

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

##### 5.1.1 Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan setelah uji validitas dan uji reliabilitas terdiri atas uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi secara normal atau tidak normal. Sedangkan uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linier atau tidak linier.

##### 5.1.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan menggunakan prosedur *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program *SPSS for Windows versi 20.0*. Distribusi data dapat dikatakan memiliki sebaran normal apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 atau nilai ( $p > 0,05$ ). Berikut ini distribusi data masing-masing skala:

1. **Skala Stres pada Ibu Bekerja yang Mendampingi Anak Pembelajaran dalam *Daring***

Skala stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* menghasilkan skor *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,961 dengan nilai  $p = 0,315$  yang mengartikan  $p > 0,05$ . Maka skala ini berdistribusi dengan normal.

2. **Skala Kebersyukuran**

Skala kebersyukuran menghasilkan skor pengujian *Kolmogorov Smirnov* sebesar 1,703 dengan nilai  $p = 0,006$  yang mengartikan  $p < 0,05$ . Maka skala ini dapat dikatakan tidak berdistribusi dengan normal. Data pada skala

kebersyukuran yang tidak normal selanjutnya diuji *outlier* untuk mengetahui nilai-nilai yang ekstrem. Skor yang dihasilkan melalui pengujian *Kolmogorov Smirnov* sebesar 1,769 dengan nilai  $p = 0,004$  yang berarti  $p < 0,05$ . Pengujian ini menghilangkan 3 subjek yaitu subjek 5, 79 dan 80. Dapat disimpulkan bahwa skala kebersyukuran tetap tidak dapat berdistribusi secara normal. Skala tidak berdistribusi normal karena terdapat nilai yang ekstrem berbeda dengan nilai yang lain.

#### **5.1.1.2 Uji Linieritas**

Uji linieritas skala kebersyukuran dengan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* menghasilkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$ , dan untuk *deviation from linierity* (sig) menghasilkan  $p = 0,453$ . Maka, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier pada kedua skala ini.

#### **5.1.2 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang digunakan untuk mengetahui hubungan diantara skala kebersyukuran dan skala stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring* yaitu menggunakan teknik korelasi non parametrik *spearman rho* karena dari dua skala yang digunakan, salah satunya yaitu skala kebersyukuran tidak berdistribusi normal. Dari hasil uji tersebut, didapati angka koefisien korelasi sebesar  $-0,533$  serta nilai signifikansi ( $p$ ) yaitu  $0,00$  ( $p < 0,01$ ). Secara keseluruhan, analisis data menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif diantara dua variabel dan hipotesis diterima yang berarti semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi tingkat

stres yang dialami oleh ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring*.

## 5.2 Pembahasan

Hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring*. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, hasil menunjukkan bahwa didapati angka koefisien korelasi sebesar  $-0,533$  serta nilai signifikansi yaitu  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan jika hipotesis penelitian diterima. Tinggi rendahnya stres yang dialami subjek dapat dijelaskan melalui kebersyukuran yang dimiliki oleh subjek tersebut, yang berarti semakin tinggi tingkat kebersyukuran, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami, dan sebaliknya apabila semakin rendah tingkat kebersyukuran maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh orang tua yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring*.

Penelitian ini dilakukan di Semarang dan jumlah sampel yaitu berjumlah 80 responden. Dengan rentang usia 20-29 berjumlah 8 orang, 30-39 berjumlah 41 orang, 40-49 berjumlah 27 orang dan rentang usia 50-59 berjumlah 4 orang.

Adanya korelasi negatif antara kebersyukuran dengan stres pada penelitian ini semakin menguatkan pendapat penelitian yang dilakukan oleh Wood et al (dalam Yildirim & Alanazi, 2018), bahwa terdapat hubungan timbal baik, langsung dan terbalik dari rasa syukur terkait dengan pengembangan dukungan sosial, stres dan juga depresi. Hasil yang didapatkan yaitu menunjukkan jika rasa syukur menghasilkan tingkatan dukungan sosial lebih besar, tingkat stres yang rendah dan juga tingkat depresi yang rendah. Maka dengan bersyukur, gejala stres tidak muncul secara signifikan karena dapat

diredam dengan rasa syukur tersebut. Menurut McCrae & John (dalam Andriani & Sumargi, 2019) Jika seseorang memiliki emosi yang positif salah satunya rasa syukur, maka akan cenderung memiliki kesehatan mental dan kondisi *well being* yang baik. Pendapat Adler dan Fagley (dalam Arif, 2016) seseorang dengan skor *grateful personality* tinggi, maka ia orang yang lebih merasa puas dengan hidupnya dan mudah memaafkan, serta memiliki emosi positif yang tinggi daripada emosi negatifnya.

Lainnya, menurut hasil penelitian Emmons dan Stem (dalam Rahmah dan Julianto, 2019) orang yang bersyukur dapat lebih mudah dan secara efektif dalam mengatasi stres sehari-hari dan resilien dalam menghadapi stres lebih tinggi. Kebersyukuran dan kesejahteraan berkaitan, yang dimana bersyukur adalah pengalaman positif yang akan menambah pengetahuan positif. Semakin sering seseorang bersyukur maka pengalaman dan ingatan positif akan semakin banyak. Ketika frekuensi bersyukur semakin sering, maka kondisi emosi dan pengetahuan positif akan semakin banyak sehingga akan lebih baik saat seseorang menghadapi kondisi depresif sekalipun (Watkin dalam Emmons & McCullough, 2004).

Hasil analisis data ini semakin diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Andriani dan Sumargi (2019) mengenai hubungan antara kebersyukuran (*Gratitude*) dan stres dengan subjek sejumlah 40 orang didapatkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres berdasarkan hasil nilai korelasi antara *gratitude* dan stres ibu sebesar -0,310 dengan nilai  $p = 0,007$  ( $p < 0,05$ ). Penelitian lainnya dilakukan oleh Sari, Novianty, Mirza & Sulistyani (2020) mengenai hubungan kebersyukuran dengan stres kerja dengan subjek sejumlah 40 orang. Hasil analisis menjelaskan

terdapat hubungan negatif dan hubungan signifikan diantara kedua variabel. Uji korelasi menunjukkan 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan nilai korelasi -0,492. Selanjutnya terdapat penelitian mengenai kebersyukuran dan *burnout* yang dilakukan oleh Fahmi, Muthia, Alfarizi, Garlianka, Wangsadikrama & Widiasmara (2019) dengan subjek berjumlah 119 guru sekolah dasar di kota Yogyakarta. Hasil menunjukkan adanya hubungan negatif diantara kedua variabel. Statistik korelasi *spearman* menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan yaitu  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ),  $r = -0,262$ .

Kategorisasi juga dilakukan diantara kedua variabel tersebut dengan menggunakan nilai mean dan standar deviasi. Kategorisasi yang dilakukan terdiri atas kategori rendah, sedang dan tinggi. Pada skala kebersyukuran, subjek dengan kebersyukuran rendah sejumlah 6 (7,5%). Subjek dengan kebersyukuran sedang 44 (55%). Subjek dengan tingkat kebersyukuran tinggi sebanyak 27 (33,8%) secara keseluruhan terdapat 77 subjek yang terkategori dari 80 subjek. Untuk skala stres pada ibu bekerja yang mendampingi anak dalam pembelajaran *daring*, subjek dengan kategorisasi stres rendah sejumlah 12 (15%). Subjek yang tingkat stres sedang sejumlah 53 orang (66,3%). Subjek tingkat stres yang tinggi sejumlah 15 (18,8%).

Dari seluruh hasil dan analisis data yang telah dilakukan, variabel bebas (kebersyukuran) memiliki sumbangan efektif pada variabel terikat (stres pada ibu bekerja) sebesar 27,4%. Hasil ini didapati dengan uji regresi dengan besar  $r$  square 0,274 yang di kuadratkan.

### **5.3 Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak lepas dengan keterbatasannya, yaitu (1) dalam melakukan pengambilan data berupa penyebaran skala penelitian, peneliti tidak

dapat secara langsung mengamati dan mengawasi proses pengisian skala oleh subjek karena dilakukan secara *daring*. Maka dari itu, apabila subjek mengalami kesulitan atau kendala seperti sulitnya dalam menginterpretasikan beberapa item, peneliti tidak mengetahuinya. Ini karena dilakukan secara *daring*, dan (2) pengambilan data penelitian ini diambil ketika kegiatan belajar mengajar sudah dilakukan secara campuran yaitu *daring* dan luring, yang dimana tidak sepenuhnya pembelajaran *daring*, dan (3) Salah satu data yaitu skala kebersyukuran tidak berdistribusi normal dikarenakan terdapat outlier (data ekstrem) maka teknik analisis data yang seharusnya menggunakan teknik *product moment* dari *pearson* diubah menjadi *spearman rho*.

