BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Teknik analisis statistik yang digunakan adalah teknik analisis korelasi Product Moment karena untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sebelum melakukan uji korelasi tersebut, perlu menghitung uji normalitas penelitian dan uji linearitas hubungan variabel bebas dan variabel tergantung (uji asumsi).

Perhitungan uji asumsi dan uji hipotesis menggunakan alat bantu komputer dengan program Statistical Packages for Social Sciences (SPSS) Release 13.0. Berikut di bawah ini akan diuraikan masing-masing perhitungannya.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Penghitungan normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test (K-S Z). Pada variabel distres mahasiswa dalam menyusun skripsi didapatkan nilai K-S Z sebesar 0,779 dengan nilai p= 0,578 (p>0,05), hal ini berarti sebaran datanya normal. Pada variabel kepercayaan diri didapatkan nilai K-S Z sebesar 0,898 dengan nilai p= 0,395 (p>0,05), hal ini berarti sebaran

datanya normal. Hasil uji normalitas kedua variabel tersebut terlampir pada lampiran E-1.

b. Uji Linearitas

Pengujian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel yang ada. Variabel distres mahasiswa dalam menyusun skripsi dan kepercayaan diri memiliki hubungan dengan nilai F lin sebesar 13,810 nilai p= 0,001 (p<0,05). Hasil ini berarti bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier. Hasil uji linearitas kedua variabel tersebut terlampir pada lampiran E-2.

2. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi dilakukan, selanjutnya dapat dilakukan perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment. Hasil uji korelasi tersebut menemukan bahwa nilai korelasinya sebesar -0,516 nilai p= 0,000 (p<0,01), hal ini berarti bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah distres mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya” dapat diterima pada taraf signifikansi 1%.

B. Pembahasan

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini mengandung arti bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hubungan negatif tersebut berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah distres mahasiswa dalam menyusun skripsi, demikian pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini mendukung berbagai pendapat dan hasil penelitian sebelumnya, di antaranya adalah pendapat Yulia, dkk., (2015, h.66-67), bahwa tingkat kepercayaan diri yang baik merupakan salah satu indikator sikap mental yang baik. Seorang individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung dapat mengatasi segala tekanan yang dihadapi. Sebaliknya, menurut Ghufron dan Risnawita (2011, h.33) tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang.

Kepercayaan diri pada seseorang mengakibatkan dirinya tidak mudah mengalami distres karena yang bersangkutan memiliki usaha yang lebih besar dalam menghadapi suatu permasalahan. Sebagaimana yang dikemukakan Pajares (dalam Khan, 2013, h.1), bahwa kepercayaan mungkin menentukan hasil dari sebuah tugas lebih dari kemampuan dirinya sendiri, karena rasa percaya mempengaruhi usaha itu dengan luar biasa.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Mulyadi, dkk., (2016, h.604), bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri untuk mengatasi setiap tantangan dan tuntutan akademik, oleh karena itu kecemasan dan stres akademik akan berkurang. Lebih lanjut, Mulyadi, dkk., (2016, h.604) mengatakan bahwa kepercayaan diri pada anak untuk menghadapi tantangan dan masalah dalam kehidupan mereka, termasuk tantangan akademik dan tuntutan yang berpotensi menjadi sumber stres akademik.

Hubungan kepercayaan diri dengan distres juga dapat dijelaskan melalui pendapat Feltz (dalam Rattanakoses, dkk., 2009, h.131) bahwa kepercayaan diri adalah salah satu faktor psikologis yang paling sering dikutip dianggap oleh banyak ahli yang menjadi faktor kunci untuk kesuksesan prestasi. Bandura (dalam Rattanakoses, dkk., 2009, h.131) juga menyatakan hal yang sama, yaitu dalam teori kognitif sosial, tingkat kepercayaan diri individu berpengaruh terhadap kinerja baik secara langsung maupun tidak langsung.

Ketika siswa berurusan dengan banyak tugas, mereka membutuhkan kepercayaan diri dan keyakinan bahwa mereka mampu mengelola semua kompleksitas dan tuntutan akademik (Mulyadi, dkk., 2016, h.606). Sebuah penelitian melaporkan bahwa kepercayaan diri terkait dengan prestasi (Rattanakoses, dkk., 2009, h.131).

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia (Afiatin & Martaniah, 1998, h.66). Lauster (dalam Ghufron & Risnawita, 2001, h.34) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung jawab.

Hubungan kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat dijelaskan melalui masing-masing ciri kepercayaan diri dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Ciri kepercayaan diri yang pertama dikemukakan Guilford, dkk., (dalam Afiatin & Martaniah, 1998, h.67), adalah merasa adekuat dengan tindakan yang dilakukan, yaitu merasa optimis, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, dan sanggup bekerja keras. Jika dikaitkan dengan distres mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka mahasiswa yang merasa adekuat dengan tindakan yang dilakukan, merasa optimis bahwa setiap masalah (termasuk skripsi) dapat diselesaikan tanpa harus tergantung dengan orang lain, dan mahasiswa sanggup bekerja keras untuk menemukan solusi dalam mengerjakan skripsinya. Hal ini dapat membuat mahasiswa tidak mudah rentan distres dalam mengerjakan skripsinya. Sebagaimana yang dikemukakan Chemers (dalam Khan, 2013, h.1), jika mahasiswa percaya

diri dapat melakukan pekerjaan dengan baik di perguruan tinggi, mahasiswa tersebut mungkin akan berhasil.

Ciri kepercayaan diri yang kedua dikemukakan Guilford, dkk., (dalam Afiatin & Martaniah, 1998, h.67), adalah merasa diterima oleh kelompoknya. Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial. Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, dengan kata lain merasa dapat diterima oleh teman atau kelompoknya. Mahasiswa dengan ciri ini memiliki teman-teman yang bersedia membantu ketika mahasiswa menjumpai kesulitan dalam mengerjakan skripsinya. Mahasiswa merasa bahwa teman-teman dapat secara tulus membantunya. Hal ini mengakibatkan mahasiswa tidak terlalu merasa beban dalam mengerjakan skripsi, sehingga perasaan tertekan dapat diminimalisir.

Ciri kepercayaan diri yang ketiga dikemukakan oleh Guilford, dkk., (dalam Afiatin & Martaniah, 1998, h.67), adalah memiliki ketenangan sikap. Mahasiswa dengan ciri ini memiliki sikap yang tenang dalam menghadapi masalah, sehingga mahasiswa tidak mudah gugup atau panik dalam proses menyelesaikan masalah tersebut. Termasuk dalam mengerjakan skripsinya, mahasiswa yang memiliki sikap yang tenang lebih dapat mengatasi kesulitan dalam mengerjakan skripsinya tanpa mengalami perasaan gugup. Akibatnya mahasiswa tidak mengalami perasaan yang tegang atau tidak menyenangkan dalam proses mengerjakan skripsinya.

Pengaruh variabel kepercayaan diri terhadap variabel distres mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat dilihat pada sumbangan efektif (SE) yang diberikan sebesar 26,7%, sisanya 73,3% merupakan faktor-faktor lain, seperti usia, fase kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik, variabel sosial kognitif, strategi coping, tanggapan individu, hubungan dengan lingkungan sosial (seperti dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam jaringan sosial), lingkungan fisik, kelompok, dan keorganisasian.

Hasil mean empirik (ME) kepercayaan diri sebesar 51,95 dengan SD= 5,013. Hasil ini menunjukkan bahwa kebanyakan subjek memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang (sebanyak 30 subjek), kemudian diikuti kategori tinggi (sebanyak 8 subjek), dan kategori rendah (sebanyak 2 subjek). Hasil ini menunjukkan bahwa subjek cukup memiliki kepercayaan diri, yang ditunjukkan dengan ciri-ciri kepercayaan diri yaitu merasa adekuat dengan tindakan yang dilakukan, merasa diterima oleh kelompoknya, dan memiliki ketenangan sikap.

Hasil mean empirik (ME) distres mahasiswa dalam menyusun skripsi sebesar 33,85 dengan SD= 5,938. Hasil ini menunjukkan bahwa kebanyakan subjek mengalami distres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada kategori sedang (sebanyak 25 subjek), kemudian diikuti kategori rendah (sebanyak 9 subjek), dan kategori tinggi (sebanyak 6 subjek). Hal

ini berarti bahwa distres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada subjek penelitian termasuk kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek mengalami distres mahasiswa dalam menyusun skripsi yang cenderung rendah, seperti tidak telalu mengalami distres pada gejala fisiologis (badan), psikologis (emosional), dan gejala sosial.

Pada penelitian ini tidak luput dari kelemahan yang dari awal tidak peneliti sadari, yaitu:

1. Pada saat pengambilan data di lapangan, ada beberapa subjek yang saat itu sedang menunggu giliran atau mengantri bimbingan dengan dosen pembimbing. Melalui pengamatan, ada subjek yang terkesan tidak konsentrasi pada saat mengisi skala, hal ini terlihat pada subjek yang selalu mengecek posisi antriannya, dan seringkali membuka materi skripsi yang akan dibimbingkan. Akibatnya subjek mengisi skala terkesan dalam kondisi yang kurang fokus.
2. Ada beberapa subjek yang mengerjakan skala sesaat setelah selesai bimbingan dengan dosen pembimbing. Hal ini mengakibatkan ada mahasiswa yang cenderung mengisi skala dengan kondisi yang tergesa-gesa karena akan memikirkan revisi skripsinya yang baru saja dikoreksi oleh dosen pembimbing.
3. Selain itu ada subjek yang mengisi skala dalam kondisi berkumpul dan berbincang-bincang dengan temannya. Mahasiswa tersebut mengerjakan skala sembari mengobrol dengan teman-temannya. Hal ini

juga dimungkinkan konsentrasi subjek terhadap skala menjadi kurang fokus.

4. Belum dibuat skala distres pada tahap proses penulisan skripsi yang lebih spesifik, misalnya pada saat mencari referensi, mempelajari bahan bacaan, mengolah kata untuk masuk ke dalam naskah, menghadap dosen pembimbing, atau ketika mendapatkan banyak revisi dari dosen pembimbing.