

## BAB V

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Hasil Penelitian

##### 5.1.1. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi. Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui sebaran item normal atau tidak normal, uji linieritas untuk mengetahui apakah hubungan kedua variabel bersifat linier. Uji asumsi terdiri dari dua jenis yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

##### 1. Uji Normalitas

###### 1) Stres Pada Orang Indigo.

Hasil uji normalitas terhadap skala Stres Pada Orang Indigo dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z* menunjukkan hasil K-S-Z sebesar 0,90 dengan p sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) yang berarti distribusi persebaran data bersifat normal. Hasil uji normalitas Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa dapat dilihat pada lampiran E-1.

###### 2) Resiliensi

Hasil uji normalitas terhadap skala Resiliensi dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Z* menunjukkan hasil K-S-Z sebesar 0,133 dengan p sebesar 0,020 ( $p > 0,05$ ) yang berarti distribusi persebaran data bersifat tidak normal.

##### 2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas menghasilkan korelasi yang linier antara Resiliensi dan Stres Pada Orang Indigo. Hal tersebut ditunjukkan dengan  $F_{\text{linier}} = 28,647$  dengan nilai p sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ) dengan kata lain terdapat hubungan linier antara

Resiliensi dan Stres Pada Orang indigo. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada lampiran E-2

### 5.1.2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan Resiliensi dan Stres Pada Orang Indigo. Uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman dengan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Hasil yang diperoleh koefisien korelasi  $\rho = -0,531$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dan stres pada orang indigo. Semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah stres pada orang indigo, begitu pula sebaliknya. Hasil perhitungan dapat dilihat pada lampiran F.

### 5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman, diperoleh hasil bahwa hipotesis yang telah peneliti ajukan diterima, yaitu ada hubungan negatif antara resiliensi dan stres pada orang indigo yang sangat signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan adanya hasil  $\rho = -0,531$  dengan  $p < 0,01$ . Hal ini juga menunjukkan bahwa resiliensi mempengaruhi stres pada orang indigo, sehingga anggota yang mempunyai resiliensi yang tinggi maka semakin rendah stres pada anggota. Orang yang memiliki resiliensi regulasi emosi yang tinggi maka orang tersebut akan bisa lebih menghadapi kesulitan dengan fokus dan tenang sehingga tidak mudah mengalami stres, begitu juga dengan orang yang memiliki resiliensi optimisme maka orang tersebut tidak mudah putus asa ketika sedang berada dalam kesulitan sehingga tidak akan mengalami stres.

Aspek - Aspek resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu terdapat tujuh aspek menurut Reivich & Shatte (dalam Hendriani, 2018) regulasi emosi,

pengendalian impuls, optimisme, *self efficacy*, *causal analysis*, empati dan *reaching out*. Sedangkan gejala – gejala stres yang digunakan adalah menurut Humphrey (dalam Jannah M, 2013) gejala perilaku, gejala emosi, gejala kognitif, gejala fisik. Dimana aspek dari resiliensi berhubungan dengan gejala stres. Ketika seseorang tidak dapat tenang dalam menghadapi suatu masalah maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialaminya sehingga dapat menimbulkan stres, seseorang yang tidak dapat mengontrol emosinya ketika berada dalam tekanan maka ia akan lebih mudah marah sehingga mudah mengalami stres, seseorang yang tidak memiliki optimisme tidak akan mampu mengatasi masalah yang buruk sehingga sering mengalami stres, seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan lebih memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam menghadapi suatu masalah dapat menjadikannya lebih sensitive sehingga tidak mudah mengalami stres, seseorang yang memiliki kesadaran akan penyebab dari suatu masalah akan lebih mampu menghadapi suatu permasalahan sehingga tidak mudah stres, seseorang yang memiliki empati yang tinggi akan lebih memiliki hubungan sosial yang positif sehingga tidak mudah mengalami stres, begitu juga dengan seseorang yang mampu untuk bangkit dari keterpurukan dan mengatasi tekanan yang sedang dialaminya tidak akan mengalami stres.

Perbandingan mean empirik dan mean hipertetik dalam stres menunjukkan stres dalam taraf sedang sehingga masih dapat ditoleransi dengan nilai mean empirik 40,9057, mean hipertetik 45 dan standar deviatik 9, sedangkan dalam resiliensi menunjukkan resiliensi dalam taraf yang sedang sehingga individu masih memiliki resiliensi dalam dirinya dengan nilai mean empirik 70,3962, mean hipertetik 65 dan standar deviatik 13.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wilda, dkk (2016) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara resiliensi

diri dan stres pada dokter muda fakultas kedokteran Universitas Riau, semakin tinggi resiliensi yang dimiliki maka akan semakin rendah stres mahasiswa tersebut, begitu pula sebaliknya. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Septiani dan Fitria (2016) mahasiswa Universitas YARSI yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dan stres, sehingga semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dapat membuktikan bahwa resiliensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres pada orang indigo. Ketika seseorang memiliki optimisme yang tinggi maka seseorang tersebut akan dapat mengurangi stres yang dialaminya, sebagai contoh saat seseorang memiliki keyakinan yang kuat untuk dirinya sendiri maka ia dapat dengan mudah mengurangi stresnya, karena optimisme merupakan salah satu aspek resiliensi.

Dari uraian diatas, peneliti menemukan adanya kelemahan dalam penelitian ini. Kelemahan yang dijumpai dalam pemilihan subjek, karena subjek yang sesuai dengan kriteria sedikit dan bersifat tertutup sehingga membuat peneliti harus lebih hati-hati dalam pemilihan subjek.