



SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR 2019**

PENELITIAN NON-EKSPERIMEN

Oleh:

KENIA OLIVBRI DWI PUTRI TUMALEK

C1514201071

MERLIN LINO' BATU

C1514201076

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS

MAKASSAR 2019



SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR 2019**

PENELITIAN NON-EKSPERIMEN

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIK Stella Maris Makassar**

Oleh:

KENIA OLIVBRI DWI PUTRI TUMALEK (C1514201071)

MERLIN LINO' BATU (C1514201076)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : 1. Kenia Olivbri Dwiputri Tumalek

(C1514201071)

2. Merlin Lino' Batu

(C1514201076)

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa skripsi ini adalah dan bukan merupakan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, Maret 2019

Yang Menyatakan

Kenia Olivbri

Merlin Lino' Batu

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR 2019**

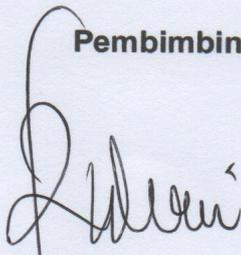
Oleh:

KENIA OLIVBRI DWI PUTRI TUMALEK (C1514201071)

MERLIN LINO' BATU (C1514201076)

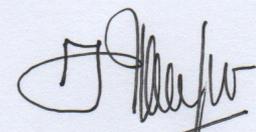
Disetujui Oleh:

Pembimbing



(Rosdewi.SKp.,MSN)
NIDN:0906097002

Wakil Ketua 1 Bidang Akademik



(Henny Pongantung, Ms., MSN.,DN.Sc)
NIDN:0912106501

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR 2019**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:
Kenia Olibri Dwi Putri Tumalek (C1514201071)
Merlin Lino' Batu (C1514201076)

Telah dibimbing dan disetujui oleh:
(Rosdewi.SKp.,MSN)
NIDN:0906097002

Telah Diuji Dan Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Pada Tanggal
29 Maret 2019 Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB

NIDN: 0913098201

Penguji II

Yunita Carolina,Ns, M.Kep

NIDN:

Penguji II

(Rosdewi.SKp.,MSN)

NIDN:0906097002

Makassar, 29 Maret 2019
Program Studi Sarjana Keperawatan
Ketua STIK Stella Maris Makassar



(Siprianus Abdi) S.Kep.,Ns.,M.Kes)

NIDN: 093005810

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : 1. Kenia Olivbri Dwi Putri Tumalek

(C1514201071)

2. Merlin Lino' Batu

(C1514201076)

Menyatakan menyetujui memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih-media/informatika, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Makassar, Maret 2019

Yang Menyatakan

Kenia Olivbri

Merlin Lino' Batu

ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR (dibimbing oleh Rosdewi)

KENIA OLIVBRI DWI PUTRI TUMALEK dan MERLIN LINO' BATU
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
(xvi + 47 halaman + 16 daftar pustaka + 5 tabel + 9 lampiran)

Mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademik. Bagi mahasiswa tingkat akhir yang sering menjadi stresor adalah dalam mengerjakan skripsi. Gejala stres pada mahasiswa yaitu merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi. Dampaknya adalah pengerjaan skripsi ditunda-tunda, menghindari dosen pembimbing, mengeluh dimedia sosial mengenai kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Ketika mengalami stres mahasiswa sering berbagi permasalahan kepada orang lain untuk mendapatkan dukungan atau solusi untuk melegakan perasaannya yang disebut dengan *self disclosure* yaitu jenis komunikasi dimana seseorang terbuka mengungkapkan informasi mengenai dirinya (pikiran, perasaan, dan perilaku). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Jenis penelitian observasional analitik dengan menggunakan *Teknik Simple Random Sampling*, dengan jumlah sampel 123 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Hasil penelitian uji statistik menggunakan uji kolmogorov smirnov dan diperoleh nilai $p=1,000$ dengan tingkat kemaknaan $\alpha =0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar. Meskipun tidak terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres, namun penelitian ini diharapkan mampu memberikan pelajaran tentang *self disclosure* dan tingkat stres sehingga mahasiswa dapat mengenali stres dan cara mengendalikan stres.

Kata kunci : tingkat stres, *self disclosure*

Referensi : 7 buku + 9 jurnal (2009-2018)

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF DISCLOSURE WITH STRESS
LEVELS IN STUDENTS WHO ARE PREPARING THE THESIS WRITING
AT STIK STELLA MARIS MAKASSAR
(supervised by Rosdewi)**

**KENIA OLIVBRI DWI PUTRI TUMALEK and MERLIN LINO' BATU
NURSING AND NERS S1 STUDY PROGRAMS
(xvi + 47 pages + 16 references + 5 tables + 9 attachments)**

Students often experience stress that comes from academic activities. Students in the last semester who often become the stressors in doing their thesis. The symptoms of stress in students are tiring , anxious, low spirit or tend to stop working on a thesis. It impacts that the work of the scholar is delayed, avoiding the supervisor, complaining in social media about the difficulties in working on the thesis. The students like to share that problems with their closest friends to get a solution or just to relieve their feelings when the experience stress. which is called “Self disclosure”, which means “share information about himself to others (thoughts, feelings, and behavior). This research aimed to determine of the relationship between self-disclosure and stress levels in students who are preparing a thesis. The type of research that used an analytical observation, the sample amounted to 123 respondents used simple random sampling technique. The research design used was cross sectional and data collected from respondents using questionnaire sheets. The results of the statistical test using the Kolmogorov Smirnov test and obtained a value of $p = 1,000$ with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this research indicated that there was no self-disclosure relations with the level of stress on students who are preparing a thesis at STIK Stella Maris Makassar. Although there was no relationship between self disclosure and stress levels, it is expected to be able to provide lessons on self disclosure and stress levels so that students can recognize stress and be able to control it.

Keywords: Stress level, Self disclosure

Reference : 7 books + 9 of journals (2009 – 2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *self disclosure* dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar”.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.si., Ns.,M.Kes. selaku ketua STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan serta memberikan saran dan masukan demi penyempurnaan proposal ini.
2. Henny Pongantung, Ns.,MSN.,DN.Sc selaku wakil ketua bidang akademik STIK Stella Maris Makassar.
3. Rosdewi, SKp.,MSN selaku wakil ketua bidang administrasi dan keuangan STIK Stella Maris Makassar dan selaku pembimbing yang telah banyak membantu penulis dari awal hingga akhir dalam penyelesaian proposal ini.

4. Fr. Blasius Perang, CMM., SS.M.Psy selaku wakil ketua bidang kemahasiswaan.
5. Fransiska Anita, Ns.M.Kep.SpKMB selaku ketua study program S1 Keperawatan STIK Stella Maris Makassar.
6. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, mendidik, dan memberikan pengarahan selama penulis mengikuti pendidikan.
7. Khususnya buat kedua orang tua kami yaitu orang tua dari Kenia Olivbri (Chelim Tumalek dan Rina Pakiding) dan kedua orang tua dari Merlin Lino'Batu (Markus Lino'Batu dan Nona Saleda) dan semua keluarga kami yang telah memberi doa dan kasih sayang selama penulis mengikuti pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.
8. Teman-teman angkatan 2015, terima kasih atas kekompakan, bantuan, persahabatan,dukungan, semangat, kritik dan saran serta kerjasama mengikuti pendidikan sampai penyelesaian skripsi ini.

Makassar, 22 Maret 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI SKIPSI	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Umum Tentang Stres.....	6
1. Defenisi Stres	6
2. Tahapan Stres	7
3. Tingkatan Stres.....	9
4. Penyebab Stres	11
5. Upaya Mencegah dan Mengatasi Stres	14

6. Dampak Stres	17
B. Tinjauan Umum Tentang <i>Self Disclosure</i>	18
1. Defenisi <i>Self Disclosure</i>	18
2. Manfaat <i>Self Disclosure</i>	19
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Disclosure</i>	20
4. Tingkatan-tingkatan <i>Self Disclosure</i>	22
5. Aspek-aspek <i>Self Disclosure</i>	23
6. Karakteristik <i>Self Disclosure</i>	24
C. Tinjauan Umum Tentang Skripsi	25
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	27
A. Kerangka Konseptual	27
B. Hipotesis Penelitian	28
C. Defenisi Operasional	29
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Instrumen Penelitian	32
E. Pengumpulan Data	33
F. Pengolahan dan Penyajian Data	34
G. Analisis Data	35
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	42
BAB VI PENUTUP	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Defenisi Operasional.....	27
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi berdasarkan umur dan jenis Kelamin.....	39
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi berdasarkan <i>self disclosure</i>	40
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres	40
Tabel 5.4 Analisis hubungan <i>Self Disclosure</i> Dengan Tingkat Stres.....	41

DAFTAR GAMBAR

3.1 Kerangka konseptual	27
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Pernyataan Telah Menyelesaikan Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Konsul
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 6 : Permohonan Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 : Master Tabel
- Lampiran 9 : Tabel SPSS

DAFTAR ARTI LAMBANG, ISTILAH DAN SINGKATAN

1. WHO : World Health Organization
2. P (0,05) : Nilai tingkat kesalahan
3. \leq : Kurang dari
4. $>$: Lebih dari
5. % : Persentase
6. *Self disclosure* : Keterbukaan
7. *Self effecacy* : kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki
8. *Self esteem* : Harga diri
9. Ha : Hipotesis alternatif
10. Ho : Hipotesis Null
11. SPSS : Statistical product and service solution
12. dll : Dan lain-lain

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri maupun dari luar.

Menurut WHO pada tahun 2007 (Muldianto dan Bidjuni, 2015) menunjukkan sebanyak 450 juta penduduk didunia mengalami gangguan kesehatan akibat stres, dan diberbagai negara menunjukkan gejala gangguan jiwa dan bentuk yang paling sering adalah kecemasan dan depresi.

Adapun gejala-gejala stres yang sering muncul dalam diri manusia dibagi dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif menjadi meningkat (Putri & Savari, 2013).

Prevalensi stres di Indonesia cukup tinggi. Di Indonesia sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres (Legiran & Aziz, 2015).

Setiap manusia pasti pernah mengalami stres begitu pun dengan mahasiswa yang juga mengalami stres karena tuntutan tugas. Stres yang paling sering dialami mahasiswa merupakan stres akademik, termasuk stres dalam menyusun skripsi. Stres

akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain (septiani, 2013).

Menurut Rozaq, (2014) pada penelitian sebelumnya populasi sebanyak 170 mahasiswa dan diambil sampel 26 mahasiswa. Setelah dilakukan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mengalami tingkat stres tinggi 30,76% dan 69,23% mengalami tingkat stres sedang, dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktivitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendinginkan diri.

Mahasiswa tingkat akhir semester VII program studi S1 keperawatan berjumlah 178 mahasiswa di STIK Sella Maris Makassar merupakan mahasiswa yang pada semester ini di tuntut untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu proposal dan skripsi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana, hal ini menjadi salah satu pemicu terjadinya stres ditambah dengan problem-problem akademik yang hadapi. Berdasarkan wawancara dari 10 mahasiswa tingkat akhir, mereka mengatakan bahwa mereka mengalami stres pada saat menyusun tugas akhir. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum.

Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kegagalan dalam penyusunan skripsi

juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan dalam mencari jurnal dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun proposal maupun skripsi pada mahasiswa.

Melihat stres yang sangat berdampak pada mahasiswa tingkat akhir maka diperlukan teknik yang tepat untuk mengurangi stres tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak tersebut adalah dengan cara komunikasi membuka diri (*self disclosure*). Keterbukaan diri atau *self disclosure* yang baik mungkin dapat meringankan stres yang dialami. Manusia merupakan makhluk sosial yang dalam hidupnya selalu memerlukan dan membutuhkan orang lain, termasuk saat seseorang mengalami tekanan yang bisa menimbulkan stres. *Self disclosure* adalah jenis komunikasi yaitu seseorang terbuka mengungkapkan informasi mengenai dirinya (pikiran, perasaan, dan perilaku). *Self disclosure* adalah ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah mendapatkan bantuan dan dukungan dalam penyelesaian masalah tersebut (Rime, 2016).

Menurut Witrin Gamayanti, dkk (2018) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir sedangkan menurut Ajeng roro (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir .

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar tahun akademik 2018/2019”.

B. Rumusan masalah

Stres dapat dialami semua orang, khususnya mahasiswa tingkat IV STIK Stella Maris Makassar yang harus mengerjakan tugas-tugas perkuliahan yang juga menghadapi tugas akhir yaitu menyusun proposal dan skripsi. Untuk mengurangi adanya stres tersebut adalah dengan membuka diri atau *self disclosure* menyampaikan permasalahan dalam proses penyelesaian proposal dan skripsi yang dihadapi kepada seseorang, sehingga masalah penelitian yaitu “Apakah ada hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui adakah hubungan *self disclosure* terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi *self disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di STIK Stella Maris Makassar.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di STIK Stella Maris Makassar
- c. Menganalisis hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi responden/mahasiswa tingkat akhir

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada responden/mahasiswa tingkat akhir akan pentingnya *self disclosure* dalam tingkat stres agar stres yang dialami tidak berdampak buruk.

2. Bagi institusi

Sebagai bahan masukan dan gambaran untuk menambah ilmu pengetahuan dan menjadi bahan bacaan serta sebagai landasan untuk meningkatkan pengetahuan tentang *self disclosure* dalam mengatasi stres.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman berharga bagi peneliti mengenai *self disclosure* dalam mengatasi stres.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Tentang Stres

1. Defenisi stres

Saam dan Wahyuni (2013), stres merupakan reaksi tubuh yang psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya keringat dingin, napas pendek dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, tegang, dan marah. Dalam situasi stres terdapat sejumlah perasaan seperti frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan, atau agresi. Dengan kata lain, keadaan tersebut berada dalam tekanan (pressure). Dalam kualitas yang cukup berat, stres membuat orang bisa sakit, bahkan membunuh kita.

Morgan dan King dalam Waluyo, (2013) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), lingkungan, atau situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol. Sedangkan, Cooper dalam Waluyo, (2013) mendefinisikan stres sebagai tanggapan atau proses internal atau eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas kemampuan subjek.

Clonninger dalam Candra wayan dkk, (2017) menyatakan stres adalah keadaan yang membuat tegang yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan belum mempunyai jalan keluarnya atau banyak pikiran yang mengganggu seseorang terhadap sesuatu yang akan dilakukannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu masalah, ancaman, tantangan, ketegangan, atau gangguan psikis yang terjadi karena adanya tuntutan-tuntutan baik eksternal maupun internal yang dialami seseorang.

2. Tahapan stres

Menurut Robert J. Van Amberg, (1979) dalam Yosep, (2009) bahwa tahapan stres adalah sebagai berikut:

a. Stres tahap I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- 1) Semangat besar.
- 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya.
- 3) Energi dan gugup berlebihan, maupun menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

b. Stres tahap II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan sebagai berikut:

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi.
- 2) Merasa lelah sesudah makan siang.
- 3) Merasa lelah menjelang sore hari.
- 4) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar.
- 5) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher).
- 6) Perasaan tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Pada tahapan ini, keluhan keletihan sering nampak disertai dengan gejala-gejala:

- 1) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mules, sering ingin kebelakang).
- 2) Otot-otot terasa tegang.
- 3) Perasaan tegang semakin meningkat.
- 4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam hari dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).
- 5) Kepala terasa pusing, rasa-rasa seperti mau pingsan.

d. Stres tahap IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit.
- 2) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit.
- 3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan-kegiatan rutin terasa berat.
- 4) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan, dan seringkali terbangun dini hari.
- 5) Perasaan negatif.
- 6) Kemampuan berkonsentrasi menurun drastis.
- 7) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

e. Stres tahap V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV diatas, yaitu:

- 1) Keletihan yang mendalam (physical and psychological exhaustion).

- 2) Terasa kurang mampu untuk pekerjaan-pekerjaan sederhana saja.
- 3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering. Sukar buang air besar atau sebaliknya feses cair dan sering ke belakang.
- 4) Perasaan takut semakin menjadi, mirip panik.

f. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita pada tahapan ini dibawa ke ICCU, gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan, antara lain:

- 1) Debar jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah.
- 2) Napas sesak, megap-megap.
- 3) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran.
- 4) Tenaga untuk hal-hal ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan.

3. Tingkatan stres

Berdasarkan beberapa study literatur ditemukan tingkatan stress menjadi 5 bagian, antara lain:

a. Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah beraktifitas. Stres normal alamiah menjadi, karena setiap orang pasti pernah mengalami stres.

b. Stres ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur dan dapat berlangsung beberapa menit atau jam, dapat berupa situasi seperti banyak tidur, kemacetan atau dimarahi dosen. Stresor ini dapat menimbulkan gejala, bibir sering kering, kesulitan bernapas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas dan setelah beraktifitas, takut tanpa alasan yang jelas, menyadari denyut jantung walaupun tidak setelah melakukan aktifitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat legah jika situasi berakhir. Dengan demikian, stresor ringan dengan jumlah yang banyak dalam waktu singkat dapat meningkatkan resiko penyakit bagi mahasiswa.

c. Stres sedang

Stres ini terjadi lebih lama antara beberapa jam sampai berapa hari. Misalnya masalah perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan teman atau pacar. Stresor ini dapat menimbulkan gejala antara lain mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lemah karena cemas, tidak sabar dalam mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sering dilakukan, mudah tersinggung, gelisah dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan sesuatu hal, misalnya tugas kuliah.

d. Stres berat

Stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi

stres, makin tinggi resiko stres yang ditimbulkan. Stresor ini dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asah, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang dialami mahasiswa secara bertahap maka akan menurunkan energi dan respon adaptif.

e. Stres sangat berat

Stres sangat berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup dan cenderung pasrah. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

4. Penyebab stres

Sumber stres terdiri dari tiga (3) aspek yaitu;

a. Diri sendiri

Sumber stres dalam diri sendiri, pada umumnya dikarenakan konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda. Mengingat bahwa manusia adalah makhluk rohani, dan makhluk jasmani. Maka, stresor dapat dibagi menjadi tiga yaitu, rohani (spiritualitas), stresor mental (psikologi), dan stresor jasmani (fisikal).

b. Keluarga

Sementara itu stres yang bersumber dari masalah keluarga, dapat terjadi karena adanya perselisihan masalah keluarga, masalah keuangan, serta adanya tujuan yang berbeda diantara anggota keluarga.

c. Masyarakat dan lingkungan

Pada sisi lain, masyarakat dan lingkungan juga menjadi salah satu sumber stres. Kurangnya hubungan interpersonal, serta kurang adanya pengakuan di masyarakat, merupakan penyebab stres dari lingkungan dan masyarakat (Hidayat, 2008 dalam Jenita, 2017).

Adapun penyebab-penyebab stres mahasiswa (Saam & wahyuni, 2014).

a. Faktor pribadi meliputi:

- 1) Tidak bisa mengatur waktu.
- 2) Uang bulanan habis sebelum waktunya.
- 3) Terlalu memaksakan diri untuk belajar.
- 4) Sakit yang tak kunjung sembuh.
- 5) Bermasalah dengan teman/dijauhi oleh teman-teman.
- 6) Suasana hati yang terus berubah.
- 7) Masalah percintaan.

b. Faktor keluarga:

- 1) Orangtua yang bercerai.
- 2) Terlalu dikekang orangtua.
- 3) Keinginan orangtua yang dipaksakan ke anaknya.
- 4) Orangtua bertengkar.
- 5) Keinginan yang belum bisa dipenuhi oleh orangtua.
- 6) Ada masalah dengan anggota keluarga lainnya.
- 7) Saudara mengganggu saat belajar.
- 8) Kurang diperhatikan atau kurang kasih sayang dari orangtua.
- 9) Faktor ekonomi.
- 10) Kawin atas pilihan orangtua (kawin paksa).

c. Faktor masyarakat meliputi:

- 1) Selalu dikucilkan dalam kegiatan masyarakat.
- 2) Selalu diprotes atau dikritik masyarakat.

- 3) Selalu dipandang sebelah mata atau dianggap remeh oleh masyarakat.
 - 4) Selalu disalahkan oleh masyarakat.
 - 5) Tinggal disekitar lingkungan yang kondusif (banyak pencuri, banyak preman, dan lain-lain).
 - 6) Kurang bersosialisasi.
 - 7) Tidak mempunyai teman dilingkungan sekitar.
 - 8) Lingkungan tempat tinggal yang bising atau ribut.
- d. Faktor kampus meliputi:
- 1) Tugas yang terlalu banyak menumpuk.
 - 2) Kuliah dari pagi sampai sore dalam satu hari.
 - 3) Dosen yang mengubah kesepakatan bersama secara sepihak.
 - 4) Bahan ujian yang tidak pernah dibahas sebelumnya.
 - 5) Bahan kuliah yang belum dimiliki sebelum kuliah tersebut selesai.
 - 6) Nilai ujian jelek.
 - 7) Selalu kena marah oleh dosen.
 - 8) Mendapatkan kesulitan atau tidak mengerti yang dijelaskan oleh dosen.
 - 9) Tidak bisa menjawab pertanyaan yang dilontarkan oleh dosen.
 - 10) Selalu jadi sasaran pertanyaan oleh dosen.
 - 11) Mengerjakan skripsi

Mengerjakan sebuah skripsi menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi dan ada juga yang nekat bunuh diri. Telah banyak contoh kasus mahasiswa yang menjadi lama dalam penyelesaian studynya karena terganjal dengan masalah tugas akhirnya. Dinamika kampus yang beragam membawa berbagai dampak bagi mahasiswa baik negatif maupun

positif, fisik, maupun psikologis selama proses penyelesaian skripsi. Skripsi sebagai akhir penyelesaian studi merupakan suatu kegiatan yang wajib dilaksanakan. Skripsi adalah muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh sebelumnya, untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada, sehingga dengan penelitian itu dapat diperoleh temuan karya ilmiah yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan (Ismanda, dkk, 2013).

5. Upaya mencegah dan mengatasi stres

a. Cara mencegah stres

- 1) Lihat/ukur kemampuan sendiri.
- 2) Temukan penyebab perasaan negative dan belajar untuk menanggulangnya. Jangan perberat masalah dan coba untuk sekali-kali mengalah terhadap orang lain meskipun anda dipihak yang benar.
- 3) Rencanakan perubahan-perubahan yang besar dalam kehidupan dalam jangka lama dan beri waktu secukupnya bagi diri untuk menyesuaikan dari perubahan satu ke yang lainnya.
- 4) Rencanakan waktu dengan baik. Buat daftar yang harus dikerjakan sesuai prioritas.
- 5) Buat keputusan dengan hati-hati. Pertimbangkan dengan baik atau buruknya sebelum memutuskan sesuatu.
- 6) Biarkan orang lain ikut memikirkan masalah kita. Ceritakan kepada pasangan hidup, teman, supervisor atau pemimpin agama. Mereka mungkin bisa membantu meletakkan masalah sesuai dengan proporsinya dan menawarkan cara-cara pemecahan masalah tersebut.

- 7) Bangun suatu sistem pendorong yang baik dengan cara banyak teman dan mempunyai keluarga yang bahagia. Mereka akan selalu bersama dalam kesulitan. Jaga kesehatan, makan dengan baik, tidur cukup dan latihan olahraga secara teratur.
- 8) Rencanakan waktu untuk rekreasi.
- 9) Teknik relaksasi seperti napas dalam, meditasi atau pijatan mungkin bisa membantu menghilangkan stres.
- 10) Belajar untuk menerima apa adanya dan mencintai diri sendiri

b. Cara mengatasi stres

1) Menulis diary

Cari tempat atau waktu yang tenang, dan mulailah menulis. Anda dapat menuliskan tentang segala sesuatu yang terjadi sehari-hari. Biarkan kata-kata yang digoreskan mengalir dan keluar secara spontan, sesuai dengan yang dirasakan dan dipikirkan pada saat itu.

2) Olahraga

Berdasarkan ratusan penelitian, olahraga dapat memperbaiki aliran darah ke otak, menambah gelombang alfa di otak yang berhubungan dengan ketenangan dan relaksasi, mengurangi tekanan darah, serta mengurangi ketegangan otak.

3) Putar & dengar lagu kesayangan

Putar lagu-lagu favorite. Ikutlah bersenandung atau bahkan berdansa. Biarkan music menyejukkan hati anda.

4) Tertawa

Tonton film-film komedi, duduk santai dan tertawa merupakan salah satu cara yang baik untuk kesehatan.

Tertawa merangsang tubuh untuk memproduksi hormon endorfin yang menyebabkan otak mengendurkan stres.

5) Ciptakan ritual

Ciptakan ritual yang menimbulkan kenyamanan, seperti duduk berdua dengan pasangan dan berbagi teh hangat dari cangkir yang sama.

6) Makan sehat

Makanan-makanan yang rendah kadar lemak dan karbohidrat tinggi seperti donat, popcorn, kue-kue kering serta kue-kue yang terbuat dari bahan beras, merangsang zat-zat kimia dari otak kita yang membantu menyejukkan bila sedang stres.

7) Penuhi kebutuhan jiwa

Luangkan waktu untuk diri sendiri. Tidur atau menonton film percintaan yang romantic, membaca surat-surat lama, atau apa saja. Biarkan hari itu terbebas dari rutinitas.

8) Matahari pagi

Jaga sia-siakan matahari di pagi hari. Luangkan sedikit waktu agar terkena sinar matahari setiap pagi.

9) Meditasi

Meditasi mengurangi tekanan darah dan secara dramatis membantu mengurangi tingkatan stres anda.

10) Tidur siang

Waktu yang hanya 20 menit untuk tidur siang dapat membuat anda merasa segar kembali dan lebih bersemangat sepanjang hari.

11) Berhubungan intim

Berhubungan badan akan membuat diri merasa relaks, terutama seks yang memuaskan akan

memberikan relaksasi yang mendalam (Zuyina & Siti, 2011).

12) *Self disclosure* (keterbukaan)

Nikmati kebersamaan dengan teman saudara sahabat maupun orangtua menyampaikan masalah pikiran dan perasaan untuk mendapatkan bantuan maupun dukungan (Witrin&Mahardianisa, 2018).

6. Dampak stres

Pada dosis yang kecil, stres dapat memberikan dampak yang positif pada diri individu. Ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Pada stres dengan level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun dan kanker. Adapun dampak lain yang dipengaruhi oleh stres adalah sebagai berikut:

a. Dampak bagi spiritualitas

Dampak bagi spiritualitas adalah dapat menghilangkan keyakinan dan keimanan yang terdapat didalam diri kita. Stres yang tidak dapat terkontrol akan mengganggu spiritualitas berupa kemarahan kepada Tuhan yang berujung pada sifat-sifat negative yang muncul pada individu. Dalam hal ini stres sangat berbahaya karena dapat menurunkan derajat keimanan manusia, sehingga akan menurunkan derajat manusia itu sendiri dengan makhluk yang lainnya.

b. Dampak bagi tubuh

Dampak bagi tubuh, yaitu orang-orang yang mudah terserang stres sangat mudah terserang berbagai macam penyakit fisik. Stres yang tidak dikelola dengan baik akan menimbulkan dampak seperti terganggunya sistem

hormonal, kerusakan vitamin dan mineral serta melemahnya sistem kekebalan tubuh. Keadaan stres akan merangsang pengeluaran hormon adrenalin secara berlebihan, sehingga jantung akan berdebar-debar lebih cepat dan keras.

c. Efek bagi imunitas

Efek bagi imunitas, yakni stresor dapat menjadi stimulus yang menyebabkan aktivasi, resisten. Sinyal stres dirambatkan mulai dari sel di otak (hipotalamus dan pituitari), sel di adrenalin (korteks dan medula) yang akhirnya disampaikan ke sel imun. Tingkat stres yang terjadi pada jenis dan subset sel imun, akan menentukan kualitas modulasi imunitas, baik alami maupun adaptif. Efek stresor ini sangat ditentukan oleh proses pembelajaran individu terhadap stresor yang diterima dan menghasilkan persepsi stres. Kualitas persepsi stres akan diketahui pada respon stres (Dhabhar dan Mc Ewen, 2001 dalam Jenita, 2017).

3. Tinjauan Umum *Self Disclosure*

1. Defenisi *self disclosure*

Devito, (2011) *self disclosure* adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi diri pribadi yang biasanya kita sembunyikan kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri orang yang bersangkutan.

Rime, (2016) *self disclosure* adalah ketika seseorang mengungkapkan informasi pribadi mengenai dirinya kepada orang lain, salah satu manfaatnya adalah untuk mendapatkan bantuan dan dukungan atau mencapai kontrol sosial.

Jourard dalam Gainau, (2009) *self disclosure* berarti pembicaraan mengenai diri sendiri kepada orang lain sehingga orang lain mengetahui apa yang dipikirkan, dirasakan, dan diinginkan seseorang.

Karina dan Suryanto, (2012) *self disclosure* adalah kesediaan individu dalam mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi tentang diri sendiri kepada orang lain secara sukarela dalam rangka mengembangkan kedekatan terhadap lawan interkasinya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* adalah pemberian informasi bersifat pribadi kepada orang lain tentang pikiran, perasaan yang ada pada diri seseorang untuk mendapatkan bantuan maupun dukungan.

1. Manfaat *self disclosure*

Ada beberapa manfaat atau kegunaan *self disclosure* pada seseorang menurut Devito, (2011) yaitu:

a. Pengetahuan diri

Dengan adanya *self disclosure* kita mendapatkan pespektif baru tentang diri sendiri dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perilaku kita sendiri.

b. Kemampuan mengatasi kesulitan

Dengan adanya *self disclosure* kita akan lebih mampu menanggulangi masalah atau kesulitan, khususnya perasaan bersalah, melalui *self disclosure*.

c. Efisiensi komunikasi

Dengan *self disclosure* membuat kita memahami pesan-pesan dari orang lain sebagian besar sejauh kita memahami orang lain secara individual.

d. Kedalaman hubungan

Dengan *self disclosure* kita memberi tahu orang lain bahwa kita mempercayai mereka, menghargai mereka, dan cukup peduli akan mereka. Hal tersebut akan membuat orang lain mau membuka diri dan membentuk setidaknya awalnya dari suatu hubungan yang bermakna dan hubungan yang jujur serta terbuka.

e. Mengurangi stres

Dengan *self disclosure* kita mampu mengungkapkan emosi atau perasaan ketika mengalami suatu peristiwa baik peristiwa yang menyenangkan maupun peristiwa yang mengecewakan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self disclosure*

Self disclosure terjadi lebih lancar dalam situasi-situasi tertentu daripada situasi yang lain. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self disclosure* adalah menurut Devito, (2011) yaitu:

a. Besar kelompok

Self disclosure lebih banyak terjadi dalam kelompok kecil daripada kelompok besar. Kelompok yang terdiri atas dua orang merupakan lingkungan yang paling cocok untuk *self disclosure*. Dengan satu pendengar, pihak yang lain melakukan *self disclosure* dapat meresapi tanggapan dengan cermat.

b. Perasaan menyukai

Kita membuka diri kepada orang-orang yang kita sukai atau cintai, dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai. Ini tidak mengherankan, karena orang yang kita sukai (dan barangkali menyukai kita) akan bersifat mendukung dan positif.

c. Efek diadik

Kita melakukan *self disclosure* bila orang yang bersama kita juga melakukan *self disclosure*. Efek diadik ini barabgkali membuat kita merasa lebih aman.

d. Kompetensi

Orang yang kompeten lebih banyak melakukan *self disclosure* daripada orang yang kurang kompeten. James McCrosokey dan Lawrence Wheeless mengungkapkan bahwa mereka yang lebih kompeten dan juga merasa diri mereka memang lebih kompeten, dan karenanya mempunyai rasa percaya diri yang diperlukan untuk lebih memanfaatkan *self disclosure*.

e. Kepribadian

Orang-orang yang pandai bergaul dan ekstrover (merasa nyaman dikeramaian dan mudah bersosialisasi dengan banyak orang) melakukan *self disclosure* lebih banyak daripada mereka yang kurang pandai bergaul dan lebih introver (menutup diri).

f. Topik

Kita lebih cenderung membuka diri tentang topik tertentu daripada topik yang lain. Kita juga mengungkapkan informasi yang bagus lebih cepat daripada informasi yang kurang baik. Umumnya, makin pribadi dan makin negatif suatu topik, makin kecil kemungkinan kita mengungkapkannya.

g. Jenis kelamin

Faktor terpenting yang mempengaruhi *self disclosure* adalah jenis kelamin. Wanita lebih senang membagikan informasi tentang dirinya ataupun orang lain. Sebaliknya pria lebih senang diam atau memendam sendiri

permasalahannya daripada membeberkan kepada orang lain.

3. Tingkatan-tingkatan *self disclosure*

a. Basa-basi

Merupakan taraf pengungkapan diri yang paling lemah atau dangkal, walaupun terdapat keterbukaan pada individu, tidak terjadi hubungan interpersonal. Masing-masing individu berkomunikasi basa-basi sekedar kesopanan.

b. Membicarakan orang lain

Komunikasi yang dilakukan hanyalah mengungkapkan tentang orang lain atau hal-hal yang diluar dirinya. Walaupun pada tingkat ini lebih mendalam, individu tidak mengungkapkan diri.

c. Menyatakan gagasan atau pendapat

Sudah mulai menjalin hubungan yang erat, individu mulai mengungkapkan dirinya kepada individu lain.

d. Adanya perasaan

Individu dapat memiliki gagasan atau pendapat yang sama, tetapi perasaan atau emosi yang menyertai gagasan atau pendapat individu yang berbeda-beda. Setiap hubungan yang menginginkan pertemuan interpersonal yang sungguh-sungguh, haruslah didasarkan atas hubungan yang jujur, terbuka dan menyarankan perasaan-perasaan yang mendalam.

e. Hubungan puncak

Pengungkapan diri telah dilakukan secara mendalam, individu yang menjalin hubungan antar pribadi dapat menghayati perasaan yang dialami individu lainnya. Segala persahabatan yang mendalam dan sejati haruslah

berdasarkan pada pengungkapan diri dan kejujuran yang mutlak.

4. Aspek-aspek *self disclosure*

Devito, (2010) mengatakan bahwa terdapat lima aspek yang berkaitan dengan *self disclosure*, yaitu:

a. Ukuran *self disclosure*

Ukuran *self disclosure* dapat dilihat dari frekuensi individu melakukan penyingkapan atas dirinya dan durasi pesan yang bersifat penyingkapan diri, yaitu waktu yang diperlukan untuk melakukan *self disclosure* tersebut.

b. Valensi *self disclosure*

Valensi *self disclosure* adalah kualitas positif dan negatif dari *self disclosure*. Individu dapat melakukan *self disclosure* atau membuka diri dengan baik dan menyenangkan (*self disclosure* positif), atau dengan tidak baik dan tidak menyenangkan (*self disclosure* negatif). Kualitas ini akan menimbulkan dampak berbeda, baik pada individu yang melakukan *self disclosure* maupun pada pendengarnya.

c. Kecermatan dan kejujuran

Kecermatan dan ketepatan dari *self disclosure* akan dibatasi sejauh mana individu mengenal dirinya sendiri. *Self disclosure* juga akan berbeda tergantung pada kejujuran. Individu yang melakukan *self disclosure*, dapat secara total melakukannya secara jujur, melebih-lebihkan, membuat detail penting ataupun berbohong.

d. Tujuan dan maksud

Individu yang akan melakukan *self disclosure* haruslah terlebih dahulu mengetahui tujuan dari *self disclosure* yang akan dilakukan. Dengan demikian, pada

saat melakukan *self disclosure* individu tersebut dapat mengontrol diri secara benar dan tidak membabi buta.

e. Keintiman

Self disclosure dilakukan untuk hal-hal yang bersifat pribadi kepada orang yang dipercaya.

5. Karakteristik *self disclosure*

Menurut Brook dan Emmert dalam Rakhmat, 2014 menjelaskan karakteristik orang yang bersikap terbuka dikontraskan dengan orang yang bersikap tertutup yang dijelaskan sebagai berikut

a. Terbuka

- 1) Menilai pesan secara objektif.
- 2) Membedakan dengan mudah, melihat nuansa, dsb.
- 3) Berorientasi pada isi.
- 4) Mencari informasi dari beberapa sumber.
- 5) Lebih bersifat profesional dan bersedia mengubah kepercayaannya.
- 6) Mencari pengertian yang tidak sesuai dengan rangkaian kepercayaan.

b. Tertutup

- 1) Menilai pesan berdasarkan motif-motif pribadi.
- 2) Berpikir simplistis, artinya berpikir hitam-hitam (tanpa nuansa).
- 3) Bersandar lebih banyak pada sumber pesan daripada isi pesan.
- 4) Mencari informasi tentang kepercayaan orang lain dari sumber sendiri, bukan dari sumber kepercayaan lain.
- 5) Secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaan orang lain.

- 6) Menolak, mengabaikan pesan yang tidak konsisten dengan sistem kepercayaannya.

B. Tinjauan Umum Tentang Menyusun Skripsi

Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa dituntut atau diwajibkan untuk membuat karya tulis ilmiah yaitu skripsi.

Rahyono (2010), skripsi adalah laporan tertulis hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan bimbingan dosen pembimbing skripsi untuk dipertahankan dihadapan penguji skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Menurut Subekti dalam Susane (2017) selama proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis.

Proses belajar dalam penyusunan skripsi ini berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum.

Sunarty, (2016) hambatan mahasiswa dalam penulisan skripsi yang tergolong dalam kategori sikap mereka adalah komitmen yang kurang untuk menulis atau menyusun skripsi. Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kegagalan dalam proses menyusun skripsi juga karena sulitnya mahasiswa mencari judul, kesulitan mencari jurnal dan literatur yang sesuai dengan judulnya, keterbatasan dana serta

adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka akan menimbulkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual

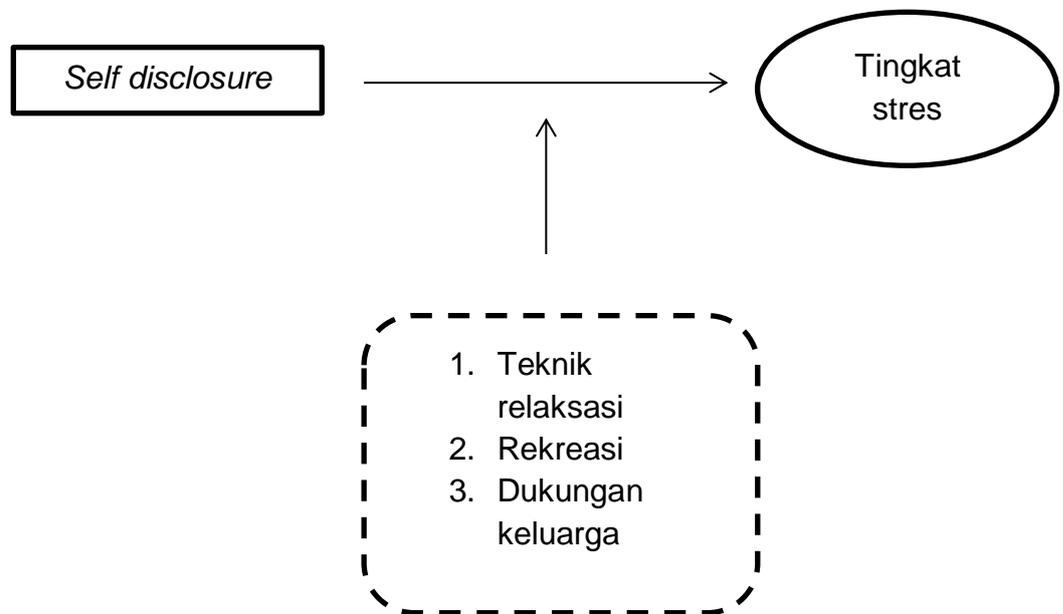
Stres dialami oleh setiap orang ketika mengalami suatu masalah, ancaman, ketegangan, tantangan, atau gangguan psikis yang terjadi karena adanya tuntutan-tuntutan baik eksternal maupun internal dialami seseorang termasuk ketika mahasiswa sedang menyusun skripsi. Setiap mahasiswa semester akhir mempunyai tugas akhir yaitu menyusun skripsi dan seringkali menimbulkan stres. Berdasarkan berbagai penelitian ada berbagai cara untuk dapat menurunkan stres diantaranya dengan mendengarkan musik, teknik relaksasi, *self disclosure* (keterbukaan).

Self disclosure adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi diri pribadi yang biasanya kita sembunyikan kepada orang lain. Keberhasilan *self disclosure* dalam komunikasi ini dapat dilihat dari keterbukaan diri seseorang dalam menyampaikan ungkapan dirinya.

Peneliti menyajikan kerangka konsep untuk mempermudah memahami permasalahan yang sedang diteliti, digambarkan dalam skema sebagai berikut:

Gambar 3.1

Kerangka konsep penelitian



Keterangan:

 : Variabel independen

 : Variabel dependen

 : Variabel perancu

 : Garis penghubung

B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang dapat dirumuskan adalah ada hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

C. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi operasional	Parameter	Cara ukur	Skala	Skor
1	Variabel independen: <i>Self disclosure</i>	Suatu komunikasi dimana seseorang terbuka mengenai masalah, emosi, perasaan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menceritakan pengalaman. 2. Membagi informasi, pikiran, gagasan dan perasaan 	Kuisoner	Nominal	<p>Tertutup: Jika total skor 14-21</p> <p>Terbuka: Jika total skor 22-28</p>
2	Variabel dependen: Tingkat stres mahasiswa	Suatu masalah, ancaman, tantangan, ketegangan atau gangguan psikis yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dimana adanya tuntutan-tuntutan baik eksternal maupun internal.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lelah 2. Tidak bisa tidur (insomia) 3. Ketidakmampuan berkonsentrasi atau lupa. 4. Mudah tersinggung dan marah. 5. Sakit kepala 6. Ketegangan 	Kuisoner	Ordinal	<p>Stres berat: Jika total skor 1-15</p> <p>Stres sedang: Jika total skor 16-30</p> <p>Stres ringan: Jika total skor 31-45</p>

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar, maka jenis rancangan yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah observasional analitik yang bertujuan untuk melihat hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di STIK Stella Maris Makassar, dengan pertimbangan populasi yang diambil merupakan mahasiswa STIK Stella Maris Makassar tingkat IV yang sedang melakukan penelitian. Disamping itu, karena belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal 19 Desember 2018.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah populasi terjangkau yaitu populasi yang memenuhi kriteria penelitian dan mudah dijangkau oleh peneliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir berjumlah 178 di STIK Stella Maris Makassar.

2. Sampel

Pada penelitian ini, sampel diambil dari populasi mahasiswa STIK Stella Maris Makassar yang sedang menyusun skripsi. Metode sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* yakni pengambilan sampel secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian.

Rumus Zainuddin yaitu:

$$n = \frac{N.z^2 .p.q}{d^2 (N-1)+z^2 .p.q}$$

Keterangan

n= perkiraan jumlah sampel

N = perkiraan besar populasi

z = nilai standar normal untuk α (1,96)

p = perkiraan proporsi (0,5)

q = 1 – p

d = Taraf signifikansi yang dipilih (5% = 0,05)

$$n = \frac{178. (1.96)^2 . (0,5). (0,5)}{(0,05)^2 (178 - 1) + (1.96)^2 . (0,5). (0,5)} = 122,8 = 123 \text{ responden}$$

Proporsi kelas

$$n_{kelas} = \frac{N_{kelas}}{N_{populasi}} \times n_{ketetapan}$$

Keterangan

N = Populasi

n = sampel

n_{ra} = Jumlah total sampel kelas reguler A

n_{rb} = Jumlah total sampel kelas reguler B

n_{ka} = Jumlah total sampel kelas khusus A

n_{kb} = Jumlah total sampel kelas khusus B

Kelas reguler A :

$$n_{ra} = \frac{n_{ra}}{N} \times n = \frac{50 \times 123}{178} = \frac{6150}{178} = 34,55 = 35 \text{ sampel}$$

Kelas reguler B

$$n_{rb} = \frac{n_{rb}}{N} \times n = \frac{47 \times 123}{178} = \frac{5781}{178} = 32,47 = 32 \text{ sampel}$$

Kelas khusus A

$$n_{ka} = \frac{n_{ka}}{N} \times n = \frac{42 \times 123}{178} = \frac{5166}{178} = 29,022 = 29 \text{ sampel}$$

Kelas khusus B

$$n_{kb} = \frac{n_{kb}}{N} \times n = \frac{39 \times 123}{178} = \frac{4797}{178} = 26,94 = 27 \text{ sampel}$$

Jadi proporsi untuk dijadikan sampel kelas reguler A = 35

kelas reguler B = 32 kelas khusus A = 29 kelas khusus B = 27.

Pada pengambilan sampel ini yang menjadi kriteria inklusi adalah:

- a. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dan bersedia menjadi responden dalam penelitian.
- b. Mahasiswa tingkat akhir yang tidak sedang cuti akademik.

Sedangkan pada kriteria eksklusi adalah :

- a. Mahasiswa tingkat akhir yang belum memenuhi syarat untuk maju ujian skripsi.
- b. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang sakit.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur penelitian ini adalah lembar kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti dan telah dilakukan uji validitas. Kuesioner ini mengukur *Self Disclosure* menggunakan skala Guttman. Alat ukur ini terdapat 14 pernyataan dengan pembagian 10 pernyataan positif yaitu nomor 1, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, dan 14. Serta pernyataan negatif 2, 4, 8, dan 9. Apabila responden menjawab pernyataan positif dengan jawaban “Ya” diberi nilai 2 dan jawaban “Tidak” diberi nilai 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif dengan jawaban “Ya” diberi nilai 1 dan jawaban “Tidak” diberi nilai 2.

Selanjutnya untuk pernyataan Tingkat Stres Mahasiswa berjumlah 15 pernyataan menggunakan pilihan: Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Untuk pernyataan positif terdapat 6 pernyataan yaitu nomor 4, 5, 7, 11, 13, dan 15. Jika responden menjawab SS bernilai 4, S bernilai 3, TS bernilai 2, STS bernilai 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif terdapat 9 pernyataan yaitu nomor 1, 2, 3, 6, 8, 9, 10, 12, dan 14. Jika responden menjawab SS bernilai 1, S bernilai 2, TS bernilai 3, dan STS bernilai 4.

E. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini dipandang perlu adanya rekomendasi dari pihak institusi STIK Stella Maris Makassar.

1. Etika penelitian

a. *Informant concept* (lembar persetujuan)

Diberikan kepada populasi yang memenuhi kriteria inklusi, informant concept disertai jadwal penelitian dan manfaat penelitian, dan jika subjek menolak maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghargai keputusan klien.

b. Anonymity (tanpa nama)

Untuk menjaga kerahasiaan peneliti tidak akan mencantumkan nama responden tetapi lembar kuesioner tersebut diberikan inisial atau kode.

c. Confidentially

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti dan hanya kelompok data tertentu akan dilaporkan sebagai hasil penelitian. Data yang telah dikumpulkan disimpan dalam disk dan hanya bisa diakses oleh peneliti dan pembimbing.

2. Data-data yang dikumpulkan

a. Data primer

Data primer adalah data yang diambil secara langsung dari objek yang akan diteliti melalui lembar kuesioner.

b. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil dari institusi STIK Stella Maris Makassar yaitu jumlah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

F. Pengolahan Dan Penyajian Data

Kuesioner dikumpulkan dari responden, kemudian dilakukan tahap pengolahan data sehingga menjadi informasi yang akurat. Adapun langkah-langkah dalam pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Editing data

Peneliti akan memeriksa kembali instrumen kuesioner yang telah diserahkan responden kepada peneliti. Peneliti akan memeriksa kembali apakah kuesioner telah terisi semua oleh responden sehingga jika masih ada data yang kurang lengkap responden dapat langsung melengkapi data tersebut.

2. Coding data

Memberikan kode pada lembar kuesioner yang telah diisi oleh responden dan mengubah data ke bentuk yang ringkas dengan mengubah kode-kode pemeriksa.

3. Processing

Meng-entry data yang sudah didapatkan kedalam program computer, sehingga data dapat dianalisis.

4. Tabulating

Dilakukan dengan pengelompokan data yang disesuaikan dengan variabel yang diteliti yaitu self disclosure (variabel independen) dan tingkat stres (variabel dependen). Penyajian data kemudian akan ditampilkan dalam bentuk table.

G. Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis dan diinterpretasikan menggunakan uji statistik yaitu dengan menggunakan program computer SPSS versi 24.

1. Analisis univariat

Dilakukan pada variabel independen dan dependen untuk mendapatkan frekuensi dan presentasi dari tiap-tiap variabel yang diteliti.

2. Analisis bivariat

Dilakukan untuk melihat hubungan antara *self disclosure* (variabel independen) dan tingkat stres (variabel dependen) karena tidak berpasangan maka uji yang digunakan adalah uji chi-square dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ atau tingkat kepercayaan 95%. Dengan interpretasi:

- 1) Bila $p < 0,05$, maka H_a diterima H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
- 2) Bila $p \geq 0,05$, maka H_a ditolak H_0 diterima, yang berarti tidak ada hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilaksanakan di STIK Stella Maris Makassar sejak tanggal 19 Desember 2018. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Probabiliti Sampling* dengan pendekatan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 123 responden. Pengumpulan data menggunakan alat kuesioner untuk variabel *Self Disclosure* dan variabel Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi, sedangkan untuk pengolahan data menggunakan computer program SPSS for windows versi 24.0 kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji chi-square dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha = 0,05$).

2. Gambaran Umum Tentang Lokasi Penelitian

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar berdiri dibawah naungan Yayasan Ratna Miriam. Sekolah tinggi ini didirikan pada tahun 1946. Saat didirikan sekolah ini merupakan sekolah juru rawat untuk kemudian mengalami beberapa tahap perkembangan signifikan. Sekolah tinggi khusus keperawatan dan kesehatan ini ditetapkan namanya menjadi STIK Stella Maris pada tahun 2007. Kini STIK Stella Maris memiliki tiga program studi, yaitu S1 Keperawatan, D3 Keperawatan, dan program NERS.

Tenaga kerja yang ada di STIK Stella Maris Makassar terdiri dari 24 orang dosen, 12 orang staf, selain itu STIK Stella Maris Makassar juga memiliki beberapa ruangan seperti ruang kelas, ruang laboratorium praktek, ruang laboratorium bahasa, ruang laboratorium komputer, ruang dosen, ruang administrasi, ruang perpustakaan, dapur, ruang rapat, pos satpam, ruang tutor,

ruang aula, ruang ketua STIK Stella Maris dan asrama mahasiswa.

STIK Stella Maris Makassar memiliki visi dan misi tersendiri. Adapun visi dan misi program study sarjana dan Ners STIK Stella Maris Makassar adalah sebagai berikut:

a. VISI

Tahun 2020 menjadi program studi yang menghasilkan ners yang berwawasan global dan unggul dalam keperawatan neurorehabilitasi pasien stroke dengan berlandaskan cinta kasih.

b. MISI

- 1) Menyelenggarakan pengajaran yang unggul dalam keperawatan neurorehabilitasi pada pasien stroke dengan berlandaskan pelayanan cinta kasih.
- 2) Mengembangkan pelayanan home care neurorehabilitasi pada pasien stroke dengan berlandaskan pelayanan cinta kasih.
- 3) Membudayakan sikap caring dalam komunitas civitas akademik dengan berlandaskan pelayanan cinta kasih.
- 4) Mengembangkan dan menyelenggarakan penelitian yang terkini dengan berlandaskan pelayanan cinta kasih.
- 5) Mengembangkan dan menyelenggarakan pengabdian masyarakat seiring dengan perkembangan ilmu dan teknologi berdasarkan hasil penelitian dengan berlandaskan pelayanan cinta kasih.
- 6) Melakukan kerjasama dengan berbagai institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan baik dalam negeri maupun luar negeri dengan berlandaskan pelayanan cinta kasih.

3. Karakteristik Responden

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIK Stella Makassar

Karakteristik responden		Frekuensi	Presentase %
Umur	20-25	113	91.9
	26-30	8	6.5
	31-35	2	1.6
Total		123	100
Jenis kelamin	Laki-laki	19	15.4
	Perempuan	104	84.6
Total		123	100

Sumber: Data Primer 2019

a. Berdasarkan umur

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di STIK Stella Maris Makassar, didapatkan data bahwa responden yang ada berusia 20-35 tahun. Jumlah terbanyak ada pada usia 20-25 tahun yaitu sebanyak 113 (91,9%) responden dan paling sedikit usia 31-35 tahun sebanyak 2 (1,6%) responden, data tersebut dapat dilihat pada tabel 5.1.

b. Berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di STIK Stella Maris Makassar, dari 123 responden diperoleh data jumlah responden yaitu 19 berjenis kelamin laki-laki (15,4%) dan 104 responden berjenis kelamin perempuan (84,6%), data tersebut dapat dilihat pada tabel 5.1.

4. Hasil analisa variabel yang diteliti

a. Analisa univariat

1. *Self disclosure*

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Disclosure* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIK Stella Makassar

<i>Self Disclosure</i>	Frekuensi	Presentasi (%)
Tertutup	70	56,9
Terbuka	53	43,1
Total	123	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di STIK Stella Maris Makassar, dari 123 responden diperoleh data *self disclosure* terbanyak adalah *self disclosure* pada kategori tertutup sebanyak 70 (56,9%) responden dan terkecil adalah *self disclosure* pada kategori terbuka sebanyak 53 (43,1%) responden, data tersebut dapat dilihat pada tabel 5.2.

2. Tingkat stres

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIK Stella Makassar

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentasi (%)
Berat	2	1,6
Sedang	11	10,6
Ringan	110	89,4
Total	123	100

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di STIK Stella Maris Makassar, dari 123 responden diperoleh data terbanyak yaitu kategori ringan sebanyak 110 (89,4%) responden stres sedang sebanyak 11 (10,6%) responden dan terkecil tingkat stres berat sebanyak 2 (1,6%) responden, yang dapat dilihat pada tabel 5.3.

b. Analisa bivariat

Tabel 5.4
Analisis Hubungan Self Disclosure Dengan Tingkat
Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di
STIK Stella Maris Makassar

		Tingkat Stres								p
		Ringan		Sedang		Berat		total		
		F	%	F	%	f	%	f	%	
Self disclosure	Terbuka	48	47,4	5	4,7	0	0,0	53	53,0	1,000
	Tertutup	62	62,6	6	6,3	2	1,1	70	70,0	
Total		110	89,4	11	8,9	2	1,1	123	100	

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan tabel pada analisa bivariat yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan di STIK Stella Maris Makassar, diperoleh data bahwa dari 123 responden menunjukkan bahwa yang mengalami stres berat dengan *self disclosure* tertutup tidak ada. Stres sedang dengan *self disclosure* tertutup berjumlah 6 (6,3%), mengalami stres sedang dengan *self disclosure* terbuka

berjumlah 5 (4,7%). Sedangkan stres ringan dengan *self disclosure* tertutup berjumlah 70 (70,0%), mengalami stres ringan dengan *self disclosure* terbuka berjumlah 53 (53,0%). Hal ini dapat dilihat pada tabel 5.4.

Dari hasil statistik dengan menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tabel 2x3 namun tidak terpenuhi sehingga dilanjutkan dengan uji alternatif *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi $p = 1,000$ dimana nilai $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai $p \geq \alpha$, maka hipotesis alternatif (H_a) ditolak atau hipotesis nol (H_0) diterima, dengan demikian berarti bahwa tidak ada hubungan *Self Disclosure* dengan tingkat Stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

B. Pembahasan

1. Analisis *Self disclosure*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan *self disclosure* pada kategori tertutup sebanyak 70 (56,9%), Menurut Brook dan Emmert dalam Rakhmat, 2014 menjelaskan karakteristik orang yang bersifat *self disclosure* tertutup yaitu seseorang atau pribadi yang sulit memberikan atau menceritakan masalahnya kepada orang lain. Sedangkan pada *self disclosure* pada kategori terbuka sebanyak 53 (43,1%) dimana Brook dan Emmert dalam Rakhmat, 2014 menjelaskan karakteristik orang yang bersifat *self disclosure* terbuka yaitu seseorang yang mampu memberikan informasi atau mampu menceritakan masalah pribadinya kepada orang lain. Secara umum *self disclosure* terbuka akan menyebabkan stress ringan, hal ini karena seseorang dengan *self disclosure* terbuka cenderung akan menceritakan masalah yang dihadapinya kepada orang lain sehingga stres yang dialami akan berkurang.

Devito, (2011) *self disclosure* adalah jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi diri pribadi yang biasanya kita sembunyikan kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri orang yang bersangkutan. Beberapa manfaat dari *self disclosure* diantaranya: pengetahuan diri, kemampuan mengatasi masalah, efisiensi komunikasi, kedalaman hubungan, dan mengurangi stres.

Pada individu dengan *self disclosure* tertutup memiliki ciri khas diantaranya sebagai berikut: Berpikir simplistik, artinya berpikir hitam-hitam (tanpa nuansa), Bersandar lebih banyak pada sumber pesan daripada isi pesan, Mencari informasi tentang kepercayaan orang lain dari sumber sendiri, bukan dari sumber kepercayaan lain, Secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaan orang lain dan sangat sulit menceritakan dan membagi informasi terkait masalah yang sedang di hadapi sehingga seseorang dengan *self disclosure* tertutup cenderung mengalami stres yang lebih dibanding seseorang dengan *self disclosure* terbuka.

Namun sebaliknya, tidak selamanya seseorang yang mengalami *self disclosure* tertutup mengalami stres yang lebih berat. Hal ini dikarenakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi misalnya: mahasiswa mampu mengendalikan emosi, dosen pembimbing yang sangat membantu, fasilitas yang mendukung seperti perpustakaan wifi, mencari informasi dan referensi yang lebih mudah dan skripsi senior-senior yang bisa membantu, serta mengerjakan skripsi berdua.

2. Analisis Tingkat stres

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat stres ringan sebanyak 110 (89,4%). Menurut Sunarty (2016) hambatan mahasiswa dalam penulisan skripsi yang tergolong dalam kategori sikap mereka adalah komitmen yang kurang untuk menulis atau menyusun skripsi. Masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menulis, kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian. Kegagalan dalam proses menyusun skripsi juga karena sulitnya mahasiswa mencari judul, kesulitan mencari jurnal dan literatur yang sesuai dengan judulnya, keterbatasan dana serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka akan menimbulkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Menurut Nurdin (2016) membuktikan bahwa mahasiswa dapat mengatasi stres dikarenakan mahasiswa tersebut mampu mengendalikan emosinya sehingga stres yang muncul tidak menyebabkan mahasiswa itu terganggu. Kolat dkk dalam Nurdin, (2016) mengatakan bahwa mengendalikan emosi merupakan strategi koping terhadap stres yang dialami mahasiswa ketika ada tekanan dalam penyelesaian tugas-tugas akademik. Wade dkk dalam Nurdin, (2016) berpendapat bahwa mahasiswa yang mampu menilai situasi, mengubah pikiran yang negatif dan mengontrol emosinya akan memiliki koping yang positif terhadap masalahnya. Koping yang efektif yang membuat seseorang bisa aktif dan meningkatkan kemampuan untuk bisa bertahan dalam menghadapi masalahnya.

3. Analisa hubungan *Self Disclosure* dengan Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 123 responden yaitu pada mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar, dari hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 1,000$ menunjukkan nilai $p > \alpha (0,05)$ maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak, berarti tidak ada hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassa. Hal ini didukung oleh nilai sel pada tabel 5.4 dimana *self disclosure* terbuka dengan tingkat stres ringan sebanyak 48 (47,4%) responden, *self disclosure* tertutup dengan tingkat stres ringan sebanyak 62 (62,6%) responden, *self disclosure* tertutup dengan tingkat stres berat sebanyak 2 (1,1%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya yaitu penelitian Witrin Gamayanti, Mahardianisa, Isop Syafei (2018) menunjukkan bahwa pengaruh *self disclosure* terhadap tingkat stres sangat kecil dan tidak signifikan, faktor lain yang berperan dalam tingkat stress diantaranya regulasi emosi, *self efficacy*, dan *self esteem* dan kemungkinan jumlah subjek yang tidak representatif, sehingga tidak terdapat hubungan antara *self disclosure* dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan penelitian yang dilakukan di STIK Stella Maris Makassar dimana *self disclosure* terbuka dengan tingkat stres ringan sebanyak 48 (47,4%) responden, Stres ringan adalah stresor yang dihadapi secara teratur dan dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Menurut Brook dan Emmert dalam Rakhmat, 2014 menjelaskan karakteristik orang yang bersikap terbuka adalah sebagai berikut, Menilai pesan secara objektif, Membedakan dengan

mudah, melihat nuansa, dsb, Lebih bersifat profesional dan bersedia mengubah kepercayaannya. Dimana sejalan dengan teori bahwa seseorang dengan *self disclosure* terbuka akan mengalami tingkat stres yang ringan dikarenakan mereka lebih bersifat profesional dan mudah bersedia dan menceritakan masalah yang bersifat pribadi kepada orang lain.

Self disclosure tertutup dengan tingkat stres ringan sebanyak 62 (62,6%) responden, bahwa responden yang memiliki *self disclosure* tertutup banyak ditemukan pada kelompok responden dengan tingkat stres ringan. Hal ini didukung data dari jawaban kuesioner bahwa sebagian besar responden yang pada kategori stress ringan menyatakan memiliki hubungan yang baik dengan teman-teman lainnya meskipun skripsi belum selesai. Adanya motivasi yang diberikan oleh sesama teman seangkatan untuk dapat menyelesaikan skripsi agar dapat lulus bersama. Selain itu sebagian besar responden mempunyai persepsi yang baik terhadap dosen pembimbing, hal ini dapat dilihat dari jawaban kuesioner dimana sebagian besar responden merasakan bahwa dosen pembimbing sabar dalam mengarahkan mahasiswa.

Self disclosure tertutup dengan tingkat stres berat sebanyak 2 (1,1%) responden. Menurut Brook dan Emmert dalam Rakhmat, 2014 menjelaskan karakteristik orang yang bersikap tertutup adalah sebagai berikut, Berpikir simplistis, artinya berpikir hitam-hitam (tanpa nuansa), Mencari informasi tentang kepercayaan orang lain dari sumber sendiri, bukan dari sumber kepercayaan lain, Secara kaku mempertahankan dan memegang teguh sistem kepercayaan orang lain, Menolak, mengabaikan pesan yang tidak konsisten dengan sistem kepercayaannya. Sedangkan pada stres berat adalah situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu sampai beberapa tahun, seperti

perselisihan dengan dosen atau teman secara terus-menerus, kesulitan finansial yang berkepanjangan, dan penyakit fisik jangka panjang. Makin sering dan lama situasi stres, makin tinggi resiko stres yang ditimbulkan. Stresor ini dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang dialami mahasiswa secara bertahap akan menurunkan energi dan respon adaptif. Dimana sejalan dengan teori bahwa seseorang dengan *self disclosure* tertutup akan mengalami tingkat stres yang berat hal ini disebabkan karena seseorang lebih memendam apa yang mereka rasakan.

Berdasarkan hasil penelitian tidak ditemukan hubungan antara *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar dan dibuktikan dengan hasil uji statistik didapatkan hasil hubungan kedua variabel tersebut tidak signifikan ($p=1,000$). Responden berada pada *self disclosure* tertutup artinya mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengungkapkan diri, berbagi kepada orang lain mengenai masalah yang terkait dengan skripsinya kepada orang lain. Disisi lain tingkat stres yang dimiliki pun ternyata paling banyak berada pada tingkat stres ringan. Dari hal ini bisa dicermati meskipun mahasiswa memiliki *self disclosure* tertutup tidak membuat tingkat stresnya meningkat. Hal ini dikarenakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi mahasiswa yaitu mampu mengendalikan emosi, dosen pembimbing yang sangat membantu, fasilitas yang mendukung seperti perpustakaan wifi, mencari informasi dan

referensi yang lebih mudah dan skripsi senior-senior yang bisa membantu, serta mengerjakan skripsi berdua.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di STIK Stella Maris Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Self disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar berada pada tingkat *self disclosure* kategori tertutup.
2. Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di STIK Stella Maris Makassar berada pada tingkat stres kategori ringan.
3. Tidak ada hubungan *self disclosure* dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Self disclosure bukan salah satu cara untuk mencegah tingkat stres, namun ada beberapa cara dalam mengatasi stres seperti *self efficacy*, *self esteem*, dan regulasi emosi.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan atau sebagai referensi bagi mahasiswa atau calon peneliti lainnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk meneliti subjek yang lebih banyak, dan pengumpulan data yang lebih beragam, sehingga data yang diperoleh pun lebih lengkap. Selanjutnya disarankan untuk memperhatikan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap tingkat stres seperti: Teknik relaksasi, rekreasi dan dukungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Devito, Yoseph A., 2011. *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Donsu, T.D, Jenita., 2017. *Psikologi Keperawatan*. Jogjakarta: Pustaka Baru Press.
- Farihah, F., 2014. *Pengaruh self efficacy terhadap stres mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Skripsi)*.
<https://www.google.co.id/search>. Di akses 19 februari 2019.
- Gamayanti, W., 2018. *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*.
<https://journal.uinsgd.ac.id>, diakses pada tanggal 02 Oktober 2018.
- Gainau, B.Maryam., 2009. *Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling*.
Puslit2.petra.ac.id. 03 Oktober 2018.
- Hidayat, B.A. 2012. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
<http://eprints.undip.ac.id/33160/>. Diakses pada tanggal 02 Oktober 2018.
- Legiran & Azis, Zalili, dkk., 2015. *Faktor Resiko Stres Dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*.
<https://ejournal.umsri.ac.id>. Diakses pada 02 Oktober 2018.
- Marbun & Arneliwati, dkk., 2018. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan Yang Sedang*

Menyusun Skripsi. <https://jom.unri.ac.id>. Diakses pada 07 November 2018.

Nurdin, Z., 2016. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh (Skripsi). Universitas Syiah Kuala: Banda Aceh.

Riski, M.Binta., 2015. *Self Disclosure: Defenisi, Operasionalisasi, Dan Skema Proses.* <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>. Diakses pada tanggal 03 Oktober 2018.

Saam, Z. & Wahyuni., 2013. *Psikologi Keperawatan.* Jakarta : Rajawali Pers.

Waluyo, M., 2013. *Psikologi Industri.* Jakarta : Akademia Permata.

Wibowo, Adik., 2014. *Metodologi Penelitian Praktis.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Winarti, Euis., 2012. Pengembangan Kepribadian. Jakarta : Lentera Ilmu.

Wulandari, E.F. & Hadiati, Titis, dkk., 2017. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.* <https://ejournal.s1.undip.ac.id/index.php/medico>. Diakses pada tanggal 02 Oktober 2018.

Yosep, I., 2009. *Keperawatan Jiwa.* Edisi Kedua (edisi revisi). Bandung : PT.Refika Aditama.

Jadwal Kegiatan

NO	Kegiatan	September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari				Maret				April	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1	Pengajuan judul																														
2	ACC judul																														
3	Menyusun proposal																														
4	Ujian proposal																														
5	Perbaikan proposal																														
6	Pelaksanaan penelitian																														
7	Pengelolaan dan analisa data																														
8	Menyusun laporan hasil penelitian																														
9	Ujian hasil																														
10	Perbaikan skripsi																														
11	Pengumpulan.																														

Makassar, 08 november 2018

Kepada Yth

Ketua STIK Stella Maris Makassar

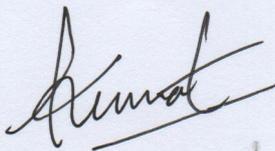
di Tempat

Dengan hormat,

Bersama dengan surat ini, kami Kenia Olivbri Dwi Putri Tumalek dan Merlin Lino'Batu menyampaikan permohonan izin untuk mengadakan penelitian di STIK Stella Maris berkenan dengan tugas akhir dalam perkuliahan S1.

Penelitian kami berjudul Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIK Stella Maris Makassar 2018. Untuk mengerjakan skripsi ini kami menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen penelitian kuesioner. Dengan maksud dan tujuan inilah, kami mohon izin kepada Ketua STIK Stella Maris agar kami boleh mengadakan penelitian dilembaga tersebut. Penelitian ini akan berlangsung pada bulan Desember 2018-Januari 2019.

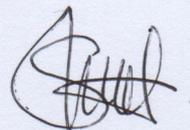
Demikian permohonan kami, Atas perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.



Kenia Olivbri Dwi Putri Tumalek

NIM: (C1514201071)

Hormat kami,



Merlin Lino'Batu

NIM: (C1514201076)



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS

TERAKREDITASI BAN-PT

PROGRAM DIII, S1 KEPERAWATAN DAN NERS

Jl. Maipa No.19 Telp. (0411) 854808 Fax.(0411) 870642 Makassar
Website : www.stikstellamaris.ac.id Email : stiksm_mks@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 136 / STIK-SM / S1.042 / III /2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN : 0928027101
Jabatan : Ketua STIK Stella Maris Makassar

Menerangkan bahwa :

1. Nama : Kenia Olivbri Dwi Putri Tumalek
NIM : C1514201071
Program : S-1 Keperawatan
2. Nama : Merlin Lino' Batu
NIM : C1514201076
Program : S-1 Keperawatan

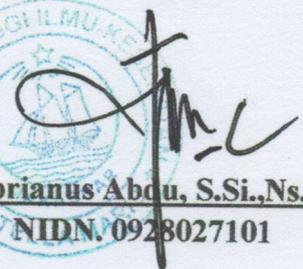
Yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian pada tanggal 19 Desember 2018 di STIK Stella Maris Makassar, berdasarkan surat permohonan izin penelitian yang bersangkutan kepada Ketua STIK Stella Maris Makassar, untuk menyelesaikan penelitian dengan judul :

“Hubungan Self Disclosure dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIK Stella Maris Makassar”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 13 Maret 2019

Ketua,


Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0928027101



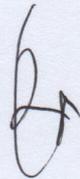
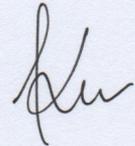
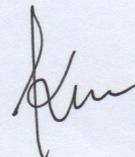
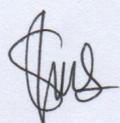
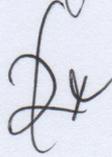
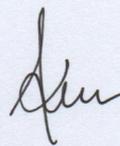
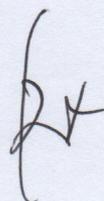
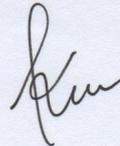
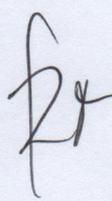
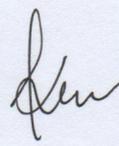
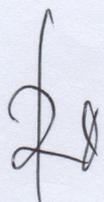
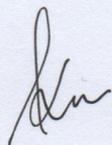
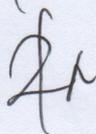
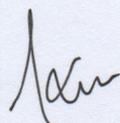
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS
JL.MAIPA NO 19 MAKASSAR-90112 Telp.0411-854808
LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL

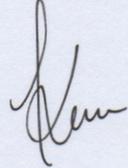
Judul Proposal Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

Nama Kenia Olivbri Dwiputri Tumalek (C1514201071)
 Merlin Lino' Batu (C1514201076)

Nama pembimbing Rosdewi, s.kp, MSN
 NIDN 0906097002

No	Hari/ Tanggal	Materi konsul	Perbaikan	Paraf		
				Pembimbing	Mahasiswa 1	Mahasiswa 2
1	10 september 2018	Judul	ACC judul			
2	4 oktober 2018	Bab I	Hubungan paragraf perlu revisi. Setiap paragraf satu pokok pembahasan.			
3	11 oktober 2018	Bab I	Masih ada perbaikan			
		Bab II	Teori pengukuran stres ditambah			

4	17 oktober 2018	Bab I	Perbaiki rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.			
5	26 oktober 2018	Bab I	Paragraf terakhir <i>self disclosure</i> belum baku.			
		Bab II	Tambahkan tujuan proposal dan skripsi.			
6	31 oktober 2018	Bab III	Kerangka konsep perbaiki.			
		Kuesioner	Disesuaikan dengan parameter			
7	2 november 2018	Bab III	Defenisi operasional diperbaiki.			
			ACC kuesioner dan uji valid.			

8	6 november 2018	Bab III&IV	ACC bab I, II, III, IV			
---	-----------------------	---------------	---------------------------	---	---	---



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
PROGRAM S1 KEPERAWATAN DAN NERS
JL.MAIPA NO 19 MAKASSAR-90112 Telp.0411854808

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

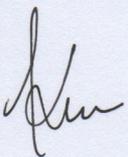
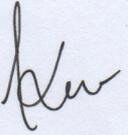
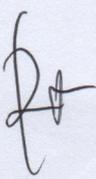
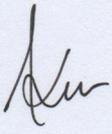
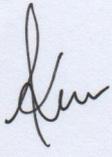
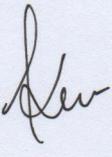
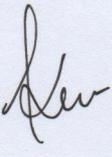
Judul Proposal Hubungan Self Disclosure Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

Nama Kenia Olivbri Dwiputri Tumalek (C1514201071)

 Merlin Lino' Batu (C1514201076)

Nama pembimbing Rosdewi, s.kp, MSN
NIDN 0906097002

No	Hari/ Tanggal	Materi konsul	Perbaikan	Paraf		
				Pembimbing	Mahasiswa 1	Mahasiswa 2
1	27 februari 2019	Bab v	Perbaiki kalimat Hubungka n hasil penelitian dengan kuesioner			
2	11 maret 2019	Bab v	Tambahka n dengan jurnal yang			

			tidak berhubung an			
		Abstra k	Kalimat belum baku dan tambahkan kesimpulan			
3	13 maret 2019	Bab v	Masih ada perbaikan			
		Abstra k	ACC abstrak			
4	19 maret 2019	Bab v	Tambahkan kesimpulan			
5	20 maret 2019	Bab v Bab vi	ACC			

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi secara sukarela dan tanpa paksaan sebagai responden setelah mendapat penjelasan dari peneliti, dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Kenia Olivbri dan Merlin Lino'Batu selaku mahasiswa S1 Keperawatan di STIK Stela Maris Makassar dengan judul "Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di STIK Stella Maris Makassar" dengan mengisi kuesioner yang diberikan.

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya.

Makassar, 2019

Responden

(.....)

**KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN
TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR**

Semua data yang terdapat pada kuesioner ini akan dirahasiakan dan hanya peneliti yang mengetahui. Mohon untuk mengisi semua bagian kuesioner ini dengan baik dan jujur. Apabila terdapat bagian yang kurang jelas, silahkan menanyakan kepada peneliti.

A. KUESIONER *SELF DISCLOSURE*

B. IDENTITAS

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin :
3. Usia :

C. PETUNJUK

Pilihlah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda centang (√) pada:

YA : Jika sesuai dengan pernyataan yang ada.

TIDAK : Jika tidak sesuai dengan pernyataan yang ada.

Jawablah sesuai dengan kenyataan yang ada dari diri anda, karena semua jawaban adalah benar.

No	Pernyataan	YA	TIDAK
1	Saya biasa meminta bantuan teman apabila tidak dapat menyelesaikan suatu permasalahan dalam menyusun skripsi.		
2	saya enggan menceritakan pada pada orang lain mengenai kegelisahan yang saya rasakan saat bimbingan skripsi.		
3	Saya berbagi pandangan dengan teman-teman tentang penyusunan skripsi.		
4	Saya tertutup mengenai masalah selama penyusunan skripsi.		
5	Saya menceritakan pada orang lain tentang kekesalan saya terhadap dosen pembimbing.		
6	Bila saya mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi saya menceritakan pada teman.		
7	saya mengatakan pada dosen pembimbing tentang apa yang saya inginkan.		
8	Saya merasa tidak nyaman apabila membicarakan mengenai keinginan saya yang tidak terpenuhi.		
9	Saya menceritakan keluhan saya kepada teman mengenai dosen pembimbing saat konsul		
10	Saya mengungkapkan kelulusan skripsi saya kepada teman		
11	Saya tidak pernah menceritakan kejengkelan dosen pembimbing kepada teman saya.		
12	Saya merasa percaya diri untuk menghadap		

	dosen pembimbing		
13	Saya lebih mudah menanggulangi masalah saat menyusun skripsi		
14	Saya menceritakan keluhan saya saat menyusun skripsi kepada orang tua saya		

**KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN *SELF DISCLOSURE* DENGAN
TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
DI STIK STELLA MARIS MAKASSAR**

Semua data yang terdapat pada kuesioner ini akan dirahasiakan dan hanya peneliti yang mengetahui. Mohon untuk mengisi semua bagian kuesioner ini dengan baik dan jujur. Apabila terdapat bagian yang kurang jelas, silahkan menanyakan kepada peneliti.

A. KUESIONER TINGKAT STRES MAHASISWA

B. IDENTITAS

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin :
3. Usia :

C. PETUNJUK

Pilihlah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda centang (√) pada:

- SS : Jika sangat setuju dengan pernyataan yang ada.
S : Jika setuju dengan pernyataan yang ada.
TS : jika tidak setuju dengan pernyataan yang ada.
STS : jika sangat tidak setuju dengan pernyataan yang ada.

Jawablah sesuai dengan kenyataan yang ada dari diri anda, karena semua jawaban adalah benar.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya kecewa saat mendapatkan dosen pembimbing yang tidak sesuai dengan keinginan saya.				
2.	Saya pusing karena judul skripsi ditolak dosen pembimbing.				
3	Saya susah tidur memikirkan skripsi yang disalahkan dosen pembimbing				
4	Saya rutin berolahraga untuk melemaskan otot-otot yang tegang karena duduk dalam waktu yang cukup lama ketika menyusun skripsi.				
5	Saya makan dan minum secara teratur supaya tetap vit ketika menyusun skripsi.				
6	Saya capek karena sering lembur dalam menyusun skripsi.				
7	Saya minum suplemen atau vitamin untuk kebugaran tubuh supaya tidak cepat lelah dalam menyusun skripsi.				
8	Saya cemas ketika mengajukan judul skripsi di dosen pembimbing.				
9	Saya gelisah konsultasi skripsi dengan dosen pembimbing.				
10	Saya panik tidak menemukan jurnal pendukung dalam menyusun skripsi.				
11	Saya optimis dapat menyelesaikan				

NO	INISIAL	UMUR	KD	J.K	KD	SELF DISCLOSURE													
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	N	22	1	P	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
2	C	20	1	P	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1
3	S	21	1	L	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2
4	D	21	1	P	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1
5	I	21	1	P	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2
6	C	22	1	L	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2
7	J	21	1	P	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2
8	Y	21	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
9	Y	21	1	P	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2
10	D	20	1	P	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
11	V	21	1	P	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2
12	Y	20	1	P	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
13	V	21	1	P	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1
14	N	21	1	P	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2
15	S	21	1	L	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1
16	D	21	1	P	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1
17	M	21	1	P	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2
18	I	22	1	P	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2
19	M	21	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
20	M	21	1	P	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2
21	R	21	1	P	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2
22	N	21	1	P	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2
23	S	22	1	P	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2
24	V	21	1	P	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2
25	Y	21	1	P	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1
26	V	21	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2
27	N	22	1	P	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
28	M	21	1	P	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
29	K	21	1	P	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2
30	S	23	1	P	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2
31	N	22	1	P	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
32	R	22	1	P	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
33	I	21	1	P	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1
34	M	22	1	P	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1
35	H	22	1	P	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2
36	D	22	1	P	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1
37	B	22	1	P	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2
38	I	22	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2
39	E	21	1	P	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
40	F	21	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2
41	A	21	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2
42	J	21	1	P	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2
43	I	25	1	P	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1

44	F	22	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2
45	M	21	1	L	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2
46	T	22	1	P	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2
47	G	22	1	P	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1
48	D	21	1	P	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1
49	I	20	1	P	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1
50	T	21	1	L	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2
51	M	21	1	P	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
52	A	21	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
53	A	21	1	L	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
54	N	21	1	L	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
55	N	22	1	P	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2
56	A	21	1	P	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1
57	N	22	1	P	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1
58	A	20	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
59	A	22	1	P	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2
60	N	30	2	P	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2
61	C	21	1	P	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1
62	N	21	1	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1
63	H	21	1	P	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
64	A	20	1	L	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1
65	R	21	1	L	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2
66	G	26	2	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1
67	N	23	1	P	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
68	F	28	2	P	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1
69	Y	25	1	P	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2
70	S	28	2	P	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1
71	T	24	1	P	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1
72	A	34	3	L	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1
73	I	22	1	P	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
74	W	21	1	P	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
75	K	22	1	L	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1
76	W	20	1	P	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
77	R	22	1	L	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1
78	Y	21	1	P	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1
79	A	22	1	P	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1
80	B	22	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1
81	F	21	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1
82	M	22	1	L	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1
83	M	22	1	P	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1
84	Z	21	1	L	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1
85	B	21	1	L	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1
86	I	23	1	L	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
87	S	25	1	P	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2
88	R	23	1	P	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1

89	S	23	1	P	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1
90	B	23	1	P	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1
91	S	22	1	P	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1
92	E	22	1	P	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2
93	T	35	3	P	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2
94	Y	26	2	P	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2
95	E	23	1	P	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2
96	Y	22	1	P	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
97	M	24	1	P	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1
98	M	27	2	P	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2
99	A	21	1	P	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2
100	S	23	1	P	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2
101	K	24	1	P	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2
102	G	22	1	P	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1
103	A	22	1	P	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2
104	E	22	1	P	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2
105	D	22	1	P	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1
106	N	22	1	P	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1
107	L	22	1	P	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2
108	H	27	2	P	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1
109	H	22	1	P	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2
110	J	26	2	P	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1
111	A	23	1	L	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2
112	H	22	1	P	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
113	Z	22	1	P	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1
114	S	23	1	P	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2
115	K	20	1	P	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1
116	L	21	1	P	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1
117	F	22	1	P	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2
118	S	21	1	P	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
119	M	22	1	P	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2
120	J	21	1	L	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
121	B	23	1	L	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
122	T	22	1	P	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1
123	K	21	1	P	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2

TOTAL	KETERANGAN	KD	TINGKAT STRES															TOTAL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	TERTUTUP	1	1	1	1	3	3	2	3	1	1	1	4	1	4	1	3	30
21	TERTUTUP	1	1	1	1	2	4	2	4	2	1	1	4	2	4	2	4	35
21	TERTUTUP	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	3	2	4	35
20	TERTUTUP	1	4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	2	4	42
21	TERTUTUP	1	3	2	3	4	4	2	1	3	3	2	4	3	4	2	3	43
20	TERTUTUP	1	2	1	1	3	4	1	4	1	1	2	4	2	4	1	4	35
20	TERTUTUP	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	46
20	TERTUTUP	1	3	2	2	2	4	1	2	2	2	2	4	1	4	2	4	37
23	TERBUKA	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	49
21	TERTUTUP	2	2	3	2	4	4	1	4	3	2	1	4	1	3	3	4	41
20	TERTUTUP	1	2	3	2	1	4	1	3	2	2	3	4	1	4	2	4	38
20	TERTUTUP	1	3	1	1	3	4	1	2	2	1	1	4	1	4	1	4	33
20	TERTUTUP	1	4	3	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	52
20	TERTUTUP	1	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	4	2	4	37
20	TERTUTUP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
20	TERTUTUP	1	3	2	1	3	2	2	4	2	2	3	3	2	4	3	4	40
22	TERBUKA	2	4	1	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	3	2	41
25	TERBUKA	2	2	3	2	4	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	3	39
19	TERTUTUP	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	41
20	TERTUTUP	1	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	39
20	TERTUTUP	1	3	2	1	2	3	3	2	2	2	3	4	2	4	4	4	41
21	TERTUTUP	1	2	1	1	1	2	3	2	1	3	1	4	1	4	1	4	31
22	TERBUKA	2	2	2	2	2	4	1	3	1	1	1	3	1	4	1	4	32
21	TERTUTUP	1	3	4	2	1	2	1	2	3	1	1	1	3	4	1	4	33
21	TERTUTUP	1	3	2	2	4	4	2	3	2	3	2	4	3	4	2	3	43
20	TERTUTUP	1	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	43
21	TERTUTUP	1	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	4	40
20	TERTUTUP	1	2	2	1	3	3	1	3	1	2	1	4	1	3	1	4	32
21	TERTUTUP	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	3	1	4	1	4	30
21	TERTUTUP	1	4	3	3	1	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	3	44
21	TERTUTUP	1	1	2	1	3	3	1	3	2	2	2	4	3	4	2	4	37
21	TERTUTUP	1	4	4	4	2	2	2	1	2	1	1	2	4	1	4	2	35
20	TERTUTUP	1	2	4	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	3	3	3	34
21	TERTUTUP	1	3	2	1	4	2	1	4	1	1	1	4	2	4	1	4	35
21	TERTUTUP	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	4	34
21	TERTUTUP	1	3	1	2	1	2	2	2	1	1	1	4	1	4	1	4	30
21	TERTUTUP	1	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	55
21	TERTUTUP	1	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	4	3	4	2	4	41
20	TERTUTUP	1	1	3	2	1	2	3	1	2	3	2	4	2	3	2	4	35
20	TERTUTUP	1	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	3	42
21	TERTUTUP	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	33
21	TERTUTUP	1	2	2	1	4	2	2	4	2	1	2	4	1	4	3	4	38
21	TERTUTUP	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	37

21	TERTUTUP	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	44
20	TERTUTUP	1	1	4	1	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4	1	2	43
23	TERBUKA	2	2	1	3	1	1	3	1	1	2	1	3	3	3	2	3	30
21	TERTUTUP	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1	4	2	4	29
24	TERBUKA	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	4	22
22	TERBUKA	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	3	3	39
22	TERBUKA	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	38
20	TERTUTUP	1	2	1	1	4	4	1	3	1	1	1	3	2	4	2	4	34
19	TERTUTUP	1	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	39
26	TERBUKA	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	36
21	TERTUTUP	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	38
20	TERTUTUP	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	38
21	TERTUTUP	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	4	1	3	1	4	36
21	TERTUTUP	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	1	4	40
20	TERTUTUP	1	4	3	2	3	2	3	3	3	3	1	4	2	4	4	4	45
21	TERTUTUP	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42
21	TERTUTUP	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	39
22	TERBUKA	2	3	2	1	4	4	1	4	2	3	3	4	2	4	2	4	43
25	TERBUKA	2	3	3	2	3	4	1	4	2	2	2	4	3	4	1	4	42
20	TERTUTUP	1	1	2	2	2	4	3	3	2	3	2	4	3	4	2	4	41
20	TERTUTUP	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3	1	30
21	TERTUTUP	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	4	1	3	2	3	30
21	TERTUTUP	1	1	2	3	1	1	2	1	3	3	2	4	2	4	4	4	37
20	TERTUTUP	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	38
21	TERTUTUP	1	2	2	1	2	4	2	4	4	3	2	4	2	4	2	3	41
21	TERTUTUP	1	4	3	2	2	2	3	1	3	2	2	4	2	4	3	4	41
21	TERTUTUP	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	43
20	TERTUTUP	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	4	1	4	27
20	TERTUTUP	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	4	2	4	37
20	TERTUTUP	1	4	3	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	4	4	3	32
21	TERTUTUP	1	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	44
20	TERTUTUP	1	3	3	3	4	3	1	3	2	3	2	4	2	4	3	4	44
20	TERTUTUP	1	2	1	1	2	3	1	2	2	3	2	4	2	4	1	4	34
20	TERTUTUP	1	4	1	2	2	2	2	2	1	1	2	4	1	4	4	4	36
21	TERTUTUP	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	2	4	2	3	4	4	34
19	TERTUTUP	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	2	4	41
21	TERTUTUP	1	2	1	2	1	3	1	3	2	2	2	4	3	4	3	4	37
21	TERTUTUP	1	3	1	1	2	4	1	4	1	3	2	3	2	4	3	4	38
20	TERTUTUP	1	4	3	2	3	2	3	2	4	3	2	2	1	4	4	4	43
21	TERTUTUP	1	3	1	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	4	3	35
21	TERTUTUP	1	2	3	3	4	4	1	4	3	3	3	4	2	4	3	4	47
21	TERTUTUP	1	3	2	3	3	4	1	2	2	3	3	4	4	3	3	4	44
20	TERTUTUP	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	35
21	TERTUTUP	1	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	2	3	4	2	3	37
21	TERTUTUP	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	38

20	TERTUTUP	1	4	4	2	2	3	2	2	1	1	1	4	2	4	4	4	40
20	TERTUTUP	1	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	4	1	4	4	4	36
20	TERTUTUP	1	4	4	1	3	4	1	3	1	1	1	4	2	4	4	4	41
21	TERTUTUP	1	3	4	1	3	4	1	1	1	4	1	4	2	4	4	4	41
20	TERTUTUP	1	4	3	2	3	3	2	3	1	2	1	3	1	4	1	4	37
21	TERTUTUP	1	4	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	47
21	TERTUTUP	1	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	51
21	TERTUTUP	1	3	2	3	3	3	1	4	2	2	3	4	3	4	2	4	43
20	TERTUTUP	1	3	2	1	2	4	2	2	1	1	2	4	2	4	2	4	36
20	TERTUTUP	1	2	4	3	4	4	1	4	2	2	3	2	1	3	3	3	41
20	TERTUTUP	1	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	4	3	3	3	2	39
20	TERTUTUP	1	3	3	3	4	4	2	2	2	3	1	4	3	4	3	4	45
21	TERTUTUP	1	3	2	1	3	3	2	3	1	2	2	3	1	4	3	4	37
24	TERBUKA	2	3	3	2	2	3	1	4	2	2	2	4	3	4	3	4	42
20	TERTUTUP	1	3	1	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	4	3	4	38
21	TERTUTUP	1	3	1	2	3	4	2	4	2	3	2	4	3	4	2	4	43
20	TERTUTUP	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	41
21	TERTUTUP	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	44
19	TERTUTUP	1	2	4	1	4	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	44
19	TERTUTUP	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	44
22	TERBUKA	2	1	1	1	3	3	2	3	1	1	1	4	1	4	1	3	30
21	TERTUTUP	1	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	4	4	4	42
19	TERTUTUP	1	3	3	2	2	3	1	4	2	2	2	4	3	4	3	4	42
21	TERTUTUP	1	3	2	1	3	3	2	3	1	2	2	3	1	4	3	4	37
22	TERBUKA	2	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	35
21	TERTUTUP	1	2	2	1	2	1	2	3	1	3	2	3	4	2	3	4	35
21	TERTUTUP	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
21	TERTUTUP	1	3	3	4	2	4	4	1	2	2	1	4	2	4	4	4	44
20	TERTUTUP	1	2	2	1	2	1	2	3	1	3	2	3	4	2	3	4	35
20	TERTUTUP	1	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	35
20	TERTUTUP	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	44
20	TERTUTUP	1	2	4	1	4	3	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	44
21	TERTUTUP	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	44
21	TERTUTUP	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	4	41
19	TERTUTUP	1	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	4	32

Statistics

		umur	jenis kelamin	self disclosure	tingkat stres
N	Valid	123	123	123	123
	Missing	0	0	0	0

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20-25 tahun	113	91.9	91.9	91.9
	26-30 tahun	8	6.5	6.5	98.4
	31-35 tahun	2	1.6	1.6	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	19	15.4	15.4	15.4
	perempuan	104	84.6	84.6	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

self disclosure

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tertutup	70	56.9	56.9	56.9
	terbuka	53	43.1	43.1	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

tingkat stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	berat	2	1.6	1.6	1.6
	sedang	11	8.9	8.9	10.6
	ringan	110	89.4	89.4	100.0
	Total	123	100.0	100.0	

self disclosure * tingkat stres Crosstabulation

		tingkat stres				
		berat	sedang	ringan	Total	
self disclosure	tertutup	Count	2	6	62	70
		Expected Count	1.1	6.3	62.6	70.0
		% within self disclosure	2.9%	8.6%	88.6%	100.0%
		% within tingkat stres	100.0%	54.5%	56.4%	56.9%
		% of Total	1.6%	4.9%	50.4%	56.9%
	terbuka	Count	0	5	48	53
		Expected Count	.9	4.7	47.4	53.0
		% within self disclosure	0.0%	9.4%	90.6%	100.0%
		% within tingkat stres	0.0%	45.5%	43.6%	43.1%
		% of Total	0.0%	4.1%	39.0%	43.1%
Total	Count	2	11	110	123	
	Expected Count	2.0	11.0	110.0	123.0	
	% within self disclosure	1.6%	8.9%	89.4%	100.0%	
	% within tingkat stres	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	1.6%	8.9%	89.4%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	1.553 ^a	2	.460
Likelihood Ratio	2.293	2	.318
Linear-by-Linear Association	.504	1	.478
N of Valid Cases	123		

- a. 3 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,86.

Two-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
tingkat stres	123	2.88	.375	1	3
self disclosure	123	1.43	.497	1	2

Frequencies

	self disclosure	N
tingkat stres	tertutup	70
	terbuka	53
	Total	123

Test Statistics^a

		tingkat stres
Most Extreme Differences	Absolute	.029
	Positive	.029
	Negative	.000
Kolmogorov-Smirnov Z		.157
Asymp. Sig. (2-tailed)		1.000

a. Grouping Variable: self disclosure

