

**HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN
STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

NIFA RIMANIA
NPM : 1511900185

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN
STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
MENERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh:

Nifa Rimania

Npm: 1511900185

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nifa Rianza

NPM : 1511900186

Program Studi : Psikologi

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surabaya, 14 Juni 2023



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nifa Rianza
NBI : 1511900185
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Tugas-Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)* karya ilmiah saya yang berjudul :

"Hubungan antara *Self Disclosure* dengan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi"

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada Tanggal : 11 Juli 2023



*Coret yang tidak perlu

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : NIFA RIMANIA
NPM : 1511900185
JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE*
DENGAN STRES MAHASISWA TINGKAT
AKHIR YANG MENERJAKAN SKRIPSI

Surabaya, 15 Juni 2023

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Drs. Herlan Praktikto, Msi., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Akta Ririn Arisawati, M.Psi., Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan didepan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 26 Juni 2023

Dewan Penguji :

1. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes



2. Drs. Herlan Pratikto, MSi., Psikolog



3. Akta Ririn Aristawati, M.Psi., Psikolog



Mengesahkan Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,




Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“ Jangan mencemaskan pandangan orang lain atau pendapat mereka tentangmu. Bukan pandangan orang lain tentangmu yang membentuk dirimu. Pandanganmu sendirilah yang membentuk dirimu. Puji dan bersikap baiklah kepada dirimu sendiri. Jadi, percayalah pada usahamu sejauh ini “

(Kim Shabu)

“ Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories* nya. Berjuanglah untuk diri sendiri. Walaupun tidak ada yang tepuk tangan, kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini. Tetap berjuang ya! ”

“ Bahwa sebuah ketakutan terkadang harus dihadapi agar kamu tahu berapa kapasitas diri untuk hadapi perasaan menyiksa akibat dahsyatnya rasa takut yang menghantui “

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala nikmatnya, sehingga saya mampu untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Penyelesaian skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang terdekat yang selama ini sudah menemani serta memberikan dukungannya kepada saya. Terdapat banyak harapan dalam penyelesaian skripsi ini yang membuat orang-orang terdekat saya merasa bangga yakni orang tua, keluarga besar serta teman-teman dekat saya. Tidak lupa untuk mempersembahkan skripsi ini kepada diri sendiri yang sudah berusaha dengan hebat dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. saya ucapkan banyak terima kasih kepada orang tua, keluarga serta teman-teman yang sudah ikut andil dan mendukung saya dalam proses penyelesaian skripsi. semoga selalu dalam lindungan Allah SWT.

Tidak lupa juga untuk menyampaikan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan selama ini pada masa perkuliahan. Terlebih untuk Bapak Drs. Herlan Pratikto, M. Psi, Psikolog, dan Ibu Akta Ririn Aristawati, S.Psi., Psikolog, yang selama ini telah sabar dalam membimbing, mengarahkan serta memberi masukan dalam penyelesaian skripsi ini.

Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam pencapaian penyelesaian skripsi ini.

CURRICULUM VITAE

a. Identitas diri

Nama : Nifa Rianza
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 11 April 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Perum. Taman Sidorejo Blok N-38
RT34
RW09 Krian, Sidoarjo
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : rianzaifa7@gmail.com
No. Telepon : 085855241125

b. Riwayat Pendidikan

SDN Sidorejo 2007 - 2012
SMP Negeri 3 Taman 2013 - 2015
SMA YPM 2 Panjunan 2016 - 2019
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya 2019 – sekarang

c. Riwayat Organisasi

Staff Desain Grafis 2022 – 2023
Komunitas Pertemanan Sejiwa

d. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia Baik
2. Bahasa Inggris Cukup
3. Ms. Word, Excel, Power Point Cukup
4. Canva Baik

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Dengan menyebut nama Allah yang tidak membutuhkan mitra sebelum menciptakan sesuatu, penulis ucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia dan anugerah-Nya, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan selesai sesuai dengan keinginan penulis. Penelitian ini berjudul “Hubungan Antara *Self Disclosure* dengan Stres Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi”. Skripsi ini disusun sebagai bentuk tugas akhir selama perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, sebagai penulis sangat menyadari akan banyaknya kekurangan serta hambatan dalam proses pengerjaan skripsi berlangsung. Namun dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Maka dari itu penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM,CMA,CPAI., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M. Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Diah Sofiah, M. Si., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Amherstia Pasca Rina, M. Si., Psikolog, selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Drs. Herlan Praktiko, MSi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing pertama skripsi yang selalu berusaha meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, serta masukan agar proses skripsi berjalan dengan lancar dan baik. Terimakasih atas waktunya dan mohon maaf apabila ada kesalahan yang disengaja ataupun tidak disengaja, tutur kata yang kurang berkenan selama proses bimbingan skripsi berlangsung.
6. Akta Ririn Aristawati, M. Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing kedua skripsi yang juga selalu berusaha meluangkan waktunya disaat sibuk untuk memberikan

bimbingan, arahan, serta masukan agar proses skripsi berjalan dengan lancar dan baik. Terimakasih atas waktunya dan mohon maaf apabila ada kesalahan yang disengaja ataupun tidak disengaja, tutur kata yang kurang berkenan selama proses bimbingan skripsi berlangsung.

7. Segenap Dosen Fakultas Psikologi dan Dosen mata kuliah yang selalu sabar dan ikhlas dalam membimbing serta mendidik untuk memberikan ilmu dan pengetahuan sebagai bekal di masa depan yang baik.
8. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah meluangkan waktunya untuk membantu dalam setiap urusan mata kuliah hingga skripsi mahasiswa.
9. Kepada keluarga saya, ayah, ibu, serta adik saya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan, perhatian serta nasihat yang bermanfaat untuk hidup saya kedepannya.
10. Kepada kedua sahabat saya Rachmadintha Chantika Putri Shalsabilla dan Selvi Novita yang selalu berusaha ada untuk mendengarkan, membantu, serta memberi dukungan dengan kata semangat, terimakasih sudah menjadi dua orang yang selalu ada disaat saya sedih dan senang. Doa terbaik buat kalian. Semangat mengejar cita-cita dan karir!
11. Kepada pemilik Npm 1462200055 Muhammad Sirojul Munir terimakasih sudah menjadi rumah kedua untuk tempat berkeluh kesah, menjadi orang yang baik dalam mendengarkan dan memberikan semangat. Semangat terus mengejar cita-cita dan semangat untuk menyelesaikan kuliah serta mengejar karir yang diimpikan.
12. Kepada seluruh responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuisioner dalam penelitian ini
13. Kepada teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2019 yang telah berjuang bersama dari awal masuk kuliah sampai sekarang
14. Kepada teman-teman seperjuangan begadang yang telah menyisihkan waktu tidurnya demi menyelesaikan skripsi ini agar selesai tepat pada waktunya

15. Terimakasih kepada diri sendiri yang mampu berjuang dari awal sampai akhir dengan perjalanan yang tidak mudah untuk dilewati. Very proud of myself
16. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

Akhir kata, semoga dengan adanya penelitian ini bisa bermanfaat bagi semua orang tanpa terkecuali bagi penulis, pembaca maupun bagi peneliti selanjutnya. Dalam penelitian ini, penulis menyadari banyak sekali kekurangan dan kelemahan dalam proses penyelesaian skripsi. maka dari itu penulis berharap bahwa penelitian ini bisa memberikan ilmu baru sebagai referensi ataupun sebagai penelitian selanjutnya.

Surabaya, 14 Juni 2023



Nifa Rimania

HUBUNGAN ANTARA *SELF DISCLOSURE* DENGAN STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG MENERJAKAN SKRIPSI

Nifa Rianza

Email : rimanianifa7@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ABSTRAK

Hambatan yang dilalui mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi sangat membutuhkan seseorang sebagai tempat untuk berkeluh kesah sehingga bisa mengurangi beban yang sedang dipikul. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self disclosure* dengan stres mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 112 mahasiswa sebagai responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan skala *self disclosure* dan stres. Proses analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 25. Diperoleh hasil 0,476 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$). Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara *self disclosure* stres pada mahasiswa. Sehingga menunjukkan hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Kata kunci: *Self disclosure*, Stres, Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS WORKING ON THESIS

Nifa Rimania

Email : rimanianifa7@gmail.com

Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya

ABSTRACT

The obstacles that final year students go through in completing their thesis really need someone as a place to complain so that they can reduce the burden that is being carried. The purpose of this study was to determine the relationship between self-disclosure and stress of final year students working on a thesis. This study included correlational quantitative research. The sample in this study was 112 students as respondents. The sampling technique used is purposive sampling. Data collection using self-disclosure and stress scales. The data analysis process uses Pearson Product Moment correlation with the help of SPSS 25. A result of 0.476 was obtained with $p = 0.000$ ($p < 0.01$). The results showed a positive relationship between self-disclosure of stress in students. So that the hypothesis in this study was rejected.

Keywords: Self disclosure, Stress, Student

DAFTAR ISI

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah	7
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
C. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Stres	11
1. Pengertian Stres.....	11
2. Komponen-Komponen Stres.....	12

3.	Indikator-Indikator Stres	13
4.	Jenis-Jenis Stres	14
5.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres	14
B.	<i>Self Disclosure</i>	17
1.	Pengertian <i>Self Disclosure</i>	17
2.	Komponen-Komponen <i>Self Disclosure</i>	18
3.	Indikator-Indikator <i>Self Disclosure</i>	19
4.	Karakteristik <i>Self Disclosure</i>	19
5.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Disclosure</i>	20
6.	Manfaat <i>Self Disclosure</i>	21
7.	Hal-Hal yang Dapat Ditimbulkan oleh <i>Self Disclosure</i>	22
C.	Kerangka Berpikir	22
D.	Hipotesis	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		27
A.	Subjek Penelitian	27
B.	Desain Penelitian	27
C.	Intrsumen Pengumpulan Data.....	28
1.	Skala Stres.....	28
2.	Skala <i>Self Disclosure</i>	32
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	36
1.	Uji Prasyarat.....	36
2.	Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		39
A.	Pelaksanaan Penelitian.....	39
B.	Hasil Penelitian.....	39
1.	Uji Sumbangan Efektif.....	40
2.	Uji Statistik Deskriptif	40
3.	Analisis Deskriptif Skala <i>Self Disclosure</i>	41
4.	Analisis Deskriptif Skala Stres.....	41
C.	Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		47
A.	Kesimpulan.....	47
B.	Saran	47
1.	Bagi Subjek Penelitian.....	47

2. Bagi Peneliti Selanjutnya	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Nilai Skala Stres.....	29
Tabel 2 Blue Print Skala Stres.....	29
Tabel 3 Hasil Uji Indeks Diskriminasi Aitem Skala Stres	31
Tabel 4 Uji Reliabilitas skala stres	32
Tabel 5 Nilai Skala <i>Self Disclosure</i>	33
Tabel 6 Blue Print Skala <i>Self Disclosure</i>	33
Tabel 7 Hasil Uji Indeks Diskriminasi Skala <i>Self Disclosure</i>	35
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Disclosure</i>	36
Tabel 9 Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 10 Hasil Uji Linearitas <i>Self Disclosure</i> dengan Stres.....	37
Tabel 11 Rekapitulasi data responden berdasarkan Tahun Angkatan Mahasiswa....	39
Tabel 12 Hasil Uji Korelasi antara <i>Self Disclosure</i> dengan Stres	40
Tabel 13 Hasil Uji Sumbangan Efektif	40
Tabel 14 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	40
Tabel 15 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Self Disclosure</i>	41
Tabel 16 Analisis Deskriptif Skala Stress	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dinamika Psikologis.....	25
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran i Blue Print Skala Stres	53
Lampiran ii Blue Print Skala <i>Self Disclosure</i>	56
Lampiran iii Tabulasi Data Skala Stres	58
Lampiran iv Tabulasi Data Skala <i>Self Disclosure</i>	65
Lampiran v Item Skala Stres	71
Lampiran vi Item Skala <i>Self Disclosure</i>	73
Lampiran vii Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres	74
Lampiran viii Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Disclosure</i>	76
Lampiran ix Uji Normalitas	78
Lampiran x Uji Linieritas	79
Lampiran xi Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	79