

## BAB V

### HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

#### 5.1. Uji Asumsi

Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah nilai residual ketiga variabel (stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, *self efficacy* dan dukungan keluarga) berdistribusi normal atau tidak. Sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel dependen dengan setiap variabel independen yang diuji. Perhitungan uji normalitas dan uji linearitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20*.

##### 5.1.1. Uji Normalitas

###### 1. Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* terhadap data stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,814 dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,522 ( $p > 0,05$ ). Artinya, sebaran data stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

###### 2. *Self Efficacy*

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* terhadap data *self efficacy* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,983 dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,289 ( $p > 0,05$ ). Artinya, sebaran

data *self efficacy* berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

### 3. Dukungan Keluarga

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* terhadap data dukungan keluarga diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,729 dengan nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,663 ( $p > 0,05$ ). Artinya, sebaran data dukungan keluarga berdistribusi normal. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

#### 5.1.2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen mempunyai hubungan yang *linear* terhadap variabel dependen yang di uji atau tidak. Dasar pengambilan keputusan untuk uji linearitas dalam penelitian ini adalah :

- Jika nilai *Sig.*  $< 0,05$ , maka terdapat hubungan yang *linear* antara variabel independen dengan variabel dependen.
- Jika nilai *Sig.*  $> 0,05$ , maka tidak terdapat hubungan yang *linear* antara variabel independen dengan variabel dependen.

Berdasarkan hasil uji linearitas antara stres akademik dengan *self efficacy* pada penelitian ini diperoleh hasil  $F_{linearity}$  sebesar 54,033 dan nilai *sig.* sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat hubungan yang *linear* antara stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan *self efficacy* dalam menyusun skripsi.

Kemudian, hasil uji linearitas antara stres akademik dengan dukungan keluarga pada penelitian ini diperoleh hasil  $F_{linearity}$  sebesar 5,895 dan nilai *sig.*

sebesar 0,020 ( $p < 0,05$ ). Artinya, terdapat hubungan yang *linear* antara stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan dukungan keluarga dalam menyusun skripsi. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

## 5.2. Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis yaitu satu hipotesis mayor dan dua hipotesis minor. Pengujian hipotesis mayor dilakukan menggunakan teknik analisis korelasi ganda. Sedangkan pengujian hipotesis minor dilakukan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20*.

### 5.2.1. Hipotesis Mayor

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda data ketiga variabel, diperoleh nilai *sig. F<sub>o</sub>* sebesar  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel *self efficacy* dan dukungan keluarga secara bersamaan memiliki korelasi atau hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Tingkat ke-eratan hubungan ketiga variabel pada penelitian ini diperoleh nilai  $R = 0,647$  yang berarti *self efficacy*, dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi memiliki korelasi atau hubungan yang kuat. Nilai  $R_{\text{square}} = 0,418$  menunjukkan besarnya sumbangan efektif *self efficacy* dan dukungan keluarga secara bersama-sama terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

### 5.2.2. Hipotesis Minor

Hipotesis minor pada penelitian ini di uji menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* untuk mengetahui hubungan antara satu variabel *dependent* dan satu variabel *independent* yang di uji.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Moment* antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, diperoleh nilai  $r = -0,645$  dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dengan tingkat ke-eratan korelasi kuat antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah stres skripsi yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Kemudian berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Moment* antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, diperoleh nilai  $r = -0,280$  dan nilai  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ). Berarti terdapat hubungan negatif dengan tingkat ke-eratan korelasi lemah antara dukungan keluarga dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan kepada mahasiswa maka semakin rendah stres skripsi yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

### 5.3. Pembahasan

Pengujian terhadap hipotesis pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa ketiga hipotesis diterima. Pengujian hipotesis pertama diperoleh hasil bahwa *self efficacy* dan dukungan keluarga secara bersamaan memiliki korelasi atau hubungan yang kuat dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan nilai  $R = 0,647$  yang berarti hubungan ketiga variabel pada penelitian ini kuat. Dan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan antara variabel *independent* (*self efficacy*, dukungan keluarga) dan variabel *dependent* (stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi). Hasil tersebut membenarkan hipotesis pertama bahwa ada hubungan *self efficacy* dan dukungan keluarga dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi.

Sumbangan efektif variabel *self efficacy* terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi adalah sebesar 40,57%, sedangkan sumbangan efektif variabel dukungan keluarga terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi adalah sebesar 1,23%. Oleh karena itu, nilai  $R_{square}$  yang diperoleh adalah sebesar 0,418 yang artinya total sumbangan efektif kedua variabel (*self efficacy* dan dukungan keluarga) terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi adalah sebesar 41,8%, sementara 58.2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa dari 70 responden mahasiswa akhir terdapat 13 mahasiswa (18.6%) mengalami stres rendah, 46 mahasiswa (65.7%) mengalami stres sedang dan 11 mahasiswa (15.7%) mengalami stres tinggi.

Pengujian hipotesis kedua diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Kesimpulan tersebut didasari oleh nilai  $r = -0,645$  dan nilai *Sig. (1-tailed)* yang menunjukkan angka  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini membenarkan hipotesis kedua bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Dimana semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Hasil dari dari perhitungan sumbangan efektif *self efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa adalah sebesar 40,57%. Hal ini berarti *self efficacy* memiliki pengaruh yang kuat dalam hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa dari 70 responden mahasiswa akhir terdapat 8 mahasiswa (11.4%) memiliki *self efficacy* rendah, 50 mahasiswa (71.4%) memiliki *self efficacy* sedang dan 12 mahasiswa (17.1%) memiliki *self efficacy* tinggi.

Pengujian hipotesis ketiga diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah antara dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Hasil tersebut disimpulkan dari nilai  $r = -0,280$  dan nilai *Sig. (1-tailed)* yang menunjukkan nilai  $p = 0,010$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini membenarkan hipotesis ketiga bahwa ada hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan pada

mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga yang diberikan pada mahasiswa tingkat akhir, maka semakin tinggi juga stres akademik yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Hasil perhitungan sumbangan efektif dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa hanya sebesar 1,23%. Hal ini berarti dukungan keluarga memiliki hubungan yang tergolong lemah dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Hal ini mungkin dikarenakan keluarga responden tidak terlalu aktif dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa dan keluarga tidak dapat benar-benar memahami apa yang dirasakan oleh mahasiswa. Sehingga, dukungan keluarga tidak dapat berperan besar dalam meringankan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Dukungan teman kemungkinan dapat berperan lebih besar dalam meringankan stres akademik karena sesama mahasiswa merasakan suka dan duka selama menyusun skripsi. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa dari 70 responden mahasiswa akhir diantaranya 10 mahasiswa (14.3%) mendapatkan dukungan keluarga yang rendah, 49 mahasiswa (70%) mendapatkan dukungan keluarga sedang dan 11 mahasiswa (15.7%) mendapatkan dukungan keluarga yang tinggi.

Menurut teori yang ada, *self efficacy* dan dukungan keluarga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi stres yang dirasakan seseorang. Bandura (1997 : 3) menyatakan, "*perceived self-efficacy refers to beliefs in one's capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*". Artinya, *self-efficacy* mengacu pada keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. Mahasiswa yang menanamkan rasa percaya diri dan pikiran

positif bahwa ia dapat mengerjakan tugas dengan baik, maka mahasiswa tersebut akan menyelesaikan tugas tersebut tanpa keraguan. Berbanding terbalik dengan mahasiswa yang tidak menanamkan keyakinan pada dirinya untuk mengerjakan suatu tugas, akan muncul pikiran-pikiran yang tidak menyenangkan dan memicu timbulnya stres akademik terkait tugas yang dibebankan yaitu skripsi. Sesuai hasil yang diperoleh pada penelitian ini, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi merasakan stres akademik yang lebih ringan dibandingkan mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah. Didukung oleh hasil penelitian sebelumnya oleh Utami, Rufaidah, & Nisa (2020) yang menemukan bahwa *self efficacy* berpengaruh secara negatif signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, dimana ketika *self efficacy* mahasiswa meningkat maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa menurun.

Sedangkan dukungan keluarga dapat diwujudkan dalam bentuk pemberian dorongan, semangat dan pengobatan dalam sebuah kelompok yang mencakup keluarga inti (Pratiwi, 2012). Keluarga dapat menjadi sarana untuk meringankan stres akademik apabila anggota keluarganya memberikan dukungan berupa semangat, dorongan, pendampingan dan nasihat-nasihat yang membangun semangat dalam diri seseorang. Keluarga juga dapat menjadi tempat berkeluh kesah atau tempat bersandar dikala mahasiswa merasa lelah selama menyusun skripsi. Berbincang-bincang dengan anggota keluarga atau sekedar berjalan-jalan bersama keluarga, dapat menaikkan *mood* mahasiswa dan melepaskan sedikit stres yang dirasakan mahasiswa. Mengingat bahwa kelompok terkecil dan terdekat bagi kita adalah keluarga atau orang tua, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan dari keluarganya akan merasa kurang bersemangat saat menyusun skripsi di rumah karena merasa tidak ada yang mendukungnya selagi



ia berusaha untuk menyusun skripsi dengan baik. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Nurcahyo & Valentina (2020) yang menyatakan bahwa dukungan keluarga memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi. Dukungan keluarga berperan penting dalam stres mahasiswa, dimana mahasiswa merasa tidak sendirian dan dukungan keluarga menjadi sumber motivasi eksternal untuk dapat menyusun skripsi dengan baik.

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dan mendapatkan dukungan keluarga yang baik akan terhindar dari stres akademik berat karena mahasiswa lebih yakin pada kemampuannya sendiri bahwa ia dapat menyusun skripsi dengan baik dan lingkungan keluarganya mendukung aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan hal yang demikian. *Self efficacy* dan dukungan keluarga secara bersama-sama mempengaruhi tinggi rendahnya stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Dukungan keluarga dan *self efficacy* memiliki pengaruh yang positif signifikan satu sama lain (Ernawati & Rusmawati, 2015). Semakin besar dukungan yang diberikan oleh keluarga, maka semakin baik pula *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa. Didukung oleh penelitian Torres & Solberg (2001) yang menemukan bahwa *self efficacy* berhubungan langsung dengan niat ketekunan. Ketersediaan dukungan keluarga sangat terkait dengan *academic self efficacy*. Temuan ini mendukung pentingnya dukungan keluarga untuk memunculkan rasa percaya diri dalam diri mahasiswa. Keluarga menjadi tempat yang aman untuk diandalkan ketika tantangan jauh melebihi kemampuan seseorang.

Oleh karena itu, penting peranan *self efficacy* dan dukungan keluarga untuk membantu menurunkan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa

selama menyusun skripsi di rumah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu oleh Wistarini & Marheni (2019) yang memperoleh hasil dukungan keluarga dan *self efficacy* berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Wistarini dan Marheni menemukan bahwa keduanya secara bersamaan memiliki peran sebesar 31% terhadap stres mahasiswa, yaitu ketika mahasiswa memiliki *self efficacy* tinggi dan dukungan keluarga baik maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa menurun.

#### **5.4. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan yang ditemui peneliti selama proses penelitian berlangsung hingga didapatkannya hasil penelitian adalah penyebaran dan pengisian kuesioner yang tidak dapat diawasi secara langsung. Penyebaran kuesioner dilakukan 100% online melalui *email* dan media sosial yang dimiliki peneliti. Penyebaran kuesioner tidak dapat dilakukan secara merata ke seluruh angkatan yang sedang menyusun skripsi dan peneliti tidak dapat mengetahui apakah kuesioner diisi secara sungguh-sungguh atau tidak. Selain itu, beberapa mahasiswa hanya mengabaikan pesan atau email yang dikirim peneliti dengan cara tidak membuka pesan sama sekali ataupun hanya membacanya saja tanpa membalas. Sehingga peneliti tidak mengetahui apakah responden bersedia mengisi kuesioner atau tidak. Peneliti juga tidak dapat mengawasi apakah responden sebelumnya mengisi ulang kuesioner yang baru atau tidak, dikarenakan *link* kuesioner disebar pada beberapa *platform online*. Keterbatasan-keterbatasan tersebut kemungkinan mempengaruhi hasil dari penelitian ini.