

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis korelasi *product moment Pearson*, sehingga perlu diuji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

5.1.1 Hasil Uji Asumsi

5.1.1.1 Uji Normalitas

Tujuan dari normalitas untuk mengetahui sebaran data normal atau tidak, dan dianalisis menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Sebaran data dinyatakan normal, bila memiliki nilai $p \geq 0,05$. Hasil uji normalitas untuk kedua variabel penelitian sebagai berikut:

1. Variabel Distres Psikologi

Uji normalitas untuk variabel distres psikologi memiliki $Z\text{-K-S} = 0,090$ ($p > 0,05$).

Hal ini menunjukkan variabel distres psikologi memiliki sebaran normal, sehingga asumsi normalitas untuk variabel ini terpenuhi.

2. Variabel Dukungan Dosen Pembimbing

Uji normalitas untuk variabel dukungan dosen pembimbing memiliki $Z\text{-K-S} =$

$0,087$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan variabel dukungan dosen pembimbing

memiliki sebaran normal, sehingga asumsi normalitas untuk variabel ini terpenuhi.

5.1.1.2 Uji Linieritas

Tujuan dari uji linieritas adalah untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan linier antara variabel bebas dengan variabel tergantung, dan dianalisis menggunakan uji F. Suatu model korelasi dinyatakan memiliki hubungan linier bilamana memiliki nilai $p \leq 0,05$.

Hasil uji linieritas pada penelitian ini diperoleh nilai $F = 14,072$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan linier antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi. Jadi, hasil ini menunjukkan asumsi linieritas terpenuhi.

5.1.2 Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* Pearson diperoleh $r_{xy} = -0,455$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin baik dukungan dosen pembimbing maka semakin rendah distres psikologi yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dan sebaliknya. Besarnya pengaruh dukungan dosen pembimbing terhadap distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebesar 20,7%

5.2 Pembahasan

Pada penelitian ini hipotesis diterima karena memiliki $r_{xy} = -0,455$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Semakin baik dukungan dosen pembimbing maka semakin rendah distres psikologi yang dialami oleh mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi, dan sebaliknya. Hasil ini sesuai dengan temuan Dachrud (2014) bahwa dukungan dosen pembimbing berhubungan negatif dengan distres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Adanya hubungan negatif antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena dukungan dosen pembimbing yang dirasakan oleh mahasiswa akan membantu mahasiswa mengatasi stressor yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi. Dukungan dosen pembimbing dalam bentuk bantuan nyata (seperti petunjuk mengerjakan skripsi yang benar, teori, atau jurnal) akan membantu mahasiswa menyelesaikan masalah-masalah teknis yang berhubungan dengan proses penyusunan skripsi, sehingga mampu mengurangi masalah yang dihadapi mahasiswa dan secara otomatis menurunkan munculnya distres psikologi. Hal ini sebagaimana yang dikemukakan oleh Yasin dan Dzulkifli (2010) bahwa dukungan dosen penyangga dari stressor kehidupan serta agen yang mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan. Dukungan dosen memiliki peran penting dalam mengelola masalah psikologi (seperti penyusunan skripsi), bahkan menjadi salah satu faktor penyebab masalah psikologi di kalangan mahasiswa.

Adanya hubungan negatif antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan emosional dosen dalam proses penyusunan skripsinya akan merasa dosennya berempati (mengerti dan memahami), serta merasa peduli dan perhatian terhadap kesulitan-kesulitan, dimana hal tersebut akan membuat mahasiswa merasa nyaman, dilindungi, dimiliki, dan dicintai saat stress. Hal tersebut juga membuat mahasiswa merasa bersemangat dan optimis sehingga pikiran-pikiran negatif, rasa tidak berdaya,

kecemasan, dapat berkurang atau bahkan hilang. Jadi, dukungan emosional dari dosen yang dirasakan oleh mahasiswa dapat mengurangi munculnya distres psikologi. Hal ini sesuai dengan temuan Eskin (Yasin & Dzulkifli, 2010) mengungkapkan defisit dalam dukungan sosial terbukti berhubungan dengan banyaknya masalah psikologi, seperti distres psikologi. Elliot dan Gramling (Yasin & Dzulkifli, 2010) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial membantu mahasiswa mengurangi distres psikologi. Selain itu, dukungan sosial membantu mahasiswa mengelola dan mengurangi masalah psikologi yang dihadapi.

Adanya hubungan negatif antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena mahasiswa yang merasakan adanya dukungan penghargaan dari dosen proses penyusunan skripsinya akan merasa dosennya merupakan individu yang mampu menerima kondisi mahasiswa apa adanya (kelemahan-kelemahan mahasiswa dalam menyusun skripsi), serta bersedia untuk membantu mahasiswa merealisasikan gagasan atau ide-ide dengan pengarahan dan motivasi yang baik. Hal tersebut akan menimbulkan rasa berharga, kompeten dan bernilai, yang pada akhirnya menurunkan munculnya distres psikologi. Hasil ini sesuai dengan temuan Dachrud (2014) bahwa motivasi dan arahan dosen pembimbing sebagai bentuk dukungan penghargaan mampu menurunkan distres mahasiswa.

Adanya hubungan negatif antara dukungan dosen pembimbing dengan distres psikologi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, karena mahasiswa yang merasakan adanya dukungan nyata dari dosen proses penyusunan skripsinya akan merasa dosennya merupakan individu yang benar-benar tulus membantunya. Bantuan menyediakan literatur atau akses

mendapatkan literatur, informasi perijinan, dan contoh konkret dalam penyusunan item-item alat ukur, benar-benar dirasakan bantuan nyata yang mengurangi permasalahan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hal tersebut secara langsung membantu menyelesaikan masalah dalam penyusunan skripsi dan otomatis juga menurunkan munculnya distres psikologi. Hal ini sesuai dengan pendapat Rawson, dkk (Yasin & Dzulkifli, 2010) bahwa adanya dukungan sosial dapat membantu pelajar mengatasi berbagai stressor kehidupan akademik dan memfasilitasi proses penyesuaian yang positif. Keberadaan dukungan sosial dapat mengurangi sejauhmana situasi dianggap sebagai ancaman terhadap kesejahteraan. Hasil ini sesuai dengan temuan Dachrud (2014) bahwa bantuan literatur, jurnal, makalah atau materi menjadi bentuk dukungan nyata dari dosen pembimbing yang dapat menurunkan distres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini terdapat beberapa kelemahan, sehingga perlu berhati-hati dalam menafsirkan hasil penelitian. Kelemahan tersebut antara lain (1) Teori distres yang digunakan hanya memfokuskan pada distres psikologi (menekankan simtom-simtom psikologi), sehingga tidak bisa menjelaskan distres secara utuh dimana dimanifestasikan dalam simtom fisik, psikologi dan perilaku; (2) Data dikumpulkan menggunakan google forms dimana penulis tidak dapat bertemu langsung secara tatap muka sehingga tidak dapat diketahui respon non-verbal dari responden; (3) lamanya pengerjaan skripsi atau pengerjaan skripsi menjelang re-admisi dapat meningkatkan distres yang dialami mahasiswa, sementara hal tersebut tidak dijadikan karakteristik subjek penelitian. Jadi, ada kemungkinan distres yang dialami oleh mahasiswa disebabkan oleh faktor lamanya pengerjaan skripsi atau menjelang re-admisi.