

**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERDEKA MALANG YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat
Sarjana S-1 Psikologi**



Kristiano Omegius Usu

19090000171

Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang

2023

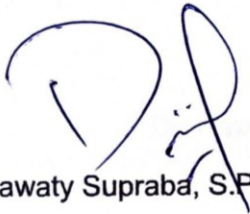
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Kristiano Omegius Usu
NIM : 19090000171
Universitas : Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Malang, 18 Agustus 2023

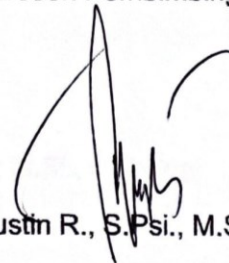
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si, Psikolog

**Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa
Universitas Merdeka Malang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Kristiano Omegius Usu

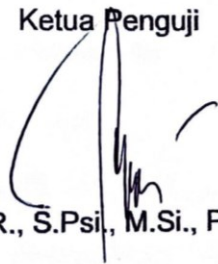
19090000171

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 18 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Agustin R., S.Psi., M.Si., Psikolog

Sekretaris Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi

Malang, 18 Agustus 2023
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kristiano Omegius Usu
Nomor Pokok : 19090000171
Program Studi : Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi
Lokasi Tempat Penelitian : Universitas Merdeka Malang
Alamat Rumah Asal : Kecamatan Bajawa, Kabupaten Ngada, NTT
No. Telp/Email : 081236401008/ kristianousu09@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut di atas benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini di buat untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Malang, 18 Agustus 2023



Kristiano Omegius Usu

MOTTO

Jangan pernah meremehkan diri sendiri karena diri sendiri ada kelebihan sendiri”

Portas D Ace-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Halaman ini kupersembahkan untuk orang-orang yang telah mendukung, menemani, dan memberikan pelajaran yang berguna untuk pengerjaan skripsi ini dan saya dapat menyelesaikan studi saya selama 4 tahun ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yesus atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Selesaiannya proses skripsi ini tidak lepas dari bantuan semua pihak. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan ucapan dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terimakasih kepada Tuhan yang Maha Esa yang memberikan berkat, karunia, dan kasihNya hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W. S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Unmer Malang.
3. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing utama, terimakasih telah membimbing penulis selama penyusunan skripsi ini, memberikan dorongan yang tiada henti, dan terimakasih telah memberikan saran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku dosen co-pembimbing yang telah membantu peneliti dalam hal kerapian, ketelitian. Terimakasih telah memberikan harapan bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi pada semester ini
5. Ibu Deasy Christia Sera S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang selalu memberi dorongan berupa motivasi agar bisa menyelesaikan skripsi pada semester ini.
6. Bapak, ibu dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas dukungan untuk menyelesaikan skripsi pada semester ini.

7. Terimakasih kepada kedua orang tua penulis, atas semua dorongan, doa, dan motivasi yang tidak pernah berhenti di tiap waktu.
8. Terimakasih kepada teman-teman psikologi angkatan 2019 dan orang-orang yang telah rela meluangkan waktu untuk membantu dalam menyusun tugas akhir dengan sepenuh hati.
9. Terimakasih kepada Oda sense karena telah membuat anime one piece untuk menghibur penulis
10. Terimakasih yang terakhir diucapkan kepada diri sendiri yang telah mampu menyelesaikan skripsi ini meskipun terhalang banyak hal. Terimakasih karena telah mampu tegar dalam kondisi apapun untuk terus maju ke depan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah mencurahkan kasih, berkat, anugerah, bimbingan, dan Roh Kudusnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Keterbukaan Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.”

Skripsi ini dibuat untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi guna memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Program Studi Psikologi.

Atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki penulisan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi setiap pihak dan dapat mengembangkan penyusunan penelitian ini.

Malang, 18 Agustus 2023

Kristiano Omegius Usu

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian.....	6
D. Perbedaan Dengan Penelitian Terdahulu	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Stres Akademik	10
1. Pengertian Stres Akademik.....	10
2. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	11
3. Gejala-gejala Stres Akademik.....	12
4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	13
B. Keterbukaan Diri.....	16
1. Definisi Keterbukaan Diri.....	16
2. Aspek-aspek Keterbukaan Diri.....	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri	19
4. Keuntungan Keterbukaan Diri	21
C. Hubungan Antara Keterbukaan Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	22
D. Kerangka Pemikiran	24
E. Hipotesa	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Identifikasi Dan Operasional Variabel.....	25
1. Identifikasi Variabel	25
2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
B. Subjek Penelitian.....	26
1. Populasi	26
2. Sampel.....	27
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	27

C.	Cara Pengumpulan Data	29
1.	Skala Stres Akademik	30
2.	Skala keterbukaan diri	31
D.	Uji Validitas dan Reliabilitas	32
1.	Validitas	32
2.	Reliabilitas	33
E.	Desain Penelitian.....	33
F.	Cara Analisis Data.....	33
1.	Uji Normalitas	34
2.	Uji Linearitas	34
3.	Uji Hipotesis.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		36
A.	Deskripsi Subjek Penelitian	36
B.	Deskripsi Dan Reliabilitas Data	36
1.	Kategorisasi variabel Stres Akademik	37
2.	Kategori Keterbukaan Diri	38
3.	Validitas skala.....	39
C.	Hasil.....	42
1.	Uji Asumsi.....	42
2.	Uji Hipotesis.....	43
D.	Pembahasan	44
BAB V PENUTUP		50
A.	Kesimpulan.....	50
B.	Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....		52
LAMPIRAN		55

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Alternatif Skala Stres Akademik	30
Tabel 2 Blue Print Skala Stres Akademik	31
Tabel 3 Skor Alternatif Jawaban Skala Keterbukaan Diri	31
Tabel 4 Blue Print Skala Keterbukaan Diri	32
Tabel 5 Jumlah Data Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.	36
Tabel 6 Deskripsi Data Subjek Penelitian.....	37
Tabel 7 Rumus Kategorisasi	37
Tabel 8 Kategorisasi stres akademik.....	38
Tabel 9 kategorisasi keterbukaan diri	38
Tabel 10 Sebaran Skala Stres Akademik	39
Tabel 11 Hasil Uji Try Out Skala Stres Akademik.....	40
Tabel 12 Sebaran Skala Keterbukaan Diri	41
Tabel 13 Hasil Perhitungan Reliabilitas Skala	41
Tabel 14 Uji Normalitas	42
Tabel 15 Uji Linearitas.....	43
Tabel 16 Uji hipotesis	43
Tabel 17 Interval Tingkat Hubungan.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Kerangka Pemikiran..... 24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Try Out.....	56
Lampiran 2 Tabulasi Data Try Out Stres Akademik.....	60
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Stres Akademik	62
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik Dan Keterbukaan Diri	64
Lampiran 5 Skala Penelitian.....	66
Lampiran 6 Tabulasi Skala Penelitian	71
Lampiran 7 Hasil Uji Analisis	74
Lampiran 8 Hasil Cek Plagiasi Dan Daftar Riwayat Hidup.....	76

HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERDEKA MALANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Kristiano Omegius Usu

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

kristianousu09@gmail.com

INTISARI

Stres akademik adalah suatu respon yang datang akibat terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan alat ukur skala keterbukaan diri dan stres akademik dalam bentuk skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara keterbukaan diri dengan stres akademik ($r = -0,323$; $p = 0,001$). Hal ini berarti semakin tinggi keterbukaan diri maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dan begitupun sebaliknya.

Kata Kunci: Keterbukaan diri, mahasiswa, stres akademik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-DISCLOSURE AND ACADEMIC
STRESS IN UNIVERSITY OF MERDEKA MALANG STUDENTS WHO
ARE WORKING ON THEIR THESIS**

Kristiano Omegius Usu

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

kristianousu09@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is a response that comes due to too many demands and tasks that must be done by individuals. The purpose of this study was to determine the relationship between self-openness and academic stress in students who were working on a thesis. This research is quantitative with sampling techniques using purposive sampling techniques with measuring scales of self-openness and academic stress in the form of Likert scales. The results showed a significant negative relationship between self-openness and academic stress ($r = -0.323$; $p = 0'001$). This means that the higher the openness, the lower the academic stress experienced by students and vice versa.

Keywords: Academic stress, self-disclosure, student.