

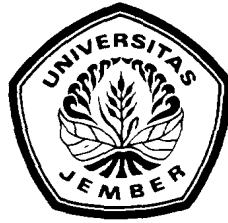
**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN TINGKAT
STRES REMAJA DI MADRASAH ALIYAH PONDOK
PESANTREN NURUL QARNAIN
KECAMATAN SUKOWONO
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

oleh

**Mifta Mirtha Novriski Anggrian
NIM.092310101050**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2014**



**HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN TINGKAT
STRES REMAJA DI MADRASAH ALIYAH PONDOK
PESANTREN NURUL QARNAIN
KECAMATAN SUKOWONO
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

oleh

Mifta Mirtha Novriskha Anggrian
NIM.092310101050

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2014**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat dan karuniaNya kepadaku sehingga sampai detik ini aku bisa bernafas untukNya;
2. Mama Dra. Yuliati dan Ayah Suwanto yang telah merawat ku dari kecil, memberikan kasih sayangnya hingga aku dewasa kini;
3. Adik Hildan Fahrizal Nur Faurizki yang selalu mendoakanku dan menantikanku untuk pulang;
4. Guru-guru tercinta di TK Pertiwi Kalisat, SDN Ajung 2 Kalisat, SMP Negeri 1 Kalisat dan SMA Negeri 2 Jember yang telah membimbing dan memberikan banyak ilmu pengetahuan yang dapat bermanfaat bagi masa depanku kelak;
5. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember dan seluruh dosen yang aku sayangi dan banggakan.

MOTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (terjemahan Surat *Alam Nasyrh* ayat 5) ^{*)}

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (terjemahan Surat *Ar-Ra’du* ayat 28) ^{**)}

Sekecil apapun, harapan itu pasti masih ada. Selama kita tidak berhenti dan tidak menyerah untuk menangkap mimpi-mimpi kita..hakunamatata... (Silviyani, 2014)

^{*)} Departemen Agama Republik Indonesia. 2009. *Al Qur’an dan Terjemahannya*. Semarang: PT Kumudasmoro Grafindo.

^{**)} Departemen Agama Republik Indonesia. 2009. *Al Qur’an dan Terjemahannya*. Semarang: PT Kumudasmoro Grafindo.

^{***)}Velina Silviyani.

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

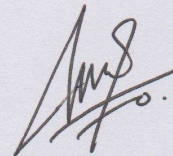
Nama : Mifta Mirtha Novriska Anggrian

NIM : 092310101050

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya, dan belum pernah diajukan pada institusi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan skripsi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa paksaan dari pihak manapun, serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Januari 2014
Yang menyatakan,



Mifta Mirtha Novriska A.
NIM.092310101050

SKRIPSI

HUBUNGAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN TINGKAT STRES REMAJA DI MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN NURUL QARNAIN KECAMATAN SUKOWONO KABUPATEN JEMBER

Oleh

Mifta Mirtha Novriski Anggrian

NIM 092310101050

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Erti I. Dewi., M. Kep., Sp. Kep.J

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Nurfika Asmaningrum, M. Kep.

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari : Rabu
tanggal : 22 Januari 2014
tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji
Ketua,



Ns. Erti I Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J.
NIP 19811028 200604 2 002

Anggota I,



Ns. Nurfika Asmaningrum, M.Kep.
NIP 19800112 200912 2 002

Anggota II,



Ns. Retno Purwandari, M.Kep.
NIP 19820314 200604 2 002



Mengesahkan
Ketua Program Studi,
dr. Sujono Kardis, Sp.KJ.
NIP 19490610 198203 1 001

Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember (*The Correlation of Self-Disclosure with Adolescent Stress Levels in Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Sukowono Jember*)

Mifta Mirtha Novriski Anggrian

Nursing Science Study Program, Jember University

ABSTRACT

Adolescence is a period of storm and stress that can lead to increased emotional tension. Teens at pondok pesantren vulnerable to the stress caused by the binding regulations teenage freedom. Stress in adolescents can be overcome with self-disclosure. This study aims to determine the relationship of self-disclosure with adolescent stress levels in Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Sukowono Jember. This study used observational analytic design with cross sectional with a sample of 77 respondents. Collecting data using a questionnaire and analyzed using chi square test. The sampling technique used was purposive sampling. Based on the research results is that 81.8 % of adolescents were open and 51.9 % are adolescents with moderate stress levels. Results of statistical analysis showed that the p value is 0.038 and $\alpha = 0.05$, which indicates there is a relationship between self-disclosure with adolescent stress levels in Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Sukowono Jember. Alpha value are read using by fisher's exact. Odd Value Ratio on the research results obtained are 4.299 which means that adolescents who have a chance 4.299 times open to relieve stress. Nurses can provide psychosocial interventions to improve interpersonal relationships in adolescents and teaches teens to manage stress better.

Keywords : *self-disclosure, stress level, adolescence*

RINGKASAN

Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember; Mifta Mirtha Novriski Anggrian, 092310101050; 2013; 124 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Keterbukaan diri yang baik dinilai dapat meringankan stres yang dialami oleh remaja. Pada remaja di pondok pesantren dianggap mengalami stres yang disebabkan tekanan yang dialami di pondok pesantren. Stres yang dialami dapat diatasi dengan membuka diri. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan keterbukaan diri dengan tingkat stres remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember.

Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel 77 responden. Alat pengumpul data pada penelitian ini terdiri dari kuesioner untuk keterbukaan diri dan kuesioner untuk tingkat stres. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebesar 81,8% adalah remaja yang terbuka dan sebesar 51,9% adalah remaja dengan tingkatan stres sedang. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* didapatkan hasil *p value* antara variabel keterbukaan diri dengan tingkat stres remaja adalah 0,038, maka *p value* $(0,038) < \alpha$ $(0,05)$ dengan pembacaan nilai α menggunakan nilai *fisher's exact*. Jadi terdapat hubungan antara variabel keterbukaan diri dengan tingkat stres remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember. Nilai *odd ratio* yang muncul sebesar 4,299 yang artinya remaja yang terbuka memiliki peluang 4,299 kali untuk meringankan stres.

Remaja yang dapat membuka diri sehingga tidak ada remaja yang remaja yang mengalami stres berat, merupakan remaja dengan sistem pendukung sosial yang kuat. Remaja dengan sistem pendukung sosial yang kuat menunjukkan suatu peningkatan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stresor, tetapi remaja tanpa sistem pendukung sosial sering menunjukkan masalah psikososial yang

dapat mengakibatkan stres. Perawat dapat mengidentifikasi remaja yang mungkin menunjukkan respon koping maladaptif terhadap stressor, memberikan pendidikan kesehatan mengenai stres yang meliputi tentang dimensi stressor yang potensial dan respon koping alternatif yang dapat digunakan ketika sedang stres, meningkatkan keterampilan penyelesaian masalah, motivasi, harapan, dan harga diri serta program dukungan sosial seperti melatih koping positif untuk mengatasi stres.

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember". Penulis menyampaikan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini, yaitu kepada:

1. dr. Sujono Kardis, Sp.KJ., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep., Sp. Kep. J. selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini;
3. Ns. Nurfika Asmaningrum, M.Kep. selaku dosen pembimbing anggota yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini;
4. Ns. Retno Purwandari, M.Kep. selaku dosen pembimbing akademik dan selaku penguji yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini;
5. Ns. Anisah Ardiana, M.Kep., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini;
6. Seluruh dosen, staf dan karyawan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah memberikan dukungan;
7. Bapak Jamal dan Bapak Kepala MA Nurul Qarnain Drs. H. Imam Syafi'I, M.Pd.I., yang telah membantu dan memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini;
8. Seluruh responden Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Nurul Qarnain yang bersedia mengikuti kegiatan penelitian dari awal hingga akhir yang telah membantu terlaksananya penelitian;
9. Kedua orang tuaku Ayah Suwanto dan Mama Dra. Yuliati yang selalu memberikan dukungan dan doa untuk kelancaran menyelesaikan skripsi ini;

10. Kakakku Angga Setiyo Prayogo, M.Si yang telah menjadi panutanku dan adikku Hildan Fahrizal Nur Faurizki yang selalu mendoakanku;
11. Keluarga besarku di Jember yang selalu mendoakanku;
12. Feri Ekaprasetia, S.Kep yang selalu menemaniku di saat suka dan duka, selalu menyemangatiku dan mendoakanku;
13. Sahabat-sahabatku tercinta Devi, Uly, Luluk, Velina, Yeni, Siwi, Yogis, Dita, Ayu, Dian, Setyo, Mak Riris, Alvinda, Laksmi, Sari, Debbi, Tetty, Febri, Edo, Annies, Melinda yang selalu menghibur dan membangun motivasi bersama;
14. Sahabat-sahabat kecilku Ratih, Nuvis dan Varina, yang telah menjadi sahabat sejatiku hingga dewasa kini;
15. Adik-adik kostku Alivia dan Putri yang selalu menghiburku;
16. Teman-teman seperjuangan angkatan 2009 (ADUAN) yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini;
17. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menerima seluruh kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Jember, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PEMBIMBINGAN.....	vi
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
ABSTRACT.....	viii
RINGKASAN.....	ix
PRAKATA.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Bagi Peneliti	10
1.4.2 Bagi Profesi Keperawatan.....	10
1.4.3 Bagi Remaja	10
1.4.4 Bagi Institusi Pendidikan.....	10
1.5 Keaslian Penelitian	10
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Remaja	12

2.1.1	Pengertian Remaja.....	12
2.1.2	Tumbuh Kembang Remaja.....	13
2.1.3	Tugas Perkembangan Remaja	19
2.2	Stres.....	21
2.2.1	Pengertian Stres	21
2.2.2	Penyebab Stres	22
2.2.3	Tahapan Stres	25
2.2.4	Jenis Stres	26
2.2.5	Adaptasi terhadap Stres	28
2.2.6	Pengukuran Stres	28
2.2.7	Manajemen Stres	30
2.3	Keterbukaan Diri.....	33
2.3.1	Pengertian Keterbukaan Diri	33
2.3.2	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keterbukaan Diri.....	34
2.3.3	Ciri-Ciri Keterbukaan Diri	36
2.3.4	Fungsi Keterbukaan Diri	37
2.3.5	Aspek Keterbukaan Diri	40
2.3.6	Teori Jendela Johari.....	44
2.4	Hubungan Keterbukaan Diri dengan	
	Tingkat Stres Remaja.....	45
2.5	Kerangka Teori.....	47
BAB 3.	KERANGKA KONSEP.....	48
3.1	Kerangka Konsep	48
3.2	Hipotesis Penelitian.....	48
BAB 4.	METODE PENELITIAN.....	49
4.1	Desain Penelitian.....	49
4.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
4.2.1	Populasi Penelitian	49
4.2.2	Sampel Penelitian	50
4.2.3	Kriteria Subjek Penelitian	51
4.3	Tempat Penelitian	51

4.4 Waktu Penelitian.....	51
4.5 Definisi Operasional	52
4.6 Pengumpulan Data	53
4.6.1 Sumber Data	53
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	53
4.6.3 Alat Pengumpulan Data.....	54
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	58
4.7 Rencana Pengolahan Data	61
4.7.1 <i>Editing</i>	61
4.7.2 <i>Coding</i>	61
4.7.3 <i>Processing/entry</i>	62
4.7.4 <i>Cleaning</i>	62
4.8 Analisa Data	62
4.8.1 Analisis Univariat.....	62
4.8.2 Analisis Bivariat	63
4.9 Etika Penelitian	63
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	65
5.1 Hasil Penelitian	66
5.1.1 Data Karakteristik Responden.....	66
5.1.2 Keterbukaan Diri	67
5.1.3 Tingkat Stres Remaja	68
5.1.4 Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja	69
5.2 Pembahasan.....	70
5.2.1 Karakteristik Responden	70
5.2.2 Keterbukaan Diri	73
5.2.3 Tingkat Stres Remaja	76
5.2.4 Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja	82
5.3 Keterbatasan Penelitian	85

BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN.....	86
6.1 Simpulan	86
6.2 Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Variabel Definisi Operasional.....	52
Tabel 4.2 <i>Blue print</i> Kuesioner Penelitian tentang Keterbukaan Diri.....	55
Tabel 4.3 <i>Blue print</i> Kuesioner Penelitian tentang Tingkat Stres.....	57
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Keterbukaan Diri	59
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner SLSI.....	60
Tabel 5.1 Distribusi Remaja Berdasarkan Usia	66
Tabel 5.2 Distribusi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 5.3 Distribusi Remaja Berdasarkan Keterbukaan Diri.....	67
Tabel 5.4 Distribusi Remaja Berdasarkan Tingkat Stres	68
Tabel 5.5 Distribusi Remaja Berdasarkan Hubungan Keterbukaan Diri dengan Tingkat Stres Remaja.....	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Jendela Johari	44
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	47
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

A. INFORMED CONSENT	94
A.1 Lembar <i>Informed</i>	94
A.2 Lembar <i>Consent</i>	95
B. KUESIONER	96
B.1 Data Karakteristik Responden	96
B.2 Kuesioner Keterbukaan Diri	97
B.3 Kuesioner Tingkat Stres.....	101
C. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	105
D. TABULASI DATA	112
E. DOKUMENTASI KEGIATAN	115
F. SURAT PENELITIAN	117