

**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASIWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS MULAWARMAN SAMARINDA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Menggapai Gelar Sarjana Strata 1
Program Studi Psikologi*



Disusun oleh:

RINAYANTI

NIM: 1402105067

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

2021

**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASIWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS MULAWARMAN SAMARINDA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Menggapai Gelar Sarjana Strata 1
Program Studi Psikologi*



Disusun oleh:

RINAYANTI

NIM: 1402105067

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA**

2021

HALAMAN PENHGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS MULAWARMAN SAMARINDA**

Nama : Rinayanti

NIM : 1402105067

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Dr. Diah Rahayu, S.Psi., M.Si
NIP. 197703152008012014



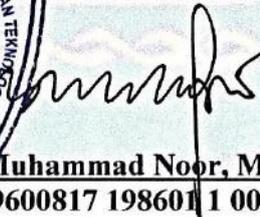
Aulia Sthesty, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0024128205

Mengetahui,

Dekan



**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman**



Dr. H. Muhammad Noor, M.Si
NIP.19600817 198601 1 001

Lulus Pada Tanggal : 27 Desember 2021

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : RINAYANTI

NIM : 1402105067

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul **“HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS MULAWARMAN SAMARINDA”** adalah asli hasil penelitian saya sendiri bukan plagiasi hasil karya orang lain.

Samarinda, 20 November 2021

Yang menyatakan,



RINAYANTI

NIM. 1402105067

HALAMAN PERSEMBAHAN



Karya ini saya persembahkan kepada Allah Subhanahuwa Ta'ala yang telah menetapkan Islam atasku dari lahir hingga akhir hayatku

Kepada junjungan besar, Rasulullah Muhammad SAW tercinta oleh karenanya saya dapat menikmati Islam dalam terangnya cahaya dakwah, untuknya satusatunya cinta tertinggi di dalam menjalani kehidupan ini

Kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta
Bapak H. Andu dan Ibu Hj. Jusmi (Almh)
Kalian adalah orang tua terhebat yang telah membesarkanku dengan penuh kasih sayang, Terima kasih atas pengorbanan, nasehat, dan doa yang selama ini tiada hentinya kalian panjatkan kepadaku

Kepada suami dan anakku tersayang
Hasriadi dan Muhammad Yusuf
Kalian adalah motivasi untuk selalu berjuang selama ini
Terima kasih atas dukungan serta doa kalian

Kepada saudaraku
Muhammad Hasbi, Salma dan Yuliana
Kalian adalah saudara terbaik dan telah menjadi motivasi selama ini.
Terima kasih atas dukungan serta doa kalian, semoga Allah SWT membalas

kepada keluargaku
yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu
saya ucapkan banyak terima kasih setiap doa dan dukungan yang diberikan selama ini

MOTTO HIDUP

Allah tidak akan memyia-nyiakan hamba
yang menjaga sholatnya

“Barangsiapa yang menempuh jalan untuk menuntut ilmu , Allah SWT akan
mudahkan baginya jalan menuju surga (**HR. Muslim**)

Jangan terlalu ambil hati dengan ucapan seseorang, Kadang manusia punya mulut
tapi belum tentu punya pikiran
Albert Einstein

Mengejar apa yang pantas untuk dikejar, tinggalkan apa yang tidak pantas untuk
dilanjutkan. Yakinlah sukses itu ada

Yakin Usaha Sampai

**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS
MULAWARMAN SAMARINDA**

RINAYANTI

NIM. 1402105067

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik
Universitas Mulawarman

ABSTRAK

Transisi ke perguruan tinggi dapat dikarakteristikan sebagai peristiwa kehidupan yang penuh dengan tekanan karena terjadi berbagai perubahan hidup. Salah satu cara untuk menghadapi stres akademik yang dialami adalah dengan keterbukaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 65 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik dan keterbukaan diri.

Hasil dari penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Kendall's Tau_b* menunjukkan nilai sebesar $R_{hitung} = -0.348$ $R_{tabel} = 0.244$ dan $P = 0.000 < 0.05$, dimana angka ini menunjukkan korelasi atau hubungan yang sangat lemah antara keterbukaan diri dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman samarinda. Hubungan yang terjadi antara keterbukaan diri dengan stres akademik adalah hubungan yang negatif.

Kata Kunci: Stres akademik, keterbukaan diri, mahasiswa tingkat akhir

**THE RELATIONSHIP OF OPENNESS WITH ACADEMIC STRESS IN
MULAWARMAN UNIVERSITY FINAL-LEVEL STUDENTS**

RINAYANTI

NIM. 1402105067

*Psychology Study Program, Faculty of Social and Political Sciences
Mulawarman University*

ABSTRACT

The transition to college can be characterized as a stressful life event due to various life changes. One way to deal with academic stress is to open yourself up. This study aims to explore the relationship of openness with academic stress in students at the end of Mulawarman University. Research uses a quantitative approach. The subjects of this study were 65 students of the final level of Mulawarman University. The measuring instruments used in this study used the scale of academic stress and self-disclosure.

The results of this study using pearson product moment correlation analysis showed a value of $R_{\text{calculated}} = 0.058$, $R_{\text{table}} = 0.244$ and $P = 0.516$, the value of 0.991 is a value of $r_{\text{calculated}} > r_{\text{table}}$, where this figure shows a correlation or very weak relationship between openness with academic stress in students at the end of Mulawarman University samarinda. The relationship between openness and academic stress is a negative relationship.

Keywords: Academic stress, self-openness, final-level students

RIWAYAT HIDUP



Rinayanti, lahir di Muara Badak , 05 Mei 1995. Anak ketiga dari tiga bersaudara, pasangan dari bapak H. Andu dan ibu Hj. Jusmi (Almh). Penulis mengawali pendidikan dari SDN 003 Muara Badak (lulus tahun 2008), melanjutkan ke SMPN 1 Muara Badak (lulus tahun 2011), melanjutkan ke SMAN 2 Muara Badak Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam (lulus tahun 2014), kemudian penulis melanjutkan pendidikan perguruan tinggi dimulai pada tahun 2014 di Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi. Kemudian pada tahun 2017 mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) tematik kompetensi di Dinas Sosial Bina Remaja Kota Samarinda.

Akhir kata penulis selalu mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Keterbukaan Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Mulawarman Samarinda”**.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta kasih sayang yang telah diberikan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. Alhamdulillah hirabbil alamin.

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, yang dengan tulus dan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Masjaya, M.Si., selaku Rektor Universitas Mulawarman.
2. Dr. H. Muhammad Noor, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
3. Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman.
4. Dr. Diah Rahayu, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing utama yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, motivasi, dan ide-ide berupa masukan-masukan yang sangat berarti bagi peneliti.
5. Aulia Suhesty, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan saran-saran yang sangat bermanfaat kepada peneliti.
6. M. Ali Adriansyah, S.Psi., M.Si, selaku dosen penguji yang sangat saya banggakan, yang tiada hentinya memberikan motivasi untuk jauh lebih baik lagi.
7. Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji terbaik yang memberikan pertanyaan serta saran-saran kepada peneliti sehingga membuat skripsi ini menjadi lebih kaya akan keilmuan.
8. Dr. Diah Rahayu, S.Psi., M.Si, selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan motivasi kepada peneliti disetiap semesternya.
9. Seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi atas bekal ilmu yang telah diajarkan selama kuliah.
10. Seluruh staf akademik Program Studi Psikologi atas diperlancarnya pengurusan yang bersifat administratif.

11. Paling utama untuk yang tercinta Ayahanda saya H. Andu dan Ibunda saya Hj. Jusmi (Almh), terima kasih atas cinta dan kasih sayangmu serta dukungan dan do'a yang tak henti-hentinya engkau panjatkan dalam setiap langkah ananda.
12. Saudara-saudaraku Muhammad Hasbi, Salma, dan Yuliana terimakasih sudah membantuku memberikan semangat dan doa selama ini.
13. Buat suamiku dan anakku. Terimakasih sudah selalu ada buat aku mendukungku dalam keadaan apapun.
14. Support system terbaikku, Estu, Mamakku Lisa, Emmy Rusmiati, Renny, Nani, Ismi, Naziroh, Alvin Squad Pejuang Skripsi dan semuanya yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih banyak atas doa dan kebersamaannya serta kesediaannya untuk memberikan bekal-bekal kehidupan yang sangat berarti.
15. Seluruh rekan-rekan Psikologi, khususnya Angkatan 2014 di Universitas Mulawarman.

Demikianlah, semoga bantuan dan doa yang diberikan oleh semua pihak mendapat imbalan yang berlipat dari Allah SWT. Akhir kata penulis mohon maaf, apabila dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan.

Samarinda, Desember 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO HIDUP	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik.....	10
1. Pengertian Stres Akademik.....	10
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	11
3. Faktor-Faktor Stres Akademik.....	12
B. Keterbukaan Diri.....	14
1. Pengertian Keterbukaan Diri	14
2. Aspek-Aspek Keterbukaan Diri	15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan diri	16
C. Kerangka Pikir	18
D. Hipotesis Penelitian.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B. Identifikasi Variabel.....	21
C. Defenisi Konsepsional	21
1. Stres Akademik.....	21
2. Keterbukaan Diri.....	22

D. Defenisi Operasional.....	22
1. Stres Akademik.....	22
2. Keterbukaan Diri.....	22
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	23
1. Populasi	23
2. Sampel	23
F. Metode Pengumpulan Data	25
a. Skla Stres Akademik	26
b. Skala Keterbukaan Diri	27
1. Uji Validitas	28
2. Realibilitas	29
G. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas.....	29
1. Skala Stres Akademik Penelitian.....	29
2. Skala Keterbukaan Diri Penelitian.....	30
H. Teknik Analisa Data	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	34
1. Karakteristik Responden.....	34
2. Hasil Uji Deskriptif	35
3. Hasil Uji Asumsi	38
a. Uji Normalitas	38
b. Uji Linearitas.....	40
4. Hasil Uji Hipotesis	41
a. Uji Analisis <i>Kendall's Tau_b</i>	41
b. Uji Analisis Korelasi Parsial <i>Kendall's Tau_b</i>	42
B. Pembahasan	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54

DAFTAR PUSTAKA	56
-----------------------------	----

LAMPIRAN	59
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala Pengukuran Likert	26
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	27
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Keterbukaan diri.....	28
Tabel 4. Tingkat Keandalan <i>Cronbach's Alpha</i>	29
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik.....	30
Tabel 6. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Stres Akademik	30
Tabel 7. Tabel <i>Alpha Cronbach's</i> Skla Stres Akademik	30
Tabel 8. Sebaran Aitem Uji Skala Keterbukaan Diri.....	31
Tabel 9. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skla Keterbukaan Diri	31
Tabel 10. Tabel <i>Alpha Cronbach's</i> Skla Keterbukaan Diri	31
Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	34
Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan.....	35
Tabel 14. Mean Empirik dan Mean Hipotetik.....	36
Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik	37
Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala Keterbukaan Diri	37
Tabel 17. Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 18. Hasil Uji Linieritas	40
Tabel !9. Kaidah Korelasi <i>Kendall's Tau_b</i>	41
Tabel 20. Hasil Korelasi <i>Kendall's Tau_b</i>	42
Tabel 21. Hasil Analisis Korelasi Parsial Tuntutan Fisik (Y1).....	43
Tabel 22. Hasil Analisis Korelasi Parsial Tuntutan Tugas (Y2)	43
Tabel 23. Hasil Analisis Korelasi Parsial Tuntutan Peran (Y3).....	44
Tabel 24. Hasil Analisis Korelasi Parsial Tuntutan Interpersonal (Y4)	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skrining stres akademik pada mahasiswa Universitas Mulawarman	4
Gambar 2. Konsep Kerangka Berpikir.....	19
Gambar 3. Q-Q Plot Stres Akademik	39
Gambar 4. Q-Q Plot Keterbukaan Diri	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skrining Mahasiswa	60
Lampiran 2. Skala Penelitian.....	63
Lampiran 3. Input Data Excel Keterbukaan Diri.....	68
Lampiran 4. Input Data Excel Stres Akademik	69
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Penelitian Stres Akademik	70
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Penelitian Keterbukaan Diri	73
Lampiran 7. Uji Reabilitas Stres Akademik Penelitian	75
Lampiran 8. Uji Reabilitas Keterbukaan Diri Penelitian	76
Lampiran 9. Uji Deskriptif	77
Lampiran 10. Uji Kategorisasi	78
Lampiran 11. Uji Normalitas.....	78
Lampiran 12. Uji Linieritas	79
Lampiran 13. Uji Kendall's Tau_b	79
Lampiran 14. Uji Korelasi Parsial	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa secara harfiah merupakan orang yang belajar di akademi besar, baik di Universitas, institut ataupun perguruan tinggi. Mereka yang terdaftar selaku mahasiswa di akademi besar otomatis bisa dikatakan selaku mahasiswa (Afdila, 2016).

Tingginya tingkatan seorang individu yang menjadi mahasiswa tentunya memiliki kewajiban yang lebih sulit dibandingkan pada tingkat pendidikan sebelumnya yaitu untuk menyelesaikan tugas akhir agar dapat meraih gelar strata 1 (S1). Persyaratan ini berlaku pada mahasiswa, bahwa lama studi minimum adalah delapan semester, tetapi adapula yang menyelesaikan pada semester 12. Penyebab masalah yang terjadi dikarenakan mahasiswa kesulitan dalam mengatasi tuntutan akademiknya, seperti mengulang mata kuliah yang sulit sehingga menghambat pembuatan tugas akhir (Pratiwi & Lailatushifah, 2002).

Mahasiswa seringkali dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan orangtua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar dan tuntutan dari pihak akademik, dorongan teman, dosen maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan dan dorongan ini dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa tingkat akhir untuk dapat menyelesaikan masa studinya dengan batas waktu yang ditentukan atau tidak.

Kedudukan penyusunan skripsi sebagai salah satu sistem evaluasi akhir di Pendidikan Perguruan Tinggi telah ditetapkan dan diatur dalam Peraturan Pemerintah No 30/1990 pasal 15 ayat (2) yaitu: ujian dapat diselenggarakan melalui ujian semester, ujian akhir program studi, ujian tesis dan ujian disertasi. Pernyataan tersebut ditegaskan kembali pada pasal 16 ayat (1) yaitu ujian skripsi diadakan dalam rangka penilaian hasil belajar pada akhir studi untuk memperoleh gelar sarjana. Peraturan pemerintah No 30/1990 juga mengandung pengertian bahwa penyusunan skripsi sebagai tugas akhir bukanlah syarat mutlak kelulusan namun diserahkan pihak perguruan tinggi, sehingga dapat diartikan bahwa prasyarat penyusunan skripsi adalah salah satu ciri suatu perguruan tinggi (Suwarsi & Handayani, 2017).

Mahasiswa dituntut untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan tekanan yang dihadapi segala aspek (Savira & Sudarsono, 2013). Akibatnya stres bisa terjadi pada mahasiswa. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya atau karena permasalahan yang lain (Sukoco, 2014). Stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu membuat karya ilmiah atau skripsi (Fadillah, 2013)

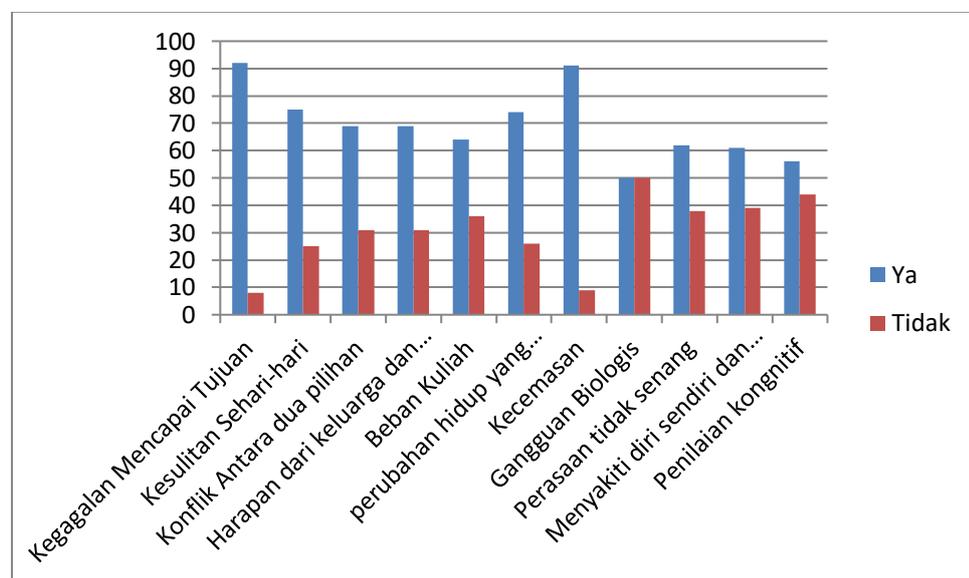
(Abdulghani, 2008) mengemukakan bahwa stres bisa saja berdampak negatif dan bisa saja berdampak positif. Stres bisa saja berdampak positif jika tekanan yang dihadapi tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dirinya. Sedangkan untuk dampak negatifnya yaitu kesulitan dalam

memusatkan perhatian atau berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi. Gejala stres yang muncul dibagi menjadi tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur dan gangguan selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan malas. Gejala kurangnya konsentrasi dan pikiran negatif meningkat.

Melihat dampak stres yang bisa terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi maka, dibutuhkan teknik untuk menurunkan stres akademik yang dialaminya, salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan membagi atau melakukan keterbukaan diri tentang permasalahan apa saja yang kita alami kepada orang lain yang bisa kita percaya dan dapat memberikan solusi dari permasalahan yang dihadapi dalam mengerjakan skripsi. Keterbukaan diri dalam menceritakan permasalahan permasalahan yang dihadapi maka, stres yang dihadapi bisa mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain.

Berdasarkan hasil skrining pada 100 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjawab Ya seperti mengalami kegagalan mencapai tujuan sebanyak 92 subjek dan 8 subjek yang menjawab Tidak, kesulitan sehari-hari sebanyak 75 subjek dan 25 subjek yang menjawab Tidak, konflik antara dua pilihan 69 subjek dan 31 subjek yang menjawab Tidak, harapan dari keluarga dan orang lain 69 subjek dan 31 subjek yang menjawab Tidak, beban kuliah 64 subjek dan 36 subjek yang menjawab Tidak, perubahan hidup yang mengganggu 74 subjek dan 26 subjek yang menjawab Tidak, kecemasan 91

subjek dan 9 subjek yang menjawab Tidak, gangguan biologis 50 subjek dan 50 subjek yang menjawab Tidak, perasaan tidak senang 62 subjek dan 38 subjek yang menjawab Tidak, menyakiti diri sendiri dan orang lain 61 subjek 39 subjek yang menjawab Tidak, dan penilaian kognitif sebanyak 56 subjek dan 44 subjek yang menjawab Tidak. Data diatas adalah hasil skrining mahasiswa yang menjawab ya dan tidak karena mengalami stres akademik.



Gambar 1. Skrining stres akademik pada mahasiswa Universitas Mulawarman

Diagram diatas menunjukkan respon dari mahasiswa universitas mulawarman tentang stres akademik, terdapat responden yang lebih banyak menjawab Ya sebanyak 100 responden.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, subjek yang berinisial AR yaitu seorang mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda, pada tanggal 07 Maret 2021, di salah satu desa di Wilayah Kecamatan Muara Badak, yang menceritakan bahwa

subjek sering mengalami kurang tidur karena memikirkan tugas akhirnya bagaimana nantinya, karena subjek tersebut sudah lama tidak mengerjakan skripsinya sama sekali bahkan subjek tersebut belum pernah berkonsultasi dengan dosennya karena ia sering merasa takut bertemu dosennya. tuntutan orang tua serta tetangga yang sering bertanya mengenai skripsi dan membuat subjek merasa marah dan sulit berkonsentrasi jika orang tua atau tetangga subjek menanyakan skripsi yang belum diselesaikan.

Penyesalan yang dialami subjek jika dia tidak melanjutkan untuk menyelesaikan tugas akhirnya, subjek tersebut sering merasa stres jika dia memikirkan tugas akhir yang harus dia selesaikan. Dan pada akhirnya subjek memutuskan untuk melanjutkan dan siap menerima konsekuensi yang harus dia hadapi dikarenakan waktu penyelesaian tugas akhirnya yang semakin dekat dan harus diselesaikan secepatnya. Subjek mengatakan sering merasa putus asa ketika memikirkan tugas akhir tersebut. Tetapi dorongan teman yang sudah dianggap sebagai saudara sewaktu kuliah yang selalu memotivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya jangan sampai perjuangan selama kuliah terbuang sia sia saja. Karena sering berbagi permasalahan pada temannya subjek tersebut mendapatkan motivasi untuk tetap semangat menyelesaikan tugas akhirnya.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan subjek yang berinisial DA salah satu mahasiswa Universitas Mulawarman, pada tanggal 08 maret 2021 di desa Muara badak ilir (rumah mertua subjek), subjek mengaku bahwa dia tidak ingin melanjutkan perkuliahannya, padahal subjek tersebut sudah menyelesaikan

semua mata kuliah termasuk sudah mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN), tetapi dikarenakan dia sudah terlalu lama tidak mengerjakan dan berkonsultasi sama sekali dengan dosennya. Subjek mengaku pusing dan stres jika mengerjakan tugas akhir, belum lagi subjek tersebut sering ada masalah baik itu dari pacarnya ataupun keluarganya, karena masalah tersebut subjek tidak lagi memikirkan tugas akhirnya, subjek lebih memilih fokus pada pacarnya, hingga akhirnya mereka berdua memutuskan menikah. Pada akhirnya tugas akhir subjek terabaikan.

Menurut (Kholidah & Alsa, 2012), diharapkan perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada.

Dalam lingkungan kampus banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara mahasiswa dengan dosen, atau dengan teman-temannya. Salah satu penyebabnya adalah kurang adanya keterbukaan diri pada mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari gejala-gejala seperti tidak bisa mengeluarkan pendapat, tidak mampu mengemukakan ide atau gagasan yang ada pada dirinya, merasa was-was dan takut jika hendak mengemukakan sesuatu (Gainau, 2012).

Hubungan Keterbukaan diri ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai

masalah hidup. Keterbukaan diri individu juga dapat menceritakan permasalahan-permasalahan atau stres yang alami dan memungkinkan individu mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain. Timbal balik tersebut dapat memberikan individu persepsi lain terhadap apa yang ia alami (Budi, 2019).

Dengan adanya Keterbukaan diri dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah masalah yang di hadapi nya. Dikarenakan data hasil skrining dan wawancara diatas dapat dilihat bahwa sebagian mahasiswa mengalami stres akademik khususnya mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi proses pengerjaan skripsi. Sehingga mahasiswa perlu melakukan Keterbukaan diri pada orang lain yang menurutnya bisa dipercaya. Jadi, pengerjaan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir dapat dengan mudah di selesaikan.

Berdasarkan rangkaian permasalahan yang diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Keterbukaan Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Apakah ada hubungan keterbukaan diri terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui “hubungan keterbukaan diri terhadap stres akademik pada mahasiswa”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat, yakni manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan sumbangan dalam psikologi pendidikan berupa wawasan, pengetahuan, bahan bacaan, dan kajian referensi bagi yang terkait Hubungan Keterbukaan diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir .

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Penelitian ini dapat menjadi pengetahuan mengenai permasalahan dan kesulitan yang dihadapi agar dapat mengungkapkan setiap masalahnya sehingga tidak mudah untuk mengalami stres akademik. Selain itu dapat pula digunakan sebagai bahan masukan untuk membuat lingkungan akademik yang kondusif untuk menjaga proses belajar mengajar yang lebih baik.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat merubah cara berfikir mahasiswa ketika menghadapi masalah dan mahasiswa tersebut dapat mencari solusi dari setiap permasalahan dalam proses perkuliahannya seperti dalam mengerjakan tugas dan menghindari terjadinya stres akademik.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan evaluasi bagi peneliti terkait hubungan keterbukaan diri terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir Sehingga dapat membantu dalam proses perkuliahan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut (Dilla Dwi Riska Harvinta, 2015) stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan. (Gadzella, B. M. & Masten, 2005) menjelaskan stres akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari hari.

(Desmita,2009) menyatakan “Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh “*academic stressor*”. *Academic stressor* adalah stres yang dialami mahasiswa yang bersumber dari proses perkuliahan atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti: tekanan untuk mengerjakan tugas, banyak tugas, mendapatkan nilai dari dosen, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

(Busari, 2012) mengemukakan bahwasannya stres akademik merupakan suatu tekanan yang muncul karena Mahasiswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik dalam ujian atau tes, namun adanya batasan waktu yang membuat lingkungan akademik Mahasiswa menegang.

(Barseli & Ifdil, 2017) mengatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber

daya actual yang dimiliki seorang mahasiswa sehingga mereka terbebani berbagai tekanan dan tuntutan.

Menurut Govaerst dan Gregoire (2004) stres akademik adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stresor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya stres akademik adalah ketegangan dan tuntutan yang dialami seorang mahasiswa dan harus segera di selesaikan.

2. Aspek Aspek Stres Akademik

Menurut Desmita (2011) aspek stres akademik ada empat yaitu:

- a. Tuntutan fisik, adalah tuntutan yang bersumber dari lingkungan diantaranya keadaan iklim ruangan kelas, suasana belajar, perlengkapan sarana prasarana, kebersihan ruangan dan keamanan lingkungan kampus.
- b. Tuntutan tugas, adalah tuntutan tugas-tugas pelajaran yang menimbulkan perasaan tertekan pada mahasiswa yaitu tuntutan kurikulum, menghadapi ujian, kedisiplinan kampus dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.
- c. Tuntutan peran, adalah kewajiban yang harus dipenuhi oleh mahasiswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di kampus. Tuntutan ini seperti harapan memiliki nilai yang memuaskan, mempertahankan prestasi, dan memiliki sikap yang baik.

- d. Tuntutan interpersonal adalah, dituntut dalam segi akademis, dan dituntut untuk melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Seperti mahasiswa dengan mahasiswa yang lain, dosen dengan mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres akademik menurut Desmita (2011) terbagi menjadi empat aspek yaitu: tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan interpersonal.

3. Faktor-faktor Stres Akademik

Alvin (dalam Rahmawati, 2012) mengatakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor internal dan eksternal yaitu:

1. Faktor internal stres akademik yaitu:

- a. Pola pikir

Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar individu dapat mengendalikan stres akademik yang dialami maka akan semakin kecil individu tersebut mengalami stres akademik.

- b. Kepribadian

Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang sifatnya pesimis.

c. Keyakinan

Keyakinan dalam diri seorang mahasiswa merupakan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitarnya.

2. Faktor Eksternal Stres Akademik

a. Pelajaran lebih padat

Waktu belajar yang bertambah dan beban belajar semakin banyak, dan persaingan semakin ketat untuk mendapatkan prestasi.

b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa diharapkan dapat berprestasi dengan baik dalam ujian yang mereka hadapi.

c. Dorongan status sosial

Seseorang yang berpendidikan tinggi akan dihargai oleh masyarakat sedangkan yang tidak berpendidikan akan dipandang rendah.

d. Orang tua saling berlomba

Dikalangn orang tua yang lebih terdidik dan kaya akan informasi, maka persaingan untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Alvin (dalam rahmawati. 2012) terbagi menjadi dua faktor yaitu: faktor Internal stres akademik dan faktor eksternal stres akademik.

B. Keterbukaan Diri

1. Pengertian Keterbukaan Diri

Menurut (Gainau, 2012) keterbukaan diri adalah kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang diri sendiri yang bersifat pribadi pada orang lain. Lumsden (1996) keterbukaan diri adalah untuk membantu seseorang dalam berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri serta membuat hubungan lebih akrab.

Altman dan Taylor (1973) mengemukakan bahwa keterbukaan diri adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menyatakan informasi tentang dirinya kepada orang lain yang tujuannya untuk mencapai hubungan yang akrab.

(Rubiyaniti & Widyana, 2005) keterbukaan diri adalah pemberian informasi mengenai diri kita kepada orang lain. Informasi yang diberikan mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, emosi, perasaan, mimpi dan lain sebagainya dengan dilandasi dengan kejujuran dalam memberikan informasi yang benar.

Menurut Karina dan Suryanto (2012) keterbukaan diri adalah kesediaan individu dalam mengungkapkan informasi yang bersifat pribadi tentang diri sendiri kepada orang lain dalam rangka mengembangkan kedekatan terhadap lawan interaksinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwasanya keterbukaan diri adalah berbagi informasi tentang diri sendiri yang bersifat pribadi kepada orang lain sehingga mencapai tujuan yang akrab.

2. Aspek-Aspek Keterbukaan Diri

Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) menemukan lima aspek keterbukaan diri yaitu:

a. Ketepatan

Hal yang mengacu pada seseorang individu dalam mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain. Penyampaian informasi yang tepat dan sesuai akan meningkatkan reaksi yang positif bagi partisipan atau pendengarnya.

b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan dorongan seseorang untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Dorongan ini bisa berasal dari dalam diri individu itu sendiri dan bisa berasal dari orang lain.

c. Waktu

Pilihan waktu yang tepat sangat penting untuk menyampaikan informasi tentang diri kita kepada orang lain. Dan pada intinya harus memperhatikan kondisi seseorang dalam menyampaikan informasi tentang dirinya. Sedangkan waktu yang tepat adalah ketika seseorang dalam kondisi bahagia maka seseorang akan cenderung untuk terbuka.

d. Keintensifan

Keterbukaan diri adalah tergantung pada siapa seseorang menyampaikan informasi tentang dirinya, apakah teman dekat, orang tua, teman biasa dan orang yang baru dikenal.

e. Kedalaman dan keluasan

Ada dua dimensi keterbukaan diri yaitu keterbukaan diri yang dangkal dan keterbukaan diri yang dalam. Keterbukaan diri yang dangkal adalah biasanya kita menyampaikan informasi tentang diri kita kepada orang yang baru dikenal. Sedangkan keterbukaan diri yang dalam biasanya disampaikan kepada orang yang memiliki kedekatan hubungan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek keterbukaan diri menurut Altman dan Taylor (dalam Gainau, 2009) terbagi menjadi lima aspek yaitu: ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, kedalaman dan keluasan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri

Menurut Devito (dalam Rahmawati, 2005) ada tujuh faktor yang mempengaruhi yaitu:

a. Besar kelompok

Keterbukaan diri lebih baik dilakukan dalam kelompok yang kecil daripada kelompok yang besar. Kelompok yang terdiri dari dua orang merupakan lingkungan yang cocok untuk membagi informasi tentang diri kita kepada orang lain.

b. Perasaan menyukai

Seseorang akan membuka diri dengan orang yang disukai atau cintai dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai. Karena dengan orang yang kita sukai maka akan saling mendukung.

c. Efek diadik

Individu akan melakukan keterbukaan diri apabila orang yang bersamanya juga melakukan keterbukaan diri. Karena efek diadik ini membuat individu merasa aman dan akan memperkuat keterbukaan diri seseorang.

d. Kompetensi

Individu yang berkompeten akan lebih terbuka mengenai dirinya daripada orang yang kurang berkompeten.

e. Kepribadian

Orang yang pandai bergaul akan melakukan keterbukaan diri lebih banyak daripada orang yang kurang pandai bergaul.

f. Topik

Individu cenderung akan membuka diri dengan topik tertentu seperti tentang pekerjaan atau hobi daripada tentang keadaan ekonomi, seks, dan kehidupan keluarga.

g. Jenis kelamin

Pada umumnya pria lebih kurang terbuka daripada wanita. Wanita lebih senang membagi informasi tentang dirinya atau orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri menurut Devito (dalam Rahmawati, 2005) terbagi menjadi tujuh faktor yaitu: besar kelompok, perasaan menyukai, efek diadik, kompetensi, kepribadian, topik dan jenis kelamin.

C. Kerangka Berpikir

Menurut Barseli dan Ifdil (2017) stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu yang memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkenali. Seseorang dapat merasakan stres melalui banyak sumber sehingga sumber stres tersebut dapat memberikan rangsangan dan dorongan sehingga terjadi stres pada seseorang atau lebih dikenal sebagai stressor. Terkadang saat individu merasakan stres maupun melihat individu lain merasa stres, hanya terdapat satu stressor yaitu karena faktor lingkungan atau faktor eksternal.

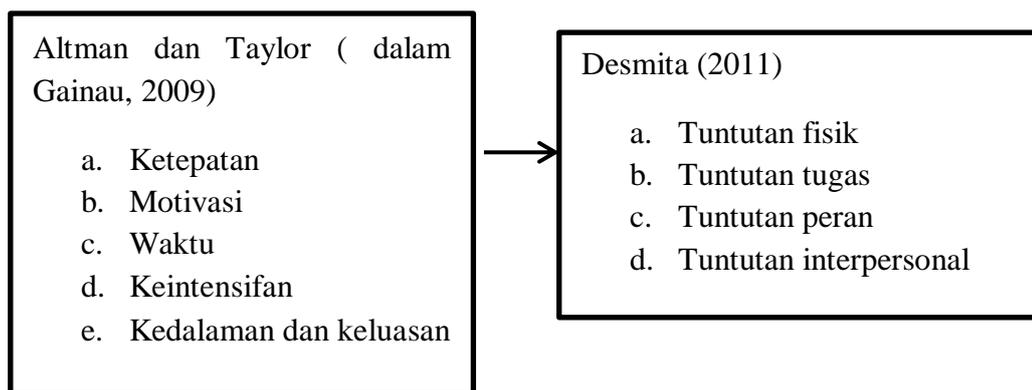
Mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi masalah adalah menyelesaikan skripsi. Gejala stres pada mahasiswa yaitu merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi.

Dampaknya adalah pengerjaan skripsi ditunda-tunda dan memilih melupakannya, menghindari dosen pembimbing, mengeluh di media sosial mengenai kesulitan yang dihadapi dan pada akhirnya tertundanya masa studi.

Ketika mengalami stres mahasiswa suka mengungkapkan permasalahan kepada orang terdekat untuk mendapatkan solusi atau sekedar untuk melegakan perasaannya, yang disebut dengan keterbukaan diri yang artinya membagi informasi tentang diri sendiri kepada orang lain.

Melihat dampak stres yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang sudah dijelaskan di atas, maka dibutuhkan teknik untuk menurunkan tingkat stres sehingga dampak negatif yang akan muncul pun dapat semakin menurun. Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan keterbukaan diri. Keterbukaan diri yang baik kemungkinan dapat meringankan stres yang dialami. Keterbukaan diri juga mungkin dapat membantu dalam menghadapi stres dan kesulitan, karena dengan mengungkapkan sesuatu kepada orang lain, maka seseorang akan merasa bebannya telah berkurang. Berbagi masalah dengan orang lain mungkin akan membantu dalam menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Berdasarkan dinamika di atas dapat disimpulkan bahwa secara teoritis ada hubungan keterbukaan diri dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Maka dalam penelitian ini, dapat disusun kerangka penelitian sebagai berikut :



Gambar 2. Konsep Kerangka Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pembahasan dalam latar belakang, kerangka teori dan konsep, maka dapat dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. H0 = Tidak terdapat hubungan Keterbukaan diri terhadap stres akademik.

H1 = Terdapat hubungan Keterbukaan diri terhadap stres akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang menguji suatu teori dengan cara merinci hipotesis yang spesifik, lalu mengumpulkan data-data yang mendukung atau membantah hipotesis-hipotesis tersebut. Data-data dikumpulkan dengan bantuan instrumen khusus yang dirancang untuk menilai perilaku-perilaku, sedangkan informasi dianalisis dengan menggunakan prosedur statistik dan pengujian hipotesis (Creswell et al, 2014).

B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian terdapat suatu variabel terikat dan dua variabel bebas, yaitu :

- a. Variabel bebas: Keterbukaan Diri
- b. Variabel Terikat: Stres Akademik

C. Defenisi Konsepsional

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stresor akademik tersebut yang merupakan suatu respon (afektif, behavioral, fisiologikal, dan kognitif) yang muncul karena tekanan yang bersumber dari akademik, seperti interaksi dosen dan Mahasiswa, keinginan untuk tampil menjadi yang terbaik, manajemen waktu belajar, pengaruh

teman sebaya, banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai serta ketakutan terjadinya kegagalan dibidang akademik.

2. Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah pengungkapan diri seseorang mengenai masalah masalah yang dihadapi dan mencari solusi dari permasalahannya. Serta keterbukaan diri bisa membuat pikiran menjadi tenang dan tidak terganggu oleh kejadian yang muncul, sehingga memungkinkan individu mengevaluasi dan memahami masalah yang sedang atau telah dialami dan meningkatkan kemampuan yang ada pada diri individu tersebut.

D. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres Akademik adalah kondisi yang dialami sebagian mahasiswa tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi. Dikarenakan mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas yang harus segera diselesaikan dan harus menghadapi masalah masalah akademik seperti masalah dengan dosen pembimbing, tuntutan dari keluarga dan kebingungan dalam menentukan tema penelitiannya hingga proses pengerjaannya. Stres akademik diungkap dengan metode skala menggunakan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Desmita (2011) yaitu tuntutan fisik, tuntutan tugas, tuntutan peran, tuntutan interpersonal.

2. Keterbukaan Diri

Keterbukaan diri adalah salah satu cara untuk menyelesaikan masalah yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dalam pengerjaan skripsi seperti

masalah akademik misalnya masalah dengan dosen pembimbing ataupun tuntutan orang tua untuk segera lulus. Untuk mengatasi masalah tersebut mahasiswa tidak bisa menyelesaikan masalah yang dihadapinya, maka mahasiswa perlu adanya keterbukaan diri kepada orang lain tentang masalah yang dihadapinya. Keterbukaan diri dapat diungkap dengan metode skala menggunakan aspek-aspek Keterbukaan diri yang dikemukakan oleh (Devito, 2011) yaitu, ketepatan, motivasi, waktu dan kedalaman.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut (Sugiyono, 2018) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek atau objek yang memiliki karakter dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh seseorang peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik sebuah kesimpulan. Populasi didalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Mulawarman yang tidak diketahui jumlahnya.

2. Sampel

Sampel diartikan dengan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel untuk menentukan banyaknya sampel (Sugiyono, 2015). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman. Banyaknya peserta yang akan diteliti dalam penelitian ini berjumlah 65 orang.

Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow (dalam Priyambodo, 2019), hal ini dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui dan tak terhingga. Berikut rumusnya:

$$n = \frac{Z^2 \cdot 1-\alpha/2 \cdot P \cdot (1-P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot (1 - 0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,01}$$

$$n = \frac{3,8416 \cdot 0,25}{0,01}$$

$$n = 96,04$$

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampel* yaitu teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya lebih bisa *representative* atau terwakili (Sugiyono, 2015). Peneliti menentukan sampel dalam penelitian ini berdasarkan karakteristik sebagai berikut :

- a. Mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi

Sampel yang digunakan adalah mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi pada tingkatan ini adalah mahasiswa yang seharusnya sudah selesai masa studinya, tetapi dikarenakan ada persyaratan yang harus dipenuhi maka sebab itulah mahasiswa harus mengerjakan skripsi sebagai prasyarat untuk lulus kuliah dan mendapatkan gelar sarjan starata 1 (S1).

b. Mahasiswa Universitas Mulawarman angkatan 2014, 2015 dan 2016

Pada angkatan ini mahasiswa sudah seharusnya mengambil mata kuliah skripsi dan tidak ada lagi mata kuliah yang harus diulang. Dalam penelitian ini diambil lima puluh orang untuk diteliti dan terdiri dari angkatan tersebut.

F. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada dua yaitu skala penyesuaian pernikahan, dan kecerdasan emosional. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tehnik uji coba atau *try out* kepada 30 orang istri di kota Samarinda. Menurut (Hadi, 2004) uji coba digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan hanya data dari aitem atau butir sahah saja yang dianalisis.

Penelitian ini menggunakan skala tipe likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Skala yang disusun menggunakan bentuk likert memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban.

Skala likert ini meniadakan kategori jawaban yang ditengah yaitu (R) berdasarkan tiga alasan menurut Azwar (2016) yaitu :

1. Kategori *undecided* itu mempunyai arti ganda, dapat diartikan belum dapat memutuskan atau memberi jawaban (menurut konsep aslinya dapat diartikan netral, setuju, tidak setuju, atau bahkan ragu-ragu).

2. Tersedianya jawaban yang tengah itu menimbulkan kecenderungan jawaban ke tengah (*central tendency effect*) terutama bagi mereka yang ragu atas arah jawabannya ke arah setuju atau tidak setuju.
3. Maksud kategori SS, S, TS, STS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden ke arah sesuai ataukah tidak sesuai. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada 3 yaitu:

Tabel 1. Skala Pengukuran Likert

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Favorable adalah pernyataan yang berisi hal yang positif dan mendukung mengenai aspek penelitian, sedangkan *Unfavorable* adalah pernyataan sikap yang berisi hal negatif dan bersifat tidak mendukung mengenai aspek penelitian. Adapun instrumen dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut.

a. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik pada penelitian ini mengacu pada aspek stres yang dikemukakan oleh Gadzella (2005) yaitu aspek stres akademik dan reaksi terhadap stres akademik. Aspek stres akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan sedangkan reaksi terhadap stres akademik yaitu fisik, emosi, perilaku, kognitif. Skala ini terdiri dari 32 aitem dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 2. Blueprint Skala Stres Akademik

Aspek-Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Tuntutan Fisik	1,3,5,7	2,4,6,8	8
Tuntutan Tugas	9,11,13,15	10,12,14,16	8
Tuntutan Peran	17,19,21,23	18,20,22,24	8
Tuntutan Interpersonal	25,27,29,31	26,28,30,32	8
Total	16	16	32

Skala tersebut mempunyai empat alternative jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada aitem *Favorable* rentang nilai yang diberikan adalah empat sampai satu sedangkan pada aitem *Unfavorable* rentang nilainya adalah satu sampai empat.

b. Skala Keterbukaan diri

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek aspek yang dikemukakan oleh Joseph A Devito (2011) terdiri yaitu, ketepatan, motivasi, waktu dan kedalaman.

Skala keterbukaan diri ini menggunakan skala likert yang terdiri atas empat pilihan jawaban yaitu: SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Skor setiap butir pernyataan berkisar dari 1 sampai 4. Pemberian skor untuk setiap pernyataan Favorable adalah 4 untuk pilihan jawaban SS (sangat sesuai), 3 untuk S (sesuai), 2 untuk TS (tidak sesuai), 1 untuk STS (sangat tidak sesuai). Bobot yang diberikan untuk item Unfavorable yaitu 1 pilihan jawaban sangat sesuai (SS), 2 pilihan jawaban sesuai (S), 3 pilihan jawaban tidak sesuai (TS), 4 pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi Self Disclosure pada

dirinya, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah perilaku keterbukaan diri pada dirinya.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Keterbukaan diri

Aspek-aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Ketepatan	1,3,5	2,4,6	6
Motivasi	7,9,11	8,10,12	6
Waktu	13	14	2
Keintensifan	15,17	16,18	4
Kedalaman	19,21	20,22	4
Total	11	11	22

a. Uji Validitas

Uji validitas alat ukur bertujuan untuk mengetahui sejauh mana skala yang digunakan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas butir.. Menurut Azwar (2010) validitas isi ditentukan melalui pendapat profesional dalam telaah aitem dengan menggunakan spesifikasi yang telah ada. Validitas butir bertujuan untuk mengetahui apakah butir atau aitem yang digunakan baik atau tidak, yang dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir total, sedangkan validitas konstruksi teoritis yang mendasari penyusunan alat ukur.

Uji validitas dilakukan pada masing-masing variabel penelitian. Dalam program SPSS digunakan *Pearson Product Moment Correlation-Bivariate* dan membandingkan hasil uji *Pearson Correlation* dengan r total korelasi. Berdasarkan nilai korelasi jika r hitung > r total korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan valid, sebaliknya jika r hitung < r total korelasi (0,300) maka aitem dinyatakan tidak valid.

b. Reliabilitas

Reliabilitas mengandung arti sejauh mana hasil suatu pengukuran tetap konsisten, dapat dipercaya atau dapat diandalkan apabila dilakukan pengukuran terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama (Azwar, 2016). Reliabilitas alat ukur penelitian ini akan diuji menggunakan teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh Cronbach yang disebut dengan teknik *Alpha Cronbach's*. instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga. Apabila data yang memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kalipun diambil tetap akan sama. Ada dua alasan peneliti menggunakan uji *Alpha Cronbach's*, pertama karena tehnik ini merupakan tehnik pengujian keandalan kuesioner yang paling sering digunakan, kedua dengan melakukan uji *Alpha Cronbach's* maka akan terdeteksi indikator-indikator yang tidak konsisten. Menurut Azwar (2016) hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha Cronbach minimal sebesar 0.700.

Tabel 4. Tingkat Keandalan *Cronbach's Alpha*

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Tingkat Keandalan
0.000-0.200	Kurang Andal
>0.200-0.400	Agak Andal
>0.400-0.600	Cukup Andal
>0.600-0.800	Andal
>0.800-1.000	Sangat Andal

G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Skala Stres Akademik Penelitian

Skala stress akademik terdiri dari 32 butir dan terbagi 4 aspek.

Berdasarkan data hasil analisis butir didapatkan dari r itung > 0.300 . Sehingga berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan ada sepuluh aitem yang gugur.

Nama Kontrak : Stres Akademik

Nama Aspek 1 : Tuntutan Fisik

Nama Aspek 2 : Tuntutan Tugas

Nama Aspek 3 : Tuntutan Peran

Nama Aspek 4 : Tuntutan Interpersonal

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik

Aspek	Aitem				Jumlah	
	Favorable		Unfavorable		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	1,3,7	5	2,4,6	8	6	2
2	9,11,13,15	-	10,14,16	12	7	1
3	17,19,21,23	-	22	18,20,24	5	3
4	25,27,29	31	32	26,28,30	4	4
Total	14	2	8	8	22	10

Tabel 6. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Stres Akademik (N = 65)

Aspek	Jumlah butir			R terendah – tertinggi	Sig terendah - tertinggi
	Awal	Gugur	Sahih		
1	8	2	6	0.321 – 0.556	0.000 – 0.115
2	8	1	7	0.307 – 0.633	0.000 – 0.064
3	8	3	5	0.336 – 0.660	0.000 – 0.045
4	8	4	4	0.344 – 0.720	0.000 – 0.979

Uji keandalan yang dilakukan dengan teknik Alpha Cronbach's diperoleh dari nilai alpha sebesar $0.749 > 0.700$ dapat dinyatakan **andal**.

Tabel 7. Tabel Alpha Cronbach's Skala Stres Akademik

Aspek	Alpha
Tuntutan Fisik	0.409
Tuntutan Tugas	0.565

Tuntutan Peran	0.550
Tuntutan Interpersonal	0.421
Total	0.749

2. Skala Keterbukaan Diri Penelitian

Skala keterbukaan diri terdiri dari 22 butir dan terbagi 5 aspek. Berdasarkan data hasil analisis butir didapatkan dari r itung > 0.300 . Sehingga berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan tidak ada aitem yang gugur.

Nama Kontrak : Keterbukaan Diri

Nama Aspek 1 : Ketepatan

Nama Aspek 2 : Motivasi

Nama Aspek 3 : Waktu

Nama Aspek 4 : Keintensifan

Nama Aspek 5 : Kedalaman

Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Keterbukaan Diri

Aspek	Aitem				Jumlah	
	Favorable		Unfavorable		Valid	Gugur
	Valid	Gugur	Valid	Gugur		
1	1,3,5	-	2,4,6	-	6	0
2	7,9,11	-	8,10,12	-	6	0
3	13	-	14	-	2	0
4	15,17	-	16,18	-	4	0
5	19,21	-	20,22	-	4	0
Total	11	0	11	0	22	0

Tabel 9. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Keterbukaan Diri

Aspek	Jumlah butir			R terendah – tertinggi	Sig terendah - tertinggi
	Awal	Gugur	Sahih		
1	6	0	6	0.478 – 0.671	0.000 – 0.010
2	6	0	6	0.393 – 0.717	0.000 – 0.001
3	2	0	2	0.705 – 0.770	0.000 – 0.000
4	4	0	4	0.566 – 0.707	0.000 – 0.000
5	4	0	4	0.488 – 0.673	0.000 – 0.000

Uji keandalan yang dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach's* diperoleh dari nilai alpha sebesar $0.855 > 0.700$ dapat dinyatakan **sangat andal**

Tabel 10. Tabel *Alpha Cronbach's* Skala Keterbukaan Diri

Aspek	<i>Alpha</i>
Ketepatan	0.605
Motivasi	0.539
Waktu	0.164
Keintensifan	0.457
Kedalaman	0.459
Total	0.855

H. Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data setiap variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, serta melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2015). Analisis data yang digunakan untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis kolerasi *Pearson Product Moment*. Uji korelasi *Person Product Moment* digunakan untuk melihat kekuatan dari hubungan antara variabel bebas (keterbukaan diri) dengan variabel terikat (stress akademik).

Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui sebaran data pada setiap variabel dalam sebuah penelitian. Suatu sebaran data dapat dikatakan memiliki distribusi yang normal jika setelah dilakukan analisis statistik didapat koefisien signifikan ($p > 0.05$).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan syarat selanjutnya agar data penelitian dapat dianalisis dengan menggunakan statistic parametric. Tujuan dari dilakukannya uji linearitas adalah guna melihat kedua variable dalam sebuah penelitian memiliki korelasi yang linier. Kedua variable dapat dikatakan memiliki korelasi yang linier apabila nilai koefisien signifikannya $(p) < 0.05$ pada *linearity*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Mulawarman kota Samarinda, Kalimantan Timur. Individu yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mulawarman angkatan 2014, 2015, dan 2016. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dan jumlah sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah 65 orang. Karakteristik subjek penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Keterangan	Jumlah	persentase
20-22 Tahun	5	7,7%
23-25 Tahun	55	84,6%
>25 Tahun	5	7,7%
Total	65	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman mahasiswa dengan usia 20-22 tahun berjumlah 5 orang dengan presentase 7,7%, pada usia 23-25 tahun berjumlah 55 orang dengan presentase 84,6%, dan usia >25 tahun berjumlah 5 orang dengan presentase 7,7%. Dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian ini di dominasi oleh usia 23-25 tahun yaitu sebesar 84,6%.

Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Keterangan	Jumlah	Persentase
Laki-laki	25	38,5%
Perempuan	40	61,5%
Total	65	100

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman dengan mahasiswa jenis kelamin laki-laki berjumlah 25 orang dengan persentase 38,5% dan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 40 orang dengan persentase 61,5%. Dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian ini di dominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebesar 61,5%.

Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Angkatan

Keterangan	Jumlah	Persentase
Angkatan 2014	18	27,7%
Angkatan 2015	34	52,3%
Angkatan 2016	13	20%
Total	65	100

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa subjek penelitian di Universitas Mulawarman dengan angkatan 2014 sebanyak 18 orang dengan presentase 27,7 %, pada angkatan 2015 sebanyak 34 orang dengan presentase 52,3%, dan 13 orang dengan presentase 20% pada angkatan 2016. Dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian ini di dominasi oleh angkatan 2015 yaitu sebesar 52,3%.

2. Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Universitas Mulawarman angkatan 2014, 2015, dan 2016. Mean

empiris dan mean hipotesis diperoleh dari respon sampel penelitian melalui dua skala penelitian yaitu skala keterbukaan diri dan skala stress akademik

Kategori berdasarkan perbandingan mean hipotetik dan mean empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian. Menurut Azwar (2016) nilai mean hipotetis dapat dianggap sebagai mean populasi yang diartikan sebagai kategori sedang atau menengah kondisi kelompok subjek pada variabel yang diteliti. Setiap skor mean empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari mean hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti. Sebaliknya setiap skor mean empirik yang lebih rendah dari mean hipotetik dapat dikatakan sebagai indikator rendahnya kelompok subjek pada variabel yang diteliti. Berikut mean empirik dan mean hipotesis penelitian ini:

Tabel 14. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Stres Akademik	54.75	4.841	66	7	Rendah
Keterbukaan Diri	57.60	3.631	55	8	Tinggi

Berdasarkan tabel 14 tersebut, diketahui gambaran sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. berdasarkan hasil pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi diperoleh mean empirik 54.75 lebih rendah dari mean hipotetik 66 dengan kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat stress akademik yang rendah. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentase
$X \geq M + 1.5 SD$	> 76	Sangat Tinggi	0	0%
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	69 - 75	Tinggi	1	1.5%
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	62 - 68	Sedang	3	4.6%
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	55 - 61	Rendah	35	53.8%
$X < M - 1.5 SD$	< 55	Sangat Rendah	26	40.0%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 15, maka dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki rentang nilai stres akademik yang paling dominan dalam penelitian ini berada pada kategori **rendah** sebanyak 35 orang (53.8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian ini menunjukkan stres akademik yang **rendah**.

Pada skala keterbukaan diri yang telah terisi diperoleh mean empirik 57.60 lebih tinggi dari mean hipotetik 55 dengan kategori **tinggi**. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat keterbukaan diri yang **tinggi**. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut sebagai berikut:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Skala Keterbukaan Diri

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	Persentas
$X \geq M + 1.5 SD$	> 71	Sangat Tinggi	0	0%
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5$	60 - 70	Tinggi	18	27.7%
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5$	49 - 59	Sedang	47	72.3%
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5 SD$	38 - 48	Rendah	0	0%
$X < M - 1.5 SD$	< 38	Sangat Rendah	0	0%

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 16, maka dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki rentang nilai skala keterbukaan diri yang dominan dalam penelitian ini berada pada kategori **sedang** sebanyak 47 orang (72.3%). Hal ini menunjukkan

bahwa sebagian besar subjek penelitian menunjukkan keterbukaan diri yang **sedang**.

3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Kendall's Tau_b*. Sebelum dilakukan perhitungan perlu dilakukan uji asumsi berupa uji:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah alat uji yang digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data yang akan dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak, jika distribusi dari nilai-nilai residual tersebut tidak dapat dianggap berdistribusi normal, maka dikatakan ada masalah terhadap asumsi normalitas (Santoso,2015). Adapun kaidah yang digunakan dalam uji normalitas adalah jika $p > 0.050$ maka sebaran datanya normal, sebaliknya jika $p < 0.050$ maka sebaran datanya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

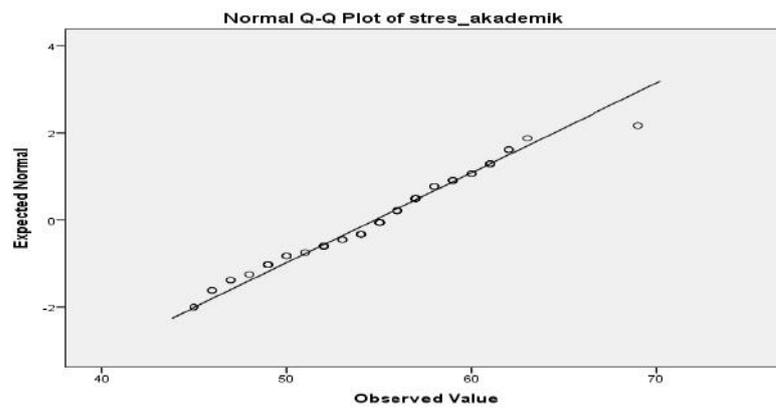
1) *Table test of normality*

Tabel 17. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorow-Smirnov^a	P	Keterangan
Stres Akademik	0.120	0.021	Tidak Normal
Keterbukaan Diri	0.097	0.200	Normal

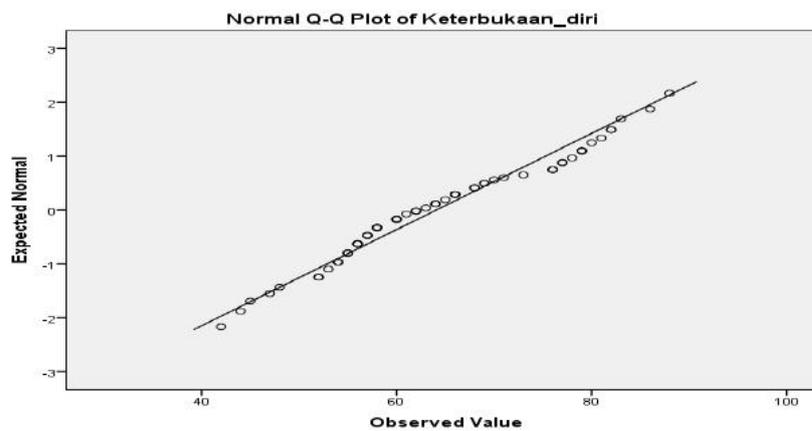
2. Q-Q Plot

a). Stres Akademik



Gambar 3. Q-Q Plot Stres Akademik

b). Keterbukaan Diri



Gambar 4. Q-Q Plot Keterbukaan Diri

Berdasarkan tabel di atas maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres akademik menghasilkan nilai $Z = 0.082$ dan $p = 0.200 > 0.05$. Hasil uji

normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir stres akademik adalah normal.

2. Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel keterbukaan diri menghasilkan nilai $Z = 0.106$ dan $p = 0.066 > 0.05$. Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir keterbukaan diri adalah normal.

Berdasarkan tabel, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel yaitu stres akademik, dan keterbukaan diri memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas dapat juga untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linearitas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linearitas hubungan adalah bila nilai *deviant from linearity* yaitu jika $p > 0.050$ maka hubungan dinyatakan linier (Sugiyono,2015). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 18. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel	F Hitung	F Tabel	P	Keterangan
Stres Akademik- Keterbukaan Diri	0.806	3.99	0.721	Linier

Berdasarkan tabel 18, maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi linieritas antara variabel stress akademik dengan keterbukaan diri menunjukkan

nilai F hitung $< F$ tabel yang artinya terdapat hubungan antara stres akademik dengan keterbukaan diri yang mempunyai nilai *deviant from linierity* yaitu $F = 0.806$ dan $P = 0.721 > 0.050$ yang berarti hubungannya dinyatakan linier.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji Analisis *Kendall's Tau_b*

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji dugaan hasil penelitian yang diajukan peneliti pada awal penelitian. Terdapat dua hipotesis dalam penelitian ini terkait variable keterbukaan diri dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah analisis korelasi *Kendall's Tau_b*. Alasan metode analisis *kendall's Tau_b* digunakan dalam penelitian ini karena hasil uji asumsi pada variabel stres akademik tidak normal, sedangkan uji korelasi *pearson product moment* mengehendaki data normal dan linear (Gunawan, 2016). Berikut disajikan tabel keeratan hubungan anatara variabel menurut Sarwono dan Narimawati (2015):

Nilai Koefisien Korelasi	Tingkat Keeratan
0.00 – 0.25	Hubungan Lemah
0.26 – 0.50	Hubungan Sedang/ Cukup
0.51 – 0.75	Hubungan Kuat
0.76– 0.99	Hubungan Sangat Kuat
>1.00	Hubungan Sempurna

Kaidah yang digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan dalam menguji hipotesis berupa uji korelasi *Kendall' Tau_b*, yaitu bila nilai signifikan dengan $\text{sig} < 0.05$, maka H_1 diterima H_0 ditolak. Sebaliknya, jika nilai signifikan

sig > 0.05 maka H1 ditolak dan H0 diterima (Sarwono & Narimawati, 2015). Sementara itu, untuk melihat arah yang dihasilkan berpengaruh positif atau negatif adalah melalui koefisien korelasi. Apabila koefisien korelasi memiliki tanda minus (-) berarti pengaruh yang dihasilkan tidak searah, sebaliknya apabila koefisien korelasi memiliki tanda plus (+), maka pengaruh yang dihasilkan searah (Widarjono, 2015). Berikut rangkuman hasil uji korelasi yang disajikan dalam tabel dibawah ini

Tabel 20. Hasil Korelasi Kendall's Tau_b

Variabel	r Hitung	r Tabel	Sig
Stress Akademik-Keterbukaan Diri	-0.348	0.244	0.000

Berdasarkan tabel 20, maka dapat diketahui bahwa nilai korelasi yang terbentuk adalah sebesar -0.348. Nilai r hitung sebesar -0.348 merupakan angka yang menunjukkan tingkat kekuatan hubungan antara variabel stres akademik dengan keterbukaan diri dan tergolong dengan hubungan yang **sedang**. Pada r hitung didapati nilai kekuatan yang **negatif** yang menjelaskan bahwa hubungan yang terjadi antara variabel keterbukaan diri dengan stres akademik memiliki arah yang **negatif** atau hubungannya keterbalikkan. Pada nilai signifikan menunjukkan angka 0.000 yang berarti $p < 0.05$. sehingga hipotesis yang diambil adalah H1 diterima dan H0 ditolak.

b. Uji Analisis Korelasi Parsial Kendall's Tau_b

Analisis korelasi parsial digunakan untuk melihat hubungan antara variabel dengan mengontrol variabel lainnya. Analisis korelasi parsial digunakan untuk menguji hubungan terhadap aspek variabel terikat stres akademik dari aspek

variabel bebas keterbukaan diri. Bila terdapat hubungan antara aspek variabel terikat dan variabel bebas secara parsial dan signifikan, maka data sampel dapat digunakan lebih luas pada populasi yang didapatkan dan merefleksikan kondisi populasi. Kaidah yang digunakan untuk menunjukkan korelasi antar variabel berpatokan dari nilai sig atau signifikansi. Jika nilai sig < 0.05 maka dapat dikatakan hubungan yang signifikan antara aspek variabel tergantung variabel terikat stres akademik dengan variabel bebas keterbukaan diri dan sebaliknya.

Hasil uji analisis korelasi parsial pada aspek tuntutan fisik (Y1) dari aspek variabel bebas (X1, X2, X3, X4, X5) dijabarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 21. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Tuntutan Fisik (Y1)

Aspek	r hitung	r tabel	p	keterangan
Ketepatan (X ₁)	-0.326	0.244	0.001	Signifikan
Motivasi (X ₂)	0.064	0.244	0.520	Tidak Signifikan
Waktu (X ₃)	-0.131	0.244	0.208	Tidak Signifikan
Keintensifan (X ₄)	0.062	0.244	0.549	Tidak Signifikan
Kedalaman (X ₅)	-0.141	0.244	0.167	Tidak Signifikan

Pada tabel 21 dapat diketahui bahwa aspek dalam variabel X yaitu ketepatan (X₁) memiliki hubungan yang signifikan dengan tuntutan fisik (Y1). Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial pada tuntutan tugas (Y2) sebagai berikut.

Tabel 22. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Terhadap Tuntutan Tugas (Y2)

Aspek	r hitung	r tabel	p	keterangan
Ketepatan (X ₁)	-0.178	0.244	0.073	Tidak Signifikan
Motivasi (X ₂)	-0.244	0.244	0.012	Tidak Signifikan
Waktu (X₃)	-0.312	0.244	0.002	Signifikan
Keintensifan (X ₄)	-0.018	0.244	0.854	Tidak Signifikan
Kedalaman (X₅)	-0.517	0.244	0.000	Signifikan

Pada tabel 22 dapat diketahui bahwa aspek dalam variabel X yaitu waktu (X₃ dan kedalaman (X₅) memiliki hubungan yang signifikan terhadap tuntutan tugas (Y₂). Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial pada tuntutan peran diketahui sebagai berikut:

Tabel 23. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Tuntutan Peran (Y₃)

Aspek	r hitung	r tabel	p	Keterangan
Ketepatan (X ₁)	-0.158	0.244	0.117	Tidak Signifikan
Motivasi (X ₂)	-0.274	0.244	0.006	Tidak Signifikan
Waktu (X ₃)	-0.211	0.244	0.041	Tidak Signifikan
Keintensifan (X ₄)	-0.236	0.244	0.021	Tidak Signifikan
Kedalaman (X₅)	-0.451	0.244	0.000	Signifikan

Pada tabel 23 dapat diketahui bahwa aspek dalam variabel X yaitu kedalaman (X₅) memiliki hubungan yang signifikan terhadap tuntutan peran (Y₃). Kemudian dari hasil analisis korelasi parsial pada tuntutan interpersonal diketahui sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial Tuntutan Interpersonal (Y₄)

Aspek	r hitung	r tabel	p	keterangan
Ketepatan (X₁)	-0.325	0.244	0.001	Signifikan
Motivasi (X ₂)	-0.116	0.244	0.240	Tidak Signifikan
Waktu (X ₃)	-0.054	0.244	0.603	Tidak Signifikan
Keintensifan(X ₄)	-0.062	0.244	0.544	Tidak Signifikan
Kedalaman (X ₅)	-0.208	0.244	0.040	Tidak Signifikan

Pada tabel 24 dapat diketahui bahwa aspek dalam variabel X yaitu ketepatan (X₁) memiliki hubungan yang signifikan dengan tuntutan interpersonal (Y₄).

B. Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan stres akademik. Hasil tersebut

didapatkan dari koefisien uji korelasi *kendall's tau_b* sebesar -0.348 dan nilai taraf signifikan sebesar $0.000 < 0.05$, Pada r hitung didapati nilai kekuatan yang **negatif** yang menjelaskan bahwa hubungan yang terjadi antara variabel keterbukaan diri dengan stres akademik memiliki arah yang **negatif** atau hubungannya keterbalikkan. Pada nilai signifikan menunjukkan angka 0.000 yang berarti $p < 0.05$. sehingga hipotesis yang diambil adalah H1 diterima dan H0 ditolak.

Maka adanya hubungan antara keterbukaan diri dengan stress akademik yang tidak searah. Artinya jika keterbukaan diri tinggi maka stres akademik yang dialami mahasiswa rendah. Sebaliknya, jika keterbukaan diri rendah maka stres akademik yang dialami mahasiswa akan tinggi.

Stres yang terjadi di lingkungan kampus atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik. Stres akademik merupakan hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut Wilks (2008). Menurut (Harvinta, 2015) stres akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan. Stres akademik muncul saat harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru ataupun teman sebaya dan stres ini meningkat setiap tahunnya seiring dengan tuntutan terhadap individu yang berbakat dan berprestasi yang tak pernah berhenti. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh University of California (UCLA), Los Angeles terhadap lebih dari

300.000 mahasiswa tingkat satu di lebih dari 500 universitas, ditemukan bahwa dibandingkan dengan masa lalu, saat ini terdapat lebih banyak mahasiswa tingkat satu yang mengalami stres dan depresi Sax, (dalam Santrock, 2007).

Menurut Alvin (dalam Rahmawati, 2012) mengatakan bahwa stres akademik diakibatkan oleh dua faktor internal dan eksternal. Factor internal seperti pola pikir individu yang tidak dapat mengendalikan situasi dan cenderung mengalami stress, kepribadian dapat menentukan tingkat toleransi terhadap tingkat stress, Keyakinan dalam diri seorang mahasiswa merupakan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitarnya. Adapun factor eksternal yang mempengaruhi stress akademik antara lain, pelajaran yang padat sehingga waktu belajar yang bertambah dan beban belajar semakin banyak, dan persaingan yang semakin ketat untuk mendapatkan prestasi. Tekanan untuk berprestasi tinggi sehingga mahasiswa diharapkan dapat berprestasi dengan baik dalam ujian yang mereka hadapi. Dorongan status social Seseorang yang berpendidikan tinggi akan dihargai oleh masyarakat sedangkan yang tidak berpendidikan akan dipandang rendah dan orang tua saling berlomba Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya akan informasi, maka persaingan untuk menghasilkan anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek.

Menurut Papu (2002) keterbukaan diri adalah pemberian informasi mengenai diri kita kepada orang lain. Informasi yang diberikan mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, emosi, perasaan, mimpi dan lain sebagainya dengan dilandasi dengan kejujuran dalam memberikan informasi yang

benar. Berkomunikasi merupakan kebutuhan penting untuk menjalani interaksi dalam hubungan interpersonal. Interaksi dalam hubungan interpersonal tersebut dapat terjalin dengan siapa saja meliputi teman akrab (sahabat), orang tua/saudara, teman biasa, maupun kenalan (Rahmawati, 2014).

Menurut Devito (dalam Rahmawati, 2005) faktor yang mempengaruhi keterbukaan diri yaitu: Besar kelompok, Keterbukaan diri lebih baik dilakukan dalam kelompok yang kecil daripada kelompok yang besar. Perasaan menyukai, seseorang akan membuka diri dengan orang yang disukai atau cintai dan kita tidak akan membuka diri kepada orang yang tidak kita sukai. Karena dengan orang yang kita sukai maka akan saling mendukung. Efek diadik, Individu akan melakukan keterbukaan diri apabila orang yang bersamanya juga melakukan keterbukaan diri. Karena efek diadik ini membuat individu merasa aman dan akan memperkuat keterbukaan diri seseorang.

Kompetensi, individu yang berkompeten akan lebih terbuka mengenai dirinya daripada orang yang kurang berkompeten. Kepribadian, orang yang pandai bergaul akan melakukan keterbukaan diri lebih banyak daripada orang yang kurang pandai bergaul. Topik, individu cenderung akan membuka diri dengan topik tertentu seperti tentang pekerjaan atau hobi daripada tentang keadaan ekonomi, seks, dan kehidupan keluarga. Jenis kelamin, pada umumnya pria lebih kurang terbuka daripada wanita. Wanita lebih senang membagi informasi tentang dirinya atau orang lain.

Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala stress akademik yang telah terisi diperoleh mean empirik 54.75 lebih rendah dari mean hipotetik 66 dengan kategori rendah. Sedangkan pada skala keterbukaan diri yang telah terisi diperoleh mean empirik 57.60 lebih tinggi dari mean hipotetik 55 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mulawarman Samarinda, berada pada kategori tingkat stress akademik **rendah**.

Abdulghani (2008) mengemukakan bahwa stres bisa saja berdampak negatif dan bisa saja berdampak positif. Stres bisa saja berdampak positif jika tekanan yang dihadapi tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dirinya. Sedangkan untuk dampak negatifnya yaitu kesulitan dalam memusatkan perhatian atau berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi. Gejala stress yang muncul dibagi menjadi tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur dan gangguan selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan malas. Gejala kurangnya konsentrasi dan pikiran negative meningkat.

Busari (2012) mengemukakan bahwasannya stress akademik merupakan suatu tekanan yang muncul karena Mahasiswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik dalam ujian atau tes, namun adanya batasan waktu yang membuat lingkungan akademik Mahasiswa menegang. Begitupun juga menurut Rahmawati (2012) yang mengatakan bahwa stress akademik adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan

sumber daya actual yang dimiliki seorang mahasiswa sehingga mereka terbebani berbagai tekanan dan tuntutan.

Melihat dampak stres yang bisa terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi maka, dibutuhkan teknik untuk menurunkan stres akademik yang dialaminya, salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan membagi atau melakukan keterbukaan diri tentang permasalahan apa saja yang alami kepada orang lain yang bisa kita percaya dan dapat memberikan solusi dari permasalahan yang dihadapi dalam mengerjakan skripsi. Keterbukaan diri dalam menceritakan permasalahan permasalahan yang dihadapi maka, stres yang dihadapi bisa mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain.

Menurut Alvin (dalam Rahmawati, 2012) mengatakan bahwa stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi seperti pola pikir, Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar individu dapat mengendalikan stres akademik yang dialami maka akan semakin kecil individu tersebut mengalami stres akademik, Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres.

Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang sifatnya pesimis, Keyakinan dalam diri seorang mahasiswa merupakan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitarnya. Adapun factor dari luar yaitu Pelajaran lebih padat yaitu waktu

belajar yang bertambah dan beban belajar semakin banyak dan persaingan semakin ketat untuk mendapatkan prestasi, tekanan untuk berprestasi tinggi sehingga mahasiswa diharapkan dapat berprestasi dengan baik dalam ujian yang mereka hadapi, dorongan status social dimana seseorang yang berpendidikan tinggi akan dihargai oleh masyarakat sedangkan yang tidak berpendidikan akan dipandang rendah.

Dalam lingkungan kampus banyak dijumpai adanya komunikasi yang kurang efektif antara mahasiswa dengan dosen, atau dengan teman-temannya. Salah satu penyebabnya adalah kurang adanya keterbukaan diri pada mahasiswa. Menurut Papu (2002) keterbukaan diri adalah pemberian informasi mengenai diri kita kepada orang lain. Informasi yang diberikan mencakup berbagai hal seperti pengalaman hidup, emosi, perasaan, mimpi dan lain sebagainya dengan dilandasi dengan kejujuran dalam memberikan informasi yang benar.

Hubungan Keterbukaan diri ini akan memunculkan hubungan timbal balik positif yang menghasilkan rasa aman, adanya penerimaan diri, dan secara lebih mendalam dapat melihat diri sendiri serta mampu menyelesaikan berbagai masalah hidup. Keterbukaan diri individu juga dapat menceritakan permasalahan-permasalahan atau stres yang alami dan memungkinkan individu mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain. Timbal balik tersebut dapat memberikan individu persepsi lain terhadap apa yang di alami (Asandi, 2010).

Berdasarkan uji korelasi parsial menunjukkan bahwa aspek ketepatan (X1), mempunyai hubungan yang signifikan dengan aspek tuntutan Fisik (Y1). Ketepatan adalah hal yang mengacu pada seseorang individu dalam mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain. Penyampaian informasi yang tepat dan sesuai akan meningkatkan reaksi yang positif bagi partisipan atau pendengarnya. Menurut Wheelless dan Grotz (1997) ketepatan berkaitan dengan kebenaran dari informasi yang diungkapkan oleh seseorang kepada orang lain. Semakin akrab hubungan individu dengan orang lain maka akan semakin jujur pula individu tersebut terbuka tentang dirinya.

Berdasarkan uji korelasi parsial menunjukkan bahwa aspek waktu (X3) dan kedalaman (X5) mempunyai hubungan yang signifikan dengan aspek tuntutan tugas (Y2). Kedalaman ada dua dimensi keterbukaan diri yaitu keterbukaan diri yang dangkal dan keterbukaan diri yang dalam. Keterbukaan diri yang dangkal adalah biasanya kita menyampaikan informasi tentang diri kita kepada orang yang baru dikenal. Sedangkan keterbukaan diri yang dalam biasanya disampaikan kepada orang yang memiliki kedekatan hubungan. Menurut Wheelless dan Grotz (1997) bahwa kedalaman berkaitan dengan topic yang akan dibicarakan baik bersifat umum maupun khusus. Umum dan khususnya individu menginformasikan dirinya tergantung pada siapa yang diajak bicara. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian pula sebaliknya.

Berdasarkan uji korelasi parsial menunjukkan bahwa aspek kedalaman (X5) mempunyai hubungan yang signifikan dengan aspek tuntutan peran (Y3). Kedalaman ada dua dimensi keterbukaan diri yaitu keterbukaan diri yang dangkal dan keterbukaan diri yang dalam. Keterbukaan diri yang dangkal adalah biasanya kita menyampaikan informasi tentang diri kita kepada orang yang baru dikenal. Sedangkan keterbukaan diri yang dalam biasanya disampaikan kepada orang yang memiliki kedekatan hubungan. Menurut Wheelless dan Grotz (1997) bahwa kedalaman berkaitan dengan topic yang akan dibicarakan baik bersifat umum maupun khusus. Umum dan khususnya individu menginformasikan dirinya tergantung pada siapa yang diajak bicara. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian pula sebaliknya.

Berdasarkan uji korelasi parsial menunjukkan bahwa aspek ketepatan (X1), mempunyai hubungan yang signifikan dengan aspek tuntutan interpersonal (Y4). Ketepatan adalah hal yang mengacu pada seseorang individu dalam mengungkapkan informasi pribadinya kepada orang lain. Penyampaian informasi yang tepat dan sesuai akan meningkatkan reaksi yang positif bagi partisipan atau pendengarnya. Menurut Wheelless dan Grotz (1997) ketepatan berkaitan dengan kebenaran dari informasi yang diungkapkan oleh seseorang kepada orang lain. Semakin akrab hubungan individu dengan orang lain maka akan semakin jujur pula individu tersebut terbuka tentang dirinya.

Penelitian ini tidak lepas dari kelebihan dan kekurangan. Keterbatasan dari peneliti adalah penggunaan instrument kuisioner dengan jumlah aitem yang terlalu banyak sehingga responden mengeluhkan banyaknya aitem yang harus dikerjakan. Kemudian juga adanya pengaruh eksternal yang membuat jawaban skala oleh responden pada akhirnya menjadi bias dikarenakan penelitian ini dilakukan secara daring sehingga peneliti tidak bisa mengobservasi atau melihat kendala-kendala saat responden sedang mengisi instrumen kuisioner tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mulawarman Samarinda.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian (mahasiswa tingkat akhir) diharapkan dapat membuka diri atau berbagi informasi tentang dirinya pada orang lain mengenai permasalahan permasalahan yang dihadapi agar mendapat dorongan atau motivasi dari masalah yang di hadapi. Terkhususnya seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir agar dapat berbagi permasalahan dengan teman atau berkonsultasi dengan dosen pembimbing mengenai apa saja kendala atau permasalahan yang dihadapi ketika mengerjakan skripsi. Mahasiswa harus melakukan keterbukaan diri pada orang teman ataupun dosen pembimbing agar mendapat solusi dari pengerjaan skripsi sehingga tugas akhir segera selesai dan segera mengikuti ujian skripsi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar dapat melakukan penelitian mengenai keterbukaan diri dan stress akademik dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil sampel

dengan kriteria subjek yang sama diharapkan dapat meneliti dengan memperbanyak jumlah sampel dengan uji parametrik. Bagi peneliti selanjutnya disarankan juga untuk karakter subjeknya yang berbeda begitupula dengan fenomenanya sehingga memepluas wacana dan generalisasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a Medical College in Saudi Arabia. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 24 (1), 12–17.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Asandi, Q. R. (2010). *Self disclosure* pada remaja pengguna Facebook (Skripsi). UIN Sunan Ampel, Surabaya.
- Afdila, J. N. (2016). Pengaruh terapi guided imagery terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan. *In Bulletin of the Seismological Society of America* (Vol. 106, Issue 1).
- Altman, L. & Taylor, D.A. (1973). Social penetration: The development or interpersonal relationship. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2016). Reliabilitas dan validitas edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Budi, R. (2019). Self disclosure pada mahasiswa pengguna facebook. *Molecular Cell Biology Research Communications*.
- Busari, A. (2012). Evaluating the relationship between gender, age, depression and academic performance among adolescents. *Sch. J. Educ.*, 1.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed edisi ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- _____. (2011). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Devito, Joseph A. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Efektivitas Teknik Afirmasi Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*, 27.

- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*.
- Gainau, M. B. (2012). Keterbukaan diri. *Sekolah tinggi agama kristen protestan negeri (STAKPN) papua*. 12–36.
- _____. (2009). Keterbukaan diri siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal ilmiah Widya Warta*, vol 33, No. 1.
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations. Study on appraisal variables in adolescence. *Journal British of Clinical Psychology*. 2 (1)
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar statistika inferensial*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hadi, S. (2004). *Metodology research untuk penulisan paper, skripsi, thesis, dan disertasi*. Jilid I. Cetakan ke XXVIII. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harvinta, R. D. D. (2015). Hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta. (skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah: Surakarta.
- Kholidah, E., & Alsa. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stress psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39 (1), 67–75.
- Lumsden, G & Lumsden, D (1996). *Communicating with credibility of confidence*, Wadsworth Publishing Company, Boston.
- Papu. (2002). *Pengungkapan Diri*. Jakarta: Team e-psikologi.
- Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2002). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. (skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala Yogyakarta.
- Priyambodo, G . (2019). Pengaruh marketing public relations tools academy terhadap brand awareness pada orang tua yang memiliki anak usia 5 - 15 tahun di Surabaya. (skripsi). Universitas Airlangga.
- Rahmawati. (2012). Pengaruh self efficacy terhadap stress akademik pada siswa kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP 1 Medan. (skripsi). Universitas Sumatera Utara.
- Rubiyanti, Y., & Widyana, R. (2005). Pengaruh pelatihan pengungkapan diri terhadap peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal karyawan. *Jurnal Psikologi Industri*, 3 (2).
- Santrock, J. W. (2007). *Child Development*, eleventh edition. Alih Bahasa. *Perkembangan Anak*, (edisi ketujuh jilid dua). Jakarta: Erlangga.

- Santoso, S. (2015). *SPSS 20 Pengolahan data statistik di era informasi*. Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, Kelompok Gramedia.
- Savira, F., & Sudarsono, Y. (2013). Self regulated learning (SRL) dengan prokrastnasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01 (01), 66–75.
- Sarwono, J., & Narimawati, U. (2015). *Membuat skripsi, tesis, dan disertasi dengan partial least square sem (pls-sem)*. Yogyakarta: ANDI.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukoco, A. S. P. (2014). Hubungan sense of humor dengan stres pada mahasiswa baru fakultas psikologi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–10.
- Suwarsi, S., & Handayani, A. (2017). Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focused Coping. *Proyeksi*, 12 (1), 35–44.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience A Mid Academic Stress: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Work Students. *International Journal Of Social Work*, 9 (2), 106-125.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skrining Mahasiswa

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angkatan :

Keterangan

Berilah tanda centang pada pilihan dibawah ini dengan memberikan tanda pada jawaban yang anda pilih !

NO	PERNYATAAN	JAWABAN	
		YA	TIDAK
1	Saya merasa tertinggal oleh teman saya yang lain dalam mengerjakan skripsi		
2	Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya		
3	Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dulu dengan dosen		
4	Saya tertekan ketika orang tua menuntut untuk lulus kuliah secepatnya		
5	Saya tebebani dengantugas skripsi yang diberikan oleh dosen pembimbing		
6	Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar dikelas dibandingkan masa penulisan skripsi		
7	Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing		
8	Saya merasa tidak memiliki selera kakan sata sedang mengerjakan skripsi		

- 9 Saya ,merasa mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi
- 10 Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain
11. Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit untuk dikerjakan

Hasil Skrining Stres Akademik mahasiswa tingkat akhir.

Indikator	Aitem	Ya	Tidak	(%)
Kegagalan mencapai tujuan	<ul style="list-style-type: none"> Saya merasa tertinggal oleh teman saya yang lain dalam mengerjakan skripsi 	92	8	100%
Kesulitan sehari- hari	<ul style="list-style-type: none"> Saya bingung memilih anantara mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya. 	75	25	100%
Konflik antara dua pilihan	<ul style="list-style-type: none"> Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dulu dengan dosen pembimbing saya 	69	31	100%
Harapan dari keluarga atau orang lain	<ul style="list-style-type: none"> Saya tertekan ketika orang tua menuntut untuk lulus kuliah secepatnya. 	69	31	100%
Beban kuliah	<ul style="list-style-type: none"> Saya terbebani dengan tugas skripsi yang diberikan dosen pembimbing. 	64	36	100%
Perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu	<ul style="list-style-type: none"> Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar dikelas dibandingkan masa penulisan skripsi. 	74	26	100%
Kecemasan	<ul style="list-style-type: none"> Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing. 	91	9	100%
Gangguan biologis	<ul style="list-style-type: none"> Saya merasa tidak memiliki selera makan saat sedang mengerjakan skripsi 	50	50	100%
Perasaan tidak senang	<ul style="list-style-type: none"> Saya merasa mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi saya. 	62	38	100%

Menyakiti diri sendiri dan orang lain	<ul style="list-style-type: none">• Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain	61	39	100%
Penilaian kognitif	<ul style="list-style-type: none">• Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit untuk kerjakan.	56	44	100%

Lampiran 2. Skala Penelitian

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (Inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

Angkatan :

Bagian 1

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya memilih membicarakan dengan dosen pembimbing saya ketika saya tidak sependapat dengannya				
2	Saya berpura-pura bersikap baik kepada dosen pembimbing ketika kami tidak sependapat dalam membahas skripsi saya.				
3	Saya berusaha aktif menanyakan tentang progres skripsi saya pada dosen pembimbing.				
4	Saya enggan menceritakan kesulitan saya mengerjakan skripsi pada teman saya.				
5	Saya terbiasa bercerita kepada teman ketika saya memiliki masalah.				
6	Saya lebih baik diam ketika saya mengalami kesulitan saat mengerjakan skripsi				
7	Saya mengajak teman saya untuk makan diluar, dan membantu saya mengerjakan skripsi.				

8	Saya sulit menceritakan kepada siapapun tentang masalah keluarga saya.				
9	Saya berkomunikasi dengan dosen pembimbing ketika ada perlu menanyakan skripsi yang saya kerjakan.				
10	Saya enggan menceritakan tentang diri saya pada orang lain.				
11	Ketika ada waktu luang, saya membicarakan perkembangan skripsi saya pada dosen pembimbing.				
12	Saya sulit menceritakan tentang perkembangan skripsi saya pada teman, agar mereka tidak ikut campur mengenai skripsi yang saya kerjakan.				
13	Saya lebih memilih curhat dengan teman saya ketika mereka bersantai.				
14	Saya harus menyampaikan sesuatu yang penting mengenai skripsi saya tidak peduli mereka sibuk atau tidak.				
15	Saya merasa hubungan saya dengan dosen pembimbing sangat akrab				
16	Saya merasa hubungan saya dengan dosen pembimbing kurang akrab.				
17	Saya menganggap teman saya sudah seperti saudara saya sendiri.				
18	Saya merasa sulit untuk bertemu dengan dosen pembimbing saya.				
19	Saya bisa menceritakan secara detail tentang kesalahan yang saya lakukan saat mengerjakan skripsi pada dosen				

	pembimbing.				
20	Saya membatasi informasi tentang diri saya pada orang lain.				
21	Saya terbiasa mengungkapkan apa yang saya sukai dalam melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing dan apa yang saya tidak sukai.				
22	Saya sulit menceritakan tentang diri yang bersifat pribadi pada orang lain.				

Bagian 2

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya sulit untuk berkonsentrasi mengerjakan skripsi, karena lingkungan tempat tinggal saya sangat bising.				
2.	Saya bersemangat mengerjakan skripsi karena lingkungan tenang.				
3.	Saya sulit mendapatkan referensi skripsi saya dipergustakaan.				
4.	Saya berusaha mencari referensi skripsi saya dipergustakaan.				
5.	Saya tertekan dengan banyaknya revisi yang diberikan saat bimbingan.				
6.	Saya bisa mengerjakan skripsi sesuai kemampuan saya				
7.	Saya sulit fokus mengerjakan skripsi karena bau busuk dari selokan.				
8.	Saya bisa fokus mengerjakan skripsi karena ruangan yang bersih.				
9.	Saya merasa tertekan dengan banyaknya tugas revisi yang				

	diberikan.				
10.	Saya merasa bersemangat saat mengerjakan skripsi				
11.	Saya merasa gelisah ketika diminta untuk segera ujian seminar.				
12.	Saya merasa antusias saat mengikuti ujian skripsi.				
13.	Saya merasa takut jika nilai ujian seminar saya rendah.				
14.	Saya merasa biasa saja jika nilai ujian seminar saya rendah.				
15.	Saya merasa kegiatan penelitian yang saya lakukan sangat sulit.				
16.	Saya melakukan penelitian dengan antusias.				
17.	Dosen pembimbing akan mengabaikan saya jika tidak mengerjakan revisi skripsi.				
18.	Dosen pembimbing tetap memperlakukan saya dengan baik walaupun saya telat melakukan revisi.				
19.	Saya tertekan ketika orang tua menanyakan tentang kapan saya lulus kuliah.				
20.	Orang tua selalu mendukung keputusan saya.				
21.	Saya malu dengan nilai saya yang sangat rendah.				
22.	Saya adalah mahasiswa yang dibanggakan di				
23.	Saya merasa marah ketika tetangga menanyakan kapan saya lulus kuliah.				
24.	Saat tetangga bertanya tentang kelulusan saya, saya bisa menjawabnya dengan santai.				
25.	Teman-teman kuliah saya menjauhi saya karena saya				

	belum lulus ujian skripsi.				
26.	Saya dan teman-teman kuliah saya bergaul dengan baik.				
27.	Saya berpikir jika dosen pembimbing hanya memperlakukan baik mahasiswa yang telah lulus ujian skripsi.				
28.	Saya percaya bahwa dosen pembimbing memperlakukan mahasiswa dengan adil.				
29.	Orangtua saya tidak pernah bertanya tentang Ujian Skripsi saya.				
30.	Orang tua saya selalu menanyakan tentang kelulusan ujian skripsi saya				
31.	Saya merasa gelisah setiap kali harus dipanggil keruangan dosen dan berfikir telah melakukan kesalahan.				
32.	Saya sangat akrab dengan orang-orang yang ada di lingkungan kampus.				

Lampiran 3. Input Data Excel Keterbukaan Diri

S/I	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	Total A	Total B	Total C	Total D	Total E	
1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	54	13	15	5	11	10
2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	46	14	13	4	8	7
3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	41	13	11	2	8	7
4	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	49	8	15	4	11	11
5	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	55	15	15	5	11	9
6	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	2	2	1	2	1	33	8	8	4	7	6
7	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	58	17	14	5	11	11
8	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	49	11	13	5	10	10
9	3	3	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	43	14	12	3	7	7
10	1	3	3	1	3	3	2	1	3	3	1	1	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	49	14	11	4	9	11
11	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	4	2	2	1	2	1	2	2	3	48	15	12	6	7	8
12	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	3	3	2	2	2	2	1	3	3	51	16	13	4	9	9
13	2	1	3	3	1	3	1	3	1	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	48	13	13	4	10	8
14	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	59	16	16	5	11	11
15	1	3	3	1	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44	14	10	4	8	8
16	1	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	3	55	14	17	5	11	8
17	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	46	12	12	4	7	9
18	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	37	12	12	2	6	5
19	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	2	1	34	9	11	2	7	5
20	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	60	17	17	5	12	9
21	1	2	2	1	3	1	3	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	37	10	9	4	6	8
22	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	60	17	17	5	11	10
23	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	39	10	10	4	7	8
24	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	51	15	14	4	10	8
25	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	2	56	17	16	4	10	9
26	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	54	13	14	5	10	12
27	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	3	2	2	51	15	14	4	9	9
28	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	57	16	14	5	11	11
29	3	1	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	3	1	1	2	1	2	1	38	10	12	2	8	6
30	1	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	31	10	8	2	6	5
31	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	51	14	14	5	9	9
32	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	52	14	15	4	10	9
33	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	43	12	12	4	8	7	
34	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	4	2	2	3	2	2	3	2	52	14	13	5	11	9
35	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	1	3	45	14	11	4	7	9
36	2	3	2	2	3	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	50	14	14	4	9	9
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	62	18	17	6	12	9
38	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	45	14	11	2	8	10
39	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64	16	18	6	12	12
40	1	1	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	51	13	16	4	10	8
41	1	1	3	2	2	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	40	12	12	4	5	7
42	2	1	3	4	4	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53	17	16	4	8	8
43	1	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	1	1	3	3	1	2	3	3	50	13	14	6	8	9
44	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	1	31	8	8	2	7	6
45	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	56	15	16	6	9	10
46	1	2	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	48	12	13	4	9	10
47	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	1	1	2	2	1	1	3	2	2	42	11	13	4	6	8
48	1	1	3	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	35	10	9	4	6	6
49	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	3	2	1	1	1	2	2	1	34	8	11	2	7	6
50	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	1	2	2	2	47	12	13	4	11	7
51	1	3	2	1	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	54	12	14	6	11	11
52	1	2	1	1	3	3	2	1	3	3	3	1	3	3	2	1	3	3	2	2	2	3	47	11	13	5	9	9
53	1	1	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	53	13	17	4	11	8
54	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	1	4	2	2	3	3	3	1	2	1	49	11	16	5	10	7
55	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	63	18	16	6	12	11
56	1	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	41	14	10	4	6	7
57	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	59	15	16	6	11	11
58	3	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	57	15	18	5	11	8
59	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	2	2	2	48	13	14	3	9	9
60	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	2	1	2	35	8	9	3	7	8
61	1	3	2	1	3	1	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	3	44	11	12	4	9	8	
62	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	58	15	17	6	11	9
63	3	3	2	3	3	2	4	1	3	1	2	3	1	2	1	1	3	1	3	1	2	3	48	16	14	3	6	9
64	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	54	16	15	4	10	9
65	2	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	51	14	12	5	10	10

Lampiran 4. Input Data Excel Stres Akademik

S/N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Total A	Total B	Total C	Total D	Total All
1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	17	20	20	21	78	
2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	18	17	17	19	71		
3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	17	19	17	19	72		
4	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	2	2	2	4	2	3	4	2	4	2	4	2	3	2	2	20	21	20	22	83	
5	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	20	21	20	21	82		
6	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	19	20	19	21	79		
7	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	4	2	2	3	4	2	2	16	19	20	21	76		
8	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	4	2	4	2	18	18	19	22	77		
9	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	4	2	3	2	4	2	17	21	22	22	82		
10	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	19	19	19	21	78		
11	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	17	18	20	21	76		
12	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	18	19	22	21	80		
13	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	17	20	18	19	74		
14	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	18	20	21	19	78		
15	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	19	20	21	19	79		
16	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	19	20	21	19	79		
17	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	17	21	20	20	78		
18	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	17	21	21	20	79		
19	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	17	21	20	20	78		
20	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	17	21	20	20	78		
21	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	17	22	20	20	79		
22	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	17	21	20	20	78		
23	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	17	21	20	20	78		
24	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	17	21	20	20	78		
25	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	17	21	20	20	78		
26	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	17	22	21	20	80		
27	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	19	23	22	20	84		
28	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	17	20	20	20	77		
29	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	17	20	20	21	78		
30	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	19	18	21	20	78		
31	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	17	17	16	16	66		
32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	16	16	21	18	71			
33	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	19	19	21	20	79		
34	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	18	17	18	20	73		
35	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	19	21	20	23	83		
36	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	2	17	19	20	21	77		
37	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	17	20	16	19	72			
38	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	17	21	17	20	75		
39	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	19	20	19	19	77		
40	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	2	4	2	3	2	3	2	2	18	21	21	21	81		
41	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	4	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	3	4	22	25	23	22	92		
42	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	2	4	3	4	2	3	2	3	2	2	4	4	2	4	2	4	2	2	3	2	18	24	22	21	85		
43	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	4	2	4	3	4	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4	2	21	24	20	20	85		
44	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	2	3	2	20	20	21	22	83			
45	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	2	4	2	3	2	2	18	19	20	22	79		
46	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	18	18	18	21	75			
47	4	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	3	2	4	2	2	20	21	20	22	83		
48	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	18	18	20	19	75		
49	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	16	17	18	19	70			
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	16	17	18	16	67			
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	16	16	19	16	67			
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	16	16	17	18	67			
53	2	2	2	4	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	4	3	2	4	2	2	2	3	2	2	18						

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Penelitian Stres Akademik

1. Aspek Tuntutan Fisik

		Correlations								
		Aitem1	Aitem3	Aitem5	Aitem7	Aitem2	Aitem4	Aitem6	Aitem8	Aspek_A
Aitem1	Pearson Correlation	1	.004	-.305*	.568**	.123	-.069	-.018	-.103	.481**
	Sig. (2-tailed)		.976	.014	.000	.328	.587	.886	.416	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem3	Pearson Correlation	.004	1	-.094	.042	.002	.244	-.116	-.116	.334**
	Sig. (2-tailed)	.976		.458	.741	.987	.051	.356	.356	.007
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem5	Pearson Correlation	-.305*	-.094	1	-.342**	-.216	.260*	.069	.149	.240
	Sig. (2-tailed)	.014	.458		.005	.084	.037	.586	.235	.054
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem7	Pearson Correlation	.568**	.042	-.342**	1	.166	.024	-.061	.003	.556**
	Sig. (2-tailed)	.000	.741	.005		.187	.852	.627	.978	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem2	Pearson Correlation	.123	.002	-.216	.166	1	.079	.453**	-.056	.321**
	Sig. (2-tailed)	.328	.987	.084	.187		.532	.000	.656	.009
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem4	Pearson Correlation	-.069	.244	.260*	.024	.079	1	.205	-.066	.534**
	Sig. (2-tailed)	.587	.051	.037	.852	.532		.102	.603	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem6	Pearson Correlation	-.018	-.116	.069	-.061	.453**	.205	1	.336**	.391**
	Sig. (2-tailed)	.886	.356	.586	.627	.000	.102		.006	.001
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem8	Pearson Correlation	-.103	-.116	.149	.003	-.056	-.066	.336**	1	.197
	Sig. (2-tailed)	.416	.356	.235	.978	.656	.603	.006		.115
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aspek_A	Pearson Correlation	.481**	.334**	.240	.556**	.321**	.534**	.391**	.197	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.007	.054	.000	.009	.000	.001	.115	
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

2. Aspek Tuntutan Tugas

		Correlations								
		Aitem9	Aitem11	Aitem13	Aitem15	Aitem10	Aitem12	Aitem14	Aitem16	Aspek_B
Aitem9	Pearson Correlation	1	.764**	.669**	.416**	-.413**	-.426**	.244	-.223	.664**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.001	.000	.051	.075	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem11	Pearson Correlation	.764**	1	.609**	.468**	-.263*	-.381**	.232	-.188	.633**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.034	.002	.063	.133	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem13	Pearson Correlation	.669**	.609**	1	.325**	-.188	-.331**	.109	-.051	.556**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.008	.135	.007	.386	.687	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem15	Pearson Correlation	.416**	.468**	.325**	1	-.189	-.247*	.071	-.154	.482**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.009		.132	.047	.573	.219	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem10	Pearson Correlation	-.413**	-.263*	-.188	-.189	1	.611**	.166	.649**	.307*
	Sig. (2-tailed)	.001	.034	.135	.132		.000	.186	.000	.013
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem12	Pearson Correlation	-.426**	-.381**	-.331**	-.247*	.611**	1	.253*	.575**	.231
	Sig. (2-tailed)	.000	.002	.007	.047	.000		.042	.000	.064
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem14	Pearson Correlation	.244	.232	.109	.071	.166	.253*	1	.117	.603**
	Sig. (2-tailed)	.051	.063	.386	.573	.186	.042		.355	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem16	Pearson Correlation	-.223	-.188	-.051	-.154	.649**	.575**	.117	1	.397**
	Sig. (2-tailed)	.075	.133	.687	.219	.000	.000	.355		.001
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aspek_B	Pearson Correlation	.664**	.633**	.556**	.482**	.307*	.231	.603**	.397**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.013	.064	.000	.001	
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

3. Aspek Tuntutan Peran

		Correlations								
		Aitem17	Aitem19	Aitem21	Aitem23	Aitem18	Aitem20	Aitem22	Aitem24	Aspek_C
Aitem17	Pearson Correlation	1	.204	.169	.330**	-.342**	-.278*	.141	-.165	.362**
	Sig. (2-tailed)		.102	.179	.007	.005	.025	.263	.190	.003
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem19	Pearson Correlation	.204	1	.183	.551**	-.237	-.118	.184	-.169	.564**
	Sig. (2-tailed)	.102		.145	.000	.057	.349	.142	.178	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem21	Pearson Correlation	.169	.183	1	.221	.022	-.092	-.161	.057	.336**
	Sig. (2-tailed)	.179	.145		.077	.860	.464	.201	.652	.006
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem23	Pearson Correlation	.330**	.551**	.221	1	-.038	-.027	.106	-.211	.660**
	Sig. (2-tailed)	.007	.000	.077		.767	.828	.400	.092	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem18	Pearson Correlation	-.342**	-.237	.022	-.038	1	.351**	-.024	.351**	.256*
	Sig. (2-tailed)	.005	.057	.860	.767		.004	.847	.004	.039
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem20	Pearson Correlation	-.278*	-.118	-.092	-.027	.351**	1	-.081	.257*	.285*
	Sig. (2-tailed)	.025	.349	.464	.828	.004		.522	.039	.021
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem22	Pearson Correlation	.141	.184	-.161	.106	-.024	-.081	1	-.122	.424**
	Sig. (2-tailed)	.263	.142	.201	.400	.847	.522		.334	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem24	Pearson Correlation	-.165	-.169	.057	-.211	.351**	.257*	-.122	1	.250*
	Sig. (2-tailed)	.190	.178	.652	.092	.004	.039	.334		.045
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aspek_C	Pearson Correlation	.362**	.564**	.336**	.660**	.256*	.285*	.424**	.250*	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.006	.000	.039	.021	.000	.045	
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Aspek Tuntutan Interpersonal

		Correlations								
		Aitem25	Aitem27	Aitem29	Aitem31	Aitem26	Aitem28	Aitem30	Aitem32	Aspek_D
Aitem25	Pearson Correlation	1	.003	.517**	-.092	-.284*	-.006	-.107	.319**	.720**
	Sig. (2-tailed)		.981	.000	.466	.022	.963	.396	.010	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem27	Pearson Correlation	.003	1	.030	.115	-.171	-.234	.025	-.095	.344**
	Sig. (2-tailed)	.981		.813	.361	.172	.060	.841	.454	.005
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem29	Pearson Correlation	.517**	.030	1	-.140	-.075	.165	-.409**	.070	.600**
	Sig. (2-tailed)	.000	.813		.266	.550	.189	.001	.578	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem31	Pearson Correlation	-.092	.115	-.140	1	-.102	-.010	.029	-.035	.201
	Sig. (2-tailed)	.466	.361	.266		.420	.937	.819	.780	.108
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem26	Pearson Correlation	-.284*	-.171	-.075	-.102	1	-.061	-.079	-.005	-.064
	Sig. (2-tailed)	.022	.172	.550	.420		.629	.531	.966	.614
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem28	Pearson Correlation	-.006	-.234	.165	-.010	-.061	1	-.108	-.200	.026
	Sig. (2-tailed)	.963	.060	.189	.937	.629		.391	.110	.836
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem30	Pearson Correlation	-.107	.025	-.409**	.029	-.079	-.108	1	.084	.003
	Sig. (2-tailed)	.396	.841	.001	.819	.531	.391		.505	.979
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aitem32	Pearson Correlation	.319**	-.095	.070	-.035	-.005	-.200	.084	1	.513**
	Sig. (2-tailed)	.010	.454	.578	.780	.966	.110	.505		.000
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65
Aspek_D	Pearson Correlation	.720**	.344**	.600**	.201	-.064	.026	.003	.513**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.005	.000	.108	.614	.836	.979	.000	
	N	65	65	65	65	65	65	65	65	65

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6. Hasil Uji Validitas Penelitian Keterbukaan Diri

1. Aspek Ketepatan

		Correlations						
		aitem1	aitem3	aitem5	aitem2	aitem4	aitem6	Total_A
aitem1	Pearson Correlation	1	-.134	.096	.184	.600**	-.019	.554**
	Sig. (2-tailed)		.286	.448	.142	.000	.882	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem3	Pearson Correlation	-.134	1	.175	.019	.135	.659**	.478**
	Sig. (2-tailed)	.286		.163	.884	.282	.000	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem5	Pearson Correlation	.096	.175	1	.739**	.169	.171	.661**
	Sig. (2-tailed)	.448	.163		.000	.177	.174	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem2	Pearson Correlation	.184	.019	.739**	1	.035	.005	.558**
	Sig. (2-tailed)	.142	.884	.000		.783	.970	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem4	Pearson Correlation	.600**	.135	.169	.035	1	.217	.671**
	Sig. (2-tailed)	.000	.282	.177	.783		.083	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem6	Pearson Correlation	-.019	.659**	.171	.005	.217	1	.545**
	Sig. (2-tailed)	.882	.000	.174	.970	.083		.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
Total_A	Pearson Correlation	.554**	.478**	.661**	.558**	.671**	.545**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	65	65	65	65	65	65	65

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

2. Aspek Motivasi

		Correlations						
		aitem7	aitem9	aitem11	aitem8	aitem10	aitem12	Total_B
aitem7	Pearson Correlation	1	.313*	.039	.127	-.125	.207	.500**
	Sig. (2-tailed)		.011	.756	.312	.323	.098	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem9	Pearson Correlation	.313*	1	.055	.171	.253*	.170	.569**
	Sig. (2-tailed)	.011		.662	.174	.042	.176	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem11	Pearson Correlation	.039	.055	1	.147	.026	.170	.434**
	Sig. (2-tailed)	.756	.662		.242	.837	.175	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem8	Pearson Correlation	.127	.171	.147	1	.138	.629**	.677**
	Sig. (2-tailed)	.312	.174	.242		.275	.000	.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem10	Pearson Correlation	-.125	.253*	.026	.138	1	.109	.393**
	Sig. (2-tailed)	.323	.042	.837	.275		.385	.001
	N	65	65	65	65	65	65	65
aitem12	Pearson Correlation	.207	.170	.170	.629**	.109	1	.717**
	Sig. (2-tailed)	.098	.176	.175	.000	.385		.000
	N	65	65	65	65	65	65	65
Total_B	Pearson Correlation	.500**	.569**	.434**	.677**	.393**	.717**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.001	.000	
	N	65	65	65	65	65	65	65

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

3. Aspek Waktu

Correlations

		aitem13	aitem14	Total_C
aitem13	Pearson Correlation	1	.090	.705**
	Sig. (2-tailed)		.476	.000
	N	65	65	65
aitem14	Pearson Correlation	.090	1	.770**
	Sig. (2-tailed)	.476		.000
	N	65	65	65
Total_C	Pearson Correlation	.705**	.770**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	N	65	65	65

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

4. Aspek Keintensifan

Correlations

		aitem15	aitem17	aitem16	aitem18	Total_D
aitem15	Pearson Correlation	1	-.002	.287*	.068	.567**
	Sig. (2-tailed)		.990	.020	.593	.000
	N	65	65	65	65	65
aitem17	Pearson Correlation	-.002	1	.192	.259*	.566**
	Sig. (2-tailed)	.990		.126	.037	.000
	N	65	65	65	65	65
aitem16	Pearson Correlation	.287*	.192	1	.238	.707**
	Sig. (2-tailed)	.020	.126		.056	.000
	N	65	65	65	65	65
aitem18	Pearson Correlation	.068	.259*	.238	1	.625**
	Sig. (2-tailed)	.593	.037	.056		.000
	N	65	65	65	65	65
Total_D	Pearson Correlation	.567**	.566**	.707**	.625**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	65	65	65	65	65

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

5. Aspek Kedalaman

		Correlations				
		aitem19	aitem21	aitem20	aitem22	Total_E
aitem19	Pearson Correlation	1	.212	.220	.108	.673**
	Sig. (2-tailed)		.090	.078	.392	.000
	N	65	65	65	65	65
aitem21	Pearson Correlation	.212	1	.001	.109	.488**
	Sig. (2-tailed)	.090		.992	.388	.000
	N	65	65	65	65	65
aitem20	Pearson Correlation	.220	.001	1	.387**	.652**
	Sig. (2-tailed)	.078	.992		.001	.000
	N	65	65	65	65	65
aitem22	Pearson Correlation	.108	.109	.387**	1	.644**
	Sig. (2-tailed)	.392	.388	.001		.000
	N	65	65	65	65	65
Total_E	Pearson Correlation	.673**	.488**	.652**	.644**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	
	N	65	65	65	65	65

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

Lampiran 7. Uji Reliabilitas Stres Akademik Penelitian

a. Aspek Tuntutan Fisik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.409	6

b. Aspek Tuntutan Tugas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.565	7

c. Aspek Tuntutan Peran

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.550	5

d. Aspek Tuntutan Interpersonal

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.421	4

Lampiran 8. Uji Reliabilitas Keterbukaan Diri Penelitian

a. Aspek Ketepatan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.605	6

b. Aspek Motivasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.539	6

c. Aspek Waktu

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.164	2

d. Aspek Keintensifan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.457	4

e. Aspek Kedalaman

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.459	4

Lampiran 9. Uji Deskriptif

1. Uji Deskriptif Stres Akademik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres_Akademik	65	45	69	54.75	4.841
Valid N (listwise)	65				

2. Uji Deskriptif Keterbukaan Diri

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Keterbukaa_Diri	65	51	68	57.60	3.631
Valid N (listwise)	65				

Lampiran 10. Uji Kategorisasi

Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	1	1.5	1.5	1.5
	Sedang	3	4.6	4.6	6.2
	Rendah	35	53.8	53.8	60.0
	Sangat Rendah	26	40.0	40.0	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

keterbukaan diri					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	18	27.7	27.7	27.7
	Sedang	47	72.3	72.3	100.0
	Total	65	100.0	100.0	

Lampiran 11. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
stres_akademik	.120	65	.021	.975	65	.207
Keterbukaan_diri	.097	65	.200*	.974	65	.193

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12. Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres_akademik	Between Groups	(Combined)	9181.555	30	306.052	105.768	.000
		Linearity	9113.913	1	9113.913	3149.650	.000
keterbukaan_diri	Within Groups	Deviation from Linearity	67.642	29	2.332	.806	.721
		Total	98.383	34	2.894		
			9279.938	64			

Lampiran 13. Uji Korelasi *Kendall's Tau_b*

			Correlations	
			stres_akademik	keterbukaan_diri
Kendall's tau_b	stres_akademik	Correlation Coefficient	1.000	-.348**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	65	65
	keterbukaan_diri	Correlation Coefficient	-.348**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	65	65

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

Lampiran 14. Uji Korelasi Parsial *Kendall's Tau_b*

			Correlations						
			X1	X2	X3	X4	X5	Y1	
Kendall's tau_b	X1	Correlation Coefficient	1.000	.090	.058	.069	.126	-.326*	
		Sig. (2-tailed)	.	.372	.584	.507	.220	.001	
		N	65	65	65	65	65	65	
	X2	Correlation Coefficient	.090	1.000	.354**	.155	.250*	.064	
		Sig. (2-tailed)	.372	.	.001	.129	.013	.520	
		N	65	65	65	65	65	65	
	X3	Correlation Coefficient	.058	.354**	1.000	.158	.353**	-.131	
		Sig. (2-tailed)	.584	.001	.	.138	.001	.208	
		N	65	65	65	65	65	65	
	X4	Correlation Coefficient	.069	.155	.158	1.000	.100	.062	
		Sig. (2-tailed)	.507	.129	.138	.	.337	.549	
		N	65	65	65	65	65	65	
	X5	Correlation Coefficient	.126	.250*	.353**	.100	1.000	-.141	
		Sig. (2-tailed)	.220	.013	.001	.337	.	.167	
		N	65	65	65	65	65	65	
	Y1	Correlation Coefficient	-.326**	.064	-.131	.062	-.141	1.000	
		Sig. (2-tailed)	.001	.520	.208	.549	.167	.	
		N	65	65	65	65	65	65	

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			X1	X2	X3	X4	X5	Y2
Kendall's tau_b	X1	Correlation Coefficient	1.000	.090	.058	.069	.126	-.178
		Sig. (2-tailed)	.	.372	.584	.507	.220	.073
		N	65	65	65	65	65	65
	X2	Correlation Coefficient	.090	1.000	.354**	.155	.250*	-.244*
		Sig. (2-tailed)	.372	.	.001	.129	.013	.012
		N	65	65	65	65	65	65
	X3	Correlation Coefficient	.058	.354**	1.000	.158	.353**	-.312**
		Sig. (2-tailed)	.584	.001	.	.138	.001	.002
		N	65	65	65	65	65	65
	X4	Correlation Coefficient	.069	.155	.158	1.000	.100	-.018
		Sig. (2-tailed)	.507	.129	.138	.	.337	.854
		N	65	65	65	65	65	65
	X5	Correlation Coefficient	.126	.250*	.353**	.100	1.000	-.517**
		Sig. (2-tailed)	.220	.013	.001	.337	.	.000
		N	65	65	65	65	65	65
	Y2	Correlation Coefficient	-.178	-.244*	-.312**	-.018	-.517**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.073	.012	.002	.854	.000	.
		N	65	65	65	65	65	65

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			X1	X2	X3	X4	X5	Y3
Kendall's tau_b	X1	Correlation Coefficient	1.000	.090	.058	.069	.126	-.158
		Sig. (2-tailed)	.	.372	.584	.507	.220	.117
		N	65	65	65	65	65	65
	X2	Correlation Coefficient	.090	1.000	.354**	.155	.250*	-.274**
		Sig. (2-tailed)	.372	.	.001	.129	.013	.006
		N	65	65	65	65	65	65
	X3	Correlation Coefficient	.058	.354**	1.000	.158	.353**	-.211*
		Sig. (2-tailed)	.584	.001	.	.138	.001	.041
		N	65	65	65	65	65	65
	X4	Correlation Coefficient	.069	.155	.158	1.000	.100	-.236*
		Sig. (2-tailed)	.507	.129	.138	.	.337	.021
		N	65	65	65	65	65	65
	X5	Correlation Coefficient	.126	.250*	.353**	.100	1.000	-.451**
		Sig. (2-tailed)	.220	.013	.001	.337	.	.000
		N	65	65	65	65	65	65
	Y3	Correlation Coefficient	-.158	-.274**	-.211*	-.236*	-.451**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.117	.006	.041	.021	.000	.
		N	65	65	65	65	65	65

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			X1	X2	X3	X4	X5	Y4
Kendall's tau_b	X1	Correlation Coefficient	1.000	.090	.058	.069	.126	-.325**
		Sig. (2-tailed)	.	.372	.584	.507	.220	.001
		N	65	65	65	65	65	65
	X2	Correlation Coefficient	.090	1.000	.354**	.155	.250*	-.116
		Sig. (2-tailed)	.372	.	.001	.129	.013	.240
		N	65	65	65	65	65	65
	X3	Correlation Coefficient	.058	.354**	1.000	.158	.353**	-.054
		Sig. (2-tailed)	.584	.001	.	.138	.001	.603
		N	65	65	65	65	65	65
	X4	Correlation Coefficient	.069	.155	.158	1.000	.100	.062
		Sig. (2-tailed)	.507	.129	.138	.	.337	.544
		N	65	65	65	65	65	65
	X5	Correlation Coefficient	.126	.250*	.353**	.100	1.000	-.208*
		Sig. (2-tailed)	.220	.013	.001	.337	.	.040
		N	65	65	65	65	65	65
	Y4	Correlation Coefficient	-.325**	-.116	-.054	.062	-.208*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.240	.603	.544	.040	.
		N	65	65	65	65	65	65

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).