | 1  | 4  | 4  | 1  |
| 25     | 3       | 4  | 1  | 4  | 1  | 2  | 4  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 1  | 4  | 2  | 3  | 2  |
| 26     | 4       | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 1  |
| 27     | 3       | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 4  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  |
| 28     | 2       | 1  | 1  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 3  | 3  | 2  | 3  |
| 29     | 1       | 1  | 4  | 2  | 2  | 1  | 1  | 4  | 4  | 4  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 3  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 30     | 4       | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 4  | 4  | 2  | 3  | 1  | 4  | 3  | 1  | 1  | 2  |

| subyek | No.item |    |    |    |    | Total |
|--------|---------|----|----|----|----|-------|
|        | 38      | 39 | 40 | 41 | 42 |       |
| 1      | 4       | 1  | 2  | 2  | 3  | 113   |
| 2      | 3       | 2  | 4  | 1  | 2  | 125   |
| 3      | 4       | 2  | 3  | 3  | 4  | 124   |
| 4      | 4       | 2  | 1  | 1  | 2  | 111   |
| 5      | 4       | 1  | 1  | 1  | 2  | 93    |
| 6      | 4       | 2  | 2  | 2  | 2  | 117   |
| 7      | 4       | 4  | 4  | 1  | 4  | 116   |
| 8      | 4       | 3  | 4  | 1  | 4  | 127   |
| 9      | 4       | 2  | 2  | 2  | 3  | 123   |
| 10     | 3       | 2  | 3  | 2  | 3  | 116   |
| 11     | 4       | 2  | 2  | 1  | 4  | 111   |
| 12     | 4       | 2  | 2  | 2  | 2  | 128   |
| 13     | 4       | 2  | 3  | 3  | 2  | 111   |
| 14     | 3       | 1  | 4  | 2  | 4  | 142   |
| 15     | 4       | 4  | 3  | 3  | 3  | 139   |
| 16     | 4       | 2  | 2  | 2  | 3  | 125   |
| 17     | 3       | 2  | 3  | 2  | 2  | 127   |
| 18     | 3       | 2  | 4  | 2  | 4  | 132   |
| 19     | 3       | 2  | 3  | 2  | 4  | 132   |
| 20     | 4       | 2  | 3  | 3  | 3  | 120   |
| 21     | 4       | 2  | 1  | 1  | 2  | 113   |
| 22     | 3       | 3  | 2  | 2  | 1  | 93    |
| 23     | 3       | 1  | 2  | 1  | 2  | 102   |
| 24     | 4       | 1  | 3  | 1  | 3  | 119   |
| 25     | 2       | 1  | 3  | 3  | 3  | 105   |
| 26     | 4       | 1  | 2  | 3  | 2  | 125   |
| 27     | 2       | 1  | 3  | 1  | 2  | 97    |
| 28     | 3       | 2  | 2  | 4  | 4  | 122   |
| 29     | 1       | 3  | 4  | 2  | 1  | 92    |
| 30     | 1       | 1  | 2  | 2  | 1  | 85    |

### Lampiran 3

#### Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Pengungkapan Diri

|         |                     | skor   |
|---------|---------------------|--------|
| aitem1  | Pearson Correlation | .334   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .071   |
|         | N                   | 30     |
| aitem2  | Pearson Correlation | .382   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .037   |
|         | N                   | 30     |
| aitem3  | Pearson Correlation | .402   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .028   |
|         | N                   | 30     |
| aitem4  | Pearson Correlation | .528** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .003   |
|         | N                   | 30     |
| aitem5  | Pearson Correlation | .508** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .004   |
|         | N                   | 30     |
| aitem6  | Pearson Correlation | .224   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .234   |
|         | N                   | 30     |
| aitem7  | Pearson Correlation | .142   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .453   |
|         | N                   | 30     |
| aitem8  | Pearson Correlation | .357   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .053   |
|         | N                   | 30     |
| aitem9  | Pearson Correlation | .161   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .394   |
|         | N                   | 30     |
| aitem10 | Pearson Correlation | .315   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .090   |

|   |    |
|---|----|
| N | 30 |
|---|----|

|         |                     | skor               |
|---------|---------------------|--------------------|
| aitem11 | Pearson Correlation | .579 <sup>**</sup> |
|         | Sig. (2-tailed)     | .001               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem12 | Pearson Correlation | -.192              |
|         | Sig. (2-tailed)     | .309               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem13 | Pearson Correlation | .344               |
|         | Sig. (2-tailed)     | .063               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem14 | Pearson Correlation | .373 <sup>*</sup>  |
|         | Sig. (2-tailed)     | .042               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem15 | Pearson Correlation | .725 <sup>**</sup> |
|         | Sig. (2-tailed)     | .000               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem16 | Pearson Correlation | .591 <sup>**</sup> |
|         | Sig. (2-tailed)     | .001               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem17 | Pearson Correlation | .136               |
|         | Sig. (2-tailed)     | .475               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem18 | Pearson Correlation | .413 <sup>*</sup>  |
|         | Sig. (2-tailed)     | .023               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem19 | Pearson Correlation | .478 <sup>**</sup> |
|         | Sig. (2-tailed)     | .008               |
|         | N                   | 30                 |
| aitem20 | Pearson Correlation | .380 <sup>*</sup>  |
|         | Sig. (2-tailed)     | .039               |
|         | N                   | 30                 |

|         |                     | skor |
|---------|---------------------|------|
| aitem21 | Pearson Correlation | .631 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .000 |
|         | N                   | 30   |
| aitem22 | Pearson Correlation | .456 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .011 |
|         | N                   | 30   |
| aitem23 | Pearson Correlation | .442 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .014 |
|         | N                   | 30   |
| aitem24 | Pearson Correlation | .501 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .005 |
|         | N                   | 30   |
| aitem25 | Pearson Correlation | .318 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .087 |
|         | N                   | 30   |
| aitem26 | Pearson Correlation | .240 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .201 |
|         | N                   | 30   |
| aitem27 | Pearson Correlation | .352 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .057 |
|         | N                   | 30   |
| aitem28 | Pearson Correlation | .436 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .016 |
|         | N                   | 30   |
| aitem29 | Pearson Correlation | .247 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .188 |
|         | N                   | 30   |
| aitem30 | Pearson Correlation | .374 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .042 |
|         | N                   | 30   |

|         |                     | skor   |
|---------|---------------------|--------|
| aitem31 | Pearson Correlation | -.067  |
|         | Sig. (2-tailed)     | .724   |
|         | N                   | 30     |
| aitem32 | Pearson Correlation | .403   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .027   |
|         | N                   | 30     |
| aitem33 | Pearson Correlation | .414   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .023   |
|         | N                   | 30     |
| aitem34 | Pearson Correlation | .151   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .425   |
|         | N                   | 30     |
| aitem35 | Pearson Correlation | .605** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|         | N                   | 30     |
| aitem36 | Pearson Correlation | .449   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .013   |
|         | N                   | 30     |
| aitem37 | Pearson Correlation | .025   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .898   |
|         | N                   | 30     |
| aitem38 | Pearson Correlation | .493** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .006   |
|         | N                   | 30     |
| aitem39 | Pearson Correlation | .214   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .255   |
|         | N                   | 30     |
| aitem40 | Pearson Correlation | .349   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .059   |
|         | N                   | 30     |
| aitem41 | Pearson Correlation | .252   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .178   |

|         |                     |        |
|---------|---------------------|--------|
|         | N                   | 30     |
| aitem42 | Pearson Correlation | .643** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|         | N                   | 30     |
| skor    | Pearson Correlation | 1      |
|         | Sig. (2-tailed)     |        |
|         | N                   | 30     |

#### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .837             | 42         |

#### Item-Total Statistics

|        | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|--------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| aitem1 | 113.97                     | 196.309                        | .285                             | .834                             |
| aitem2 | 112.87                     | 194.947                        | .333                             | .833                             |
| aitem3 | 113.20                     | 192.855                        | .343                             | .832                             |
| aitem4 | 112.30                     | 195.597                        | .501                             | .831                             |
| aitem5 | 113.13                     | 189.499                        | .453                             | .829                             |
| aitem6 | 112.90                     | 197.679                        | .157                             | .837                             |
| aitem7 | 114.73                     | 200.823                        | .099                             | .837                             |



|         |        |         |       |      |
|---------|--------|---------|-------|------|
| aitem8  | 113.13 | 194.395 | .298  | .833 |
| aitem9  | 112.67 | 200.299 | .114  | .837 |
| aitem10 | 113.07 | 195.030 | .250  | .835 |
| aitem11 | 113.63 | 186.861 | .528  | .827 |
| aitem12 | 113.23 | 207.564 | -.241 | .844 |
| aitem13 | 113.70 | 193.597 | .275  | .834 |
| aitem14 | 113.80 | 191.752 | .298  | .834 |
| aitem15 | 113.83 | 179.385 | .681  | .821 |
| aitem16 | 112.73 | 191.995 | .559  | .829 |
| aitem17 | 114.27 | 199.995 | .062  | .840 |
| aitem18 | 112.77 | 192.875 | .356  | .832 |
| aitem19 | 113.43 | 190.185 | .420  | .830 |
| aitem20 | 113.30 | 193.390 | .319  | .833 |
| aitem21 | 112.87 | 187.982 | .591  | .826 |
| aitem22 | 112.77 | 192.599 | .406  | .831 |
| aitem23 | 113.73 | 190.616 | .378  | .831 |
| aitem24 | 112.40 | 192.524 | .459  | .830 |
| aitem25 | 112.50 | 196.672 | .269  | .834 |
| aitem26 | 112.97 | 197.137 | .173  | .837 |
| aitem27 | 113.67 | 193.885 | .287  | .834 |
| aitem28 | 113.20 | 190.234 | .368  | .831 |
| aitem29 | 114.20 | 196.441 | .173  | .837 |
| aitem30 | 113.50 | 193.362 | .312  | .833 |
| aitem31 | 114.60 | 205.352 | -.127 | .843 |
| aitem32 | 112.97 | 193.206 | .347  | .832 |
| aitem33 | 113.67 | 190.575 | .342  | .832 |
| aitem34 | 113.40 | 199.145 | .064  | .841 |
| aitem35 | 113.57 | 187.220 | .559  | .826 |
| aitem36 | 113.17 | 193.040 | .400  | .831 |
| aitem37 | 114.73 | 203.030 | -.030 | .840 |
| aitem38 | 112.80 | 191.269 | .443  | .830 |
| aitem39 | 114.23 | 198.599 | .158  | .836 |
| aitem40 | 113.53 | 194.602 | .290  | .834 |
| aitem41 | 114.23 | 197.702 | .197  | .836 |
| aitem42 | 113.47 | 185.844 | .600  | .825 |

Keterangan:

**Aitem Valid** :2,3,4,5,11,14,15,16,18,19,20,21,22,23,24,28,30,32,33,35,36,38,42

**Aitem Gugur**:1,6,7,8,9,10,12,13,17,25,26,27,29,31,34,37,39,40,41

**Lampiran 4**  
**Skala Uji Coba Stres**

**INSTRUMEN PENELITIAN**

Kepada :

Malang , Juli 2011

Yth. Siswa/ Siswi kelas VIII

SMPN 01 Tulungagung

Dengan hormat ,

Di tengah kesibukan anda, saya memohon kesediaan dan bantuan anda untuk mengisi skala ini sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Skala ini akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam rangka penulisan skripsi yang saya lakukan.

Pengisian skala ini tidak ada kaitannya dengan hasil prestasi atau nilai belajar anda, melainkan hanya untuk penelitian dalam menempuh kesarjanaan di program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kejujuran dan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini saya harapkan karena sangat berarti bagi penelitian yang saya lakukan. Demi kerahasiaan identitas anda maka anda diperbolehkan untuk menggunakan inisial anda.

Atas kesediaannya sya ucapkan terimakasih

Hormatsaya  
Peneliti

ImamilliaFauziyah

NAMA :

Jenis kelamin :

Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda ,dengan cara memberi tanda (√).

SS : apabila pernyataan tersebut sangat sesuai yang anda alami

S : apabila pernyataan tersebut sesuai yang anda alami

TS : apabila pernyataan tersebut tidak sesuai yang anda alami

STS : apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai yang anda alami

| NO | PERNYATAAN  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Ketika saya ada masalah, saya susah tidur                         |    |   |    |     |
| 2  | Saya tidak mudah menangis ketika menghadapi masalah               |    |   |    |     |
| 3  | Saya putus asa ketika tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik  |    |   |    |     |
| 4  | Nafsu makan saya tetap normal walaupun menghadapi masalah         |    |   |    |     |
| 5  | Saya mudah lelah ketika banyak fikiran                            |    |   |    |     |
| 6  | Ketika menghadapi masalah perasaan saya biasa-biasa saja          |    |   |    |     |
| 7  | Saya mudah cemas ketika dipanggil guru                            |    |   |    |     |
| 8  | Saya tidak mudah marah ketika banyak masalah                      |    |   |    |     |
| 9  | Saya mudah merasa takut ketika dipanggil guru                     |    |   |    |     |
| 10 | Saya tidak mudah bingung ketika tidak mempunyai uang              |    |   |    |     |
| 11 | Ketika saya malu wajah saya terasa panas                          |    |   |    |     |
| 12 | Saya tetap merasa enjoy walaupun lagi bertengkar dengan orang tua |    |   |    |     |
| 13 | Ketika saya mau ujian, seluruh badan saya gemetar                 |    |   |    |     |
| 14 | Saya tidak mudah cemas ketika dipanggil guru                      |    |   |    |     |
| 15 | Saya mudah marah ketika saya menghadapi masalah                   |    |   |    |     |
| 16 | Saya suka menyendiri ketika ada masalah                           |    |   |    |     |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 17 | Konsentrasi saya berkurang ketika ada masalah  |  |  |  |  |
| 18 | Saya berfikir positif dalam menghadapi masalah   |  |  |  |  |
| 19 | Kaki dan tangan saya terasa dingin ketika masalah belum terselesaikan                                |  |  |  |  |
| 20 | Saya merasa sesak nafas ketika banyak pikiran  |  |  |  |  |
| 21 | Ketika menghadapi masalah, dada saya berdebar-debar  |  |  |  |  |
| 22 | Ketika saya malu wajah saya biasa-biasa saja   |  |  |  |  |
| 23 | Ketika banyak pikiran, kepala saya terasa nyeri  |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak mudah lelah ketika saya banyak pikiran  |  |  |  |  |
| 25 | Saya mudah menagis ketika menghadapi masalah   |  |  |  |  |
| 26 | Ketika ada masalah saya tidak susah tidur  |  |  |  |  |
| 27 | Fikiran saya penuh ketika menghadapi banyak masalah  |  |  |  |  |
| 28 | Ketika suasana hati tidak enak saya suka memukul atau bahkan melempar barang yang ada disekitar saya |  |  |  |  |
| 29 | Ketika perasaan saya lagi sumpek, saya meluapkan dengan berteriak-teriak                             |  |  |  |  |
| 30 | Rasa humor saya hilang ketika bertengkar dengan orang tua  |  |  |  |  |
| 31 | Nafsu makan saya berkurang ketika menghadapi masalah   |  |  |  |  |
| 32 | Saya bersikap tenang ketika menghadapi masalah   |  |  |  |  |
| 33 | Ketika merasa cemas saya suka menggigit kuku   |  |  |  |  |
| 34 | Saya berjalan mondar-mandir ketika menunggu sesuatu  |  |  |  |  |
| 35 | Saya mudah gelisah ketika menunggu sesuatu   |  |  |  |  |

## Lampiran 5

## Data Kasar Uji Coba Stres

| Subjek | No Aitem |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|        | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 1      | 2        | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3  | 1  | 4  | 1  | 3  | 2  | 1  |
| 2      | 2        | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 2  | 3  |
| 3      | 2        | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  |
| 4      | 1        | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4  | 2  | 3  | 1  | 3  | 1  | 1  |
| 5      | 1        | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  |
| 6      | 2        | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3  | 1  | 4  | 1  | 3  | 1  | 1  |
| 7      | 1        | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4  | 1  | 4  | 2  | 4  | 2  | 2  |
| 8      | 3        | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4  | 1  | 4  | 1  | 3  | 2  | 1  |
| 9      | 2        | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2  | 2  | 4  | 3  | 3  | 1  | 3  |
| 10     | 2        | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  |
| 11     | 2        | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  |
| 12     | 2        | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3  | 1  | 4  | 2  | 1  | 1  | 2  |
| 13     | 4        | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4  | 1  | 4  | 2  | 3  | 2  | 3  |
| 14     | 3        | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2  | 1  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  |
| 15     | 2        | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  |
| 16     | 2        | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2  | 1  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  |
| 17     | 2        | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3  | 1  | 3  | 1  | 3  | 2  | 1  |
| 18     | 2        | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3  | 1  | 3  | 1  | 2  | 2  | 1  |
| 19     | 2        | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 2  | 4  | 1  | 2  | 2  | 2  |
| 20     | 2        | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  |
| 21     | 2        | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3  | 3  | 4  | 2  | 1  | 3  | 4  |
| 22     | 2        | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4  | 1  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  |
| 23     | 2        | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4  | 1  | 4  | 1  | 3  | 2  | 1  |
| 24     | 2        | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  |
| 25     | 2        | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3  | 1  | 4  | 3  | 3  | 1  | 2  |
| 26     | 3        | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 1  | 4  |
| 27     | 3        | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  |
| 28     | 4        | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1  | 1  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  |
| 29     | 2        | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2  | 1  | 3  | 4  | 4  | 1  | 2  |
| 30     | 3        | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  |

| Subjek | No Aitem |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|        | 17       | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 1      | 3        | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  |
| 2      | 3        | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  |
| 3      | 3        | 2  | 2  | 1  | 2  | 3  | 3  | 4  | 1  | 4  | 2  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 4  |
| 4      | 1        | 3  | 4  | 1  | 2  | 3  | 1  | 4  | 1  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  |
| 5      | 3        | 2  | 3  | 1  | 4  | 3  | 2  | 4  | 2  | 3  | 3  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  |
| 6      | 2        | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 3  | 4  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 3  | 1  |
| 7      | 3        | 2  | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 4  | 1  | 1  | 3  | 1  | 1  | 2  |
| 8      | 2        | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 3  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |
| 9      | 4        | 1  | 3  | 1  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 4  |
| 10     | 2        | 3  | 3  | 1  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  | 4  | 2  |
| 11     | 4        | 2  | 4  | 3  | 4  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 4  | 1  | 1  | 4  | 2  | 1  | 1  |
| 12     | 3        | 2  | 3  | 1  | 2  | 1  | 3  | 2  | 1  | 4  | 3  | 1  | 1  | 2  | 3  | 4  | 2  |
| 13     | 2        | 1  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 3  | 2  | 3  | 4  | 2  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  |
| 14     | 3        | 3  | 3  | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 2  | 4  | 4  | 2  | 3  | 2  |
| 15     | 2        | 2  | 2  | 1  | 2  | 3  | 1  | 3  | 2  | 4  | 2  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  |
| 16     | 3        | 1  | 3  | 1  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 1  | 1  | 3  | 4  |
| 17     | 2        | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 2  | 3  | 1  |
| 18     | 3        | 1  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  |
| 19     | 2        | 2  | 2  | 1  | 3  | 3  | 1  | 3  | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 20     | 4        | 3  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 1  | 2  | 2  | 2  |
| 21     | 4        | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 1  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 1  |
| 22     | 2        | 2  | 2  | 1  | 1  | 3  | 1  | 3  | 2  | 4  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 3  | 2  |
| 23     | 1        | 3  | 1  | 1  | 1  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  |
| 24     | 2        | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 4  | 2  |
| 25     | 3        | 3  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 3  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 3  |
| 26     | 3        | 2  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 2  | 1  | 3  | 3  | 4  | 1  |
| 27     | 3        | 2  | 2  | 1  | 3  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 3  | 2  | 1  | 3  | 2  | 3  | 1  |
| 28     | 1        | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 3  | 4  | 1  | 1  | 2  | 3  | 1  | 4  | 4  | 3  | 1  |
| 29     | 3        | 1  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 1  | 1  | 2  | 4  | 2  | 1  | 1  | 3  | 2  |
| 30     | 2        | 4  | 3  | 1  | 2  | 2  | 4  | 4  | 3  | 1  | 4  | 2  | 1  | 3  | 4  | 4  | 1  |

| Subjek | No Aitem |    | Total |
|--------|----------|----|-------|
|        | 34       | 45 |       |
| 1      | 3        | 2  | 69    |
| 2      | 3        | 4  | 94    |
| 3      | 3        | 2  | 90    |
| 4      | 4        | 1  | 73    |
| 5      | 2        | 3  | 90    |
| 6      | 3        | 2  | 62    |
| 7      | 1        | 2  | 74    |
| 8      | 1        | 1  | 71    |
| 9      | 3        | 4  | 90    |
| 10     | 3        | 3  | 97    |
| 11     | 3        | 3  | 86    |
| 12     | 3        | 2  | 74    |
| 13     | 1        | 3  | 75    |
| 14     | 3        | 3  | 96    |
| 15     | 2        | 2  | 84    |
| 16     | 1        | 4  | 94    |
| 17     | 2        | 2  | 76    |
| 18     | 2        | 2  | 71    |
| 19     | 2        | 2  | 72    |
| 20     | 4        | 3  | 100   |
| 21     | 1        | 3  | 95    |
| 22     | 3        | 3  | 80    |
| 23     | 2        | 2  | 71    |
| 24     | 1        | 3  | 79    |
| 25     | 1        | 4  | 81    |
| 26     | 4        | 4  | 95    |
| 27     | 2        | 4  | 91    |
| 28     | 1        | 2  | 80    |
| 29     | 4        | 1  | 84    |
| 30     | 3        | 3  | 85    |



**Lampiran 6**  
**Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Stres**

|        |                     | skor  |
|--------|---------------------|-------|
| aitem1 | Pearson Correlation | .111  |
|        | Sig. (2-tailed)     | .558  |
|        | N                   | 30    |
| aitem2 | Pearson Correlation | .243  |
|        | Sig. (2-tailed)     | .196  |
|        | N                   | 30    |
| aitem3 | Pearson Correlation | .311  |
|        | Sig. (2-tailed)     | .094  |
|        | N                   | 30    |
| aitem4 | Pearson Correlation | -.213 |
|        | Sig. (2-tailed)     | .257  |
|        | N                   | 30    |
| aitem5 | Pearson Correlation | .394* |
|        | Sig. (2-tailed)     | .031  |
|        | N                   | 30    |
| aitem6 | Pearson Correlation | .138  |
|        | Sig. (2-tailed)     | .466  |
|        | N                   | 30    |
| aitem7 | Pearson Correlation | .219  |
|        | Sig. (2-tailed)     | .245  |
|        | N                   | 30    |
| aitem8 | Pearson Correlation | .324  |
|        | Sig. (2-tailed)     | .080  |
|        | N                   | 30    |
| aitem9 | Pearson Correlation | .083  |
|        | Sig. (2-tailed)     | .663  |
|        | N                   | 30    |

|         |                     |       |
|---------|---------------------|-------|
| aitem10 | Pearson Correlation | -.265 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .157  |
|         | N                   | 30    |

|         |                     | skor   |
|---------|---------------------|--------|
| aitem11 | Pearson Correlation | .496** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .005   |
|         | N                   | 30     |
| aitem12 | Pearson Correlation | .109   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .568   |
|         | N                   | 30     |
| aitem13 | Pearson Correlation | .529** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .003   |
|         | N                   | 30     |
| aitem14 | Pearson Correlation | .024   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .900   |
|         | N                   | 30     |
| aitem15 | Pearson Correlation | .409*  |
|         | Sig. (2-tailed)     | .025   |
|         | N                   | 30     |
| aitem16 | Pearson Correlation | .731** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|         | N                   | 30     |
| aitem17 | Pearson Correlation | .592** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .001   |
|         | N                   | 30     |
| aitem18 | Pearson Correlation | .272   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .147   |
|         | N                   | 30     |
| aitem19 | Pearson Correlation | .427*  |

|         |                     |      |
|---------|---------------------|------|
|         | Sig. (2-tailed)     | .019 |
|         | N                   | 30   |
| aitem20 | Pearson Correlation | .331 |
|         | Sig. (2-tailed)     | .074 |
|         | N                   | 30   |

|         |                     | skor   |
|---------|---------------------|--------|
| aitem21 | Pearson Correlation | .482** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .007   |
|         | N                   | 30     |
| aitem22 | Pearson Correlation | .510** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .004   |
|         | N                   | 30     |
| aitem23 | Pearson Correlation | .397*  |
|         | Sig. (2-tailed)     | .030   |
|         | N                   | 30     |
| aitem24 | Pearson Correlation | .456*  |
|         | Sig. (2-tailed)     | .011   |
|         | N                   | 30     |
| aitem25 | Pearson Correlation | .096   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .616   |
|         | N                   | 30     |
| aitem26 | Pearson Correlation | .307   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .099   |
|         | N                   | 30     |
| aitem27 | Pearson Correlation | .396*  |
|         | Sig. (2-tailed)     | .030   |
|         | N                   | 30     |
| aitem28 | Pearson Correlation | .628** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .000   |

|         |                     |        |
|---------|---------------------|--------|
|         | N                   | 30     |
| aitem29 | Pearson Correlation | .643** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|         | N                   | 30     |
| aitem30 | Pearson Correlation | .214   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .257   |
|         | N                   | 30     |
| aitem31 | Pearson Correlation | .241   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .199   |
|         | N                   | 30     |
| aitem32 | Pearson Correlation | .188   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .320   |
|         | N                   | 30     |
| aitem33 | Pearson Correlation | .289   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .122   |
|         | N                   | 30     |
| aitem34 | Pearson Correlation | .199   |
|         | Sig. (2-tailed)     | .293   |
|         | N                   | 30     |
| aitem35 | Pearson Correlation | .647** |
|         | Sig. (2-tailed)     | .000   |
|         | N                   | 30     |

**Case Processing Summary**

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 30 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 30 | 100.0 |

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .739             | 35         |

**Item-Total Statistics**

|         | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| aitem1  | 80.60                      | 99.421                         | .037                             | .743                             |
| aitem2  | 80.00                      | 97.517                         | .173                             | .737                             |
| aitem3  | 80.97                      | 95.964                         | .232                             | .734                             |
| aitem4  | 79.97                      | 105.344                        | -.299                            | .762                             |
| aitem5  | 80.37                      | 94.033                         | .311                             | .729                             |
| aitem6  | 79.73                      | 98.754                         | .039                             | .745                             |
| aitem7  | 80.57                      | 97.151                         | .121                             | .740                             |
| aitem8  | 80.10                      | 95.955                         | .250                             | .733                             |
| aitem9  | 80.77                      | 99.840                         | .004                             | .744                             |
| aitem10 | 79.63                      | 105.551                        | -.338                            | .760                             |
| aitem11 | 81.03                      | 92.033                         | .420                             | .723                             |
| aitem12 | 79.20                      | 99.476                         | .036                             | .742                             |
| aitem13 | 80.77                      | 91.702                         | .459                             | .721                             |
| aitem14 | 79.93                      | 100.823                        | -.059                            | .748                             |
| aitem15 | 80.73                      | 94.271                         | .335                             | .729                             |
| aitem16 | 80.40                      | 86.455                         | .677                             | .705                             |

|         |       |        |      |      |
|---------|-------|--------|------|------|
| aitem17 | 80.23 | 90.668 | .528 | .718 |
| aitem18 | 80.63 | 96.585 | .189 | .736 |
| aitem19 | 80.30 | 93.390 | .346 | .727 |
| aitem20 | 81.53 | 97.085 | .279 | .733 |
| aitem21 | 80.30 | 91.803 | .399 | .724 |
| aitem22 | 79.97 | 91.620 | .434 | .722 |
| aitem23 | 80.73 | 93.789 | .311 | .729 |
| aitem24 | 79.40 | 94.869 | .400 | .728 |
| aitem25 | 80.87 | 99.637 | .015 | .744 |
| aitem26 | 79.83 | 95.454 | .215 | .735 |
| aitem27 | 80.20 | 93.752 | .310 | .729 |
| aitem28 | 80.90 | 88.852 | .561 | .714 |
| aitem29 | 81.13 | 89.844 | .586 | .715 |
| aitem30 | 80.77 | 97.289 | .117 | .741 |
| aitem31 | 80.90 | 96.990 | .154 | .738 |
| aitem32 | 80.07 | 97.995 | .102 | .741 |
| aitem33 | 81.00 | 95.586 | .190 | .737 |
| aitem34 | 80.37 | 97.413 | .093 | .743 |
| aitem35 | 80.17 | 88.902 | .585 | .713 |

Keterangan:

Aitem valid: 5,11,13,15,16,17,19,21,22,23,24,27,28,29,35

Aitem gugur: 1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14,18,20,25,26,30,31,32,33,34

## Lampiran 7

### Skala Penelitian Pengungkapan Diri

#### INSTRUMEN PENELITIAN

Kepada

Malang, Agustus 2011

Yth. Siswa/ Siswi kelas VIII

SMPN 01 Tulungagung

Dengan hormat ,

Di tengah kesibukan anda, saya memohon kesediaan dan bantuan anda untuk mengisi skala ini sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Skala ini akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam rangka penulisan skripsi yang saya lakukan.

Pengisian skala ini tidak ada kaitannya dengan hasil prestasi atau nilai belajar anda, melainkan hanya untuk penelitian dalam menempuh keserjanaan di program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kejujuran dan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini saya harapkan karena sangat berarti bagi penelitian yang saya lakukan. Demi kerahasiaan identitas anda maka anda diperbolehkan untuk menggunakan inisial anda.

Atas kesediaannya sya ucapkan terimakasih

Hormat saya

Peneliti

Imamillia Fauziyah

NAMA :

Jenis kelamin

Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda ,dengan cara memberi tanda (x).

**SS** : apabila pernyataan tersebut **sangat sesuai** anda alami

**S** : apabila pernyataan tersebut **sesuai** anda alami

**TS** : apabila pernyataan tersebut **tidak sesuai** anda alami

**STS** : apabila pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** anda alami

| NO | PERNYATAAN  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Ketika peraturan dalam keluarga tidak sesuai dengan saya, saya akan mengatakan pada orang tua saya                                  |    |   |    |     |
| 2  | Saya tidak terbuka dengan orang tua mengenai hal-hal yang membuat saya tersinggung dan sakit hati                                   |    |   |    |     |
| 3  | Saya menceritakan pada orang tua tentang film dan msik yang saya sukai  |    |   |    |     |
| 4  | Saya tidak memberitahu otang tua kalau ada teman yang meminjam uang saya  |    |   |    |     |
| 5  | Saya meminta pendapat orang tua mengenai model rambut dan pakian yang saya suka   |    |   |    |     |
| 6  | Saya merahasiakan pada orang tua ketika menyukai teman lawan jenis  |    |   |    |     |
| 7  | Sepulang sekolah saya menceritakan kepada orang tua saya tentang semua hal yang terjadi disekolah, baik itu menyenangkan atau tidak |    |   |    |     |
| 8  | Saya merahasiakan masalah kesehatan dari orang tua saya   |    |   |    |     |
| 9  | Saya memberitahu pada orang tua saya, siapa saja yang telah memberi uang kepada saya  |    |   |    |     |
| 10 | Saya merahasiakan cita-cita saya dari orang tua   |    |   |    |     |



|           |  |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|--|
| <b>11</b> | Ketika saya merasa bersalah, saya bercerita pada orang tua saya              |  |  |  |  |
| <b>12</b> | Saya diam saja ketika tidak mengerti pelajaran agama                         |  |  |  |  |
| <b>13</b> | Saya memberitahu orang tua ketika saya merasa sakit                          |  |  |  |  |
| <b>14</b> | Saya diam saja walaupun peraturan dalam keluarga membuat saya tertekan       |  |  |  |  |
| <b>15</b> | Saya memberitahu orang tua saya kemampuan saya ketika berenang               |  |  |  |  |
| <b>16</b> | Saya tidak memberitahu orang tua barang-barang yang saya inginkan            |  |  |  |  |
| <b>17</b> | Saya memberitahu orang tua tentang pelajaran yang saya sukai atau tidak      |  |  |  |  |
| <b>18</b> | Saya tidak menceritakan kepada orang tua tentang perasaan saya mengenai guru |  |  |  |  |

**Lampiran 8**  
**Data Kasar Penelitian Pengungkapan Diri**

| Sub<br>jek | Jenis<br>Kela<br>min | No aitem |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | To<br>tal |
|------------|----------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------|
|            |                      | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |           |
| 1          | L                    | 4        | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1  | 4  | 2  | 3  | 1  | 3  | 2  | 4  | 1  | 49        |
| 2          | L                    | 4        | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2  | 1  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 1  | 43        |
| 3          | L                    | 3        | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1  | 2  | 3  | 2  | 4  | 4  | 2  | 1  | 1  | 44        |
| 4          | L                    | 4        | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4  | 3  | 1  | 4  | 2  | 4  | 2  | 3  | 1  | 50        |
| 5          | L                    | 3        | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 61        |
| 6          | L                    | 1        | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 1  | 4  | 2  | 3  | 43        |
| 7          | L                    | 3        | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2  | 4  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 55        |
| 8          | L                    | 3        | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2  | 2  | 3  | 2  | 4  | 2  | 2  | 3  | 2  | 44        |
| 9          | L                    | 3        | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 2  | 44        |
| 10         | L                    | 2        | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 1  | 3  | 2  | 52        |
| 11         | L                    | 3        | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 49        |
| 12         | L                    | 2        | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4  | 1  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 3  | 1  | 47        |
| 13         | L                    | 1        | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 3  | 1  | 2  | 1  | 33        |
| 14         | L                    | 4        | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2  | 2  | 2  | 4  | 3  | 2  | 2  | 4  | 1  | 46        |
| 15         | L                    | 2        | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 1  | 1  | 51        |
| 16         | L                    | 3        | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 57        |
| 17         | L                    | 4        | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 3  | 54        |
| 18         | L                    | 2        | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1  | 2  | 4  | 2  | 3  | 1  | 2  | 4  | 1  | 43        |
| 19         | L                    | 4        | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3  | 4  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4  | 2  | 54        |
| 20         | L                    | 1        | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4  | 1  | 3  | 3  | 2  | 1  | 4  | 2  | 2  | 38        |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 21 | L | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 58 |
| 22 | L | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 43 |
| 23 | L | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 55 |
| 24 | P | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 46 |
| 25 | P | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 47 |
| 26 | P | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 49 |
| 27 | P | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 40 |
| 28 | P | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 57 |
| 29 | P | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 54 |
| 30 | P | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 45 |
| 31 | P | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 48 |
| 32 | P | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 55 |
| 33 | P | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 57 |
| 34 | P | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 60 |
| 35 | P | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 55 |
| 36 | P | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 53 |
| 37 | P | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 45 |
| 38 | P | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 52 |
| 39 | P | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 48 |
| 40 | P | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 39 |
| 41 | P | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 50 |
| 42 | P | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 61 |
| 43 | P | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 56 |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 44 | P | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 45 |
| 45 | P | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 58 |
| 46 | P | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 47 |
| 47 | P | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 49 |
| 48 | P | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 58 |
| 49 | P | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 52 |
| 50 | P | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 49 |
| 51 | P | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 57 |
| 52 | P | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 39 |
| 53 | P | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 49 |
| 54 | P | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 44 |
| 55 | P | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 61 |
| 56 | P | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 54 |

**Lampiran 9**  
**Skala Penelitian Stres**

**INSTRUMEN PENELITIAN**

Kepada Malang , Agustus 2011  
Yth. Siswa/ Siswi kelas VIII  
SMPN 01 Tulungagung

Dengan hormat ,

Di tengah kesibukan anda, saya memohon kesediaan dan bantuan anda untuk mengisi skala ini sesuai dengan keadaan anda sebenarnya. Skala ini akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam rangka penulisan skripsi yang saya lakukan.

Pengisian skala ini tidak ada kaitannya dengan hasil prestasi atau nilai belajar anda, melainkan hanya untuk penelitian dalam menempuh kesarjanaan di program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Kejujuran dan kesungguhan anda dalam mengisi skala ini saya harapkan karena sangat berarti bagi penelitian yang saya lakukan. Demi kerahasiaan identitas anda maka anda diperbolehkan untuk menggunakan inisial anda.

Atas kesediaannya sya ucapkan terimakasih

Hormat saya

Peneliti

Imamillia Fauziyah

NAMA :

Jenis kelamin :

Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda ,dengan cara memberi tanda (x).

**SS** : apabila pernyataan tersebut **sangat sesuai** anda alami

**S** : apabila pernyataan tersebut **sesuai** anda alami

**TS** : apabila pernyataan tersebut **tida sesuai** anda alami

**STS** : apabila pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** anda alami

| NO | PERNYATAAN   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1  | Saya mudah lelah ketika banyak pikiran   |    |   |    |     |
| 2  | Saya suka menyendiri ketika ada masalah  |    |   |    |     |
| 3  | Fikiran saya penuh ketika menghadapi banyak masalah  |    |   |    |     |
| 4  | Saya mudah gelisah ketika menunggu sesuatu   |    |   |    |     |
| 5  | Ketika perasaan saya lagi sumpek, saya meluapkan dengan berteriak-teriak                             |    |   |    |     |
| 6  | Saya mudah marah ketika saya menghadapi masalah yang belum teratasi                                  |    |   |    |     |
| 7  | Ketika banyak pikiran, kepala saya terasa nyeri  |    |   |    |     |
| 8  | Ketika suasana hati tidak enak saya suka memukul atau bahkan melempar barang yang ada disekitar saya |    |   |    |     |
| 9  | Konsentrasi saya berkurang ketika ada masalah  |    |   |    |     |
| 10 | Saya tidak mudah lelah ketika saya banyak pikiran  |    |   |    |     |

**Lampiran 10**  
**Data Kasar Penelitian Stres**

| Subjek | Jenis Kelamin | No aitem |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Total |
|--------|---------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|
|        |               | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |       |
| 1      | L             | 2        | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1  | 19    |
| 2      | L             | 3        | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4  | 28    |
| 3      | L             | 1        | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4  | 27    |
| 4      | L             | 1        | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1  | 17    |
| 5      | L             | 2        | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3  | 20    |
| 6      | L             | 3        | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4  | 21    |
| 7      | L             | 1        | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1  | 19    |
| 8      | L             | 2        | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4  | 27    |
| 9      | L             | 3        | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3  | 24    |
| 10     | L             | 2        | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4  | 22    |
| 11     | L             | 1        | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3  | 19    |
| 12     | L             | 2        | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3  | 20    |
| 13     | L             | 2        | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 23    |
| 14     | L             | 3        | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4  | 22    |
| 15     | L             | 2        | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4  | 24    |
| 16     | L             | 2        | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3  | 17    |
| 17     | L             | 2        | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 15    |
| 18     | L             | 2        | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4  | 21    |
| 19     | L             | 2        | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2  | 21    |
| 20     | L             | 2        | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4  | 20    |

|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 21 | L | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 19 |
| 22 | L | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 15 |
| 23 | L | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 15 |
| 24 | P | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 26 |
| 25 | P | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 23 |
| 26 | P | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 19 |
| 27 | P | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 25 |
| 28 | P | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 17 |
| 29 | P | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 16 |
| 30 | P | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 29 |
| 31 | P | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 24 |
| 32 | P | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 19 |
| 33 | P | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 19 |
| 34 | P | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 19 |
| 35 | P | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 15 |
| 36 | P | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 26 |
| 37 | P | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 20 |
| 38 | P | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 27 |
| 39 | P | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 24 |
| 40 | P | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 25 |
| 41 | P | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 23 |
| 42 | P | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 20 |
| 43 | P | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 19 |



|    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 44 | P | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 23 |
| 45 | P | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 16 |
| 46 | P | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 23 |
| 47 | P | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 17 |
| 48 | P | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 24 |
| 49 | P | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 16 |
| 50 | P | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 18 |
| 51 | P | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 22 |
| 52 | P | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 24 |
| 53 | P | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 21 |
| 54 | P | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 27 |
| 55 | P | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 30 |
| 56 | P | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 23 |

## Lampiran 11

### Kategorisasi Variabel Pengungkapan Diri

| Subjek | Skor | Kategori |
|--------|------|----------|
| 1      | 49   | sedang   |
| 2      | 43   | sedang   |
| 3      | 44   | sedang   |
| 4      | 50   | tinggi   |
| 5      | 61   | tinggi   |
| 6      | 43   | sedang   |
| 7      | 55   | tinggi   |
| 8      | 44   | sedang   |
| 9      | 44   | sedang   |
| 10     | 52   | tinggi   |
| 11     | 49   | sedang   |
| 12     | 47   | sedang   |
| 13     | 33   | rendah   |
| 14     | 46   | sedang   |
| 15     | 51   | tinggi   |
| 16     | 57   | tinggi   |
| 17     | 54   | tinggi   |
| 18     | 43   | sedang   |
| 19     | 54   | tinggi   |
| 20     | 38   | rendah   |
| 21     | 58   | tinggi   |
| 22     | 43   | sedang   |
| 23     | 55   | tinggi   |
| 24     | 46   | sedang   |
| 25     | 47   | sedang   |
| 26     | 49   | sedang   |
| 27     | 40   | rendah   |
| 28     | 57   | tinggi   |

|    |    |        |
|----|----|--------|
| 29 | 54 | tinggi |
| 30 | 45 | sedang |
| 31 | 48 | sedang |
| 32 | 55 | tinggi |
| 33 | 57 | tinggi |
| 34 | 60 | tinggi |
| 35 | 55 | tinggi |
| 36 | 53 | tinggi |
| 37 | 45 | sedang |
| 38 | 52 | tinggi |
| 39 | 48 | sedang |
| 40 | 39 | rendah |
| 41 | 49 | sedang |
| 42 | 61 | tinggi |
| 43 | 56 | tinggi |
| 44 | 45 | sedang |
| 45 | 58 | tinggi |
| 46 | 47 | sedang |
| 47 | 49 | sedang |
| 48 | 58 | tinggi |
| 49 | 52 | tinggi |
| 50 | 49 | sedang |
| 51 | 57 | tinggi |
| 52 | 39 | rendah |
| 53 | 49 | sedang |
| 54 | 44 | sedang |
| 55 | 61 | tinggi |
| 56 | 54 | tinggi |

**Lampiran 12**  
**Hasil Kategorisasi Variabel Stres**

| Subjek | Skor | Kategori |
|--------|------|----------|
| 1      | 19   | rendah   |
| 2      | 28   | tinggi   |
| 3      | 27   | sedang   |
| 4      | 17   | rendah   |
| 5      | 20   | rendah   |
| 6      | 21   | rendah   |
| 7      | 19   | rendah   |
| 8      | 27   | Sedang   |
| 9      | 24   | sedang   |
| 10     | 22   | sedang   |
| 11     | 19   | rendah   |
| 12     | 20   | rendah   |
| 13     | 23   | sedang   |
| 14     | 22   | sedang   |
| 15     | 24   | sedang   |
| 16     | 17   | rendah   |
| 17     | 15   | Rendah   |
| 18     | 21   | rendah   |
| 19     | 21   | rendah   |
| 20     | 20   | rendah   |
| 21     | 19   | rendah   |
| 22     | 15   | Rendah   |
| 23     | 15   | Rendah   |
| 24     | 26   | Sedang   |
| 25     | 23   | sedang   |
| 26     | 19   | rendah   |
| 27     | 25   | sedang   |
| 28     | 17   | rendah   |
| 29     | 16   | rendah   |
| 30     | 29   | Tinggi   |
| 31     | 24   | sedang   |
| 32     | 19   | rendah   |

|    |    |        |
|----|----|--------|
| 33 | 19 | rendah |
| 34 | 19 | rendah |
| 35 | 15 | rendah |
| 36 | 26 | sedang |
| 37 | 20 | rendah |
| 38 | 27 | sedang |
| 39 | 24 | sedang |
| 40 | 25 | sedang |
| 41 | 23 | sedang |
| 42 | 20 | rendah |
| 43 | 19 | rendah |
| 44 | 23 | sedang |
| 45 | 16 | Rendah |
| 46 | 23 | sedang |
| 47 | 17 | rendah |
| 48 | 24 | sedang |
| 49 | 16 | Rendah |
| 50 | 18 | rendah |
| 51 | 22 | sedang |
| 52 | 24 | sedang |
| 53 | 21 | rendah |
| 54 | 27 | Sedang |
| 55 | 30 | tinggi |
| 56 | 23 | sedang |

## Lampiran 13

### Uji Normalitas

#### 1. Uji Normalitas Pengungkapan Diri

**Tests of Normality**

|        | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|--------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|        | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| skorsd | .095                            | 56 | .200* | .976         | 56 | .331 |

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### 2. Uji Normalitas Stres

**Tests of Normality**

|           | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|           | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| skorstres | .100                            | 56 | .200* | .969         | 56 | .158 |

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 14

### Uji Linieritas

**Model Summary**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .353 <sup>a</sup> | .124     | .108              | 3.665                      |

a. Predictors: (Constant), skorsd

**ANOVA<sup>b</sup>**

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|-------|-------------------|
| 1     | Regression | 103.013        | 1  | 103.013     | 7.671 | .008 <sup>a</sup> |
|       | Residual   | 725.201        | 54 | 13.430      |       |                   |
|       | Total      | 828.214        | 55 |             |       |                   |

a. Predictors: (Constant), skorsd

b. Dependent Variable: skorstres

**Coefficients<sup>a</sup>**

| Model |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t      | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
|       |            | B                           | Std. Error | Beta                      |        |      |
| 1     | (Constant) | 31.794                      | 3.813      |                           | 8.339  | .000 |
|       | skorsd     | -.210                       | .076       | -.353                     | -2.770 | .008 |

a. Dependent Variable: skorstres

## Lampiran 15

### Uji Korelasi

#### 1. Uji Korelasi Pearson

**Correlations**

|           |                     | skorsd  | skorstres |
|-----------|---------------------|---------|-----------|
| skorsd    | Pearson Correlation | 1       | -.353**   |
|           | Sig. (2-tailed)     |         | .008      |
|           | N                   | 56      | 56        |
| skorstres | Pearson Correlation | -.353** | 1         |
|           | Sig. (2-tailed)     | .008    |           |
|           | N                   | 56      | 56        |

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

#### 2. Uji Korelasi Spearman

**Correlations**

|                |           |                         | skorsd  | skorstres |
|----------------|-----------|-------------------------|---------|-----------|
| Spearman's rho | skorsd    | Correlation Coefficient | 1.000   | -.418**   |
|                |           | Sig. (2-tailed)         | .       | .001      |
|                |           | N                       | 56      | 56        |
|                | skorstres | Correlation Coefficient | -.418** | 1.000     |
|                |           | Sig. (2-tailed)         | .001    | .         |
|                |           | N                       | 56      | 56        |

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

**Lampiran 16**  
**Profil Sekolah**

**PROFIL SEKOLAH**

1. Nama Sekolah : **SMP NEGERI 1 TULUNGAGUNG**
2. No. Statistik Sekolah : 201051601001
3. Tipe Sekolah : A
4. Alamat Sekolah : Jalan Jend. Basuki Rahmad 96  
: Kecamatan Tulungagung  
: Kabupaten Tulungagung  
: Propinsi Jawa Timur
5. Telepon / HP/ Fax. : 0355-321806, 321150 / 081334672543 /  
0355-333061  
Website :  
www.smpn1tulungagung.sch.id
6. Status Sekolah : Negeri
7. Nilai Akreditasi Sekolah : A
8. Data Siswa 4 (empat tahun terakhir) :

| Tahun Pelajaran | Jumlah Pendaftar | Kelas VII |               | Kelas VIII |               | Kelas IX  |               | Jumlah (Kls. VII+VIII+IX) |        |
|-----------------|------------------|-----------|---------------|------------|---------------|-----------|---------------|---------------------------|--------|
|                 |                  | Jml Siswa | Jumlah Rombel | Jml Siswa  | Jumlah Rombel | Jml Siswa | Jumlah Rombel | Siswa                     | Rombel |
| 2008-2009       | 621              | 403       | 11            | 396        | 10            | 394       | 9             | 1.193                     | 30     |
| 2009-2010       | 625              | 376       | 11            | 407        | 11            | 394       | 10            | 1.177                     | 32     |
| 2010-2011       | 408              | 309       | 11            | 373        | 11            | 404       | 11            | 1.086                     | 33     |
| 2011-2012       | 420              | 351       | 11            | 309        | 11            | 373       | 11            | 1033                      | 33     |

9. Pendidik dan Tenaga Kependidikan
  - a. Kepala Sekolah

| No. | Jabatan              | Nama                           | Jenis Kelamin |   | Usia | Pend. Akhir           | Masa Kerja |
|-----|----------------------|--------------------------------|---------------|---|------|-----------------------|------------|
|     |                      |                                | L             | P |      |                       |            |
| 1.  | Kepala Sekolah       | Drs. Hariyanto Suminarso, M.M. | L             |   | 50   | S_2 Mag. Manajemen    | 25 Tahun   |
| 2.  | Wakil Kepala Sekolah | Tohari Susilo, S.Pd., M.Pd     | L             |   | 43   | S_2 Tek. Pembelajaran | 21 Tahun   |

## b. Guru

## 1. Kualifikasi Pendidikan, Status, Jenis Kelamin, dan Jumlah

| No.    | Tingkat Pendidikan | Jumlah dan Status Guru |     |                |     | Jumlah |
|--------|--------------------|------------------------|-----|----------------|-----|--------|
|        |                    | GT/PNS                 |     | GTT/Guru Bantu |     |        |
|        |                    | L                      | P   | L              | P   |        |
| 1.     | S-3/S-2            | 9                      | 9   | ---            | --- | 18     |
| 2.     | S-1                | 19                     | 26  | 3              | 9   | 57     |
| 3.     | D-4                | ---                    | --- | ---            | --- | ---    |
| 4.     | D-3/Sarmud         | 1                      | 1   |                |     | 2      |
| 5.     | D-2                | ---                    | --- | ---            | --- | ---    |
| 6.     | D-1                | ---                    | --- | ---            | --- | ---    |
| 7.     | SMA/Sederajat      | ---                    | --- | ---            | --- | ---    |
| Jumlah |                    | 29                     | 36  | 3              | 9   | 77     |

## 2. Jumlah Guru dengan tugas mengajar sesuai dengan latar belakang pendidikan (keahlian)

| No.    | Guru               | Jumlah guru dengan latar belakang pendidikan sesuai dengan tugas mengajar |           |       |       | Jumlah guru dengan latar belakang pendidikan yang TIDAK sesuai dengan tugas mengajar |           |       |       | Jumlah |
|--------|--------------------|---|-----------|-------|-------|--|-----------|-------|-------|--------|
|        |                    | D1/D2   | D3/Sarmud | S1/D4 | S2/D2 | D1/D2  | D3/Sarmud | S1/D4 | S2/D2 |        |
| 1.     | IPA                | ---   | 1         | 5     | 3     | ---  | ---       | 1     | ---   | 10     |
| 2.     | Matematika         | ---   | ---       | 9     | ---   | ---  | ---       | ---   | ---   | 9      |
| 3.     | Bahasa Indonesia   | ---   | ---       | 5     | 4     | ---  | ---       | ---   | ---   | 9      |
| 4.     | Bahasa Inggris     | ---   | ---       | 6     | 2     | ---  | ---       | ---   | ---   | 8      |
| 5.     | Pendidikan Agama   | ---   | ---       | 5     | ---   | ---  | ---       | ---   | ---   | 5      |
| 6.     | IPS                | ---   | ---       | 7     | 2     | ---  | ---       | ---   | ---   | 9      |
| 7.     | Penjasorkes        | ---   | ---       | 4     | ---   | ---  | ---       | ---   | ---   | 4      |
| 8.     | Seni Budaya/S.Rupa | ---   | 1         | ---   | 1     | ---  | ---       | ---   | 1     | 3      |
| 9.     | PKn                | ---   | --        | 2     | ---   | ---  | ---       | 2     | --    | 4      |
| 10.    | TIK/Keterampilan   | ---   | ---       | ---   | ---   | ---  | ---       | 4     | 3     | 7      |
| 11.    | BK                 | ---   | ---       | 2     | ---   | ---  | ---       | ---   | 2     | 4      |
| 12.    | Lainnya :          |   |           |       |       |  |           |       |       |        |
|        | Budi Pekerti       | ---   | ---       | ---   | ---   | ---  | ---       | ---   | ---   | ---    |
|        | Seni Musik         | ---   | 1         | ---   | ---   | ---  | ---       | 1     | ---   | 2      |
|        | B. Daerah          | ---   | ---       | 1     | 1     | ---  | ---       | 1     | ---   | 3      |
| Jumlah |                    | ---   | 3         | 46    | 13    | ---  | ---       | 9     | 6     | 77     |

## 2. Pengembangan kompetensi/profesionalisme guru

| No | Jenis Pengembangan Kompetensi                | Jumlah Guru yang telah mengikuti kegiatan pengembangan kompetensi/profesionalisme |        |           |        |
|----|--|---|--------|-----------|--------|
|    |  | Laki-laki   | Jumlah | Perempuan | Jumlah |
| 1. | Penataran KBK/KTSP                           | 28  |        | 40        |        |
| 2. | Penataran Metode Pembelajaran (termasuk CTL) | 28  |        | 40        | 68     |
| 3. | Penataran PTK                                | 2   |        | ---       | 2      |
| 4. | Penataran Karya Tulis Ilmiah                 | 1   |        | 3         | 4      |
| 5. | Sertifikasi Profesi/Kompetensi               |   |        |           | 35     |



|    |                                     |    |  |    |    |
|----|-------------------------------------|----|--|----|----|
| 6. | Penataran PTBK                      | 5  |  | 5  | 10 |
| 7. | Penataran lainnya:<br>SPKG/TOT/MGMP | 30 |  | 42 | 72 |

### 3. Prestasi Guru

| No. | Jenis Lomba                            | Perolehan kejuaraan 1 sampai 3 tahun terakhir |             |
|-----|--|---|-------------|
|     |  | Tingkat                                       | Jumlah Guru |
| 1.  | Lomba PTK                              | Nasional                                      | ---         |
|     |  | Propinsi                                      | ---         |
|     |  | Kab/Kota                                      | ---         |
| 2.  | Lomba Karya Tulis Inovasi Pembelajaran | Nasional                                      | 1           |
|     |  | Propinsi                                      | ---         |
|     |  | Kab/Kota                                      | ---         |
| 3.  | Lomba Guru Berprestasi                 | Nasional                                      | 1           |
|     |  | Propinsi                                      | 2           |
|     |  | Kab/Kota                                      | 3           |
| 4.  | Lomba lainnya                          | Nasional                                      | ---         |
|     |  | Propinsi                                      | ---         |
|     |  | Kab/Kota                                      | ---         |

#### c. Tenaga Kependidikan : Tenaga Pendukung

| No. | Tenaga pendukung       | Jumlah tenaga pendukung dan kualifikasinya |     |    |    |    |    | Jumlah tenaga pendukung Berdasarkan Status dan Jenis Kelamin |   |         |   | Jumlah |
|-----|------------------------|--|-----|----|----|----|----|--|---|---------|---|--------|
|     |                        | SMP  | SMA | D1 | D2 | D3 | S1 | PNS  |   | Honorer |   |        |
|     |                        |  |     |    |    |    |    | L  | P | L       | P |        |
| 1.  | Tata Usaha             | 1  | 5   | 1  |    | 3  | 3  | 3  | 5 | 1       | 4 | 13     |
| 2.  | Perpustakaan           |  | 2   |    |    |    | 1  |  |   | 2       | 1 | 3      |
| 3.  | Laboran Lab. IPA       |  |     |    |    |    | 1  |  |   |         | 1 | 1      |
| 4.  | Teknisi Lab. Komputer  |  | 1   |    |    | 2  |    | 2  | 1 |         |   | 3      |
| 5.  | Laboran Lab. Bahasa    |  |     |    |    |    |    |  |   |         |   |        |
| 6.  | PTD (Pend. Tek. Dasar) |  |     |    |    |    |    |  |   |         |   |        |
| 7.  | Kantin                 |  | 1   |    |    |    | 1  |  |   | 1       | 1 | 2      |
| 8.  | Penjaga Sekolah        | 2  | 1   |    |    |    |    | 1  |   | 2       |   | 3      |
| 9.  | Tukang Kebun           |  | 1   |    |    |    |    |  |   | 1       |   | 1      |
| 10. | Keamanan               |  | 3   |    |    |    |    |  |   | 3       |   | 3      |
| 11. | Lainnya ....<br>Sopir  |  | 1   |    |    |    |    | 1  |   |         |   | 1      |
|     | Jumlah                 | 3  | 15  | 1  |    | 5  | 6  | 7  | 6 | 1       | 7 | 30     |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

## 10. a) Data Ruang Belajar (Kelas)

| Kondisi      | Jumlah dan Ukuran             |                               |                               |                    | Jml. Ruang lainnya yg digunakan untuk r. kelas (e) | Jumlah ruang yg digunakan u. R. Kelas (f)=(d+e) |
|--------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------|--|---|
|              | Ukuran 7x9 m <sup>2</sup> (a) | Ukuran >63 m <sup>2</sup> (b) | Ukuran <63 m <sup>2</sup> (c) | Jumlah (d)=(a+b+c) |  |   |
| Baik         | <b>18</b>                     | <b>6</b>                      | <b>9</b>                      | <b>33</b>          |  | <b>33</b>                                       |
| Rusak Ringan |                               |                               |                               |                    |  |   |
| Rusak Sedang |                               |                               |                               |                    |  |   |
| Rusak Berat  |                               |                               |                               |                    |  |   |
| Rusak Total  |                               |                               |                               |                    |  |   |

Keterangan kondisi :

|              |                |
|--------------|----------------|
| Baik         | Kerusakan <15% |
| Rusak Ringan | 15% - <30%     |
| Rusak Sedang | 30% - <45%     |
| Rusak Berat  | 45% - 65%      |
| Rusak Total  | >65%           |

## b) Data Ruang Belajar Lainnya

| Jenis Ruangan     | Jumlah (buah) | Ukuran (pxl) | Kondisi*) | Jenis Ruangan            | Jumlah (buah) | Ukuran (pxl) | Kondisi*) |
|-------------------|---------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------|--------------|-----------|
| 1. Perpustakaan   | 1             | 135          | BAIK      | 6. Lab. Bahasa           | 1             | 63           | CUKUP     |
| 2. Lab. IPA       | 2             | 197,5        | BAIK      | 7. Lab. Komputer         | 2             | 140,5        | CUKUP     |
| 3. Keterampilan   |               |              |           | 8. PTD                   |               |              |           |
| 4. Multi media    | 1             | -            | -         | 9. Serbaguna/ aula       | 1             | 245          | CUKUP     |
| 5. Kesenian/Musik | 1             | -            | -         | 10. Lab. Bhs. Multimedia | -             | -            | -         |

## c) Data Ruang Kantor

| Jenis Ruangan           | Jumlah (buah) | Ukuran (pxl) | Kondisi *) |
|-------------------------|---------------|--------------|------------|
| 1. Kepala Sekolah       | 1             | 38,5         | BAIK       |
| 2. Wakil Kepala Sekolah | 1             | 21           | BAIK       |
| 3. Guru                 | 1             | 137          | BAIK       |
| 4. Tata Usaha           | 1             | 68           | BAIK       |
| 5. Tamu/ Receptionist   | 1             | 64           | BAIK       |

|                |   |    |      |
|----------------|---|----|------|
| 6. Computer TU | 1 | 21 | BAIK |
| 7. Komite      | 1 | 12 | BAIK |

## d) Data Ruang Penunjang

| Jenis Ruangan  | Jumlah (buah) | Ukuran (pxl) | Kondisi*) | Jenis Ruangan              | Jumlah (buah) | Ukuran (pxl) | Kondisi*) |
|----------------|---------------|--------------|-----------|----------------------------|---------------|--------------|-----------|
| 1. Gudang      | 4             | 62           | BAIK      | 10. Ibadah                 | 1             | 202          | BAIK      |
| 2. Dapur       | -             | -            | -         | 11. Ganti                  | -             | -            | -         |
| 3. Reproduksi  | -             | -            | -         | 12. Koperasi Siswa         | 1             | 24           | BAIK      |
| 4. KM/WC Guru  | 4             | 12           | BAIK      | 13. Hall/Lobi              |               |              |           |
| 5. KM/WC Siswa | 22            | 134          | BAIK      | 14. Kantin                 | 7             | 36           | BAIK      |
| 6. BK          | 1             | 64           | BAIK      | 15. Rumah Pompa/Menara Air |               |              |           |
| 7. UKS         | 2             | 33           | BAIK      | 16. Bangsal Kendaraan      | 1             | 180          | BAIK      |
| 8. PMR/Pramuka |               |              |           | 17. Rumah Penjaga          | 2             | 64           | BAIK      |
| 9. OSIS        | 1             | 15           | BAIK      | 18. Pos Jaga               | 1             | 9            | BAIK      |

## 11. Lapangan Olahraga dan Upacara

| Lapangan             | Jumlah (buah) | Ukuran (pxl) | Kondisi | Keterangan |
|----------------------|---------------|--------------|---------|------------|
| 1. Lapangan Olahraga |               |              |         |            |
| a. Basket            | 1             | 364          | BAIK    |            |
| b. Spilut            | 1             | 280          | BAIK    |            |
| c.                   |               |              |         |            |
| d.                   |               |              |         |            |
| 2. Lapangan Upacara  | 1             | 374          | BAIK    |            |

12. Kepemilikan Tanah : Pemerintah  
 Status Tanah : Bersertifikat/HGB  
 Luas Lahan/Tanah : 8.560 m<sup>2</sup>  
 Luas Tanah Terbangun : 4.363 m<sup>2</sup>  
 Luas Tanah Siap Bangun/Halaman : 4.197 m<sup>2</sup>  
 Luas Lantai Atas Siap Bangun : ---  
 Tahun berdiri : 1945  
 Tahun beroperasi : 1947  
 Lampirkan rencana tapak (site plan) sekolah skalatis (berskala) dengan ukuran kertas minimal A4

13. Perabot (furniture) utama  
a. Perabot ruang kelas (belajar)

| No | Jumlah Ruang kelas | Perabot                        |      |             |            |                                 |      |             |            |                        |      |             |            |             |      |             |            |
|----|--------------------|--------------------------------|------|-------------|------------|---------------------------------|------|-------------|------------|------------------------|------|-------------|------------|-------------|------|-------------|------------|
|    |                    | Jumlah dari kondisi meja siswa |      |             |            | Jumlah dari kondisi kursi siswa |      |             |            | Almari + rak buku/alat |      |             |            | Papan Tulis |      |             |            |
|    |                    | Jumlah                         | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah                          | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah                 | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah      | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat |
| 1. | 33                 | 599                            | V    |             |            | 1.199                           | V    |             |            | 23                     | V    |             |            | 47          | V    |             |            |

b. Perabot ruang belajar lainnya

| No  | Ruang                 | Perabot |      |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
|-----|-----------------------|---------|------|-------------|------------|--------|------|-------------|------------|------------------------|------|-------------|------------|---------|------|-------------|------------|
|     |                       | Meja    |      |             |            | Kursi  |      |             |            | Almari + rak buku/alat |      |             |            | Lainnya |      |             |            |
|     |                       | Jumlah  | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah                 | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah  | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat |
| 1.  | Perpustakaan          | 13      | V    |             |            | 17     | V    |             |            | 4                      | B    |             |            |         |      |             |            |
| 2.  | Lab. IPA              | 2       | V    |             |            | 2      | V    |             |            | 4                      | B    |             |            |         |      |             |            |
| 3.  | Keterampilan          |         |      |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
| 4.  | Lab. Komp. Multimedia | 29      | V    |             |            | 29     | V    |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
| 5.  | Lab. Bahasa           | 48      | V    |             |            | 48     | V    |             |            | 1                      | B    |             |            |         |      |             |            |
| 6.  | Lab. Komputer         | 25      | V    |             |            | 31     | V    |             |            | 1                      | B    |             | 3          |         |      |             |            |
| 7.  | Serbaguna             | 1       | V    |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
| 8.  | Kesenian/musik        |         |      |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
| 9.  | PTD                   |         |      |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
| 10. | Lainnya :             |         |      |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |

c. Perabot Ruang Kantor

| No | Ruang              | Perabot |      |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
|----|--------------------|---------|------|-------------|------------|--------|------|-------------|------------|------------------------|------|-------------|------------|---------|------|-------------|------------|
|    |                    | Meja    |      |             |            | Kursi  |      |             |            | Almari + rak buku/alat |      |             |            | Lainnya |      |             |            |
|    |                    | Jumlah  | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah                 | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah  | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat |
| 1. | Kepala Sekolah     | 2       | V    |             |            | 3      | V    |             |            | 2                      | V    |             |            |         |      |             |            |
| 2. | Wk. Kepala Sekolah | 4       | V    |             |            | 6      | V    |             |            | 3                      | V    |             |            |         |      |             |            |
| 3. | Guru               | 21      | V    |             |            | 80     | V    |             |            | 2                      | V    |             |            |         |      |             |            |
| 4. | Tata Usaha         | 6       | V    |             |            | 21     | V    |             |            | 9                      | V    |             |            |         |      |             |            |
| 5. | Tamu               |         |      |             |            | 3      | V    |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
| 6. | Ruang Komite       | 1       | V    |             |            | 2      | V    |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
| 7. | Lainnya            |         |      |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |

d. Perabot Ruang Penunjang

| No. | Ruang | Perabot |      |             |            |        |      |             |            |                        |      |             |            |         |      |             |            |
|-----|-------|---------|------|-------------|------------|--------|------|-------------|------------|------------------------|------|-------------|------------|---------|------|-------------|------------|
|     |       | Meja    |      |             |            | Kursi  |      |             |            | Almari + rak buku/alat |      |             |            | Lainnya |      |             |            |
|     |       | Jumlah  | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah                 | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat | Jumlah  | Baik | Rsk. Ringan | Rsk. Berat |
| 1.  | BK    | 2       | V    |             |            | 2      | V    |             |            | 2                      | V    |             |            |         |      |             |            |
| 2.  | UKS   | 4       | V    |             |            | 2      | V    |             |            | 1                      | V    |             |            |         |      |             |            |



|    |                         |         |  |      |      |   |  |   |  |  |   |
|----|-------------------------|---------|--|------|------|---|--|---|--|--|---|
|    |                         | dr keb. |  | keb. | keb. |   |  |   |  |  |   |
| 1. | Lab. IPA                |         |  | V    |      | V |  |   |  |  | V |
| 2. | Lab. Bahasa             |         |  |      | V    | V |  |   |  |  | V |
| 3. | Lab. Komputer           |         |  | V    |      | V |  |   |  |  | V |
| 4. | Keterampilan            |         |  | --   |      |   |  |   |  |  |   |
| 5. | PTD                     |         |  |      |      |   |  |   |  |  |   |
| 6. | Kesenian/MU<br>SIK      |         |  | V    |      | V |  |   |  |  | V |
| 7. | Lab. Bhs.<br>Multimedia |         |  | V    |      |   |  | V |  |  | V |

## 17. Prestasi sekolah/siswa dua (2) tahun terakhir

## a. Prestasi Akademik NUAN

| No. | Tahun Pelajaran | RATA-RATA NUAN |            |                |                       |        |                      |
|-----|-----------------|----------------|------------|----------------|-----------------------|--------|----------------------|
|     |                 | Bhs. Indonesia | Matematika | Bahasa Inggris | Ilmu Pengetahuan Alam | Jumlah | Rata-rata tiga mapel |
| 1.  | 2007-2008       | 8,50           | 9,28       | 9,04           | 9,4                   | 36,15  | 9,042                |
| 2.  | 2008-2009       | 9,50           | 9,67       | 9,96           | 9,67                  | 38,80  | 9,70                 |
| 3.  | 2009-2010       | 9,19           | 9,71       | 9,3            | 9,3                   | 37,53  | 9,38                 |
| 4.  | 2010 - 2011     |                |            |                |                       | 36,44  | 9,05                 |

## b. Prestasi Akademik : Peringkat rerata NUAN

| No. | Tahun Pelajaran | Peringkat                 |             |                             |                  |             |                             |                  |             |                             |
|-----|-----------------|---------------------------|-------------|-----------------------------|------------------|-------------|-----------------------------|------------------|-------------|-----------------------------|
|     |                 | Tingkat Kecamatan (Rayon) |             |                             | Tingkat Kab/Kota |             |                             | Tingkat Propinsi |             |                             |
|     |                 | Sek. Negeri               | Sek. Swasta | Sek. Negeri dan Sek. Swasta | Sek. Negeri      | Sek. Swasta | Sek. Negeri dan Sek. Swasta | Sek. Negeri      | Sek. Swasta | Sek. Negeri dan Sek. Swasta |
| 1.  | 2006-2007       | 1                         | 1           | 1                           | 1                | 1           | 1                           |                  |             | 9                           |
| 2.  | 2007-2008       | 1                         | 1           | 1                           | 1                | 1           | 1                           |                  |             | 4                           |
| 3.  | 2008-2009       | 1                         | 1           | 1                           | 1                | 1           | 1                           |                  |             | 1                           |
| 4.  | 2009-2010       | 1                         | 1           | 1                           | 1                | 1           | 1                           |                  |             | 1                           |
| 5.  | 2011 - 2012     | 1                         | 1           | 1                           | 1                | 1           | 1                           |                  |             |                             |

## c. Prestasi Akademik : Nilai Ujian Sekolah (US)

| No. | Mata Pelajaran   | Rata-rata Nilai US |                 |                 |                 |
|-----|------------------|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|     |                  | Tahun 2007-2008    | Tahun 2008-2009 | Tahun 2009-2010 | Tahun 2010-2011 |
| 1.  | Pendidikan Agama | 7,79               | 7,81            | 8,52            |                 |
| 2.  | PKn              | 7,62               | 7,67            | 7,96            |                 |
| 3.  | IPA              | 8,27               | 8,29            | 8,12            |                 |
| 4.  | IPS              | 7,66               | 7,69            | 8,05            |                 |
| 5.  | Bahasa Daerah    | 8,03               | 8,07            | 8,45            |                 |
| 6.  | Keterampilan     | 7,67               | 7,77            | 8,89            |                 |
| 7.  | Tinkom           | 7,97               | 7,99            | 8,75            |                 |

## d. Analisa Kelulusan dan Melanjutkan

| No. | Tahun Ajaran | Jumlah Kelulusan dan Kelanjutan Study |              |             |                                       |   |
|-----|--------------|---------------------------------------|--------------|-------------|---------------------------------------|---|
|     |              | Jumlah Peserta Ujian                  | Jumlah Lulus | % Kelulusan | % Lulusan yang Melanjutkan Pendidikan | % Lulusan yang TIDAK Melanjutkan Pendidikan |
| 1.  | 2007-2008    | 428                                   | 424          | 100%        | 99%                                   | 1%  |
| 2.  | 2008-2009    | 424                                   | 394          | 100%        | 99%                                   | 1%  |
| 3.  | 2009-2010    | 394                                   | 394          | 100%        | 99%                                   | 1%  |
| 4.  | 2010 – 2011  | 404                                   | 404          | 100%        | 99%                                   | 1%  |

## e. Perolehan Kejuaraan/Prestasi Akademik dan Non Akademik Lomba-lomba

| No. | Nama Lomba  | Tahun 2007-2008 |          |          |          | Tahun 2008-2009 |          |          |          | Tahun 2010-2011 |          |          |          |               |
|-----|---|-----------------|----------|----------|----------|-----------------|----------|----------|----------|-----------------|----------|----------|----------|---------------|
|     |   | Juara ke-       | Tingkat  |          |          | Juara ke-       | Tingkat  |          |          | Juara ke-       | Tingkat  |          |          |               |
|     |   |                 | Kab/Kota | Propinsi | Nasional |                 | Kab/Kota | Propinsi | Nasional |                 | Kab/Kota | Propinsi | Nasional | Internasional |
| 1.  | LOMBA VOKAL SOLO                                  |                 |          |          |          | 1               |          | V        |          |                 |          |          |          |               |
| 2.  | OLIMPIADE FISIKA (OSN)                            | 3               |          |          | V        | 3               |          |          | V        | 2               |          | V        |          | V             |
| 3.  | OLIMPIADE OLAH RAGA SISWA NASIONAL 9 TOLAK PELURU | 1               |          |          | V        |                 |          |          |          |                 |          |          |          |               |
| 4.  | LOMBA KARYA TULIS KEARSIPAN TULUNGAGUNG           | 1               | V        |          |          |                 |          |          |          |                 |          |          |          |               |
| 5.  | OLIMPIADE MATEM                                   | 1/3             | V        | V        |          |                 |          |          |          | 1               |          | V        |          | V             |
|     |   |                 |          |          |          |                 |          |          |          | 5               |          |          |          | V             |
|     |   |                 |          |          |          |                 |          |          |          | 3               |          |          |          | V             |

|    |   |   |   |  |   |   |   |  |  |        |  |        |  |   |
|----|---|---|---|--|---|---|---|--|--|--------|--|--------|--|---|
|    | ATIKA<br>TINGKA<br>T SMP  |   |   |  |   |   |   |  |  | 2      |  |        |  | V |
| 6. | OLIMPI<br>ADE<br>BIOLOG<br>I<br>TINGKA<br>T SMP                               | 1 | V |  |   |   |   |  |  |        |  |        |  |   |
| 7. | OLIMPI<br>ADE<br>FISIKA<br>TINGKA<br>T SMP<br>/OSN                            | 3 |   |  | V |   |   |  |  | 2<br>1 |  | V<br>V |  |   |
| 8. | OLIMPI<br>ADE<br>MATEM<br>ATIKA<br>TINGKA<br>T SMP/<br>KUIS<br>MATEM<br>ATIKA | 1 | V |  |   |   |   |  |  | 1      |  | V      |  |   |
| 9. | OLIMPI<br>ADE<br>SAINS<br>TINGKA<br>T SMP                                     | 1 | V |  |   |   |   |  |  |        |  |        |  |   |
| 10 | LOMBA<br>KARYA<br>TULIS<br>PERPA<br>JAKAN                                     | 1 |   |  | V |   |   |  |  |        |  |        |  |   |
| 11 | LOMBA<br>ENGLIS<br>H<br>SPEEC<br>H<br>CONTE<br>ST                             |   |   |  |   |   |   |  |  |        |  |        |  |   |
| 12 | LOMBA<br>STORY<br>TELLIN<br>G   |   |   |  |   | 2 | V |  |  |        |  |        |  |   |



|    |   |   |  |  |   |  |  |  |   |   |   |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|---|---|---|---|--|
| 13 | LOMBA<br>KARYA<br>TULIS<br>KOPER<br>ASI           |   |  |  |   |  |  |  |   |   |   |   |  |
| 14 | OOSN  | 1 |  |  | V |  |  |  | 2 |   | V |   |  |
| 15 | OLIMPI<br>ADE<br>FISIKA<br>CLUST<br>ER IV         |   |  |  |   |  |  |  | 1 |   | V |   |  |
| 16 | OLIMPI<br>ADE<br>BIOLOG<br>I<br>CLUST<br>ER IV    |   |  |  |   |  |  |  | 1 |   | V |   |  |
| 17 | OLIMPI<br>ADE<br>MATEM<br>ATIKA<br>CLUST<br>ER IV |   |  |  |   |  |  |  | 2 |   | V |   |  |
| 18 | SCIENC<br>E CAMP<br>2011<br>FISIKA                |   |  |  |   |  |  |  | 1 |   |   | V |  |
| 19 | SCIENC<br>E CAMP<br>2011<br>MATEM<br>ATIKA        |   |  |  |   |  |  |  | 1 |   |   | V |  |
| 20 | OLIMPI<br>ADE<br>KARAT<br>E                       |   |  |  |   |  |  |  | 2 |   |   | V |  |
| 21 | KARYA<br>TULIS<br>ILMIAH                          |   |  |  |   |  |  |  | 2 |   | V |   |  |
| 22 | DANCE<br>COMPE<br>TITION                          |   |  |  |   |  |  |  | 1 | V |   |   |  |
| 23 | MADIN<br>G PS 3                                   |   |  |  |   |  |  |  | 1 | V |   |   |  |
| 24 | LOMBA<br>KTI                                      |   |  |  |   |  |  |  | 1 |   | V |   |  |

|    |                            |  |  |  |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|----|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
|    | SANITASI                   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
| 25 | LOMBA LUKIS POSTER         |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | V |  |  |  |
| 26 | LOMBA BACA PUISI           |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | V |  |  |  |
| 27 | LOMBA ATLETIK/TOLAK PELURU |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  | V |  |  |  |

f. Jumlah dan prosentase siswa *drop-out*

| No. | Kelas     | Jumlah dan Prosentase siswa <i>drop-out</i> |           |           |           |
|-----|-----------|---|-----------|-----------|-----------|
|     |           | 2007-2008                                   | 2008-2009 | 2009-2010 | 2010-2011 |
| 1.  | VII       | 0   | 0         | 0         | 0         |
| 2.  | VIII      | 0   | 0         | 0         | 0         |
| 3.  | IX        | 0   | 0         | 0         | 0         |
|     | Total (%) | 0%  | 0%        | 0%        | 0%        |

g. Jumlah dan prosentase siswa yang TERANCAM *drop-out*

| No. | Kelas     | Jumlah dan Prosentase siswa <i>drop-out</i> |           |           |           |           |
|-----|-----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
|     |           | 2006-2007                                   | 2007-2008 | 2008-2009 | 2009-2010 | 2010-2011 |
| 1.  | VII       |   |           |           |           |           |
| 2.  | VIII      |   |           |           |           |           |
| 3.  | IX        |   |           |           |           |           |
|     | Total (%) |   |           |           |           |           |

18. Sumber Dana 2 (dua) tahun terakhir

| No. | Sumber Dana  | 2009 – 2010<br>(Rupiah) | 2010-2011<br>(Rupiah) | 2010-2011<br>(Rupiah) |
|-----|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1.  | Rutin : Balanja Langsung/Tdk Langsung  | 2.829.380.979           | 3.182.684.218         |                       |
| 2.  | APBD Kab/Kota  | 120.000.000             |                       |                       |
| 3.  | APBD Propinsi  |                         |                       |                       |
| 4.  | BOS  | 662.056.000             | 620.777.500           |                       |
| 5.  | Komite Sekolah/Orang tua siswa (jumlah keseluruhan iuran bulanan dan sumbangan pendidikan bagi siswa baru) | 450.000.000             | 509.779.300           |                       |
| 6.  | Scool Grant  |                         |                       |                       |

|    |                                     |                      |                      |      |
|----|-------------------------------------|----------------------|----------------------|------|
| 7. | Grant Pendidikan<br>Kecakapan Hidup |                      |                      |      |
| 8. | Subsidi Imbal Swadaya               |                      | ----                 | ---- |
|    | Lain-lain : .....                   |                      |                      |      |
|    | <b>Jumlah</b>                       | <b>4.061.436.979</b> | <b>4.313.241.018</b> |      |

## 19. Alokasi Dana 2 (dua) tahun terakhir

| No. | Jenis Pembiayaan | Tahun 2009- 2010<br>(Rupiah) | 2010-2011<br>(Rupiah) |
|-----|------------------|------------------------------|-----------------------|
| 1.  | Investasi        |                              |                       |
| 2.  | Operasional      |                              |                       |
| 3.  | Personal         |                              |                       |
|     | <b>Jumlah</b>    |                              |                       |

## 20. Lain-lain

## a. Alasan lulusan SMP tidak melanjutkan ke SMA/SMK/ sederajat

| No. | Alasan tak melanjutkan                              | Urutan alasan dari yang paling utama dengan memberi nomor 1 s.d. 9*) |
|-----|---|--|
| 1.  | SMA/SMK/ sederajat yang terlalu jauh/tak terjangkau |  |
| 2.  | Tidak mampu membiayai                               | 1  |
| 3.  | Transportasi sulit/mahal                            |  |
| 4.  | Kondisi geografis (medan sulit)                     |  |
| 5.  | Daerahnya terpencil                                 |  |
| 6.  | Pendidikan dipandang kurang penting                 |  |
| 7.  | Bekerja   | 2  |
| 8.  | Menikah   |  |
| 9.  | Lain-lain, sebutkan                                 |  |

## b. Latar Belakang Sosial Ekonomi Orang Tua Siswa

## 1) Pekerjaan orang tua/wali siswa

| No. | Pekerjaan                       | Prosentase |
|-----|---------------------------------|------------|
| 1.  | PNS                             | 40%        |
| 2.  | TNI / POLRI                     | 4 %        |
| 3.  | Petani                          | 4%         |
| 4.  | Swasta                          | 20%        |
| 5.  | Nelayan / Wiraswasta            | 29%        |
| 6.  | Politisi (misalnya anggota DPR) | 2%         |
| 7.  | Perangkat Desa                  |            |
| 8.  | Pedagang / Pensiunan            | 1%         |
| 9.  | Lain-lain, sebutkan             |            |

## 2) Penghasilan orangtua / wali (gabungan kedua orang tua) siswa

| No. | Penghasilan                             | Prosentase |
|-----|---|------------|
| 1.  | Kurang dari Rp 500.000,-                | 5%         |
| 2.  | Antara Rp 500.000,- s.d. Rp 1.000.000,- | 12,1%      |

|    |   |       |
|----|---|-------|
| 3. | Antara Rp 1.000.000,- s.d. Rp 1.500.000,- | 21,9% |
| 4. | Antara Rp 1.500.000,- s.d. Rp 2.000.000,- | 35%   |
| 5. | Lebih dari Rp 2.000.000,-                 | 20%   |

### 3) Tingkat Kesejahteraan orang tua/wali siswa

| No. | Tingkat Kesejahteraan | Prosentase |
|-----|-----------------------|------------|
| 1.  | Prasejahtera          | 20%        |
| 2.  | Sejahtera I           | 30%        |
| 3.  | Sejahtera II          | 29%        |
| 4.  | Purna Sejahtera       | 21%        |

### 4) Guru PKH (Keterampilan) di SMP yang bersangkutan

| No. | Nama Lengkap (termasuk Gelar) | Usia | Pendidikan |              | Status         |            | Pengalaman Kerja (tahun) | Gol. | Ket. |
|-----|-------------------------------|------|------------|--------------|----------------|------------|--------------------------|------|------|
|     |                               |      | Tertinggi  | Jurusan      | PNS, GTT, dsb. | Guru Mapel |                          |      |      |
| 1.  | Nanik Winarsih, S.Pd.         | 49   | S1         | Ketrampilan  | PNS            | PTD        | 13                       | IV/a |      |
| 2.  | Supriadi, S.Pd.               | 51   | S2         | B. Indonesia | PNS            | Elektro    | 21                       | IV/b |      |
| 3.  | Kadis Winarto, S.Pd           | 53   | S1         | B. Indonesia | PNS            | KPT        | 19                       | IV/a |      |

### 5) Nara sumber PKH (Keterampilan) di sekitar SMP yang bersangkutan

| No. | Nama Lengkap (termasuk Gelar) | Usia | Pendidikan |         | Status         |            | Pengalaman Kerja (tahun) | Gol. | Ket. |
|-----|-------------------------------|------|------------|---------|----------------|------------|--------------------------|------|------|
|     |                               |      | Tertinggi  | Jurusan | PNS, GTT, dsb. | Guru Mapel |                          |      |      |
| 1.  |                               |      |            |         |                |            |                          |      |      |
| 2.  |                               |      |            |         |                |            |                          |      |      |

### 6) Mitra Pelaksanaan PKH

sebutkan mitra di sekitar sekolah yang dapat dilibatkan dalam pelaksanaan PKH (industri rumah tangga, pabrik, dsb.)

| No. | Nama Mitra                     | Keterangan |
|-----|--------------------------------|------------|
| 1.  | Industri Batik Satrio Manah    |            |
| 2.  | Pusat Kerajinan Onix Batu Yoni |            |
| 3.  |                                |            |
| 4.  |                                |            |

### 7) Alat (Penunjang) Pelaksanaan PKH (Keterampilan)

Sebutkan sarana yang dapat (menunjang) pelaksanaan PKH (mesin jahit, alat masak, dsb.) yang sudah dimiliki oleh sekolah

| No. | Nama Alat | Jumlah | Kondisi *) |              |              |             |
|-----|-----------|--------|------------|--------------|--------------|-------------|
|     |           |        | Baik       | Rusak Ringan | Rusak Sedang | Rusak Berat |
|     |           |        |            |              |              |             |

|     |                    |        |   |  |  |  |
|-----|--------------------|--------|---|--|--|--|
| 1.  | Mesin Jahit        | 4      | V |  |  |  |
| 2.  | Solder             | 10     | V |  |  |  |
| 3.  | Instalasi Listrik  | 1      | V |  |  |  |
| 4.  | Perangkat Membatik | 10 set | V |  |  |  |
| 5.  |                    |        |   |  |  |  |
| 6.  |                    |        |   |  |  |  |
| 7.  |                    |        |   |  |  |  |
| 8.  |                    |        |   |  |  |  |
| 9.  |                    |        |   |  |  |  |
| 10. |                    |        |   |  |  |  |

## 8) Pengalaman Menyelenggarakan PKH

Bila sekolah telah menyelenggarakan PKH, sebutkan jenis, jumlah peserta, dan hasil evaluasi penyelenggaraan PKH tersebut oleh Direktorat PSMP dan/atau lembaga lainnya, termasuk SMP yang bersangkutan

| No. | Jenis PKH | Dilaksanakan sejak tahun | Jumlah peserta |           |           | Hasil Evaluasi *) | Ket. |
|-----|-----------|--------------------------|----------------|-----------|-----------|-------------------|------|
|     |           |                          | 2008-2009      | 2009-2010 | 2010-2011 |                   |      |
| 1.  |           |                          |                |           |           |                   |      |
| 2.  |           |                          |                |           |           |                   |      |
| 3.  |           |                          |                |           |           |                   |      |
| 4.  |           |                          |                |           |           |                   |      |

\*) Hasil evaluasi dinyatakan dengan sebutan *sangat baik, baik, cukup, kurang, buruk*

## 21. INVENTARISASI LABORATORIUM IPA

| No.                           | Jenis                            | Jml. | Kondisi |       | Kualitas/Fungsi |             | Keterangan |
|-------------------------------|----------------------------------|------|---------|-------|-----------------|-------------|------------|
|                               |                                  |      | Baik    | Buruk | Layak           | Tidak Layak |            |
| <b>Prasarana</b>              |                                  |      |         |       |                 |             |            |
| 1.                            | Ruang Praktek                    | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 2.                            | Ruang Persiapan                  | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 3.                            | Ruang Penyimpanan Alat dan Bahan | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 4.                            | Ruang Gudang                     |      |         |       |                 |             |            |
| 5.                            | Meja Laboratorium                | 10   | V       |       | V               |             |            |
| 6.                            | Kursi Laboratorium               | 60   | V       |       | V               |             |            |
| 7.                            | Wastafel                         | 2    | V       |       | V               |             |            |
| 8.                            | Saluran dan instalasi air bersih | 2    | V       |       | V               |             |            |
| 9.                            | Saluran dan instalasi air kotor  | 2    | V       |       | V               |             |            |
| 10.                           | Saluran dan instalasi listrik    | 2    | V       |       | V               |             |            |
| 11.                           | Sirkulasi Udara                  | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 12.                           | Sistem Pencahayaan               | 1    | V       |       | V               |             |            |
| <b>Alat Praktikum Fisika</b>  |                                  |      |         |       |                 |             |            |
| 1.                            | Kit Optik                        | 4    | V       |       | V               |             | 4 SET      |
| 2.                            | Kit Listrik                      | 4    | V       |       | V               |             |            |
| 3.                            | Kit Mekanika                     | 4    | V       |       | V               |             |            |
| 4.                            | Kit Panas dan Hidrostatika       | 4    | V       |       | V               |             |            |
| <b>Alat Penunjang Fisika</b>  |                                  |      |         |       |                 |             |            |
| 1.                            | GARPU TALA PADA KOTAK            | 2    | V       |       | V               |             | BUAH       |
| 2.                            | SLINKI                           | 2    | V       |       | V               |             |            |
| 3.                            | METER DASAR 90                   | 4    | V       |       | V               |             |            |
| 4.                            | CATU DAYA, Tegangan Rendah       | 6    | V       |       | V               |             |            |
| 5.                            | NERACA                           | 20   | V       |       | V               |             |            |
| <b>Alat Praktikum Biologi</b> |                                  |      |         |       |                 |             |            |
| 1.                            | TABUNG KAPILER                   | 1    | V       |       | V               |             | PAK        |
| 2.                            | RESPIROMETER                     | 10   | V       |       | V               |             |            |
| 3.                            | KOTAK GENETIKA 5 warna           |      |         |       |                 |             |            |
| 4.                            | MODEL, Otak manusia              | 1    | V       |       | V               |             | BUAH       |
| 5.                            | MODEL, Mata Manusia              | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 6.                            | MODEL, Telinga Manusia           | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 7.                            | MODEL, Torso Wanita              | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 8.                            | MODEL, Jantung Manusia           | 1    | V       |       | V               |             |            |

|     |   |    |   |  |   |  |      |
|-----|---|----|---|--|---|--|------|
| 9.  | MODEL Kulit Manusia                             | 1  | V |  | V |  |      |
| 10. | MODEL, Ginjal Manusia                           | 1  | V |  | V |  |      |
| 11. | MODEL, Tengkorak Manusia                        | 1  | V |  | V |  |      |
| 12. | MIKROSLID, Junior Biologi                       |    |   |  |   |  |      |
| 13. | MIKROSLID, Junior Biologi                       |    |   |  |   |  |      |
| 14. | MIKROSLID, Biologi                              |    |   |  |   |  |      |
| 15. | MIKROSLID, Biologi                              |    |   |  |   |  |      |
| 16. | MIKROSLID, Biologi                              |    |   |  |   |  |      |
| 17. | MIKROSLID, Biologi                              |    |   |  |   |  |      |
| 18. | MIKROSLID, Mammalian                            |    |   |  |   |  |      |
| 19. | MIKROSLID, Mammalian                            |    |   |  |   |  |      |
| 20. | MIKROTOM SEDERHANA                              |    |   |  |   |  |      |
| 21. | KUADRAT, fleksible Tipe Lipat                   |    |   |  |   |  |      |
| 22. | EOSIN, BG 25 gr                                 | 1  | V |  | V |  |      |
| 23. | Iodine crystals (12), BG, 500 g                 |    |   |  |   |  |      |
| 24. | Calcium Oxide (Ca O) T, 500 g                   |    |   |  |   |  |      |
| 25. | Sodium Hydroide, T 500 g, NA OH                 | 1  | V |  | V |  |      |
| 26. | Penghubung Selang Bentuk Y                      |    |   |  |   |  |      |
| 27. | Benedict, 500 ml                                | 1  | V |  | V |  |      |
| 28. | Akuarium  | 1  | V |  | V |  |      |
| 29. | CAWAN PETRI                                     |    |   |  |   |  |      |
| 30. | GELAS KIMIA                                     |    |   |  |   |  |      |
| 31. | GELAS KIMIA                                     |    |   |  |   |  |      |
| 32. | KAKI TIGA                                       | 8  | V |  | V |  |      |
| 33. | KASA BAJA, Tahan Karat                          | 2  | V |  | V |  |      |
| 34. | JAM HENTI, dual dial                            |    |   |  |   |  |      |
| 35. | PLAT TETES                                      | 4  | V |  | V |  |      |
| 36. | LUMPANG DAN ALU                                 | 16 | V |  | V |  | BUAH |
| 37. | PIPA KACA                                       |    |   |  |   |  |      |
| 38. | PIPET TETES                                     | 10 | V |  | V |  | BUAH |
| 39. | GELAS UKUR KACA 100 CC                          | 10 | V |  | V |  |      |
| 40. | SUMBAT KARET 1 lubang                           | 2  | V |  | V |  |      |
| 41. | SUMBAT KARET 2 lubang                           | 2  | V |  | V |  |      |
| 42. | BATANG PENGADUK KACA                            | 10 | V |  | V |  |      |
| 43. | STATIF Segi 4                                   | 4  | V |  | V |  |      |
| 44. | KLEM UNIVERSAL                                  | 10 | V |  | V |  |      |
| 45. | BOSS HEAD                                       | 4  | V |  | V |  |      |
| 46. | TABUNG REAKSI, Medium wall with rim             | 72 | V |  | V |  | BUAH |
| 47. | TABUNG REAKSI, Medium wall with rim             | 72 | V |  | V |  | BUAH |
| 48. | PENJEPIT TABUNG REAKSI                          | 4  | V |  | V |  |      |
| 49. | RAK TABUNG REAKSI                               | 4  | V |  | V |  |      |
| 50. | Thermometer, -10-110 derajat C                  | 2  | V |  | V |  |      |
| 51. | CHARTA, Hukum Mendel                            |    |   |  |   |  |      |
| 52. | CHARTA, Sistem Transportasi                     | 1  | V |  | V |  |      |
| 53. | CHARTA, Sistem Pencernaan                       | 1  | V |  | V |  |      |
| 54. | CHARTA, Sistem Koordinasi                       | 1  | V |  | V |  |      |
| 55. | CHARTA, Sistem Saraf Manusia                    | 1  | V |  | V |  |      |
| 56. | CHARTA, Sistem Sirkulasi Darah Manusia          | 1  | V |  | V |  |      |
| 57. | CHARTA, Sistem Pencernaan Manusia               | 1  | V |  | V |  |      |
| 58. | CHARTA, Sistem Ekskresi Manusia                 | 1  | V |  | V |  |      |
| 59. | CHARTA, Sistem Koordinasi                       | 1  | V |  | V |  |      |
| 60. | CHARTA, Hewan purba dan situasi zaman purba     |    |   |  |   |  |      |
| 61. | CHARTA, Perkembangbiakan tumbuhan vegetatif     | 1  | V |  | V |  |      |
| 62. | CHARTA, Perkembangbiakan tumbuhan generatif     | 1  | V |  | V |  |      |
| 63. | CHARTA, Perkembangbiakan hewan tinggi generatif | 1  | V |  | V |  |      |
| 64. | CHARTA, Perkembangbiakan hewan rendah generatif | 1  | V |  | V |  |      |
| 65. | CHARTA, Bagian Tubuh Tumbuhan                   | 1  | V |  | V |  |      |
| 66. | CHARTA, Daur Hidup Parasit (malaria)            |    |   |  |   |  |      |
| 67. | AUXANOMETER                                     |    |   |  |   |  |      |
|     | <b>Alat Penunjang Biologi</b>                   |    |   |  |   |  |      |

|    |                        |    |   |  |   |  |          |
|----|------------------------|----|---|--|---|--|----------|
| 1. | MIKROSKOP, Lanjutan    | 21 | V |  | V |  | 10 LAYAK |
| 2. | MIKROSKOP, untuk siswa |    |   |  |   |  |          |
| 3. | PEMELIHARAAN MIKROSKOP | 2  | V |  | V |  | KOTAK    |
| 4. | KACA PENUTUP           | 2  | V |  | V |  |          |
| 5. | KACA BENDA             | 1  | V |  | V |  |          |
| 6. | KACA PEMBESAR          |    |   |  |   |  |          |

## 22. INVENTARISASI PERALATAN LABORATORIUM BAHASA

| No. | Jenis                      | Jml. | Kondisi |       | Kualitas/Fungsi |             | Keterangan |
|-----|----------------------------|------|---------|-------|-----------------|-------------|------------|
|     |                            |      | Baik    | Buruk | Layak           | Tidak Layak |            |
| 1.  | Master Console             | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 2.  | Booth Siswa                | 12   | V       |       | V               |             |            |
| 3.  | Headset Siswa              | 49   | V       |       | V               |             |            |
| 4.  | Room Speaker               | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 5.  | TV                         | 2    | V       |       | V               |             |            |
| 6.  | Komputer                   | ---  | ---     |       | ---             |             |            |
| 7.  | Kursi Guru                 | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 8.  | Kursi Siswa                | 48   | V       |       | V               |             |            |
| 9.  | Almari / Rak               | ---  | ---     |       | ---             |             |            |
| 10. | Papan Tulis                | 1    | V       |       | V               |             |            |
| 11. | AC/Kipas angin/exhaust fan | 2/2  | V       |       | V               |             |            |
| 12. | Lainnya :                  |      |         |       |                 |             |            |

## 23. INVENTARISASI LABORATORIUM KOMPUTER

| No. | Jenis                                     | Jml. | Kondisi |       | Kualitas/Fungsi |             | Keterangan     |
|-----|---|------|---------|-------|-----------------|-------------|----------------|
|     |   |      | Baik    | Buruk | Layak           | Tidak Layak |                |
|     | <b>Prasarana</b>                          |      |         |       |                 |             |                |
| 1.  | Ruang Praktek                             | 1    |         |       | V               |             |                |
| 2.  | Ruang Persiapan                           |      |         |       |                 |             |                |
| 3.  | Ruang Penyimpanan                         |      |         |       |                 |             |                |
| 4.  | Ruang Gudang                              | 1    |         |       |                 | V           |                |
| 5.  | Meja Laboratorium Komputer                | 28   |         |       |                 | V           |                |
| 6.  | Kursi Laboratorium Komputer               | 44   |         |       |                 | V           |                |
| 7.  | Saluran dan Instalasi Listrik             |      |         |       |                 |             |                |
| 8.  | Sirkulasi Udara                           |      |         |       | V               |             | KIPAS ANGIN/AC |
| 9.  | Sistem Pencahayaan                        |      |         |       | V               |             |                |
| 10. | Komputer saling terhubung dengan jaringan | 28   |         |       |                 |             |                |
| 11. | Jaringan Internet                         |      |         |       | V               |             |                |
| 12. | Ketersediaan Daya Listrik                 |      |         |       | V               |             |                |
|     | <b>Alat Praktikum Komputer</b>            |      |         |       |                 |             |                |
| 1.  | <b>Komputer</b>                           |      |         |       |                 |             |                |
| a.  | Intel Pentium I                           | 6    |         |       |                 | V           |                |
| b.  | Intel Pentium II                          | 21   |         |       | V               |             |                |
| c.  | Intel Pentium III                         |      |         |       |                 |             |                |
| d.  | Intel Pentium IV                          | 1    |         |       | V               |             |                |
| e.  | Lainnya                                   |      |         |       |                 |             |                |
| 2.  | <b>Printer</b>                            |      |         |       |                 |             |                |
| a.  | Dot Matrik A4                             |      |         |       |                 |             |                |
| b.  | Dot Matrik A3                             | 1    |         |       | V               |             |                |
| c.  | Ink Jet A4                                |      |         |       |                 |             |                |
| d.  | Ink Jet A3                                |      |         |       |                 |             |                |
| e.  | Color Ink Jet                             |      |         |       |                 |             |                |
| f.  | Laser Jet A4                              | 1    |         |       |                 | V           |                |
| g.  | Laser Jet A3                              |      |         |       |                 |             |                |
| h.  | Color Laser Jet                           |      |         |       |                 |             |                |
| 3.  | <b>Scanner</b>                            |      |         |       |                 |             |                |
| 4.  | <b>Stabilizer</b>                         | 4    |         |       |                 | V           | UPS            |

|    |  |                |  |  |  | Keadaan |  | Keterangan |  |
|----|--|----------------|--|--|--|---------|--|------------|--|
| 5. | Perangkat Lunak                                |                |  |  |  | Asli    |  | Tdk Asli   |  |
|    | Sebutkan Perangkat Lunak yang dimiliki sekolah | 1. Windows '98 |  |  |  |         |  | V          |  |
|    |  | 2. Office '97  |  |  |  |         |  | V          |  |
|    |  | 3.             |  |  |  |         |  |            |  |
|    |  | 4.             |  |  |  |         |  |            |  |
|    |  | 5.             |  |  |  |         |  |            |  |
|    |  | Lainnya        |  |  |  |         |  |            |  |
|    |  |                |  |  |  |         |  |            |  |

Tulungagung, 27 Juli 2011  
Kepala UPTD SMP Negeri 1 Tulungagung,

Drs. HARIYANTO SUMINARSO, M.M.  
Pembina Tk. I  
NIP. 19610817 198303 1 025



**\*TONGGAK TONGGAK KUNCI KEBERHASILAN \*  
SELAMA KURUN WAKTU 3 TAHUN**

| NO.       | Aspek-aspek dari Program-program Strategis   | Tonggak-Tonggak Kunci Keberhasilan Sekolah  |   |   |   |
|-----------|--|---|---|---|---|
|           |  | 2008/2009   | 2009/2010   | 2010/2011   | 2011/2012   |
| <b>A.</b> | <b>PRESTASI SEKOLAH</b>  |   |   |   |   |
|           | 1. Olimpiade Fisika Peringkat 10 Nasional  | Peringkat 2 Nasional  | Peringkat 1 Nasional  | Peringkat 3 Internasional   | Peringkat 2 Internasional   |
|           | 2. Olimpiade Matematika peringkat 5 besar propinsi   | Peringkat 2 Propinsi  | Peringkat 1 Propinsi  | Peringkat 3 Nasional  | Peringkat 2 Nasional  |
|           | 3. Lomba karya tulis peringkat 1 nasional  | Peringkat 2 Internasional   | Peringkat 1 Internasional   | Peringkat 1 Internasional   | Peringkat 1 Internasional   |
|           | 4. Kejuaraan Bulu Tangkis peringkat 3 propinsi   | Peringkat 1 Propinsi  | Peringkat 3 Nasional  | Peringkat 2 Nasional  | Peringkat 1 Nasional  |
|           | 5. Kejuaraan Catur Finalis Nasional  | Peringkat 2 Nasional  | Peringkat 1 Nasional  | Peringkat 1 Nasional  | Peringkat 1 Nasional  |
|           | 6. Kejuaraan Bola Basket peringkat 5 besar propinsi  | Peringkat 2 propinsi  | Peringkat 1 propinsi  | Peringkat 3 nasional  | Peringkat 2 nasional  |
|           | 7. rata rata nilai ujian Nasional 9,02   | Nilai ujian nasional 9,06   | Nilai ujian nasional 9,37   | Nilai ujian nasional 9,38   | Nilai ujian nasional 9,39   |
|           | 8. Tolak peluru  | Peringkat 1 Nasional  |   |   |   |
|           | 9. Karate  |   |   | Peringkat 2 nasional  |   |
| <b>B.</b> | <b>SARANA PRASARANA DAN MEDIA PEMBELAJARAN</b>   |   |   |   |   |
|           | 1. Sarana Prasarana pembelajaran baru terpenuhi 60 % (masih kekurangan ruang komite, aula/gedung olah raga serba guna) | Sarana Prasarana pembelajaran terpenuhi 76%   | Sarana Prasarana pembelajaran terpenuhi 84%   | Sarana Prasarana pembelajaran terpenuhi 92%   | Sarana Prasarana pembelajaran terpenuhi 100%  |
|           | 2. Media pembelajaran baru tersedia 3 Notebook, 1 LCD Projector  | Tersedia sebanyak ruangan belajar yaitu 13 notebook dan 11 LCD Projector yang dipasang permanen di setiap ruangan | Tersedia sebanyak ruangan belajar yaitu 18 notebook dan 16 LCD Projector yang dipasang permanen di setiap ruangan | Tersedia sebanyak ruangan belajar yaitu 23 notebook dan 22 LCD Projector yang dipasang permanen di setiap ruangan | Tersedia sebanyak ruangan belajar yaitu 27 notebook dan 27 LCD Projector yang dipasang permanen di setiap ruangan |
|           | 3. Media pembelajaran baru tersedia 3 TV dan 1 VCD player  | Tersedia sebanyak ruangan belajar yaitu 13 TV dan 11 VCD player   | Tersedia sebanyak ruangan belajar yaitu 18 TV dan 16 VCD player   | Tersedia sebanyak ruangan belajar yaitu 23 TV dan 22 VCD player   | Tersedia sebanyak ruangan belajar yaitu 27 TV dan 27 VCD player   |
| <b>C.</b> | <b>TENAGA KEPENDIDIKAN / SDM</b>   |   |   |   |   |
|           | 1. Tenaga pendidik baru 95% berkualifikasi S1  | Tenaga pendidik 99% berkualifikasi S1   | Tenaga pendidik 99% berkualifikasi S1   | Tenaga pendidik 100% berkualifikasi S1  | Tenaga pendidik 100% berkualifikasi S1  |
|           | 2. 30% tenaga pendidik mempunyai kompetensi berbahasa Inggris dan menggunakan ICT dalam PBM                            | 50% tenaga pendidik mempunyai kompetensi berbahasa Inggris dan menggunakan ICT dalam PBM                          | 72% tenaga pendidik mempunyai kompetensi berbahasa Inggris dan menggunakan ICT dalam PBM                          | 84% tenaga pendidik mempunyai kompetensi berbahasa Inggris dan menggunakan ICT dalam PBM                          | 100% tenaga pendidik mempunyai kompetensi berbahasa Inggris dan menggunakan ICT dalam PBM                         |

| NO.       | Aspek-aspek dari Program-program Strategis  | Tonggak-Tonggak Kunci Keberhasilan Sekolah   |  |  |  |
|-----------|---|--|--|--|--|
|           |   | 2008/2009  | 2009/2010  | 2010/2011  | 2011/2012  |
|           | 3. 100% tenaga non kependidikan menguasai komputerisasi administrasi dan tingkat pendidikan D3          | 58% tenaga non kependidikan menguasai komputerisasi administrasi dan tingkat pendidikan D3 | 72% tenaga non kependidikan menguasai komputerisasi administrasi dan tingkat pendidikan D3 | 86% tenaga non kependidikan menguasai komputerisasi administrasi dan tingkat pendidikan D3 | 100% tenaga non kependidikan menguasai komputerisasi administrasi dan tingkat pendidikan D3      |
|           | 20% tenaga guru berpendidikan S 2   | 8% tenaga guru berpendidikan S2  | 12% tenaga guru berpendidikan S2   | 16% tenaga guru berpendidikan S2   | 20% tenaga guru berpendidikan S2   |
|           |   |  |  |  |  |
| <b>D.</b> | <b>PENGELOLAAN</b>  |  |  |  |  |
|           | 1. 50% staf sekolah memiliki kemampuan manajerial   | 75% staf sekolah memiliki kemampuan manajerial   | 95% staf sekolah memiliki kemampuan manajerial   | 100% staf sekolah memiliki kemampuan manajerial  | 100% staf sekolah memiliki kemampuan manajerial  |
|           | 2. EMIS / SIMP baru tersedia 40%  | EMIS / SIMP tersedia 64%   | EMIS / SIMP tersedia 76%   | EMIS / SIMP tersedia 88%   | EMIS / SIMP tersedia 100%  |
|           | 3. Komputerisasi Administrasi sekolah baru 50%  | Komputerisasi sekolah sudah mencapai 70%   | Komputerisasi sekolah sudah mencapai 80%   | Komputerisasi sekolah sudah mencapai 90%   | Komputerisasi sekolah sudah mencapai 100%  |
|           | 4. 100% Penerapan prinsip kesetaraan gender   | 100% Penerapan prinsip kesetaraan gender   | 100% Penerapan prinsip kesetaraan gender   | 100% Penerapan prinsip kesetaraan gender   | 100% Penerapan prinsip kesetaraan gender   |
| <b>E.</b> | <b>PEMBIAYAAN</b>   |  |  |  |  |
|           | 1. Kontribusi biaya persiswa per tahun Rp 650.000,00  | Kontribusi biaya per siswa per tahun Rp 2.650.000,00                                       | Kontribusi biaya per siswa per tahun Rp 3.600.000,00                                       | Kontribusi biaya per siswa per tahun Rp 4.200.000,00                                       | Kontribusi biaya per siswa per tahun Rp 4.800.000,00   |
|           | 2. Sumber pendanaan penyelenggaraan pendidikan baru 3 sumber (pemerintah pusat, daerah dan komite)      | Sumber pendanaan penyelenggaraan pendidikan diharapkan menjadi 4 sumber                    | Sumber pendanaan penyelenggaraan pendidikan diharapkan menjadi 4 sumber                    | Sumber pendanaan penyelenggaraan pendidikan diharapkan menjadi 5 sumber                    | Sumber pendanaan penyelenggaraan pendidikan diharapkan menjadi 6 sumber                          |
|           |   |  |  |  |  |
| <b>F.</b> | <b>PROSES BELAJAR MENGAJAR</b>  |  |  |  |  |
|           | a. Proses pembelajaran belum memenuhi standar nasional pendidikan, yaitu baru 40% guru melaksanakan CTL | Proses pembelajaran sudah memenuhi standar nasional pendidikan yaitu 64% guru              | Proses pembelajaran sudah memenuhi standar nasional pendidikan yaitu 76% guru              | Proses pembelajaran sudah memenuhi standar nasional pendidikan yaitu 88% guru              | Proses pembelajaran sudah memenuhi standar nasional pendidikan, yaitu 100% guru melaksanakan CTL |
|           | b. 30 % guru sudah dapat menggunakan ICT sebagai media pembelajaran.                                    | 58 % guru sudah dapat menggunakan ICT sebagai media pembelajaran.                          | 72 % guru sudah dapat menggunakan ICT sebagai media pembelajaran.                          | 86 % guru sudah dapat menggunakan ICT sebagai media pembelajaran.                          | 100 % guru sudah dapat menggunakan ICT sebagai media pembelajaran.                               |
| <b>G.</b> | <b>PENILAIAN</b>  |  |  |  |  |
|           | Pengembangan model Pengembangan model penilaian sesuai tuntutan kurikulum                               | Pengembangan pengembangan model penilaian sesuai tuntutan kurikulum                        | Pengembangan pengembangan model penilaian sesuai tuntutan kurikulum                        | Pengembangan Pengembangan model penilaian sesuai tuntutan kurikulum                        | Pengembangan Pengembangan model penilaian sesuai tuntutan kurikulum                              |

|           | internasional 0%                                  | internasional 40%                               | internasional 60%                               | internasional 80%                               | internasional 100%                              |
|-----------|---|---|---|---|---|
| <b>H.</b> | <b>KURIKULUM</b>                                  |   |   |   |   |
|           | Belum tersusun Kurikulum berstandar Internasional | Tersusun 40% Kurikulum Berstandar Internasional | Tersusun 40% Kurikulum Berstandar Internasional | Tersusun 50% Kurikulum Berstandar Internasional | Tersusun 60% Kurikulum Berstandar Internasional |
|           | 50 % Sistem administrasi akademik berbasis ICT    | 70 % Sistem administrasi akademik berbasis ICT  | 80 % Sistem administrasi akademik berbasis ICT  | 90 % Sistem administrasi akademik berbasis ICT  | 100 % Sistem administrasi akademik berbasis ICT |

**PROGRAM PROGRAM UNGGULAN SEKOLAH  
MENUJU KEINTERNASIONALAN  
UPTD SMP NEGERI 1 TULUNGAGUNG Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional  
(RSBI)**

1. DITINJAU DARI STANDAR KURIKULUM
  - a. Sistem administrasi akademik diarahkan ke sistem akademik berbasis ICT
  - b. Penyusunan KTSP MIPA bilingual berbasis ICT
  - c. Menerapkan standar kelulusan yang lebih tinggi dari standar kompetensi lulusan
  - d. Memperkaya diri dengan adaptasi kurikulum dari negara maju
  
2. DITINJAU DARI STANDAR PROSES
  - a. Pembelajaran MIPA bilingual
  - b. Tidak mengesampingkan konsep mata pelajaran meskipun dengan pembelajaran bilingual
  - e. Penetapan English Speaking Area secara bertahap
  - f. Pengoptimalan pemakaian Bhs. Inggris di berbagai kegiatan
  - g. Penetapan bahasa Inggris sebagai bahasa kedua di sekolah
  - h. Menerapkan pembelajaran berbasis ICT
  - i. Mengemas kegiatan non akademis sesuai dengan bakat dan minat siswa
  - j. Pengimbasan pembelajaran bilingual berbasis ICT untuk semua mata pelajaran
  - k. Peningkatan pembelajaran yang dapat menjadi teladan dalam pengembangan akhlak mulia, budi pekerti luhur, kepemimpinan, jiwa patriot, dan jiwa innovator.
  - l. Peningkatan prestasi akademik dan non akademik
  - m. Peningkatan lulusan peserta didik yang memiliki daya saing global.
  - n. Mengembangkan sikap berpikir ilmiah dengan menggunakan teknologi.
  - o. Menumbuhkan rasa cinta seni dan budaya daerah
  
3. DITINJAU DARI STANDAR PENILAIAN
  - a. Merancang evaluasi yang mengarah ke standar internasional
  - b. Sistem administrasi penilaian berbasis ICT
  - c. Pengembangan penilaian yang obyektif dan akurat
  - d. Penilaian bilingual untuk mata pelajaran MIPA dan Bahasa Inggris
  
4. DITINJAU DARI STANDAR TENAGA PENDIDIK
  - a. Peningkatan penggunaan fasilitas ICT seoptimal mungkin serta menggunakan bahasa pengantar dua bahasa yaitu Bhs. Inggris dan bahasa Indonesia bagi semua guru.
  - b. Peningkatan kualifikasi pendidikan bagi guru yang telah memenuhi standar
  - c. Tenaga pendidik yang mampu memfasilitasi pembelajaran berbasis ICT
  - c. Peningkatan profesionalisme guru antara lain dengan :
    - ❖ Kursus Bhs. Inggris

- ❖ Mengikutsertakan guru dalam seminar – seminar pendidikan, pelatihan, Workshop-workshop di dalam dan diluar negeri, dll
- ❖ Mengadakan studi banding, pertukaran guru, immersi ke dalam dan luar negeri
- ❖ Mengadakan MGMPs secara rutin untuk membahas berbagai masalah Pembelajaran serta pengimbasan pembelajaran MIPA bilingual.
- ❖ Mengadakan pendampingan untuk guru MIPA dengan tenaga\_representatif dari perguruan tinggi yang ternama.
- ❖ Mengirimkan tenaga guru untuk memperoleh studi S2 dengan program beasiswa twinning program di dalam dan luar negeri

## 5. DITINJAU DARI TENAGA KEPENDIDIKAN

### a. Kepala Sekolah

- Memiliki standar kualifikasi pendidikan
- Selalu berusaha untuk maju dan mengembangkan diri
- Memiliki visi internasional, memiliki kemampuan manajerial yang baik
- Memiliki kemampuan di bidang manajemen, organisasi dan kepemimpinan pendidikan
- Mampu membangun jejaring internasional

### b. Tenaga tata usaha, tenaga pustakawan, laboran, teknisi sumber belajar, serta tenaga kependidikan yang lain

- Mengikutsertakan seluruh komponen sekolah untuk ikut aktif dan responsif terhadap program sekolah
- Mengikutsertakan tenaga administrasi sekolah ke pelatihan-pelatihan, workshop, seminar, dll dalam upaya untuk pengembangan profesionalisme.

## 6. SARANA DAN PRASARANA

- a. Peningkatan pengadaan sarana dan fasilitas penunjang pembelajaran bertaraf internasional
- b. Pengembangan perpustakaan yang representatif dengan berbagai fasilitas penunjang lainnya yang berbasis ICT/e-library.
- c. Pengembangan fasilitas ruang multimedia, Lab bahasa multimedia, lapangan basket dan fasilitas penunjang lain.
- d. Memiliki fasilitas pendukung yang representatif
- e. terselesaikannya proyek revitalisasi gedung SMP Negeri 1 Tulungagung.

## 7. PENGELOLAAN

- a. Pengembangan standar pengelolaan dengan peningkatan produktifitas dan kedisiplinan yang mengarah ke standar internasional
- b. Mempersiapkan peserta didik untuk meraih prestasi tingkat nasional dan/atau internasional pada aspek ilmu pengetahuan, teknologi dan/atau seni/budaya
- c. Menerapkan sistem administrasi sekolah berbasis ICT
- d. Penetapan wilayah bebas rokok dan narkoba di sekolah
- e. Menggalakkan program-program pembiasaan
- f. Bebas kekerasan / Stop Bullying
- g. Prinsip kesetaraan gender

## 8. PEMBIAYAAN

Menerapkan model pembiayaan yang efisien untuk meraih target terhadap program sekolah yaitu dengan partisipasi seluruh pemangku kepentingan, misalnya :

- a. KOMITE SEKOLAH
- b. PEMERINTAH DAERAH
- c. PEMERITAH PUSAT
- d. SPONSORSHIP / DONATUR