

***SELF-DISLOSURE* PEKERJA SWASTA DALAM MENGURANGI
STRES KERJA DI BANYUMAS**

Skripsi



Disusun oleh

**Muhammad Aldrian Syafa
21SB2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS BISNIS DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO
PURWOKERTO
2025**

***SELF-DISLOSURE* PEKERJA SWASTA DALAM MENGURANGI
STRES KERJA DI BANYUMAS**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana S1
pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial



Disusun oleh

Muhammad Aldrian Syafa

21SB2013

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS BISNIS DAN ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS AMIKOM PURWOKERTO
PURWOKERTO**

2025

PERSETUJUAN

Skripsi

SELF-DISLOSURE PEKERJA SWASTA DALAM MENGURANGI STRES KERJA DI BANYUMAS

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Muhammad Aldrian Syafa

21SB2013

telah disetujui oleh dosen pembimbing Skripsi
Pada tanggal 16 Juli 2025

Dosen Pembimbing 1,

Dosen Pembimbing 2,

Dr. Berlilana, M.Kom., M.Si.
NIDN. 0602127301

Adinna Islah Perwita, M.I.Kom.
NIDN. 0625029702

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom.)
Tanggal 23 Juli 2025

Mengetahui,

Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial
Dekan,

Kaprodi Ilmu Komunikasi

Dr. Yusmedi Nurfaizal, S.E., M.M.
NIK. 2012.09.1.007

Dr. Ade Tuti Turistiati, MIRHRM.
NIK. 2022.10.1.038

PENGESAHAN

Skripsi

***SELF-DISLOSURE PEKERJA SWASTA DALAM MENGURANGI
STRES KERJA DI BANYUMAS***

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Muhammad Aldrian Syafa

21SB2013

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 23 Juli 2025

Pundra Rengga Andhita, S.Sos., M.I.Kom.
NIDN. 0610088302

Dr. Ade Tuti Turistiati, MIRHRM.
NIDN. 0330086501

Adinna Islah Perwita, M.I.Kom.
NIDN. 0625029702

Skripsi ini telah disahkan sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom.)
Tanggal 23 Juli 2025

Mengetahui,

Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial
Dekan

Dr. Yusmedi Nurfaizal, S.E., M.M.
NIK. 2012.09.1.007

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Muhammad Aldrian Syafa
NIM : 21SB2013
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial
Perguruan Tinggi : Universitas Amikom Purwokerto

Menyatakan bahwa Skripsi Sebagai Berikut:

Judul Skripsi : *Self-Dislosure* Pekerja Swasta Dalam
Mengurangi Stres Kerja di Banyumas
Dosen Pembimbing 1 : Dr. Berlilana, M.Kom, M.Si.
Dosen Pembimbing 2 : Adinna Islah Perwita, M.I.Kom.

Adalah benar-benar **ASLI** dan **BELUM PERNAH** dibuat orang lain, kecuali yang diacu dalam daftar pustaka pada Skripsi ini.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila ini di kemudian hari terbukti bahwa saya melakukan penjiplakan karya orang lain, maka saya bersedia menerima **SANKSI AKADEMIK**.

Purwokerto, 16 Juli 2025

Yang menyatakan,

Bermaterai 10000

Muhammad Aldrian Syafa
NIM. 21SB2013

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil Aalamin, segala puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. Terima kasih atas rahmat dan karunia-Nya yang telah mempermudah dan melancarkan pengerjaan skripsi ini. Skripsi ini tentunya peneliti persembahkan untuk orang-orang yang sangat berharga dan luar biasa dalam hidup peneliti, yang memberikan semangat, motivasi, dorongan, kekuatan, dan saran yang membangun, sehingga peneliti mampu untuk menyelesaikan skripsi ini. Karya tulis ini lahir dari proses panjang yang penulis persembahkan dengan tulus kepada:

1. Bapak Eko Susanto dan Ibu Uswatun Khasanah selaku orang tua peneliti, yang sangat-sangat peneliti cintai. Hasil ini peneliti dedikasikan untuk segala bentuk kasih sayang kalian, doa kalian, kepercayaan kalian, dan support kalian, hingga pada akhirnya peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Keluarga besar peneliti, terima kasih atas segala bantuan dan doa yang telah kalian berikan, sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman-teman IK21A, terima kasih atas segala pengalaman yang telah dijalani bersama, hingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh jajaran dosen dan staf Universitas Amikom Purwokerto, Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, terima kasih atas segala dedikasinya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Keluarga Jamudin, selaku teman SMA peneliti. Terima kasih atas bantuan dan pengalaman yang menghibur, sehingga peneliti dapat bangkit dan menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua orang yang mendoakan saya, terima kasih atas doa-doa kalian, peneliti yakin Allah SWT akan membalikan doa-doa baik kalian karena telah terlibat pada penyelesaian skripsi ini.
7. Chika Ayunda Listiani, selaku teman IK21A peneliti. Terima kasih sebesar-besarnya karena sudah sangat membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah mau direpotkan oleh peneliti selama proses penyusunan skripsi ini, hingga pada akhirnya, peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
8. Sami Murtadho Shidqi, selaku teman peneliti dari SMP. Terima kasih atas segala bantuan dan hiburan kepada peneliti, hingga pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Ghefira Erdi Rahmagita, yang selama hampir satu dekade ini telah menemani hidup peneliti. Dengan sepenuh hati peneliti ucapkan terima kasih atas segala perjuangan bersama yang telah dilalui, hingga kita mampu untuk menyelesaikan skripsi ini bersama-sama.
10. Diri saya sendiri. Terima kasih telah berjuang dan tidak menyerah untuk membuat penelitian ini terselesaikan. Teruslah berjalan maju.

HALAMAN MOTTO

“Teruslah berproses jika tidak ingin kesuksesan hanya dalam angan.”



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, nikmat, dan kesehatan yang senantiasa diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, yang berjudul “*Self-Dislosure* Pekerja Swasta Dalam Mengurangi Stres Kerja Di Banyumas.” Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom) di Universitas Amikom Purwokerto. Peneliti menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, semangat, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Berlilana, M.Kom., M.Si., selaku Rektor Universitas Amikom Purwokerto serta pembimbing satu skripsi peneliti yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi peneliti.
2. Dr. Yusmedi Nurfaizal, S.E., M.M., selaku Dekan Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial Universitas Amikom Purwokerto.
3. Dr. Ade Tuti Turistiati, MIRHRM., selaku Kepala Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Amikom Purwokerto.
4. Adinna Islah Perwita, M.I.Kom., selaku dosen pembimbing dua yang telah banyak sekali memberikan bantuan, kemudahan, arahan, ilmu, bimbingan, dan ketersediaan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

5. Pundra Rengga Andhita, S.Sos., M.I.Kom., selaku dosen penguji satu peneliti.
Terima kasih atas segala masukan yang terbaik untuk skripsi ini, sehingga peneliti mampu menyelesaikannya.
6. Seluruh Staf Tata Usaha Program Studi, Fakultas, dan Perpustakaan Universitas Amikom Purwokerto yang telah membantu segala urusan administrasi.
7. Universitas Amikom Purwokerto, Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, Program Studi Ilmu Komunikasi yang telah memberikan kesempatan pada peneliti untuk menempuh ilmu dan mendapatkan gelar.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai kekurangan. Sebagai insan yang tidak luput dari kesalahan, penulis sangat mengharapkan masukan serta kritik yang membangun, baik terkait pilihan kata, penggunaan bahasa, isi, maupun makna yang disampaikan. Harapan ini dimaksudkan agar karya ini dapat terus diperbaiki di masa mendatang dan memberi manfaat yang lebih luas bagi para pembaca. Sebagai penutup, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat menjadi sumber pengetahuan yang berguna dan bermanfaat bagi masyarakat secara umum.

Purwokerto, 15 Juli 2025

Penulis