BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Raja 2021). Stres memberikan dampak secara total pada individu seperti dampak fisik, sosial, intelektual, psikologis dan spiritual. Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada remaja usia sekolah. Stres dapat berasal dari individu, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal, lingkungan kerja dan pendidikan. Salah satu pemicu stres sering datang dari lingkungan pendidikan, khususnya pada peserta didik (Linasari 2018). Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu oleh (Lia 2022) mengenai tingkat stres akademik pada siswa SMK menunjukan bahwa sebanyak 37,48% siswa mengalami stres akademik. Stres yang berkepanjangan akan menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar.

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (WHO, 2020). Menurut (Kemenkes RI 2022) prevalensi GME (Gangguan Mental Emosional) pada penduduk indonesia sebesar 9,8% dan secara umum, capaian indikator persentase GME pada penduduk di atas 15 tahun yang mendapat layanan pada tahun 2021 masih sangat rendah.

Menurut data Keswa Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021 mendapatkan fakta bahwa 75.435, dan pada Kabupaten Banyuwangi tercatatat bahwa 220 penduduk mengalami gangguan mental dan depresi.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 23 November 2022 berdasarkan data awal yang diambil pada 10 orang siswa kelas 12 jurusan RPL SMKN 1 Banyuwangi di dapatkan 2 siswa memiliki tingkat stress yang ringan seperti mengalami percepatan denyut jantung dan mengalami otot tegang. 3 orang memiliki tingkat stress yang sedang seperti mudah tersinggung dan memiliki kesulitan dalam berkonsentrasi sedangkan 5 siswa memiliki tingkat stress yang berat seperti mudah lelah, sering merasa gagal, gelisah, dan merasa tidak berguna. Dan hasil didapatkan 6 dari 10 siswa memiliki pengungkatan diri. Dan hasil didapatkan 6 dari 10 siswa memiliki tingkat *self disclosure* yang sedang.

Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan cepat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Perubahan yang terjadi memberikan tantangan bagi remaja untuk mengatasinya serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu antara usia 12-18 tahun. Pada usia tersebut remaja pada umumnya masih berstatus sebagai pelajar. Tekanan untuk berprestasi mulai mempengaruhi banyak remaja yang sedang menempuh pendidikan (Suryaningsih and Stres 2019).

Banyaknya tugas sekolah, tugas rumah, dan kegiatan ekstrakurikuler membuat remaja tak lagi dapat memiliki banyak waktu bermain. Berkurangnya waktu untuk dapat berekreasi seperti pada masa kanak-kanak menjadi tekanan tersendiri bagi mereka. Remaja sekarang banyak yang merasa kesepian, stres

menghadapi pelajaran dan putus asa karena persaingan yang terjadi di sekolah. Penyebab utama stres dan masalah yang ada pada remaja berasal dari hubungan dengan teman dan keluarga, tekanan serta harapan dari diri sendiri dan orang lain, tekanan di sekolah oleh guru dan pekerjaan rumah, tekanan ekonomi dan tragedi yang ada dalam kehidupan mereka, misalnya kematian, perceraian orang tua dan penyakit yang dideritanya atau anggota keluarga.

Stres dapat mengakibatkan efek positif maupun negatif, sedangkan efek positifnya dapat menstimulasi dan memotivasi kehidupan individu. Efek negatif stres dapat memberi pengaruh pada keadaan fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya stres yang berhubungan dengan intelektual dapat mempengaruhi individu dalam bidang Pendidikan (Gamayanti, Mahardianisa, and Syafei 2018).

Stres yang tejadi di lingkungan Pendidikan disebut sebagai stres akademik yang disebabkan dari berbagai tuntutan akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu ketegangan yang dialami pelajar terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani. Akibat dari kondisi stress dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku pada pelajar seperti penurunan minat dan efektifitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab (Damayanti et al. 2022).

Stres pada remaja penting untuk segera dikenali dan diatasi. Jika dibiarkan berkepanjangan, stres bisa menumpuk dan membuat seseorang tersebut berisiko mengalami masalah psikologis tertentu, mulai dari gangguan cemas, depresi,

hingga perilaku menyakiti diri sendiri *(self-harm)* atau bahkan dapat menyebabkan perbuatan bunuh diri (Riau et al. 2022).

Stres pada remaja biasanya menyebabkan suasana hati dan kondisi perilakunya kurang baik, dan hal tersebut muncul bisa karna adanya permasalah yang ia hadapi. Salah satu upaya untuk mengetahui situasi tersebut adalah dengan membuka diri. Pengungkapan diri atau *self-disclosure* yang baik dinilai dapat meringankan stres yang dialami. *Self-disclosure* juga dapat membantu dalam menghadapi stres dan ketegangan, karena dengan mengungkapkan sesuatu kepada orang lain, maka seseorang akan merasa bebannya telah berkurang. Berbagi masalah atau keprihatinannya dengan orang lain mungkin akan membantu dalam menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Salah satu penyaluran stres yang sering digunakan oleh remaja adalah dengan mengungkapkan diri dan perasaannya kepada orang-orang terdekatnya. *Self-disclosure* adalah suatu kegiatan membagi perasaan yang akrab dengan orang lain menjelaskan bahwa pengungkapan diri adalah jenis komunikasi saat individu mengungkapkan informasi tentang diri individu tersebut yang biasanya disembunyikan. Hubungan keterbukaan 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.

Menurut latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut mengenai adakah Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stress Pada

Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Adakah " Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023."

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023..

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Teridentifikasinya *Self Disclosure* siswa kelas 12 jurusan RPL di SMKN 1 Banyuwangi dalam menghadapi tugas proyek akhir tahun 2023
2. Teridentifikasinya Tingkat Stres siswa-siswi kelas 12 jurusan RPL di SMKN 1 Banyuwangi dalam menghadapi tugas proyek akhir tahun 2023
3. Teranalisisnya Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan wawasan secara keilmuan mengenai Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023..

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi Profesi Keperawatan

   Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukanterhadap ilmu keperawatan khususnya keperawatan jiwa dan dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Peneliti

   Penelitian ini menambah pengetahuan serta memberi pengalaman baru kepada peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan.

3. Bagi Responden

   Hasil dari penelitian ini diharapkan siswa kelas 12 jurusan RPL SMKN 1 Banyuwangi dapat memperoleh hasil yang baik dan mempunyai keterbukaan diri untuk meminimalisir tingkat stres dalam menghadapi ujian tugas proyek akhir.

4. Bagi Instansi

Untuk mengetahui sikap siswa-siswi terkait dengan tingkat stres dan institusi dapat mengetahui persentase tingkat stres siswa-siswinya tersebut sehingga dapat mencegah stres sejak dini.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 KONSEP *SELF DISCLOSURE*

2.1.1 Pengertian *Self Disclosure*

Pengungkapan diri atau *Self Disclosure* merupakan keterbukaan diri, dimana seseorang mengungkapkan tentang dirinya baik itu perasaan, pikiran, sikap, perilaku atau informasi yang kemudian dibagikan kepada orang lain. Biasanya pengungkapan diri dilakukan untuk mengungkapkan informasi dan perasaan mengenai diri seseorang yang belum diketahui oleh orang lain (Riau et al. 2022) .

Pengungkapan diri dapat mempengaruhi penilaian dari orang lain. Pengungkapan diri dapat membuat hubungan sosial semakin baik serta memiliki relasi dan teman yang banyak. Selain itu pengungkapan diri juga bisa untuk membagikan perasaan seseorang yang dirasakan seperti , adanya beban dan masalah yang dapat menyebabkan timbulnya stres. Hubungan sosial yang baik dimulai dari cara mengenali seseorang tersebut lebih dalam sehingga timbul keakraban. Keakraban tersebut dimulai dari apa saja informasi yang diketahui mengenai diri seseorang sehingga dapat dengan mudah mengenalinya. Ekspresi seseorang pada saat memberikan informasi tentang diri pribadinya yang bersifat afektif, deskriptif dan evaluatif itulah yang disebut pengungkapan diri (Nurdin, 2020).

Ada beberapa defenisi mengenai *Self Disclosure* menurut para ahli dalam Sagiyanto & Ardiyanti (2018), diantaranya :

1. Menurut Sears, pengungkapan diri atau keterbukaan diri kegiatan untuk membagikan perasaan atau informasi yang akrab dengan orang lain.
2. Menurut Morton, dalam pengungkapan diri yang dilakukan dapat bersifat deskriptif atau evaluativ. Dalam pengungkapan diri deskriptif, seseorang menggambarkan fakta-fakta mengenai dirinya yang belum diketahui. Dalam pengungkapan diri evaluative, seseorang menyampaikan perasaan atau pendapat pribadi.
3. Menurut Devito, pengungkapan diri adalah informasi tentang diri sendiri yakni pikiran, perasaan, perilaku, atau orang lain yang sangat dekat dan sedang dipikirkan. Jadi dapat diartikan bahwa pengungkapan diri adalah tindakan seseorang kepada orang lain karena mereka mempunyai hubungan langsung dengannya.
4. Menurut Derlega, pengungkapan diri adalah sebagai informasi tentang diri sendiri. Menurutnya sebaiknya seseorang lebih mengutamakan informasi yang belum diketahui atau biasanya disembunyikan dari pada segala jenis informasi yang belum diungkapkan. (Sagiyanto & Ardiyanti, 2018).

2.1.2 Tahapan *Self Disclosure*

Pengungkapan diri atau keterbukaan diri memiliki beberapa tahapan atau tingkatan sebagai berikut :

1. Basa-basi, dimana komunikasi dilakukan hanya untuk sopan santun saja dan tidak terjadi hubungan antar pribadi meskipun ada keterbukaan diri yang

dilakukan. Dan ini merupakan tahapan dalam pengungkapan diri yang paling awal.

2. Membicarakan tentang orang lain atau apapun, dimana pada tahap ini tidak terjadi pengungkapan diri namun komunikasi menjadi lebih dalam.
3. Menyatakan pendapat, dimana seseorang sudah mulai mengungkapkan dirinya dan hubungan mulai menjadi akrab.
4. Perasaan, dimana sebuah pendapat disampaikan dengan perasaan yang berbeda-beda walaupun isi pendapat atau gagasan tersebut sama.
5. Hubungan puncak, dimana seseorang sudah mengungkapkan diri secara lebih dalam serta menghayati perasaan yang dialami orang lain (Purna, et al., 2021)

2.1.3 Faktor-Faktor *Self Disclosure*

Menurut Devito dalam Nurjanis (2018), ada 8 faktor yang mempengaruhi *Self Disclosure*, dikarenakan seseorang memiliki kepribadian yang berbeda-beda. Faktor-faktor tersebut ialah :

1. Besaran Kelompok Pengungkapan diri cenderung lebih banyak dilakukan pada kelompok kecil dan paling sesuai apabila dilakukan oleh dua orang. Maksimal besaran kelompok dalam melakukan pengungkapan diri adalah 4 orang. Dan apabila ada pendengar lebih dari satu orang, maka akan menyebabkan sulitnya pemantauan dikarenakan respon yang muncul berbeda-beda.

2. Perasaan Menyukai Pengungkapan diri dilakukan hanya pada orang yang disukai atau dicintai dan tidak akan dilakukan pada orang yang tidak disukai.
3. Efek Diadik Pengungkapan diri dilakukan pada seseorang yang juga melakukan hal tersebut. Dan ini bisa memperkuat perilaku pengungkapan diri serta membuat seseorang menjadi lebih aman.
4. Kompetensi Pengungkapan diri lebih banyak dilakukan oleh orang-orang yang berkompeten.
5. Kepribadian Pengungkapan diri banyak dilakukan oleh orang-orang *ekstrovert* atau pandai bergaul dibandingkan orang-orang yang *introvert*. Karena pada umumnya pengungkapan diri jarang dilakukan oleh orang-orang yang kurang berani untuk berbicara.
6. Topik Pada umumnya apabila topik pembicaraan bersifat pribadi atau negatif maka pengungkapan diri juga enggan untuk dilakukan. Biasanya topik mengenai hobi, pekerjaan, pelajaran, masalah yang dihadapi dan sebagainya lebih disukai dibandingkan tentang seks dan keuangan.
7. Jenis Kelamin Jenis kelamin merupakan faktor terpenting dalam *Self Disclosure*. Perempuan lebih banyak melakukan pengungkapan diri dan lebih terbuka dibandingkan dengan laki-laki (Nurjanis, 2018).

2.1.4 Tujuan *Self Disclosure*

Self Disclosure memiliki beberapa tujuan, diantaranya :

1) Mengekspresikan Perasaan

   Seseorang terkadang mengekspresikan apa yang dirasakan dengan membagikannya sebagai bentuk pelampiasan kepada orang lain dan guna untuk membantu meminimalisir stresor yang mereka rasakan.

2) Penjernihan Diri

   Pada saat proses berbagi pengalaman atau perasaan dengan orang lain, seseorang bisa saja mendapatkan pemahaman yang lebih baik dan *self- awareness* serta dapat membantu seseorang untuk mengklarifikasikan apa yang terjadi.

3) Keabsahan Sosial

   Pada saat pengungkapan diri dilakukan, seseorang mendapatkan informasi tentang kebenaran dan ketepatan pandangannya melalui respon yang diberikan.

4) Kendali Sosial

   Seseorang memiliki dua kemungkinan dalam pengungkapan diri yakni mengungkapkannya atau menyembunyikannya. Seseorang dapat membuat kesan yang baik kepada pendengar dengan membuat ide, topik dan kepercayaan yang mendukung. Namun seseorang juga tidak enggan untuk berbohong pada situasi yang ekstrem.

5) Perkembangan Hubungan

Hubungan semakin akrab apabila seseorang saling membagikan informasi terutama mengenai diri pribadi dan diiringi dengan rasa saling percaya (Maulani & Priyambodo, 2021).

2.1.5 Manfaat *Self Disclosure*

Terdapat empat manfaat self-disclosure sebagai berikut :

1. Kemampuan mengatasi kesulitan

   Melalui pengakuan diri *(self-disclosure)* individu dapat mengatasi datangnya rasa bersalah dan kurang percaya diri saat menghadapi permasalahan ataupun beban yang di hadapinya dan biasanya keadaan tersebut yang dapat mengakibatkan munculnya stres, dan dengan pengungkapan diri seseorang merasa tidak menanggung beban sendiri . Dengan banyaknya dukungan yang di dapat beban yang dirasakan akan berkurang bahkan menghilang atau merasakan tidak memiliki beban dalam hidupnya.

2. Pengetahuan diri

   Memiliki sudut pandang yang baru terhadap diri sendiri dan seorang individu dapat mengembangkan kualitas hidupnya.

3. Efisien komunikasi

   Dalam hal ini, pengungkapan diri dapat memperbaiki komunikasi, dengan teman, orang lain, keluarga, bahkan dengan orang orang yang dipercayainya sengan maksimal.

4. Kedalaman hubungan.

   Menciptakan hubungan yang cukup bermakna antara satu orang dengan orang lain atau lebih dengan keterbukaan dalam diri kepada orang lain

2.1.6 Aspek-Aspek *Self Disclosure*

Menurut (Bariah 2018) Terdapat lima aspek dalam *self disclosure* atau pengungkapan diri meliputi :

a. Maksud dan tujuan *(Intention)*

   Dalam pengungkap diri pasti ada maksud dan tujuan yang ingin dicapai. Tidak mungkin seseorang memeberkan informasi yang amat pribadi mengenai dirinya sendiri apabila tidak memiliki maksud dan tujuan. Dengan menyadari maksud dan tujuan yang ingin dicapai maka seseorang dapat melakukan kontrol atas pengungkapan yang dilakukan.

b. Ukuran atau jumlah pengungkapan diri *(Amount)*

   Kuantitas pengungkapan diri berkaitan dengan seberapa banyak jumlah informasi diri kita yang diberikan. Jumlah dapat diukur berdasarkan frekuensi dan durasi. Maksud frekuensi adalah seberapa sering kita menyampaikan pesan-pesan terkait

diri kita, sedangkan durasi adalah berapa lama kita mengungkapkan informasi diri.

c. Valensi pengungkapan diri *(Valence)*

Valensi pengungkapan diri dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Valensi positif adalah penyungkapan informasi diri yang dikemas dengan menyenangkan, penuh humor, dan menarik.
2. Valensi negatif adalah mengungkapkan informasi pribadi dengan penuh kritik, sindiran, maupun sifat tidak menyenagkan.

d. Kecermatan dan kejujuran *(Accuracy/Honesty)*

Kecermatan dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat dimana individu mengetahui dirinya sendiri. Apabila kita mengenal dengan baik diri kita, maka kita akan mampu melakukan pengungkapan diri dengan cermat. Pengungkapan diri dapat berbeda dengan hal kejujuran, individu dapat saja jujur secara total atau dilebih-lebihkan, melewatkan bagian penting atau berbohong. Untuk hal-hal yang bersifat pribadi, banyak orang memilih untuk berbohong atau melebih-lebihkan. Namun keterbukaan diri yang kita lakukan amat bergantung pada kejujuran kita.

e. Keakraban *(Intimacy)*

Keakraban memiliki kaitan erat dengan pengungkapan diri. Pengungkapan yang dilakukan bisa saja bersifat sangat pribadi

misalnya, mengenai ideologi, perasaan, maupun hal yang umum.

Dari aspek keterbukaan diri dapat disimpulkan bahwa keterbukaan diri meliputi ukuran atau jumlah pengungkapan diri, valensi pengungkapan diri, kecermatan dan kejujuran, maksud dan tujuan, dan keakraban.

2.1.7 Instrumen Pengkuran *Self Disclosure*

Skala *Self-disclosure* disusun berdasarkan pendapat Wheeless dan Grotz (1976, hal 48) dalam jurnal yang ditulisnya berjudul *Self- Disclosure Interpersonal Solidarity* : *Measurement, Validation, and Relationship.* Menyebutkan lima dimensi *self-disclosure* tersebut terdiri ukuran atau jumlah, valensi, ketepatan dan kejujuran, tujuan dan maksud, kedalaman.

Setiap dimensi dari aspek *self-disclosure* memiliki indikator yang terdiri dari satu atau dua indikator dengan total terdapat 10 indikator. Semua indikator tersebut menjadi landasan untuk mengambangkan item yang merupakan bentuk operasional dari sebuah gagasan yang diturunkan dari varibel yang diturunkan menjadi lima variabel dan 10 indikator. Setelah melalui berbagai seleksi dan tes pra penelitian maka didapatkan sebanyak 25 item yang memenuhi syarat minimal untuk tetap digunakan pada penelitian lapangan dimana telah melalui uji validitas dan uji reliabiltas.

Blueprint dari skala *self-disclosure* yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan lebih rinci dalam tabel dibawah ini. Dimana *blueprint* ini merangkung dari turunan dimensi sampai kepada item yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 2.1 Blueprint skala *Self-disclosure*

Variabel	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
Self-Disclosure	*Intent*	Sengaja dalam melakukan *self-disclosure*	1		1
		Seberapa banyak melakukan *self-disclosure*	12		1
	Amount	Seberapa banyak melakukan *self-disclosure*	2,8	13	3
		Waktu yang dibutuhkan ketika melakukan *self-disclosure*	3		1
	Valency	Mengungkapkan informasi yang bersifat positif	4, 9, 18, 21		4

		Mengungkapkan informasi yang bersifat negatif	5, 10, 25		3
	Depth	Menceritakan lebih detail informasi pribadi	6, 19, 22, 24	14, 17	6
	Honesty	Menceritakan informasi pribadi dengan jujur, dan apa adanya	7, 11, 20, 23	17	5
		Memahami diri sendiri		15	1
	Jumlah				25

2.2 KONSEP STRES

2.2.1 Definisi Stres

Stres adalah reaksi fisik ataupun emosional (mental/psikis) ketika terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Stres adalah bentuk respon tubuh ketika menghadapi situasi yang dapat menimbulkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan sebagainya. Definisi ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sukma (2017) bahwa stres adalah suatu respon adaptif terhadap keadaan yang diterima seseorang sebagai suatu tantangan atau ancaman. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa stres adalah hal yang normal dialami oleh seseorang, namun jika sudah terakumulasi dan tidak segera diatasi maka dapat menimbulkan dampak negatif (Raja 2021).

Stres adalah kondisi dimana terdapat perbedaan antara harapan yang dinginkan dan kenyataan yang dihadapi sehingga dapat menciptakan ketegangangan, kondisi ketegangan ini akan mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seeorang. Kondisi stres dapat terjadi apabila adanya kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan merupakan berbagai tekanan yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan bagi individu.Tuntutan dapat diartikan sebagai elemen fisik atau psikososial dari situasi yang harus ditanggapi melalui tindakan fisik dan mental seseorang (Ulum 2018).

2.2.2 Tingkat Stres

Menurut (Qarnaeni 2021) stres dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan merupakan situasi yang selalu dihadapi setiap orang, contohnya seperti banyak tidur dan mendapat kritikan. Situasi stres ringan terjadi beberapa menit atau jam saja. Ciri- cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, sering merasa lelah, gangguan sistem pencernaan dan perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab dari stres sedang contohnya ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

c. Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang telah lama dirasakan oleh seseorang dan dapat berlangsung beberapa minggu sampai berbulan-bulan, contohnya berpisah dengan keluarga serta kerabat, mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit

beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, perasaan takut meningkat, keletihan meningkat dan tidak mampu melakukan pekerjaan.

2.2.3 Tanda dan Gejala Stres

Stres dapat mempengaruhi tubuh dan jiwa seseorang. Saat seseorang mengalami stres tubuh, jiwa dan perilaku individu akan menampakkan tanda-tanda dan gejala stres. Suatu model yang dapat menggambarkan faktor- faktor yang berpengaruh terhadap stres dan dampak yang ditimbulkan dari adanya stress tersebut. Model ini mengidentifikasikan tiga perangkat faktor yaitu lingkungan, organisasional, dan individual yang menjadi sumber potensial dari stres. Penderita yang mengalami stres dengan berbagai penyebabnya akan menimbulkan dampak yang bersifat fisiologis, psikologis, dan perilakunya (Wulandari 2019).

a. Tanda dan gejala fisiologis stres :

   Mudah lelah, meningkatnya denyut jantung, insomnia, nyeri kepala, berdebar- debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung, mual, tremor, ekstremitas dingin,wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, menstruasi terganggu, otot kaku dan tegang terutama pada bagian leher, bahu dan punggung.

b. Tanda dan gejala psikologis stres :

Kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, menangis tiba-tiba, perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian), sensitif dan *hyperreactivity*, phobia, menarik diri dari pergaulan, menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi, dan kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri.

c. Tanda dan gejala perilaku dari stres adalah :

Gelisah, selalu mondar-mandir, menurunnya prestasi (performance) dan produktivitas, meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat- obatan, perubahan pola makan mengarah ke obesitas, perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, berjudi, meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman serta kecenderungan untuk melakukan bunuh diri.

2.2.4 Faktor – Faktor Penyebab Stres

Stres dapat dipicu oleh berbagai penyebab yang disebut stresor. (dikutip dalam Puspitha, 2017) membagi stresor menjadi dua, yaitu stresor internal dan stresor eksternal :

a. Stresor internal, yaitu penyebab yang berasal dari dalam diri individu, seperti gangguan kesehatan (misal: demam, penyakit infeksi, trauma fisik, malnutrisi dan kelelahan). Stresor internal lainnya adalah adanya perasaan rendah diri *(self devaluation)* akibat konflik maupun frustrasi dalam kehidupan sosial karena tidak mendapatkan sesuatu yang diharapkan. Kondisi gangguan fisik seperti cacat, perasaan tidak menarik, dan intelegensi juga merupakan hal yang dapat menyebabkan timbulnya stres pada seseorang.
b. Stresor eksternal, yaitu penyebab yang berasal dari luar diri individu seperti perubahan bermakna dari lingkungan, perubahan peran sosial, pekerjaan, tuntutan dan sikap keluarga yang bertolak belakang dengan keinginan individu, kehilangan anggota keluarga, bencana alam, hubungan interpersonal, proses pembelajaran.

(dikutip dalam Zakiah, 2019) penyebab stres pada mahasiswa terdiri dari lima kategori yaitu:

a. Frustrasi :

Yaitu emosi yang terjadi ketika sebuah pencapaian terhambat akibat adanya keterlambatan, gangguan rutinitas sehari-hari dalam mencapai tujuan, kurangnya sumber daya yang tersedia (uang untuk membeli buku, pulsa dan sebagainya), kegagalan dalam mencapai tujuan, merasa tidak diterima dalam lingkungan sosial,

permasalahan dalam percintaan dan kehilangan kesempatan meskipun telah memenuhi kriteria kualifikasi.

b. Konflik :

Yaitu pertentangan perasaan karena adanya dua atau lebih hal yang diinginkan, hal yang tidak diinginkan, dan suatu tujuan yang memiliki dampak positif maupun negatif.

c. Perubahan :

Yaitu perubahan yang terjadi secara tiba-tiba, terlalu banyak, dan tidak menyenangkan sehingga mengganggu kehidupan seseorang.

d. Pemaksaan diri :

Yaitu keinginan seseorang untuk selalu bersaing agar mendapatkan pengakuan, perhatian dan disukai oleh orang lain.

e. Tekanan :

Disebabkan karena adanya kompetisi, tenggat waktu, kelebihan beban kerja, dan tanggung jawab kerja serta target yang ingin dicapai.

2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut berbagai artikel penelitian, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, antara lain sebagai berikut :

a. Usia

Menurut Aris et al. (2018) usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, di mana rentang usia antara

17- 20 tahun yang merupakan fase remaja akhir cenderung memiliki stres yang lebih tinggi. Hamzah & Hamzah (2020) menjelaskan bahwa usia sangat berkaitan erat dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi stresor, sehingga semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuannya dalam hal pengelolaan stres, sehingga tingkat stres semakin rendah pada usia yang semakin meningkat dengan karakteristik stresor yang sama.

b. Jenis Kelamin

Kaplan & Sadock, (dikutip dalam Ambarwati et al., 2017) menjelaskan bahwa perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres dibandingkan laki-laki karena terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi perempuan dan laki- laki.

2.2.6 Instrumen Pengukur Stres

a. DASS-42 (Deppression Anxiety Stress Scale-42) DASS-42

DASS-42 *(Deppression Anxiety Stress Scale-42)* merupakan salah satu skala pengkajian diri sendiri *(self assessment)* yang digunakan untuk mengukur kondisi emosi negatif seseorang. DASS 42 adalah kuesioner yang dapat mengukur tiga skala laporan diri meliputi tingkat depresi, kecemasan dan stres, berisi 42 item dengan 3 idikator (gejala fisik, gejala psikologis, gejala perilaku) dan masing-masing dari setiap indikator terdiri dari 14 item pertanyaan. Skala laporan diri stress berisi 14 item dengan skala 0-3.

Kuesioner ini dapat mengetahui individu masuk dalam kategori stress ringan, sedang, hingga berat (Harini 2021).

2.3 Konsep Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan masa perpindahan atau peralihan , yaitu pada kondisi ini remaja beralih dari masak kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandani dengan perubahan fisik dan psikologis. Masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan kanak-kanak menuju dewasa awal yang ditandai akan adanya perubahan secara biologis dan psikologis. Dalam hal ini remaja terjadi perubahan secara biologis meliputi perubahan fisik dan berkembangnya seks primer dan sekunder. Sedangkan pada perubahan psikologis meliputi adanya perubahan dalam hal emosi yang berubah dan merasa lebih sensitive (Arinandya 2021).

2.3.2 Fase Remaja

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan usia 10-19 tahun, sedangkan menurut PERMENKES Nomor 25 tahun 2014 menjelaskan bahwa remaja adalah penduduk dengan usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa remaja berada pada rentang usia 10-24 tahun dengan status yang belum menikah (Diananda, 2018).

Dalam penjelasan (Diananda, 2018)menyebutkan beberapa fase remaja yang dijelaskan sebagi berikut :

a. Pra Remaja (11/12 tahun hingga 14 tahun) Fase ini merupakan fase remaja yang sangat pendek. Pada fase ini remaja akan sangat tertutup dengan orang tua dan orang lain disekitar. Adanya perubahan-perubahan bentuk tubuh termasuk perubahan hormonal yang menyebabkan perubahan kondisi psikologis remaja.
b. Remaja Awal (13/14 tahun hingga 17 tahun) Fase ini merupakan fase dimana banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja. Pada fase ini remaja mulai mencari jati diri, dan mulai mandiri dengan keputusan yang mereka ambil. Pemikiran remaja semakin logis, dan semakin banyak waktu untuk membicarakan keinginan dengan orang tua.
c. Remaja lanjut (17-20 atau 21 tahun) Pada fase ini remaja ingin menonjolkan diri, mereka ingin menjadi pusat perhatian. Sudah memiliki cita-cita yang jelas, lebih bersemangat, dan sudah mulai menetapkan identitas diri dan tidak bergantung pada kondisi emosional. Berdasarkan penjelasan diatas fase fase remaja dibagi menjadi tiga yaitu fase pra remaja, remaja wal, dan remaja lanjut.

2.3.3 Karakteristik Masa Remaja

Menurut (H Kara, 2019) salah satu karakteristik remaja berhubungan perkembangan (perubahan-perubahan aspek psikologis dan sosial).

1. Perkembangan Aspek Psikologis dan Sosial

Karakteristik yang relevan dengan perkembangan (aspek psikologis dan sosial) telah ditandai oleh adanya hal berikut :

a. Kegelisahan

Remaja mempunyai banyak idealisme angan-angan atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Akan tetapi sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Tarik menarik antara angan yang tinggi dengan kemampuan yang belum memadai mengakibatkan mereka diliputi perasaan gelisah.

b. Pertentangan

Pertentangan pendapat remaja dengan lingkungan khususnya orang tua mengakibatkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun pada orang lain.

c. Mengkhayal

Keinginan menjelajah dan berpetualang tidak semuanya tersalurkan. Biasanya terhambat dari segi biaya, oleh karena itu mereka lalu mengkhayal mencari kepuasan. Khayalan ini tidak

selamanya bersifat negatif, justru kadang menjadi sesuatu yang konstruktif. Misalnya munculnya sebuah ide cemerlang.

d. Aktivitas kelompok

Berbagai macam keinginan remaja dapat tersalurkan setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama.

e. Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi *(high curiosity)*, mereka lalu menjelajah segala sesuatu dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya.remaja Indonesia menunjukkan bahwa perkembangan yang sempurna membawa peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin mereka, dapat mempertimbangkan dan mengambil keputusan sendiri, melepaskan diri dari ikatan emosional dengan orang tua, memulai hidup berkeluarga, memulai hidup dalam ketatasusilaan dan keagamaan.

2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja

Pada tahap perkembangan, remaja memiliki tugas yang harus mereka lakukan untuk mendukungan perkembangan mereka. (Sherly Auliasari Harbelubun, 2021) mengemukakan bahwa tugas-tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut :

1. Remaja dapat menerima fisiknya sendiri dengan berbagai sifatnya.
2. Mendapatkan kemandirian emosional dari orang tua atau orang lain yang memiliki otoritas.

3. Belajar untuk memperoleh keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individu maupun kolompok.
4. Menemukan manusia model yang digunakan sebagai identitas.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki.
6. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) berdasarkan skala nilai, psinsip-psinsip, atau falsafah hidup *(Weltan-schauung)*.
7. Remaja dapat meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

2.4 Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023.

Stres dalam kaitannya dengan dunia pendidikan, sering dikatakan sebagai bentuk dari stres akademik. Stres akademik adalah kombinasi dari situasi stres dan tuntutan terkait akademik yang melampaui kemampuan adaptif yang dimiliki oleh seorang individu (Reddy, Menon, & Thattil, 2018). Stres akademik adalah situasi tekanan yang dihadapi seseorang yang didalamnya terdapat tuntutan akademik dan dicirikan oleh berbagai reaksi, antara lain reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Rahmadani 2021).

Stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang dimana hampir setiap orang mengalaminya dengan permasalah yang berbeda-beda. Stres adalah suatu keadaan ketika beban yang dirasakan seseorang tidak sebanding dengan kemampuan mengatasi beban itu sendiri. Salah satu penyaluran stres yang sering digunakan oleh remaja adalah dengan mengungkapkan diri dan perasaannya kepada orang-orang terdekatnya.

Self-disclosure adalah kegiatan membagi perasaan yang akrab dengan orang lain. Pengungkapan diri akan menyebabkan adanya kedekatan dan rasa aman dalam komunikasi yang terjalin. Dalam mengungkapkan diri, individu juga dapat memaparkan permasalahan- permasalahan atau stres yang dialami dan memungkinkan seseorang mendapatkan tanggapan, informasi, saran, ataupun dukungan dari orang lain.

Siswa yang sengaja berbagi pengalamanakan mengalami peningkatan kepuasan hidup ketika *self disclosure* dilakukan dengan penuh kedekatan, bisa terbuka mengatakan masalah pribadi secara tepat, lebih adaptif dalam menyesuaikan diri, memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, kompeten, bisa diandalkan, bersikap positif, mempercayai orang lain, objektif dan lebih terbuka. Dalam proses pengungkapan diri individu-individu akan memperlihatkan keterlibatan yang mempunyai kecenderungan mengikuti norma resiprok (timbal balik). Pengungkapan diri akan menyebabkan adanya kedekatan dan rasa aman dalam komunikasi yang terjalin. Sehingga hal tersebut dapat membuat siswa lebih meringankan tekanan/stres yang dialaminya (Rahmadani 2021).

2.5 TABEL SINTESIS

Tabel 2.2 Tabel Sintesis

No.	Nama Penulis & Tahun Publis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Kesimpulan
1.	(Gamayanti et al. 2018)	*Self Disclosure* dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantiatif korelasional. Metode pengumpulan data yaitu Instrumen skala Likert. Analisis Data yang diperoleh dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana.	Hasil analisis menunjukan bahwa bahwa tidak terdapat pengaruh antara self disclosure terhadap tingkat stres. Berdasarkan hasil perhitungan, pengaruh aspek-aspek self disclosure terhadap tingkat stres menunjukan bahwa aspek amount (jumlah) atau seberapa sering melakukan *self disclosure* menunjukan angka yang paling mendekati signifikan dibandingkan aspek lainnya.	Sebagian besar subjek yang diteliti memiliki tingkat *self disclosure* pada kategori sedang dan tingkat stres pada subjek sebagian besar berada pada kategori sedang. Dan ahasil nalisis menunjukan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *self disclosure* terhadap tingkat stres.
2.	(Pinakesti 2021)	*Self-Disclosure* Dan Stres Pada Mahasiswa	Rancangan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dan stres. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Instumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *Likers* untuk menguku *Self Disclosure* dan instrumen DASS-42 *(Depression, Anxiety, and Stress Scale-42).* Data yang diperoleh	Brdasarkan hasil analisa didapatkan koefisien determinasi (r2) dari kedua variabel penelitian adalah 0,017 yang artinya *self-disclosure* memiliki prosentase sebesar 1,7% dalam mempengaruhi stres, sedangkan 98,3% kontribusi lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain misalnya seperti strategi koping, *self-esteem*, serta faktor sosial maupun faktor akademik. Sedangkan untuk hasil stres sebanyak 57 orang termasuk kategori stres rendah. Dengan prosentase 44,76% atau sebanyak 111 orang diketahui termasuk	Bedasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-disclosure* dan stres. Hubungan yang terlihat adalah negatif antara kedua variabel dengan besar koefisien korelasi (r) -0,130. Selain itu, kedua variabel tersebut juga memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,041. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, dengan variabel *self-disclosure* memberikan kontribusi sebesar 1,7% pada tingkat stres mahasiswa, sedangkan 98,3% kontribusi lainnya dapat dipengaruhi oleh faktor lain misalnya seperti strategi

			dalam penelitian dianalisa menggunakan metode perhitungan SPSS program IBM SPSS *statistic* 20 untuk menguji korelasi antar variabel penelitian. Hasil skala tersebut dianalisa dengan uji korelasi Pearson Product Moment. Uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan linier antara kedua variabel kontinu.	dalam kategori stres sedang, sedangkan untuk kategori stres tinggi dan sangat tinggi prosentase masing-masing kategori adalah 18,95% (47 orang) dan 8,87% (22 orang). Selain dapat mengungkap tingkat stres, dalam instrumen *Depression, Anxiety, and Stress Scale-42* (DASS-42) ini juga mengungkap tingkat depresi serta kecemasan.	koping, *self-esteem*, serta faktor sosial maupun faktor akademik
3.	(Andini, Diah Betari Karlinda, and Sintya Noviana Utami 2022)	Peranan *Self - Disclosure* Terhadap Stres Mahasiswa Saat Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self-disclosure dan stres. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana.	Hasil uji hipotesis penelitian ini menemukan adanya hubungan antara *self-disclosure* dengan stres pada mahasiswa saat kuliah daring di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Handayani, Arisanti, Atmasari (2019); Kurniasani & Wahyudi (2022); Novitarum dkk. (2022). Mahasiswa yang memiliki stres sedang dapat melakukan self-disclosure saat menghadapi permasalahan kuliah sekaligus dampak dari Covid-19 karena mereka mendapatkan dukungan emosional berupa bantuan nyata (Zhang, 2017). Bantuan nyata yang mereka dapatkan pada kondisi pandemi berupa empati, cinta, kepercayaan serta kebutuhan untuk didengarkan yang bisa didapatkan dari keluarga dan teman sebaya.	Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara *self-disclosure* dan stres mahasiswa saat berkuliah daring saat pandemi Covid-19. *Self-disclosure* ataupun stres mahasiswa Universitas X ada pada kategori sedang. Nilai kontribusi yang diberikan *self-disclosure* sebesar 2%. Hal ini mengindikasikan kontribusi *self-disclosure* terhadap stres mahasiswa tidak terlalu besar dan masih ada faktor lain yang mempengaruhi stres mahasiswa di masa pembelajaran daring saat pandemic Covid-19.

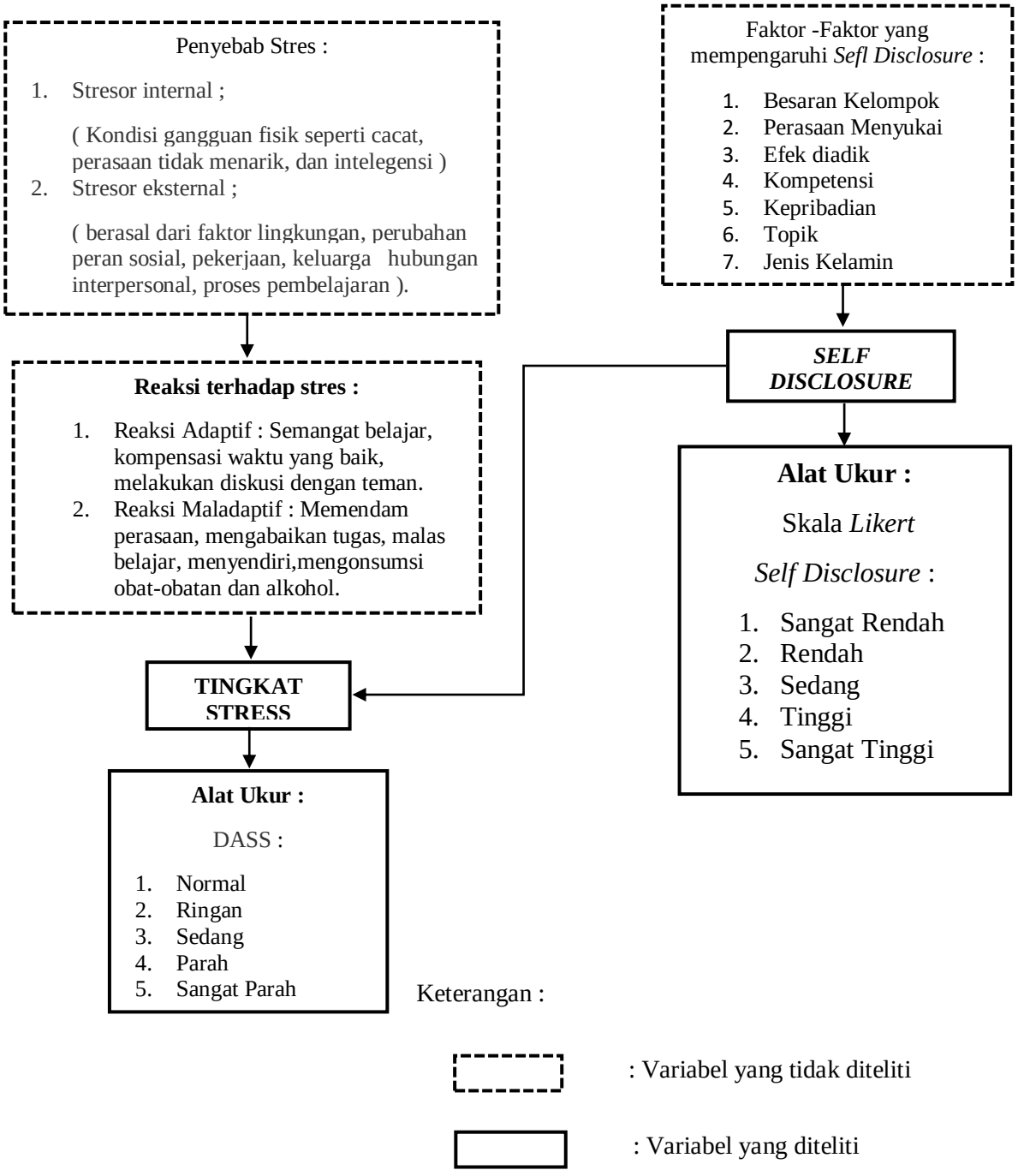
4.	(Rahmadani 2021)	Hubungan Antara Self Disclosure Dan Stres Akademik Pembelajaran Daring, Dengan Resiliensi Akademik Sebagai Variabel Moderator Pada Siswa Kelas X SMK Negeri Se-Kabupaten Indragiri Hilir	Penelitian ini untuk mengetahui fungsi resiliensi akademik sebagai moderator antara self disclosure dan stres akademik dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik proportionate random sampling. Intrumen yang dignakan untuk *Self Disclosure* adalah Skala *Likers*. Skala disusun berdasarkan teori yang dikembangkan dengan aspek dari self disclosure menurut Wheeless (1978): sedangkan untuk stresnya menggunakan maka *blue print* skala dan untuk resilensi akademik menggunakan skala *blue print*.	Dalam perhitungan tersebut diperoleh nilai koefisien jalur -0.456 dengan tingkat signifikansi atau p-value < 0.001. Perhitungan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis resiliensi akademik berhubungan dengan stres akademik diterima dan hubungannya bersifat signifikan negatif.	Terdapat hubungan variabel resiliensi akademik berhubungan negatif terhadap stres akademik. Dalam perhitungan tersebut diperoleh nilai koefisien jalur -0.456 dengan tingkat signifikansi atau p-value < 0.001. Perhitungan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis resiliensi akademik berhubungan dengan stres akademik diterima dan hubungannya bersifat signifikan negatif. Artinya secara langsung resiliensi akademik (M) berhubungan signifikan dengan stres akademik (Y), semakin tinggi resiliensi akademik siswa maka mengakibatkan berkurangnya stres akademik atau sebaliknya.
5.	(Suryaningsih and Stres 2019)	Hubungan antara *Self-Disclosure* dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta	Teknik pengambilan sampel dengan cluster random sampling, Alat pengumpulan data menggunakan skala self-disclosure dan skala stres. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi product moment Pearson.	Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sumbangan peran self-disclosure terhadap stres hanya sebesar 4,8%. Hal ini berarti masih terdapat 95,2% faktor lain yang mempengaruhi stres selain variabel self-disclosure. Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel self-disclosure dengan stres pada remaja (r) = 0,219 dan p = 0,045 (p<0,05), sehingga menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.	Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1. Hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-disclosure dengan stres pada remaja, ditolak. 2. Hasil penelitian menunjukkan, terdapat hubungan positif antara *self-disclosure* dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta (r = 0,219 dan p < 0,05). Sumbangan peran self-disclosure terhadap stres pada remaja dalam

				Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif antara self-disclosure dengan stres pada remaja. angka koefisien korelasi menandakan hubungan antarvariabel memiliki tingkat keeratan yang rendah.	penelitian ini adalah sebesar 4,8%. Hal ini berarti masih terdapat 95,2% faktor lain yang mempengaruhi stres pada remaja.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konsep



Bagan 3.1 Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023

3.2 Hipotesa Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan atau pernyataan penelitian. Menurut (Nursalam, 2020) hipotesis adalah suatu pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variable yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Setiap hipotesis terdiri dari atas suatu unit atau bagian dari permasalahan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Adakah "Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023."

BAB 4

METODELOGI PENELITIAN

4.1. Desain Penelitian

Metode penelitian merupakan syarat pokok dalam sebuah penelitian. Suatu penelitian memerlukan metode untuk mempermudah kerja peneliti. Metode diperlukan agar dapat mengupas objek kajian secara teliti. Sedangkan pengetian metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Suparyanto, 2020).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan penelitian ini kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Pendekatan kuantitatif yaitu suatu pendekatakan yang memiliki landasan filsafat positivistik dengan menggunakan populasi dan sampel dan pengambilan datanya serta umumnya menggunakan pengujian hipotesis. Korelasi yaitu pertautan atau metode penelitian yang berusaha menghubung-hubungkan antara satu unsur/elemen dengan unsur/elemen lain untuk menciptakan bentuk dan wujud baru yang berbeda dengan sebelumnya (Rahmadani 2021).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan rancangan penelitian *cross-sectional* yaitu mengukur variabel *independent* dan variabel *dependent* secara bersamaan dalam satu waktu.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh Siswa-Siswi kelas 12 jurusan RPL SMKN 1 Banyuwangi Tahun 2023 , berjumlah 58 Siswa-Siswi.

4.2.2 Sample

Sampel adalah bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian populasi terjangkau yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling (Nursalam, 2020).

Besarnya sampel yang diteliti oleh peneliti adalah seluruh siswa jurusan RPL di SMKN 1 Banyuwangi dengan populasi atau N = 58 siswa. Dalam pengambilan sampel terdapat kriteria yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dimana kriteria tersebut menentukan dapat tidaknya sampel digunakan.

A. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti.

Dalam penelitian ini kriteria inklusinya adalah :

1) Siswa-siswa yang hadir pada saat penelitian
2) Siswa-siswi yang bersedia menjadi responden
3) Siswa-siswi yang mengisi lembar *informed consent.*
4) Siswa-siswi yang berusia 18 tahun

B. Kriteria eksklusi

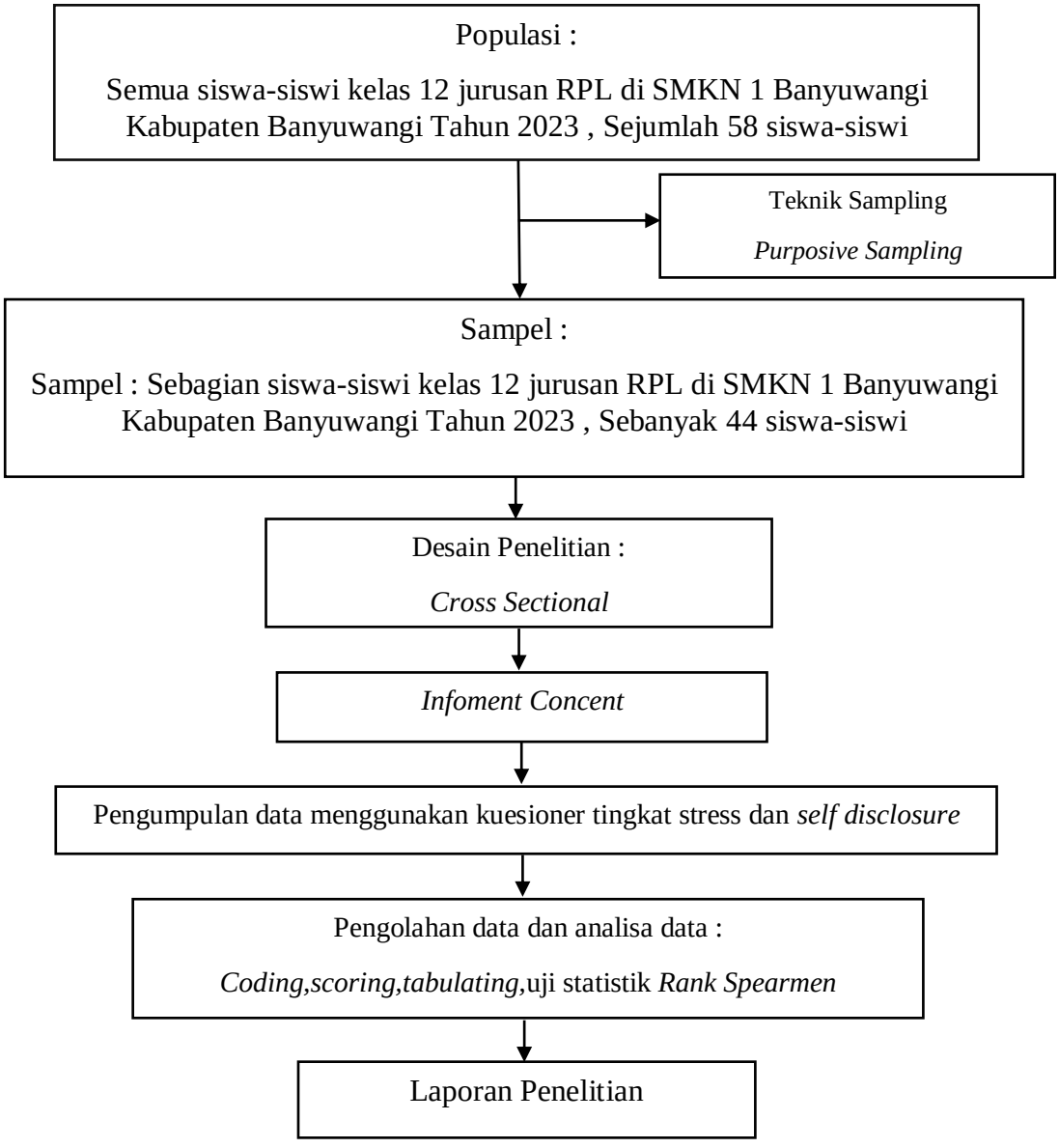
Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab.

Dalam penelitian ini kriteria eksklusinya adalah :

1) Siswa-siswi yang tidak mengisi absensi/identitas diri
2) Siswa-siswi yang tidak mengisi lembar kuesioner dengan lengkap.
3) Siswa-siswi yang sakit

4.3 Kerangka Kerja

Kerangka kerja adalah hubungan antara konsep yang ingin diteliti atau di amati melalui penelitian yang akan dilakukan. Di bawah ini merupakan kerangka kerja penelitian yang akan diteliti.



Bagan 4.1 **:** Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023.

4.4 Identifikasi Variabel

Pengertian variabel penelitian merupakan suatu karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau di observasi yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan pelajaran dan kemudian ditarik kesimpulan nya. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent* variabel) dan variabel terikat (*dependent* variabel) (Sugiyono 2018).

4.4.1 Variabel *Independent* (Variabel Bebas)

Variabel Independen merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat). Variabel bebas atau variabel independent adalah suatu kondisi atau nilai yang jika muncul maka akan memunculkan (mengubah) kondisi atau nilai yang lain. Dapat disimpulkan bahwa variabel bebas (*independent* variable), adalah variabel yang menjadi penyebab atau memiliki kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain (Purwanto 2019). Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah “Tingkat Stres”.

4.4.1 Variabel *Dependent* (Variabel Terikat)

Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang secara struktur berpikir keilmuan menjadi variabel yang disebabkan oleh adanya perubahan variabel lainnya. Variabel tak bebas ini menjadi *primary interest to the researcher* atau persoalan pokok bagi si peneliti, yang selanjutnya menjadi objek penelitian. Dengan demikian, variabel dependen merupakan

variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Purwanto 2019). Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah " *Self Disclosure".*

4.5 Definisi Oprasional

Definisi Operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefinisikan, dengan maksud memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Sukendra 2020).

Tabel 4.1 : Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023.

Variabel	**Definisi Operasional**	**Indikator**	**Alat Ukur**	**Skala**	**Skor**
Variabel independent: Tingkat Stress	Stres adalah reaksi fisik ataupun emosional (mental / psikis) ketika terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri.	1. Gejala Fisiologis 2. Gejala Psikologis 3. Gejala Perilaku	DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scale-42)	Ordinal	Normal : 0 – 14 Ringan : 15 – 18 Sedang : 16 – 25 Parah : 26 – 33 Sangat Parah : < 34
Variabel dependent : *Self Disclosure*	*Self Disclosure* merupakan keterbukaan diri, dimana seseorang mengungkapkan tentang	1. Tujuan (intent factor) 2. Jumlah (amount factor) 3. Valensi (positiveness-	Skala Likert *Self Disclosure*	Ordinal	Sangat Rendah : 1- 25 Rendah : 26-46

	dirinya baik itu perasaan, pikiran, sikap, perilaku atau informasi yang kemudian dibagikan kepada orang lain. Biasanya pengungkapan diri dilakukan untuk mengungkapkan informasi mengenai diri seseorang yang belum diketahui oleh orang lain	negativeness factor) 4. Kejujuran dan ketepatan (honesty and accuracy factor) 5. Keakraban *(Intimacy)*			Sedang : 47-67 Tinggi : 68-88 Sangat Tinggi : < 89

4.6 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat ukur dan akan memberikan informasi tentang apa yang kita teliti. Mutu alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data penelitian sangat berpengaruh terhadap keterpercayaan data yang diperoleh. Dengan demikian ketepatan dan keterpercayaan hasil penelitian sangat ditentukan oleh mutu instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data (Sukendra 2020).

Dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengukur *self disclosure* adalah Skala *Likert Self Disclosure*. Sedangkan tingkat stres menggunakan DASS-42 (*Deppression Anxiety Stress Scale-42*).

4.6.1 Uji Validitas Dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang berfungsi untuk melihat apakah suatu alat ukur tersebut valid (sahih) atau tidak valid. Alat ukur yang dimaksud disini merupakan pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner Skala *Likert Self Disclosure* dan DASS-42 (*Deppression Anxiety Stress Scale-42*) yang sudah baku.

b. Uji Reliabilitas

Uji realiabilitas adalah kesamaan hasil pengukuran atau pengamatan dapat dipercaya atau dapat diandalkan untuk sebagai alat pengumpulan data (Nursalam 2020).

Uji reliabilitas kuesioner Skala *Likert Self Disclosure* ini diperoleh hasil nilai *Alpha Cronbach* adalah 0,89. Sehingga dapat dikatakan memiliki *reliable* yang baik. Sedangkan pada kuesioner DASS-42 (*Deppression Anxiety Stress Scale-42*) kuesioner ini digunakan karna sudah tervalidasi, yang mana nilai validitas dan reliabilitasnya 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *cronbach's alpha,* sedangkan uji validitas dan realibilitas DASS-Stres 0,790, DASS-Kecemasan 0-781, DASS-Depresi 0,794 sehingga dapat dikatakan memiliki *reliable*. (Kholifah 2018).

4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.7.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di SMKN 1 Banyuwangi Kabupaten Banyuwangi.

4.7.2 Waktu Penelitian

Rencana waktu penelitian akan dilaksanakan pada tanggal 6 April Tahun 2023.

4.8 Teknik Pengambilan atau Pengumpulan Data

Peneliti harus melaksanakan beberapa tugas dalam proses pengumpulan data yaitu memilih subjek, mengumpulkan data secara konsisten (Nursalam 2020).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini meliputi :

1. Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta surat studi pendahuluan di LPPM STIKES Banyuwangi kemudian diberikan ke pihak tempat penelitian SMKN 1 Banyuwangi
2. Peneliti mengajukan surat izin ke SMKN 1 Banyuwangi.
3. Pihak SMKN 1 Banyuwangi memberikan izin untuk melakukan pengambilan data awal dan penelitian.
4. Peniliti mendatangi SMKN 1 Banyuwangi di ruang kurikulum sekolah/jurusan.
5. Peneliti menjelaskan kepada calon responden yang sesuai kriteria tentang penelitian, tujuan penelitian dan waktu yang dibutuhkan untuk pengisian kuesioner.
6. Peneliti membagikan lembar *informed consent* dan lembar absensi kepada responden dan mengintruksikan responden untuk mengisi lembar *informed consent* jika responden bersedia.

7. Peneliti memberikan lembar kuesioner pada responden diruang kelas dengan menggunakan kuesioner Skala *Likert Self Disclosure* dan kuesioner DASS-42 (*Deppression Anxiety Stress Scale*-42) kemudian kuesioner akan diisi oleh responden.
8. Tahap akhir adalah pengumpulan setiap responden sekaligus mengkroscek kelengkapan kuesioner yang telah diisi oleh responden.
9. Memberikan memaparan materi tentang *Self Disclosure* dan Stres, guna untuk edukasi.

4.9 Teknik Analisa Data

4.9.1 Pengolahan Data

Setelah data terkumpul dari hasil pengumpulan ata perlu diproses dan dianalisa secara sistematis supaya bisa dideteksi. Data tersebut ditabulasi dan dikelompokkan sesuai dengan variabel yang diteliti.

a. Langkah-langkah Analisa data :

1) *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh (Sukendra 2020). *Editing* dalam penelitian ini yaitu memeriksa kelengkapan isi dari pernyataan kuesioner.

2) *Coding*

Coding yaitu pemberian kode pada data dalam bentuk angka

a. Tingkat Stress

Sangat Sering : 3

Sering : 2

Kadang-kadang : 1

Tidak Pernah : 0

b. *Self Disclosure*

SS (Sangat Sesuai) : 4

S (Sesuai) : 3

TS (Tidak Sesuai) : 2

STS (Sangat Tidak Sesuai) : 1

3) *Scoring*

Scoring adalah tahapan yang dilakukan setelah ditetapkan kode jawaban dan hasil observasi sehingga hasil observasi dapat diberikan skor.

a. Tingkat Stres

Normal : 0 – 14

Ringan : 15 – 18

Sedang : 19 -25

Parah : 26 – 33

Sangat Parah : > 34

b. *Self Disclosure*

Sangat Rendah : 1- 25

Rendah : 26-46

Sedang : 47-67

Tinggi : 68-88

Sangat Tinggi : < 89

4) *Tabulating*

Tabulating merupakan penyajian data dalam bentuk tabel yang terdiri atas beberapa baris dan beberapa kolom. Tabel dapat digunakan untuk memaparkan sekaligus beberapa variabel hasil observasi, survei atau penelitian hingga data mudah dibaca dan dimengerti.

4.9.2 Analisa Uji Statistik

Analisis data adalah komponen yang sangat berpengaruh dalam memenuhi tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab beberapa pertanyaan penelitian yang mendeskripsikan fenomena serta bertujuan untuk membuktikan hipotesa penelitian dan kekuatan hubungan (Nursalam.2020).

1. Analisa univariat

Analisis univariat yang digunakan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa ini digunakan untuk mendeskripsikan Hubungan *Self Disclosure* Dengan Tingkat Stres Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Siswi Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Tahun 2023. Dalam penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik meliputi *self disclosure* dan tingkat stress.

2. Analisis bivariate

Analisis bivariat yaitu analisis dua variable, yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Analisis ini menggunakan bantuan *SPSS 16*

For Windows, metode digunakan untuk mengukur apakah ada Hubungan *Self Disclosure* (Pengungkapan Diri) Dengan Tingkat Stress Pada Tugas Proyek Akhir Siswa Siswi Kelas 12 Jurusan RPL Di SMKN 1 Banyuwangi Tahun 2023. Teknik analisa yang dipakai adalah dengan menggunakan uji *Rank Spearman*. Uji ini digunakan untuk membuktikan hubungan dan hipotesa akhir.

4.10 Etika Penelitian

Responden yang memiliki syarat akan dilindungi hak-haknya untuk menjamin kerahasiaannya. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKES Banyuwangi dengan Nomor 086/01/KEPK-STIKESBWI/V/2023. Sebelum proses penelitian dilakukan, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan manfaat dan tujuan penelitian. Setelah responden menyetujui, dipersilahkan menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden. Dalam pelaksanaan penelitian ini harus berdasarkan etika penelitian meliputi :

4.10.1 Otonomi *(Autonomy)*

Prinsip otonomi didasarkan pada keyakinan bahwa individu mampu berpikir logis dan mampu membuat keputusan sendiri. Orang dewasa dianggap kompeten dan memiliki kekuatan membuat sendiri, memilih dan memiliki berbagai keputusan atau pilihan yang harus dihargai oleh orang lain. Prinsip otonomi merupakan bentuk respek terhadap seseorang, atau dipandang sebagai persetujuan tidak memaksa dan bertindak secara rasional. Otonomi merupakan hak kemandirian dan kebebasan individu yang menuntut pembedaan diri. Praktek profesional merefleksikan otonomi

saat perawat menghargai hak-hak klien dalam membuat keputusan tentang perawatan dirinya.

4.10.2 Berbuat baik *(Beneficience*)

Beneficience berarti, hanya melakukan sesuatu yang baik. Kebaikan, memerlukan pencegahan dari kesalahan atau kejahatan, penghapusan kesalahan atau kejahatan dan peningkatan kebaikan oleh diri dan orang lain. Terkadang, dalam situasi pelayanan kesehatan, terjadi konflik antara prinsip ini dengan otonomi.

4.10.3 Keadilan *(Justice)*

Prinsip keadilan dibutuhkan untuk terpai yang sama dan adil terhadap orang lain yang menjunjung prinsip-prinsip moral, legal dan kemanusiaan. Nilai ini direfleksikan dalam prkatek profesional ketika perawat bekerja untuk terapi yang benar sesuai hukum, standar praktek dan keyakinan yang benar untuk memperoleh kualitas pelayanan kesehatan.

4.10.4 Tidak merugikan *(Nonmaleficience*)

Prinsip ini berarti tidak menimbulkan bahaya/cedera fisik dan psikologis pada klien

4.10.5 Kejujuran *(Veracity)*

Prinsip veracity berarti penuh dengan kebenaran. Nilai ini diperlukan oleh pemberi pelayanan kesehatan untuk menyampaikan kebenaran pada setiap klien dan untuk meyakinkan bahwa klien sangat mengerti. Prinsip veracity berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengatakan kebenaran. Informasi harus ada agar menjadi akurat, komprensensif, dan objektif untuk memfasilitasi pemahaman dan

penerimaan materi yang ada, dan mengatakan yang sebenarnya kepada klien tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan keadaan dirinya selama menjalani perawatan. Walaupun demikian, terdapat beberapa argument mengatakan adanya batasan untuk kejujuran seperti jika kebenaran akan kesalahan prognosis klien untuk pemulihan atau adanya hubungan paternalistik bahwa ”doctors knows best” sebab individu memiliki otonomi, mereka memiliki hak untuk mendapatkan informasi penuh tentang kondisinya. Kebenaran merupakan dasar dalam membangun hubungan saling percaya.

4.10.6 Menepati janji *(Fidelity)*

Prinsip fidelity dibutuhkan individu untuk menghargai janji dan komitmennya terhadap orang lain. Perawat setia pada komitmennya dan menepati janji serta menyimpan rahasia klien. Ketaatan, kesetiaan, adalah kewajiban seseorang untuk mempertahankan komitmen yang dibuatnya. Kesetiaan, menggambarkan kepatuhan perawat terhadap kode etik yang menyatakan bahwa tanggung jawab dasar dari perawat adalah untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, memulihkan kesehatan dan meminimalkan penderitaan.

4.10.7 Karahasiaan *(Confidentiality)*

Aturan dalam prinsip kerahasiaan adalah informasi tentang klien harus dijaga privasi klien. Segala sesuatu yang terdapat dalam dokumen catatan kesehatan klien hanya boleh dibaca dalam rangka pengobatan klien. Tidak ada seorangpun dapat memperoleh informasi tersebut kecuali jika diijinkan oleh klien dengan bukti persetujuan. Diskusi tentang klien diluar

area pelayanan, menyampaikan pada teman atau keluarga tentang klien dengan tenaga kesehatan lain harus dihindari.

4.10.8 Akuntabilitas *(Accountability)*

Akuntabilitas merupakan standar yang pasti bahwa tindakan seorang profesional dapat dinilai dalam situasi yang tidak jelas atau tanpa terkecuali.