

BAB 5

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan uji yang dilakukan sebelum analisis pengujian hipotesis yang perlu dipenuhi. Dalam pengujian korelasi antar dua variabel, uji asumsi yang perlu dipenuhi adalah uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui sifat persebaran data penelitian normal atau tidak, sedangkan uji linieritas untuk menguji ada atau tidaknya hubungan linear antara kedua variabel penelitian.

5.1.1.1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas untuk mengetahui sifat persebaran data dari setiap data variabel penelitian. Uji normalitas yang dilakukan peneliti ini menggunakan teknik *One-sample Kolmogorov Smirnov*. Suatu variabel dianggap memiliki persebaran data yang normal apabila memiliki nilai $p > 0,05$. Hasil uji statistika variabel stres menyusun skripsi pada mahasiswa menunjukkan $K-S-Z = 0,814$, $p = 0,521$ ($p > 0,05$), sedangkan pada variabel *self-disclosure* menunjukkan hasil $K-S-Z = 0,823$, $p = 0,508$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut maka disimpulkan bahwa kedua data penelitian baik data stres menyusun skripsi pada mahasiswa dan data *self-disclosure* memiliki persebaran data yang normal.

5.1.1.2. Uji Linieritas

Uji linieritas diuji menggunakan teknik *curve estimation* yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antar *self-disclosure* dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa. Kedua variabel dianggap memiliki hubungan yang linear apabila nilai $p < 0,05$. Hasil uji statistika menunjukkan hasil

$F= 5,213$ dan $p=0,024$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel *self-disclosure* dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa.

5.1.2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji asumsi, maka peneliti melakukan analisis uji hipotesis untuk menjawab tujuan penelitian ini. Teknik yang digunakan dalam uji hipotesis adalah teknik *product moment* dari Pearson. Kedua variabel dianggap memiliki hubungan yang signifikan apabila nilai $p<0,05$. Uji statistika menunjukkan nilai $r_{xy}=-0,214$ dan $p=0,012$ ($p<0,05$), maka disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara *self-disclosure* dan stres menyusun skripsi pada mahasiswa. Sifat hubungan kedua variabel sendiri adalah negatif yang artinya semakin tinggi *self-disclosure* maka semakin rendah stres menyusun skripsi pada mahasiswa, demikian pula sebaliknya.

5.2. Pembahasan

Hasil perhitungan statistika menunjukkan hasil $r_{xy}=-0,214$ dan $p=0,012$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-disclosure* dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa. semakin tinggi *self-disclosure* semakin rendah tingkat stres menyusun skripsi pada mahasiswa, begitu pula sebaliknya, maka dari itu hipotesis penelitian ini diterima.

Sumbangan efektif variabel *self-disclosure* terhadap stres menyusun skripsi pada mahasiswa sebesar 4,58% sedangkan 95,42% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor internal (ketakutan akan sesuatu, perasaan marah, sikap, kecemasan terhadap kejadian di masa depan, antisipasi, pemikiran, memori, imajinasi, status nutrisi, harapan yang tidak realistis ataupun perfeksionis, kebiasaan perilaku seperti jadwal yang terlalu padat, kegagalan dalam

perencanaan, prokrastinasi, pengaturan waktu dan lainnya), eksternal (lingkungan fisik, polusi, pekerjaan, akademik, hubungan, kebisingan, bakteri, virus, racun, penyakit, kondisi pekerjaan, dan lainnya).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadlunnida, Karmiyati, dan Hidayati (2019) yang dilakukan pada remaja penyintas gempa bumi Kota Palu. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *self-disclosure* dengan stres, yang mengungkapkan bahwa individu yang terbuka dan melakukan pengungkapan diri pada orang lain mampu mengkatarsiskan perasaan dan emosi negatif yang dimilikinya sehingga merasa lebih lega dan mengurangi perasaan tertekan dan respon stres yang dialami individu. Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) menyimpulkan bahwa *self-disclosure* merupakan proses komunikasi dimana individu memberikan akses bagi orang lain untuk mengetahui perasaan, pemikiran, dan keinginan individu. Proses komunikasi intim dengan orang terdekat meningkatkan kesadaran bagi individu dalam memahami dirinya dengan gambaran yang objektif terhadap pengalaman yang dialami dan dapat memperoleh solusi dan umpan balik dari orang lain yang mampu mengurangi stres pada individu (Yani, Nilawati, & Rismayani, 2021).

Studi literatur yang dilakukan oleh Esi (2019) mengungkapkan bahwa salah satu manfaat besar dari *self-disclosure* adalah fungsi katarsisnya dengan mengekspresikan dorongan individu untuk mengungkapkan diri saat individu merasa tidak baik secara emosi dan mental, selain itu individu juga dapat mengurangi represi terhadap rasa frustrasi yang dialami. Hal tersebut membantu individu terlepas dari stres dan perasaan tertekan yang dialaminya. Grandey (dalam DeVito, 2013) pun juga mengungkapkan individu yang mampu terus terang

akan perasaan dan pemikirannya serta jujur dalam mengungkapkannya cenderung mampu mengurangi tekanan emosional yang dialami individu.

Hasil perhitungan analisis aspek *self-disclosure* dengan stres menyusun skripsi pada mahasiswa menunjukkan hasil hanya terdapat dua aspek variabel *self-disclosure* yang berhubungan signifikan dengan stres menyusun skripsi yaitu aspek valensi ($r_{xy}=-0,186$; $p=0,026$) dan keintiman ($r_{xy}=-0,289$; $p=0,001$) (Lamp F h. 103). Hasil ini sejalan dengan pernyataan Altman dan Taylor (dalam Fadlunnida, Karmiyati, & Hidayati, 2019) bahwa individu dengan *self-disclosure* yang tinggi memiliki cenderung memiliki keinginan untuk menceritakan pikiran dan perasaan terdalam mereka sebagai upaya katarsis emosi negatif yang mengurangi kondisi stres yang dialami. Begitu pula yang diungkapkan oleh DeVito (2015) pun juga memperkuat bahwa *self-disclosure* membantu individu untuk mengatasi masalah terutama perasaan negatif. *self-disclosure* membuat individu mengungkapkan perasaan negatif dan menerima dukungan dibandingkan penolakan, sehingga individu dapat mengatasi, mengurangi, atau bahkan menghilangkan perasaan negatif tersebut.

Peneliti juga melakukan perhitungan empirik dan hipotesis untuk menentukan tingkat stres menyusun skripsi pada subjek keseluruhan penelitian ini. Hasil perhitungan pada variabel stres menyusun skripsi pada mahasiswa menunjukkan nilai mean hipotetik = 60 dan SD hipotetik = 12, sedangkan mean empirik = 62,39, SD empirik = 12,786. Hal ini menunjukkan secara keseluruhan subjek mengalami tingkat stres dalam kategori sedang, hal ini dikarenakan mean empirik bernilai 62,39 dan nilai tersebut masuk dalam *range* sedang pada kategorisasi hipotetik yaitu 48-71. Maka dari itu peneliti menyimpulkan secara keseluruhan stres menyusun skripsi pada populasi penelitian dalam kategori

sedang. Variabel *self-disclosure* memiliki mean hipotetik sebesar 67,5 dan SD hipotetik 13,5. Hasil perhitungan empirik menunjukkan mean= 66,93. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat *self-disclosure* pada populasi penelitian dalam kategori sedang ditunjukkan *range* kategori hipotetik sedang bergerak dari angka 54 sampai 80.

Berdasarkan kategorisasi secara empirik tiap variabel menunjukkan hasil pada variabel stres menyusun skripsi ditunjukkan sebesar 11,7% mahasiswa dalam kategori stres rendah, 72,1% dalam kategori sedang, dan 16,2% dalam kategori stres tinggi. Disisi lain pada variabel *self disclosure* menunjukkan 14,4% dalam kategori *self-disclosure* rendah, 67,6% dalam kategori sedang, dan 18% memiliki *self-disclosure* yang tinggi (Lampiran h.98). Hasil analisis deskriptif tentunya menghasilkan hasil yang tidak sesuai dengan prediksi di latar belakang tentang tingginya stres mahasiswa psikologi. Hal tersebut dikarenakan subjek wawancara berjumlah tiga orang dan hanya menggambarkan secara permukaan kondisi stres menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi. Selain itu penelitian ini berfokus pada distress sehingga perbedaan hasil ini dikarenakan kemungkinan perbedaan perspektif mahasiswa psikologi terhadap sumber stres sebagaimana yang diungkapkan Lazarus (dalam Ogden, 2007) yang menyatakan bahwa stres merupakan penilaian individu terkait dengan tuntutan lingkungan yang dirasakan. Fokus penelitian yang berfokus pada *distress*, memungkinkan beberapa subjek justru merasakan stres sebagai hal yang bermanfaat dan tantangan pribadi atau biasa disebut dengan *eustress* (Ogden, 2007), sehingga menimbulkan respon yang berbeda dengan sumber stres yang sama.

Secara lebih lanjut, peneliti juga menguji tingkat stres menyusun skripsi mahasiswa didasarkan pada data demografis yaitu usia, angkatan, dan jenis

kelamin. Didasarkan pada jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan stres menyusun skripsi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan ditunjukkan dengan nilai $p=0,801$ ($p>0,05$) dan $t=0,253$ (Lampiran h.101). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Calaguas (2011) yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara mahasiswa perempuan ataupun laki-laki terkait dengan persepsi terhadap sumber stres akademik. Menurut Aristawati, Pratitis, dan Ananta (2020) hal tersebut dikarenakan baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan berada dalam ruang lingkup, kurikulum, dan pembelajaran yang relatif sama sehingga hal tersebut membuat tidak adanya perbedaan signifikan terkait stres akademik baik pada laki-laki maupun perempuan.

Analisis stres menyusun skripsi didasarkan pada usia menggunakan teknik korelasi Pearson juga menunjukkan tidak adanya hubungan usia dengan stres menyusun skripsi ditunjukkan dengan nilai $r_{xy}=0,153$ dan $p=0,109$ ($p>0,05$) (Lampiran h.101). Hasil penelitian ini memiliki kesamaan hasil seperti penelitian yang dilakukan oleh Aihie dan Ohanaka (2019) bahwa tidak ada keterkaitan antara usia dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hal ini dikarenakan secara tahap perkembangan sendiri mahasiswa tergolong dalam masa *emerging adulthood* sehingga memiliki karakteristik emosional yang relatif sama dan tidak ada perbedaan yang signifikan (Santrock, 2007).

Sama dengan hasil analisis demografis lainnya yaitu usia dan jenis kelamin, tidak ada perbedaan signifikan stres menyusun skripsi ditinjau dari angkatan baik angkatan 2016, 2017, maupun 2018 dengan nilai $F= 0,637$ dan $p=0,531$ ($p>0,05$) (Lampiran h.101). Hasil penelitian ini tentunya tidak sejalan dengan penelitian Aihie dan Ohanaka (2019) yang mengungkapkan terdapat perbedaan signifikan stres akademik didasarkan dari angkatan masuk. Penelitian

tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan angkatan yang lebih tua menunjukkan stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan angkatan di bawahnya. Disisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Sagita dan Rhamadona (2021) menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini bahwa tidak ada perbedaan signifikan stres akademik baik pada mahasiswa tahun awal maupun tahun akhir. Dalam konteks penelitian ini, baik angkatan 2016, 2017, dan 2018 memiliki sumber stres yang sama yaitu menyusun skripsi dan respon stres yang ditunjukkan pun relatif sama baik dari segi biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial sebagaimana diungkapkan oleh Sarafino dan Smith (2010).

Penelitian ini tentu saja tidak terlepas dari keterbatasan. Keterbatasan pada penelitian ini adalah pengumpulan data yang bersifat *online* sehingga peneliti tidak mampu memastikan kesungguhan subjek dalam mengisi skala yang diberikan, selain itu juga terdapat faktor-faktor yang kurang dapat dikontrol oleh peneliti yang dapat mempengaruhi hasil seperti faktor internal (ketakutan akan sesuatu, perasaan marah, sikap, kecemasan terhadap kejadian di masa depan, antisipasi, pemikiran, memori, imajinasi, status nutrisi, harapan yang tidak realistis ataupun perfeksionis, kebiasaan perilaku seperti jadwal yang terlalu padat, kegagalan dalam perencanaan, prokrastinasi, pengaturan waktu dan lainnya), eksternal (lingkungan fisik, polusi, pekerjaan, akademik, hubungan, kebisingan, bakteri, virus, racun, penyakit, kondisi pekerjaan, dan lainnya).