

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1. Uji Asumsi

Melakukan uji asumsi merupakan tahap awal sebelum melakukan uji hipotesis data penelitian. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji asumsi dapat dilihat pada lampiran.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan terhadap dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala stres akademik. Menghitung uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dengan aturan normal $p > 0,05$ maka dapat dikatakan normal, jika $p < 0,05$ berarti sebaran data tidak normal. Hasil dari uji normalitas dijelaskan sebagai berikut :

a. Efikasi Diri

Hasil uji normalitas terhadap skala efikasi diri menunjukkan hasil nilai ZK-S 0,084 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan sebaran data skala efikasi diri yang dilakukan adalah normal.

b. Stres Akademik

Hasil uji normalitas terhadap skala stres akademik mendapatkan hasil nilai ZK-S 0,074 ($p > 0,05$) maka dapat dikatakan sebaran data skala stres akademik yang sudah dilakukan adalah normal.

2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas antara variabel efikasi diri dengan stres akademik yang didapatkan nilai F_{linear} adalah 24,36 dengan nilai $p = 0,000$ yang artinya variabel efikasi diri dan stres akademik memiliki hubungan yang linear ($p < 0,05$)

5.1.2. Hasil Analisis Data

Uji hipotesis dalam penelitian menggunakan program dengan menggunakan program Statistical Packages for Social Science (SPSS) versi 23 dengan metode korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis hubungan antara efikasi diri dan stres akademik yaitu $r_{xy} = -0,458$ ($p < 0,01$), hal ini dapat diartikan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa.

5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini yang dilakukan kepada 94 subyek mahasiswa yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan hasil korelasi yaitu $r_{xy} = -0,458$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik mahasiswa maka akan semakin rendah efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin rendah mahasiswa mengalami stres akademik dan dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif yang diajukan dapat diterima.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wulandari & Rachmawati (2014) yang dilakukan pada siswa akselerasi. Penelitiannya mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Hal itu ditandai dengan hasil

uji korelasi $r_{xy} = 0,767$ ($p < 0,01$). Pada jurnal ini dikatakan bahwa siswa tidak akan mengalami stres akademik yang berlebihan jika siswa tersebut memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya untuk menyelesaikan setiap tugas. Pada penelitian Namira (2018) juga mendapatkan hasil hipotesis terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil uji korelasi antar variabel efikasi dengan stres akademik yang menunjukkan hasil $r_{xy} -0,142$ ($p < 0,01$). Penelitian terdahulu dari Nadirawati (2018) mengungkapkan hal yang sama bahwa dalam penelitiannya yang berjudul Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Keperawatan Universitas Jember menghasilkan nilai korelasi $r_{xy} -0,724$ ($p < 0,01$) yang artinya hubungan korelasi kedua variabel tersebut kuat.

Dari hasil penelitian yang sudah ada maka dapat dikatakan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik seseorang. Seperti pendapat dari Rustika (2016) mengatakan bahwa efikasi diri memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hal prestasi. Hal itu berarti ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik maka mahasiswa akan memiliki prestasi yang baik pula dan memberikan dampak penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik juga akan secara optimal untuk menggunakan potensi-potensi yang dimiliki. Menurut Bandura (1977) dalam teori sosial kognitif mengatakan bahwa seseorang dengan efikasi diri rendah akan mengalami peningkatan kecemasan serta perilaku menghindar. Seseorang akan menghindar dari aktivitas-aktivitas yang membuat keadaannya semakin buruk, hal ini tidak disebabkan karena adanya ancaman tetapi karena perasaan yang tidak mampu mengelola situasi yang beresiko.

Pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik dapat dilihat pada sumbangan efektif sebesar 20,98%. Sedangkan sisanya sebesar 79,02% yang merupakan sumbangan dari faktor lain seperti, pola pikir, kepribadian, mata kuliah yang padat, tujuan untuk berprestasi tinggi, orang tua saling bersaing, dan dorongan status sosial. Dari sumbangan efektif variabel efikasi diri sebesar 20,98% terhadap stres akademik, maka dapat dikatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu dari faktor yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

Bandura (1977) mendefinisikan efikasi diri sebagai evaluasi individu mengenai kemampuan mengatur dan menjalani segala tugas untuk mencapai tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan. Efikasi diri dapat dilihat berdasarkan *level*, *generality*, dan *strength* dalam setiap konteks dan aktivitas.

Level pada efikasi diri bergantung pada seberapa sulit tugas tertentu yang dihadapi. Menyadari bahwa setiap tekanan memiliki tingkat kesulitan yang berbeda. Dimensi ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang dimunculkan atau dihindari. Kaitannya dengan sumber stres akademik pada mahasiswa seperti kesulitan dalam kegiatan pembelajaran, mengalami kerumitan dan kesulitan dalam praktikum yang harus menguras otak dan juga waktu yang lama, sulitnya menemukan jurnal yang harus berbeda dengan teman yang lain dan kegiatan organisasi di luar kelas yang harus dikerjakan. Ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang baik maka mahasiswa akan mencari informasi tentang semua tugas yang harus dikerjakan agar dapat selesai dengan baik.

Strength atau kekuatan dalam efikasi diri dapat diukur berdasarkan tingkat kekuatan dari keyakinan yang dimiliki individu. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi, memiliki tingkat keyakinan yang lebih tinggi akan kemampuannya dalam

menyelesaikan tugas, sekalipun itu tugas yang sangat sulit. Sebaliknya jika mahasiswa tidak memiliki keyakinan akan kemampuan pada dirinya seperti merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas yang sulit, menyerah terlebih dulu ketika mendapatkan tugas yang dirasa sulit, tidak mau mencoba terlebih dulu dalam mengerjakan tugas yang sulit. Maka ia akan menganggap tugas sulit tersebut sebagai beban dan cenderung untuk menghindarinya.

Generality atau dimensi luas bidang, dimensi ini mengukur efikasi diri seseorang berdasarkan keterbatasan kemampuan seseorang dalam suatu bidang atau kondisi tertentu. Tekanan situasi pada mahasiswa seperti jadwal kuliah rata-rata dari pukul 07.30 – 17.00 WIB, langsung dilanjutkan praktikum atau uji laboratorium bisa selesai sampai tengah malam, serta dilanjutkan dengan pembuatan hasil laporan praktikum yang harus dikumpulkan keesokan harinya, dan pencarian bahan referensi untuk pembuatan laporan tidak boleh sama dengan teman lainnya. Pada mahasiswa dengan efikasi diri rendah akan merasa nyaman pada bidang atau situasi-situasi tertentu saja. Tetapi pada mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mencoba memaksimalkan kemampuannya bahkan dalam situasi-situasi diluar kemampuannya.

Adapun hasil penelitian menunjukkan hasil yaitu pada variabel stres akademik memiliki nilai perhitungan *Mean Empirik* (M_E) 40,34 dengan *Mean Hipotetik* (M_H) 40 dan *Standart Deviasi Hipotetik* (SD_H) 8, maka dari hasil perhitungan tersebut variabel stres akademik masuk ke dalam kategori sedang. Pada variabel efikasi diri mendapatkan nilai perhitungan *Mean Empirik* (M_E) 26,26 dengan *Mean Hipotetik* (M_H) 25 dan *Standart Deviasi Hipotetik* (SD_H) 5, maka dengan hasil perhitungan tersebut variabel efikasi diri dapat dikategorikan sedang.

Dari hasil perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berada pada level sedang. Kemudian efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa berada pada level sedang. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa sudah bisa menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik dalam perkuliahannya. Mahasiswa sudah memiliki pengalaman dalam tugas-tugas yang polanya sama, sehingga mahasiswa sudah tahu apa yang harus dilakukan jika mendapatkan tugas yang serupa. Pola pikir mahasiswa yang menyadari bahwa setiap tuntutan tersebut adalah tanggung jawab serta resiko dari sesuatu yang sudah dipilih dan harus diselesaikan, membuat mahasiswa tidak mudah menyerah dan mulai membangun efikasi diri yang cukup baik. Seperti pendapat Limbert (dalam Kholidah & Alsa, 2012) yang mengatakan bahwa pola pikir yang positif memiliki peran yang mampu membuat individu menerima segala situasi sulit yang sedang dihadapi secara lebih positif. Pola pikir tersebut rupanya sudah diterapkan pada mahasiswa, sehingga ketika mahasiswa mendapatkan berbagai macam tugas yang dirasa sulit, mahasiswa berfikir positif bahwa itu adalah sebuah tantangan dari perannya sebagai mahasiswa dan bisa untuk diselesaikan. Pola pikir yang positif tersebut mengarahkan mahasiswa menjadi lebih tenang dalam menjalankan setiap kegiatan perkuliahan dan membuat keyakinan akan kemampuan mahasiswa lebih meningkat (Peale (dalam Kholidah & Alsa, 2012))

Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan hasil wawancara pada latar belakang masalah yang menyatakan adanya permasalahan terkait stres akademik yang disebabkan oleh efikasi diri. Sementara itu, tidak menutup kemungkinan masih terdapat faktor lain dari stres akademik yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Secara keseluruhan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berjalan dengan lancar. Akan tetapi penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan yang ada, yaitu ketika proses pengisian skala penelitian, yang dilakukan setelah selesai UAS di mana para mahasiswa terlihat tergesa-gesa untuk mengerjakan hal yang lainnya dan kondisi yang sangat ramai membuat mahasiswa kurang berkonsentrasi dalam mengisi skala penelitian.

