

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

Sebelum dilakukan uji data terlebih dahulu dilakukan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan teknik analisis *product moment* untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik yaitu korelasi penelitian, maka dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

##### 5.1.1 Uji Asumsi

###### a. Uji Normalitas

Data setiap variabel diuji normalitasnya dengan menggunakan program *Statistical Packages for Social Sciences* (SPSS). Penghitungan normalitas dilakukan dengan menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil uji normalitas pada variabel stres akademik menunjukkan nilai K-S Z sebesar 0,726 ( $p > 0,05$ ). Uji normalitas pada variabel efikasi diri menghasilkan K-S Z sebesar 0,813 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan ini, menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki sebaran data yang normal. Hasil uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran D-1.

###### b. Uji Linieritas

Uji linieritas ini dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel yang ada. Variabel stres akademik dan efikasi diri memiliki hubungan dengan nilai *F linear* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya bahwa hubungan antara efikasi diri dan stres akademik adalah hubungan linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada

lampiran D-2.

### 5.1.2 Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan menggunakan program SPSS. Hasil dari uji korelasi *product moment* yang menguji hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik menghasilkan korelasi sebesar -0,609 ( $p < 0,01$ ), yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik.

Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMK diterima. Semakin tinggi efikasi diri maka stres akademik semakin rendah, demikian pula sebaliknya.

Variabel efikasi diri memberikan sumbangan sebesar 37,08% terhadap stres akademik. Hasil analisis dapat dilihat pada lampiran E.

### 5.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini didapat hasil yang sangat signifikan dengan menghasilkan korelasi sebesar -0,609 ( $p < 0,01$ ), yang artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Ogden (2000) yang mengatakan bahwa elemen psikologis yang berpengaruh penting terhadap stres antara lain efikasi diri, *hardiness* dan *mastery*, sedangkan menurut (Nevid dkk.,

2005) efikasi diri berkenaan dengan harapan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi, harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan yang positif. Seseorang dapat mengelola stres dengan lebih baik, apabila percaya diri dan yakin bahwa dirinya mampu mengatasi stres.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu faktor stres akademik pada siswa adalah efikasi diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wisantyo (2010) yaitu adanya hubungan negatif antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada siswa SMAN 3 Semarang. Hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan stres menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya akan dapat mengurangi stres pada siswa SMAN 3 Semarang.

Menurut Lazarus (Zajacova, 2005) efikasi diri dan stres akademik sangat terkait. Menurutnya efikasi diri sangat penting untuk mengevaluasi suatu tuntutan yang berada pada lingkungannya. Dengan efikasi diri, individu akan beranggapan bahwa tuntutan yang ada merupakan suatu tantangan bagi dirinya. Dia akan termotivasi dan berusaha sebaik mungkin.

Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan merasa yakin dengan apa yang dikerjakan untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan akademik dengan hasil yang maksimal. Tuntutan-tuntutan tersebut berupa tugas yang meliputi (penyusunan makalah, laporan atau tugas lainnya), belajar menghadapi ujian yang berupa belajar untuk menghadapi ujian tengah semester, ujian akhir semester atau kuis-kuis, membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan, menghadiri pertemuan yang berupa (menghadiri praktikum, kegiatan-kegiatan lain). Dengan adanya efikasi diri yang

tinggi, siswa akan merasa yakin dan akan termotivasi untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan tersebut. Siswa akan terus berusaha untuk menyelesaikan tuntutannya yang dapat mengurangi ketegangan atau tekanan yang akhirnya akan menimbulkan stres.

Bagi siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah atau keyakinan diri yang rendah, mereka akan ragu dalam menyelesaikan tuntutan-tuntutan tersebut. Tuntutan-tuntutan yang mereka anggap sulit akan menimbulkan keraguan, sehingga dia akan lari dari tugas akan menimbulkan kegagalan yang mengakibatkan stres atau tekanan.

Tekanan tersebut muncul apabila siswa mengalami pusing, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang, tekanan darah tinggi, keringat berlebihan, selera makan berubah, lelah atau kehilangan daya energi (gejala fisik), banyak melakukan kekeliruan, gelisah, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah cepat, mudah marah, gugup, harga diri menurun, mudah tersinggung (gejala emosional), susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun berlebihan, kehilangan rasa humor (gejala intelektual), kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari kesalahan, mempertahankan diri (gejala interpersonal). Gejala-gejala di atas merupakan gejala stres yang disampaikan oleh Hardjana (2002) yang menyatakan bahwa seseorang akan mengalami stres apabila mengalami gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal.

Friedman dan Schustack (Rachmah, 2013) berpendapat tanpa adanya efikasi diri yang merupakan keyakinan tertentu sangat situasional, seseorang dapat menjadi tidak memiliki hasrat untuk melakukan suatu perilaku. Apabila

siswa memiliki efikasi diri yang tinggi ketika dirinya dihadapkan dengan soal-soal yang sulit maka dia akan menjadikan semua itu sebagai tantangan, bukan sebagai beban. Siswa akan lebih gigih untuk memecahkannya atau menyelesaikannya. Apabila siswa memiliki efikasi diri yang rendah maka dirinya akan menganggap soal tersebut adalah sebuah beban bagi dirinya dan mengurungkan niat untuk menyelesaikannya sehingga menyebabkan kegagalan dalam akademiknya.

Sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap stres akademik adalah (SE) sebesar 37,08% sisanya 62,92% yang merupakan faktor lain yang mempengaruhi stres seperti faktor internal yaitu variabel dalam kondisi individu, karakter kepribadian, koping stres, ketahanan psikologis, optimisme. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial.

Berdasarkan sumbangan efektif variabel efikasi diri yang sebesar 37,08% terhadap variabel stres akademik, maka memberikan gambaran konkrit bahwa efikasi diri merupakan faktor penting bagi siswa dalam kaitannya dengan stres akademik. Hal tersebut dapat saja terjadi karena efikasi diri dalam penelitian ini lebih mengarah pada keyakinan diri terhadap tugas akademik.

Pada stres akademik memiliki mean hipotetik (MH) sebesar 80 dengan SDH (Standard Deviasi Hipotetik) sebesar 18,5 dan mean empirik (ME) sebesar 76,2625. Stres akademik pada subyek termasuk dalam kategori sedang. Dengan hasil yang didapat mengartikan bahwa subyek memiliki stres akademik yang sedang karena subyek memiliki efikasi diri atau faktor lain dalam dirinya yang membuat tingkat stres yang dihadapi bisa diminimalisir.

Hasil mean hipotetik (MH) efikasi diri adalah sebesar 42,5 dengan SDH (Standard Deviasi Hipotetik) 8,5 dan mean empirik (ME) sebesar 45,2. Efikasi

diri pada subyek masuk dalam kategori sedang. Dengan hasil yang didapat mengartikan bahwa subyek memiliki keyakinan yang sedang terhadap dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu. Dalam hal ini, tujuan yang akan diraih yaitu menyelesaikan tugas akademiknya dengan hasil yang diinginkan.

Dari penelitian yang sudah dilakukan, peneliti memiliki keterbatasan dalam penelitiannya. Hal tersebut dikarenakan pengambilan data yang dilakukan peneliti pada saat siswa belajar di rumah dan pengisian skala melalui google form sehingga tidak semua siswa kelas XI mengisi skala. Peneliti tidak bisa mengawasi proses pengisian skala secara langsung dan peneliti juga tidak bisa mengontrol siapa yang mengisi skala.

