

## BAB V

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1. Hasil Penelitian

##### 5.1.1. Uji Normalitas

Analisis data dilakukan menggunakan alat bantu SPSS 22. Berdasarkan uji normalitas data menggunakan *One-Sample-Kolmogorov-Smirnov Test* kepada dua variabel dengan jumlah responden 36 orang, didapatkan hasil bahwa distribusi penyebaran data tergolong normal. Pada skala stres akademik pada siswa smp diperoleh hasil *K-S Z Test* sebesar 0.089 dengan  $p > 0.200$  dimana ( $p > 0,05$ ) sedangkan pada skala *self efficacy* hasil *K-S Z Test* sebesar 0,076 dengan  $p > 0.200$  dimana ( $p > 0,05$ ). Hasil uji normalitas dapat dilihat pada lampiran E-1.

##### 5.1.2. Uji Linieritas

Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan uji ANOVA. Uji linier dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan. Berdasarkan uji linieritas didapatkan hasil  $F = 29,763$  dengan  $p > 0,000$  dimana ( $p < 0,05$ ) maka dapat dikatakan bahwa stres akademik pada siswa smp dan *self efficacy* memiliki hubungan yang linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat pada lampiran E-2.

##### 5.1.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson product moment* menggunakan program SPSS 22. Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan hasil nilai koefisien  $r_{xy} -0,596$  dimana ( $p < 0,01$ ). Hasil menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada pelajar smp. Hasil korelasi negatif, maka hipotesis dapat digambarkan semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik pada siswa smp, begitupun sebaliknya. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada lampiran F-1.

## 5.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah didapatkan pada uji hipotesis, didapatkan korelasi negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik. Korelasi negatif ke dua variabel dapat digambarkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik pada siswa smp, begitupun sebaliknya jika semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik pada siswa smp. Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setianingsih (2015) dimana terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada siswa akselerasi. Penjelasan lebih lanjut bahwa *self efficacy* yang ada membuat siswa yakin untuk dapat memecahkan soal yang sulit terkait dengan pembelajaran, sehingga siswa mendapatkan keberhasilan akademik.

Penelitian yang sejalan lainnya dilakukan oleh Diaz dan Budiman (2019) *self efficacy* memiliki hubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi unisba yang mengambil metode penelitian III. *Self efficacy* dapat memengaruhi besarnya usaha yang dikeluarkan seseorang, serta berapa lama seseorang akan bertahan ketika menghadapi *stressor* yang ada. Tinggi rendahnya keyakinan yang dimiliki dapat berhubungan dengan stres akademik

yang dirasakan oleh mahasiswa serta memiliki dampak pada pikiran dan perasaan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik.

Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini dilakukan oleh Safiany dan Maryatmi (2018) bahwa hasil bahwa *self efficacy* dengan stres akademik memiliki hubungan yang negatif. Pada penelitian tersebut dijelaskan lebih lanjut bahwa siswa mengalami stres karena adanya berbagai tuntutan tugas, serta adanya tuntutan untuk berperan aktif dalam kelas sehingga menyebabkan siswa merasa cemas dan muncul perasaan takut. Gejala yang paling dominan muncul adalah gejala perasaan, hal tersebut membuat siswa kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki. Pada penelitian ini dijelaskan pula bahwa siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memiliki komitmen yang besar dalam tugas dan proses belajarnya.

Penelitian lainnya yang pernah dilakukan oleh Siregar dan Putri (2019) dari uji korelasi didapatkan hasil bahwa *self efficacy* dengan stres akademik memiliki hubungan yang negatif. Semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa maka semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa program studi bimbingan dan konseling, begitupun sebaliknya.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Avianti, Setiawati, Lutfianawati, dan Putri (2021) bahwa *self efficacy* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa. Penjelasan lebih lanjut bahwa efikasi diri mempunyai peranan yang sangat penting yaitu menjadi pengelola persepsi mahasiswa untuk menghadapi tantangan dalam perkuliahan.

Menurut Bandura dan Woods (dalam Sagita dkk, 2017) bahwa *self efficacy* memengaruhi seseorang dalam menghadapi tekanan. Siswa atau individu yang

merasa mendapatkan keefektifan dalam belajar adalah siswa yang mampu untuk mengatur dirinya sendiri (mengatur strategi belajar, menetapkan tujuan) serta menciptakan lingkungan yang efektif untuk belajar misalnya meminimalkan gangguan. Tinggi rendahnya *self efficacy* pada siswa dapat dipengaruhi oleh perilaku individu itu sendiri (misalnya pencapaian, kemajuan dari tujuan) dan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah (misalnya respon, dan umpan balik yang diberikan oleh guru, juga perbandingan sosial dengan teman sebaya (Schunk dan Pajares, 2009). Sesuai dengan kondisi pada siswa smp Kanisius St. Yoris bahwa *self efficacy* yang tinggi atau rendah berkaitan dengan stres akademik. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan yakin terhadap kemampuannya meskipun dihadapkan dengan level materi yang meningkat, tugas yang menumpuk, dan presentasi materi, mereka akan mampu mengatur strategi yang baik untuk dapat melewatinya.

Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan memandang tugas yang diberikan bukan sebagai hambatan melainkan sebuah tantangan yang layak untuk dihadapi sebagai bagian dari pengembangan diri. Sebaliknya jika siswa memiliki *self efficacy* yang rendah maka pelajar akan merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, dan merasa diri kurang mampu dalam menghadapi setiap pembelajaran yang diberikan (Crego dkk., 2016)

Penjelasan lebih lanjut menurut Sarafino (dalam Avianti, dkk) bahwa efikasi yang ada membuat individu yakin untuk menghadapi berbagai situasi yang ada, bahkan pada situasi yang sulit sekalipun. Individu yang memiliki *self efficacy* baik akan merasakan lebih sedikit tekanan ketika dihadapkan oleh *stressor*. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan berusaha lebih keras dan keras lagi untuk

menghadapi tantangan, sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah akan cenderung mudah menyerah ketika dihadapkan oleh tantangan.

Berdasarkan hitungan yang telah dilakukan pada variabel stres akademik didapatkan hasil *mean* empirik sebesar 29,5, *mean* hipotetik adalah 30 dan SD hipotetik adalah 6. Berdasarkan pengkategorisasian yang telah dilakukan terhadap stres akademik siswa smp, diketahui bahwa terdapat 7 siswa dengan stres akademik tinggi, 23 siswa dengan stres akademik sedang, 6 siswa dengan stres akademik rendah, maka dapat diketahui pada penelitian ini bahwa stres akademik pada siswa SMP Kanisius St. Yoris berada pada kategori sedang. Pada penemuan awal fenomena stres akademik pada siswa smp tergolong pada kategori yang lumayan tinggi, tetapi pada hasil akhir kategori stres akademik pada siswa smp berada pada kategori sedang, karena besar kemungkinan adanya bias pada siswa dimana jawaban siswa tidak berdasarkan pada keadaan yang sebenarnya. Alasan lainnya karena pada wawancara awal dilakukan pada saat siswa masih menjadi murid baru dan masih melakukan penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil hitung yang telah dilakukan pada variabel *self efficacy* didapatkan hasil *mean* empirik sebesar 42,6, *mean* hipotetik sebesar 42,5 dan SD hipotetik adalah sebesar 8,5. Berdasarkan pengkategorisasian yang telah dilakukan pada *self efficacy* siswa smp, diketahui bahwa 4 siswa memiliki *self efficacy* yang tinggi, 25 siswa memiliki *self efficacy* sedang, 7 siswa memiliki *self efficacy* rendah, maka pada penelitian ini dapat diketahui bahwa *self efficacy* pada siswa kelas VII SMP Kanisius St. Yoris berada pada kategori sedang.

### 5.3. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian pasti memiliki keterbatasan. Keterbatasan dari penelitian ini adalah peneliti mengalami hambatan ketika mengajukan ijin ke sekolah. Ijin penelitian tersebut berdampak pada jumlah responden yang hanya 36 orang, yang tentunya kurang untuk menggambarkan keadaan yang sesungguhnya.

