

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Hasil Penelitian

##### 5.1.1 Uji Asumsi

Langkah yang dilakukan oleh peneliti setelah melakukan uji validitas dan reliabilitas adalah melakukan uji asumsi. Uji asumsi adalah sebuah tahap awal sebelum dilaksanakan uji hipotesis terhadap hasil data penelitian. Terdapat dua macam langkah yang dilakukan pada tahap ini, yaitu uji normalitas, dan uji linearitas. Tujuan dilaksanakannya uji normalitas yaitu agar mengetahui normal atau tidaknya sebaran data penelitian, dan uji linearitas memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel dalam penelitian.

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan terhadap dua skala penelitian, yaitu skala stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan skala *self efficacy*. Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas pada kedua skala ini memiliki acuan yaitu berupa nilai signifikansi atau  $p$  sebesar 0,05, jika  $p > 0,05$  dapat diartikan data memiliki distribusi normal dan jika  $p < 0,05$  diartikan data memiliki distribusi tidak normal.

##### a. Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi

Hasil uji normalitas terhadap skala stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu nilai  $K-SZ$  sebesar 1,056 dengan  $p$  sebesar 0,215 ( $p > 0,05$ ) sehingga bisa diartikan bahwa sebaran data bersifat normal.

##### b. *Self Efficacy*

Hasil uji normalitas terhadap *self efficacy* yaitu nilai  $K-SZ$  sebesar 0,837 dengan  $p$  sebesar 0,485 ( $p > 0,05$ ) sehingga bisa diartikan sebaran data bersifat normal.

##### 2. Uji Linearitas

Hasil uji linearitas antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu memiliki korelasi linear dengan  $F_{\text{linear}} = 65.191$

dengan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan linear dan signifikan antara variabel *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

### 5.1.2 Uji Hipotesis

Setelah melaksanakan uji asumsi, hasil data dalam penelitian ini dilanjutkan ke tahap uji hipotesis dengan menggunakan program *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 25.0 for Windows. Uji hipotesis ini mempunyai tujuan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan sebelumnya diterima atau tidak. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik korelasi dari Karl Pearson dengan nama *Product Moment* karena distribusi sebaran data normal. Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis penelitian ini yaitu nilai  $r_{xy} = -0,600$  ( $p < 0,01$ ) dan menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif sangat yang signifikan antara variabel *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

### 5.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilaksanakan menunjukkan nilai  $r_{xy} = -0,600$  ( $p < 0,01$ ) yang dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, begitu juga sebaliknya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bisa diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Diaz & Budiman (2019) tentang hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unisba bahwa adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik dengan nilai  $r_{xy} = -0,739$  ( $p < 0,01$ ), dimana seorang mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah maka stres akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut tinggi, begitu pula sebaliknya. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siska (2011) dengan hasil koefisien korelasi sebesar  $-0,678$  ( $p < 0,01$ ), yang berarti *self efficacy* mempunyai pengaruh terhadap stres akademik yang dirasakan

oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi UIN Suska Riau Pekanbaru. Mahasiswa yang mempunyai *self efficacy* yang rendah, mengalami stres akademik yang tinggi. Sedangkan mahasiswa yang mempunyai rasa *self efficacy* yang tinggi, mengalami stres akademik yang rendah.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka bisa dikatakan bahwa *self efficacy* mempunyai pengaruh terhadap stres akademik yang dirasakan seseorang. Sejalan dengan pendapat Avianti, Setiawati, Lutifianawati, Putri (2021) yang mengatakan bahwa *self efficacy* mempunyai peran penting untuk seseorang dalam mengelola persepsi diri ketika menghadapi sebuah tantangan dan sebagai modal dalam menghadapi berbagai situasi yang bisa memicu stres akademik mahasiswa. Modal tersebut bisa didapatkan dari pengalaman-pengalaman pribadi seseorang yang nyata. Pengalaman yang memiliki dampak positif seperti keberhasilan akan menaikkan *self efficacy* yang dimiliki seseorang.

Pengaruh *self efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bisa dilihat dari sumbangan efektif dari penelitian ini yaitu sebesar 45,84%. Adapun 54,16% sisanya merupakan pengaruh dari faktor lain seperti, pola pikir, kepribadian, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, serta orang tua saling berlomba. Dari sumbangan efektif variabel *self efficacy* sebesar 45,84%, bisa dikatakan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Adapun hasil penelitian ini menjelaskan *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata Semarang angkatan 2018. Pada variabel *self efficacy* didapatkan *mean* empirik ( $M_e$ ) sebesar 61,2, *mean* hipotetik ( $M_h$ ) sebesar 60 dengan standar hipotetik ( $SD_h$ ) sebesar 12 yang bisa diartikan bahwa tingkat *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa pada saat dilakukannya penelitian tergolong sedang. Hasil kategorisasi skor pada *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa, dibagi menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi skor pada variabel stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dibagi menjadi tiga, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebanyak 12 dari 118 responden (10,2%) mahasiswa merasakan stres akademik dengan tingkat yang rendah, sebanyak 78

dari 118 responden (66,1%) merasakan stres akademik dengan tingkat sedang, dan sisanya sebanyak 28 dari 118 responden (27,3%) merasakan stres akademik dengan tingkat tinggi. Selanjutnya hasil kategorisasi pada variabel *self efficacy* yaitu, sebanyak 3 dari 118 responden (2,5%) mahasiswa mempunyai *self efficacy* yang rendah, sebanyak 100 dari 118 responden (84,7%) mempunyai *self efficacy* dengan tingkat sedang, dan sisanya sebanyak 15 dari 118 responden (12,7%) mempunyai *self efficacy* yang tinggi. Sedangkan pada variabel stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi didapatkan mean empirik (Me) sebesar 39,3, mean hipotetik (Mh) sebesar 36 dengan standar hipotetik (SDh) sebesar 12 yang bisa diartikan bahwa tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa pada saat dilakukannya penelitian tergolong sedang.

Peneliti juga melakukan uji-t antara subjek laki-laki dan perempuan. Dari data yang diperoleh sebelumnya, subjek laki-laki sebanyak 40 orang dari 118 orang dan subjek perempuan sebanyak 78 orang dari 118 orang. Hasil dari skala *self efficacy* diperoleh nilai  $t_{hitung} = 0,439$  dengan  $p = 0,662$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini memberikan pengertian bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam variabel *self efficacy* antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Sementara itu pada skala stres akademik hasil uji beda t-test diperoleh nilai  $t_{hitung} = -1,618$  dengan  $p = 0,108$  ( $p > 0,05$ ). Hasil ini memberikan pengertian bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam variabel stres akademik antara mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang angkatan 2018 sebagai subjek penelitian. Subjek merasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga berpengaruh terhadap stres akademik yang dirasakan saat menyusun skripsi. Mahasiswa psikologi tersebut sebelumnya telah diajarkan dalam kegiatan belajar mengajar tentang bagaimana cara mengolah stres akademik dengan tepat dan meningkatkan kepercayaan diri. Melakukan *coping stress* menjadi alternatif pilihan yang bisa dilakukan oleh mahasiswa. Selain itu, skripsi yang merupakan sebuah syarat kelulusan yang harus dikerjakan untuk meraih gelar sarjana. Maka, stres akademik yang melanda saat menyusun skripsi menjadi hal yang umum yang dirasakan oleh mahasiswa. Itulah yang menjadi alasan pada penelitian ini bahwa

*self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada di kategori sedang.

Keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu menggunakan jenis penelitian *try out* terpakai karena adanya keterbatasan waktu saat pengambilan data, pemilihan responden penelitian yang terbatas pada angkatan tertentu saja. Penelitian ini juga hanya mengungkap hubungan terhadap satu faktor saja, yaitu *self efficacy*, sehingga tidak ditemukan variabel *intervening* lain seperti, pola pikir, kepribadian, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, serta orang tua saling berlomba.

