

**PENGARUH CURAHAN HATI TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM
PENYELESAIAN STUDI
(Studi pada Mahasiswa FISIP UIN Raden Fatah Palembang)**



**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Komunikasi
Program Studi Ilmu Komunikasi**

**Oleh
Tri Oktaviani
NIM : 193701065**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH
PALEMBANG
TAHUN 2024**



Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik

Jln.Prof. KH Zainal Abidin Fikri KM 3,5 Telp. (0711) 353347, Fax. (0711) 354668, Website: <http://radenfatah.ac.id>,
Email: fisip_uin@radenfatah.ac.id

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama : Tri Oktaviani
NIM : 1930701065
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Judul : **“PENGARUH CURAHAN HATI TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM
PENYELESAIAN STUDI (Studi pada Mahasiswa Fisip UIN
Raden Fatah Palembang)**

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah Palembang pada :

Hari / Tanggal : Jum'at, 21 Juni 2024
Tempat : Ruang Sidang Munaqasyah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah

Dan telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Strata I (SI) pada Jurusan Ilmu Komunikasi.

Palembang, 21 Agustus 2024

DEKAN,

Prof. Dr. Izomiddin, M.A
NIP. 196206201988031001

TIM PENGUJI

KETUA,

Reza Apranti, M.A
NIP. 198502232011012004

SEKRETARIS,

Sonia Nurprameswari, M.Sos
NIDN. 2024129102

PENGUJI I,

Eraskanta Ginting, M.I.Kom
NIP.198605192019032014

PENGUJI II,

Badarrudin Azarkasyi, SE.,MM
NIDN. 2026068402

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING
UJIAN MUNAQASAH

Kepada Yth.
Bapak Dekan Fak. Ilmu Sosial dan
Ilmu Politik, UIN Raden Fatah
Di
Palembang

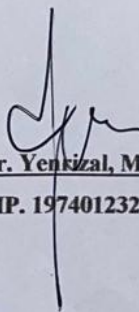
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah mengadakan bimbingan dengan sungguh-sungguh, maka kami berpendapat bahwa Skripsi sdr. Tri Oktaviani NIM. 1930701065 yang berjudul "Pengaruh Curhat terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyelesaian Studi Strata Satu di FISIP UIN Raden Fatah" sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah Palembang.

Demikian, terima kasih.

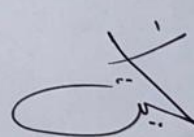
Wassalamualaikum Wr. Wb

Pembimbing I,


Dr. Yenzikal, M.Si
NIP. 197401232005011004

Palembang, 6 Juni 2024

Pembimbing II,


Gita Astrid, M.Sos
NIDN. 2025128703



Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik

Jln. Prof. KH Zainal Abidin Fikri KM. 3,5 Telp. (0711)35276, Website: www.radenfatah.ac.id,
Email: fisip_uin@radenfatah.ac.id

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Oktaviani
Tempat & Tanggal Lahir : Palembang, 4 Oktober 2001
NIM : 1930701065
Jurusan : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Pengaruh Curhat terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyelesaian Studi Strata Satu di FISIP UIN Raden Fatah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa:

1. Seluruh data, informasi, interpretasi, pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam skripsi ini kecuali yang disebutkan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian, pengolahan serta pemikiran saya dengan pengarahan dari pembimbing yang telah di tetapkan.
2. Skripsi yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah maupun di Perguruan Tinggi lainnya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari ditemukan adanya bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademis berupa pembatalan gelar akademik yang saya peroleh melalui pengajuan skripsi.

Palembang, 7 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan



Tri Oktaviani

NIM. 1930701065

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Lakukan yang terbaik semampunya, bahkan saat orang menganggap buruk sekalipun”

-Tri Oktaviani

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan sign, membimbing saya secara tidak langsung, memberikan kesehatan, rejeki sehingga perjalanan saya dalam menyelesaikan skripsi dapat bertahan hingga selesai.
2. Ibu, terima kasih atas doa, pengorbanan dan dukungan, terima kasih bisa mengerti saya, tidak menuntut saya. Terima kasih atas cara ibu yang tidak berlebihan dan tidak kekurangan, sempurna bagi saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan perasaan enjoy.
3. Ayah, terima kasih telah bertahan sampai saat ini, menjadi salah satu motivasi saya untuk tetap kuat dan menyelesaikan skripsi.
4. Saudari kandung, terima kasih telah peduli dengan saya, memfollow up kemajuan skripsi saya dengan tidak meneken, terima kasih telah menghubungi saat dunia saya tertutup dan terasa buruk untuk saya ceritakan.
5. Teman seperjuangan skripsi dan sahabat saya, terima kasih sudah saling mengingatkan, menguatkan, mendukung dan menghibur di perjalanan skripsi ini, terima kasih telah ada di hidup saya dan menerima saya di keadaan buruk sekalipun.
6. Diri sendiri, terima kasih tetap berfikir bahkan di keadaan lemah sekalipun, terima kasih telah mengingatkan dan menguatkan diri sendiri, terima kasih telah mengontrol semua hal hingga semuanya berjalan yang terbaik.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Swt, Tuhan semesta alam atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Curhat terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyelesaian Studi Strata Satu di Fisip Uin Raden Fatah”. Sholawat beriring salam tak lupa penulis curahkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad Saw, beserta para keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi. Skripsi ini juga tersusun berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, pengarahan, nasihat, maupun dorongan moral.

Oleh karena itu rasa terimakasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan juga kepada:

1. Prof. Dr. Nyayu Khodijah, S.Ag., M.Si selaku Rektor UIN Raden Fatah Palembang.
2. Prof. Dr. Izomiddin, MA selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah Palembang.
3. Dr.Yenrizal, M.Si selaku Wakil Dekan I FISIP UIN Raden Fatah Palembang sekaligus sebagai Dosen Pembimbing 1 Skripsi, terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, saran, dengan sabar, tegas dan jelas sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan lebih mudah.
4. Ainur Ropik, M.Si selaku Wakil Dekan II FISIP UIN Raden Fatah Palembang.
5. Dr. Kun Budianto, M.Si selaku Wakil Dekan III FISIP UIN Raden Fatah Palembang.

6. Reza Aprianti, MA selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UIN Raden Fatah Palembang.
7. Eraskaita Ginting, M.I.Kom selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UIN Raden Fatah Palembang.
8. Gita Astrid, M. Si selaku Dosen Pembimbing II Skripsi dan Dosen Penasehat Akademik, terima kasih telah memberikan bimbingan, arahan, saran, dengan lembut dan jelas sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan lebih mudah.
9. Dosen FISIP UIN Raden Fatah Palembang yang telah memberikan banyak ilmu selama masa perkuliahan.
10. Seluruh staff pegawai Administrasi FISIP UIN Raden Fatah Palembang yang telah membantu terkait administrasi.
11. Seluruh informan dalam penelitian, mahasiswa Ilmu Komunikasi 2018-2019, terima kasih sudah bersedia membantu dan meluangkan waktu untuk berbagi pengalamannya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat hal-hal yang harus diperbaiki dan masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kedepannya.

Palembang, 10 Juni 2024

Penulis,

Tri Oktaviani

ABSTRAK

Berdasarkan survei 60 dari 63 mahasiswa aktif Ilmu komunikasi 2019 UIN Raden Fatah Palembang melakukan curhat dengan teman. Saat remaja mendapatkan sebuah masalah, mereka lebih banyak menceritakan keluhan ataupun curhat dengan teman dibandingkan dengan orang tua atau para ahli. Judul penelitian ini adalah “Pengaruh Curahan Hati terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Penyelesaian Studi Strata Satu di Fisip Uin Raden Fatah”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebenaran saintifik mengenai pengaruh curhat terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa dalam penyelesaian studi strata satu di FISIP UIN Raden Fatah dengan lebih luas dan dalam sehingga dapat menggambarkan pengaruhnya dengan jelas dan terukur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dan teknik inferensial. Kerangka teori yang digunakan adalah Teori Penetrasi Sosial atau yang dikenal dengan Teori Bawang. Responden penelitian sebanyak 53 mahasiswa FISIP UIN Raden Fatah Palembang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Curhat memberikan pengaruh sebesar 63,0% terhadap Penurunan tingkat stres, sedangkan sisanya sebesar 37,0% menunjukkan tidak cukup berpengaruh.

Kata Kunci: Curhat, *Stress*, Mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Based on a survey, 60 out of 63 active 2019 communication science students at UIN Raden Fatah Palembang confided in friends. When teenagers encounter a problem, they complain more often or confide in their friends than with their parents or experts. The title of this research is "The Effect of Conscience on Reducing Student Stress Levels in Completing Undergraduate Studies at the Faculty of Social and Political Sciences, Uin Raden Fatah". This research aims to find out the scientific truth regarding the influence of confiding in reducing students' stress levels in completing undergraduate studies at FISIP UIN Raden Fatah more broadly and deeply so that the influence can be described clearly and measurably. This research uses quantitative methods. Data collection was carried out using a questionnaire. The analysis techniques used are descriptive analysis techniques and inferential techniques. The theoretical framework used is the Social Penetration Theory or what is known as the Onion Theory. The research respondents were 53 FISIP students at UIN Raden Fatah Palembang. The research results showed that Confiding had an influence of 63.0% on reducing stress levels, while the remaining 37.0% showed that it did not have enough influence.

Keywords: Confiding, Stress, Final year students

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Tinjauan Pustaka.....	11
F. Kerangka Teori.....	18
G. Hipotesis Penelitian.....	28
H. Metodologi Penelitian.....	29
1. Metode Penelitian.....	30
2. Data dan Jenis Data.....	30
3. Teknik Pengumpulan Data.....	31
4. Lokasi Penelitian.....	32
5. Variabel Penelitian.....	32
6. Populasi dan Sampel.....	34
7. Uji Validitas Data.....	36
8. Teknik Analisis Data.....	38

I. Sistematika Penulisan Laporan.....	45
BAB II KOMUNIKASI INTERPERSONAL CURHAT DAN TINGKAT STRES MAHASISWA.....	47
A. Komunikasi Interpersonal Curhat.....	47
B. Tanggung Jawab Siswa Tahun Terakhir	71
C. Tingkat Stres di Kalangan Pelajar	77
BAB III GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	87
A. Sejarah FISIP.....	87
B. Lokasi Penelitian	89
C. Visi, Misi dan Tujuan FISIP UIN Raden Fatah Palembang ...	90
D. Visi, Misi dan Tujuan Program Studi Komunikasi	91
E. Struktur organisasi.....	94
F. Jumlah Siswa.....	96
G. Kondisi Mahasiswa dan Hubungan Tingkat Stres	97
H. Mahasiswa Berprestasi di Lingkungan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.....	99
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	103
A. Karakteristik Responden	103
B. Uji Instrumen Penelitian.....	104
1. Uji Validitas	104
2. Analisis Deskriptif Data Penelitian	106
3. Uji Normalitas.....	120
4. Uji Reabilitas	122
5. Uji Linearitas	123
6. Regresi Linier Sederhana	124
7. Uji Hipotesis	125
8. Analisis Korelasi.....	127
9. Koefisien Determinasi	127

C. Pembahasan.....	128
BAB V PENUTUP.....	133
A. Kesimpulan.....	133
B. Saran.....	134
DAFTAR PUSTAKA	137
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tinjauan Pustaka	11
Tabel 2. Model Skala Likert.....	31
Tabel 3. Operasional Variabel Penelitian.....	33
Tabel 4. Jumlah Mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Raden Fatah	35
Tabel 5. Jumlah Mahasiswa FISIP TA 20231.....	98
Tabel 6. Data Mahasiswa Lulus Ilmu Komunikasi 2018-2019.....	97
Tabel 7. Daftar Nama Mahasiswa Berprestasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UIN Raden Fatah	99
Tabel 8. Kelas Mahasiswa.....	103
Tabel 9. Hasil Uji Validitas.....	105
Tabel 10. Pedoman Kategorisasi Skor Tanggapan Responden.....	107
Tabel 11. Rekapitulasi Deskripsi Masing-masing Dimensi Curhat	108
Tabel 12. Rekapitulasi Deskripsi Dimensi Tahap Orientasi	108
Tabel 13. Rekapitulasi Deskripsi Dimensi Tahap Eksplorasi-Afektif	110
Tabel 14. Rekapitulasi Deskripsi Dimensi Tahap Afektif	111
Tabel 15. Rekapitulasi Deskripsi Dimensi Tahap Stabil	113
Tabel 16. Rekapitulasi Deskripsi Masing-masing Dimensi Penurunan Tingkat Stres	114
Tabel 17. Rekapitulasi Deskripsi Dimensi Penurunan Stres Fisiologis	115
Tabel 18. Rekapitulasi Deskripsi Dimensi Penurunan Stres Psikologis	117
Tabel 19. Rekapitulasi Deskripsi Dimensi Penurunan Stres Perilaku	118
Tabel 20. Uji Normalitas.....	121
Tabel 21. Hasil Uji Reliabilitas Data	122
Tabel 22. Uji Linieritas Data.....	123
Tabel 23. Analisis Regresi Linear Sederhana	124

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Survei Curhat Mahasiswa Ilmu Komunikasi 2019 UIN Raden Fatah Palembang.....	8
Gambar 2. Teori Penetrasi Sosial.....	25
Gambar 3. Logo Prodi Ilmu Komunikasi.....	93
Gambar 4. Logo FISIP UIN Raden Fatah Palembang	23
Gambar 4. Data Mahasiswa FISIP TA 20231	24
Gambar 5. Data Mahasiswa Lulus Ilmu Komunikasi 2018	99
Gambar 6. Data Mahasiswa Lulus Ilmu Komunikasi 2019	99
Gambar 7. Kelas Mahasiswa.....	104
Gambar 8. P-Plot Uji Normalitas Data.....	120

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Berfikir	28
Bagan 2. Stuktur Organisasi.....	95