

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Subyek Penelitian yang Datanya Dianalisis

Jumlah subyek penelitian yang ditetapkan peneliti adalah sebanyak 100 siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan tahun pelajaran 2016/2017. Jumlah ini diambil karena 100 siswa merupakan 16% dari total jumlah populasi, yakni 270 siswa sehingga 100 siswa dirasa sudah cukup mampu untuk merepresentasikan populasi. Seperti yang dikatakan Arikuntoro (2006) bahwa jika responden lebih dari seratus maka dapat diambil 10% - 15%.

b. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Data uji coba skala efikasi diri, dukungan sosial dan stres akademik disebar secara klasikal pada 100 siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan tahun pelajaran 2016/2017, skala disebar secara klasikal dengan kompensasi snack.

Sedangkan data penelitian diperoleh melalui skor tiga skala, yakni skala efikasi diri yang memiliki $r = 0,928$, skala dukungan sosial yang memiliki $r = 0,940$ dan skala stres akademik yang memiliki $r = 0,925$. Ketiga skala tersebut disebar bersamaan dalam satu form.

c. Waktu dan Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Pamekasan yang beralamat di jalan Pramuka No. 2 Kabupaten Pamekasan. Penelitian ini dilakukan sejak bulan Mei sampai Juli tahun 2017 (dimulai dari penemuan masalah hingga penulisan laporan penelitian)

2. Hasil Penelitian

a. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan tahun pelajaran 2016/2017. Peneliti menggunakan analisis statistik parametrik dengan regresi linear berganda yang analisisnya dibantu *SPSS (Statistical Package for Social Science)*. Adapun hasil analisis regresi linear berganda antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial terhadap variabel stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Analisis Regresi Linear Berganda

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | ,608 ^a | ,370 | ,357 | 12,515 |

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Efikasi Diri
b. Dependent Variable: Stres Akademik

Tabel 4.2

| Anova^a | | | | | |
|--------------------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| Model | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
| 1 Regression | 8912,589 | 2 | 4456,294 | 28,453 | ,000 ^b |
| Residual | 15191,851 | 97 | 156,617 | | |
| Total | 24104,440 | 99 | | | |

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Efikasi Diri

Berdasarkan analisis diatas, diketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,608 dengan taraf signifikansi 0,000 ($P < 0,1$), artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan tahun pelajaran 2016/2017. H_a ini menunjukkan hipotesis diterima.

Pada tabel diatas diketahui koefisien determinasi R^2 (R square) = 0,370 sehingga dapat diketahui bahwa 37,0% keragaman atau variasi dari variabel stres akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel independent dalam model yakni efikasi diri dan dukungan sosial. Maksud 37,0% adalah bahwa besar pengaruh yang diberikan variabel efikasi diri dan dukungan sosial untuk mempengaruhi variabel stres akademik adalah 37,0% dan sisa 63,0% dipengaruhi oleh faktor lain. Untuk melihat sumbangan masing-masing variabel maka dilihat melalui persamaan:

Tabel 4.3
Nilai Koefisien Regresi Efikasi Diri dan Dukungan Sosial
Terhadap Stres Akademik

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. | Correlations | | | Collinearity Statistics | |
|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|--------------|---------|-------|-------------------------|-------|
| | B | Std. Error | Beta | | | Zero-order | Partial | Part | Tolerance | VIF |
| (Constant) | 187,602 | 14,789 | | 12,685 | ,000 | | | | | |
| 1 Efikasi Diri | -,146 | ,083 | -,145 | -1,763 | ,081 | -,263 | -,176 | -,142 | ,956 | 1,046 |
| Dukungan Sosial | -,529 | ,078 | -,561 | -6,802 | ,000 | -,591 | -,568 | -,548 | ,956 | 1,046 |

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Pada tabel diatas menunjukkan koefisien a dan b serta tingkat signifikansi. Sehingga didapatkan persamaan sebagai berikut:

a. Efikasi Diri

$$Y = 187,602 + (-0,146)X1$$

Dimana:

Y = Stres Akademik

X1 = Efikasi Diri

Harga 187,602 merupakan nilai konstanta (a) yang menunjukkan jika tidak ada kenaikan pada variabel efikasi diri maka stres akademik akan mencapai 187,602, sedangkan harga -0,146 X merupakan koefisien regresi yang menunjukkan bahwa setiap ada penambahan satu angka untuk efikasi diri maka akan ada kenaikan -0,146 untuk variabel stres akademik. Sehingga bila terdapat penambahan satu angka untuk efikasi diri maka akan terjadi penurunan angka sebesar 0,146 untuk variabel stres akademik.

b. Dukungan Sosial

$$Y = 187,602 + (-0,529)X_2$$

Dimana:

Y = Stres Akademik

X₂ = Dukungan Sosial

Sama seperti persamaan efikasi diri diatas, ketika tidak ada kenaikan pada variabel efikasi diri, maka nilai konstanta (a) tetap, sehingga stres akademik akan mencapai 187,602. Jika ada penambahan satu angka untuk dukungan sosial maka akan ada penambahan kenaikan angka sebesar -0,529 untuk stres akademik

Angka -0,145 pada standarized menunjukkan tingkat korelasi antara korelasi efikasi diri dengan stres akademik, sedangkan angka -0,561 menunjukkan korelasi antara dukungan sosial dengan stres akademik, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi dukungan sosial lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat korelasi efikasi diri. Dengan demikian bentuk korelasi negatif yang artinya semakin tinggi variabel independent (efikasi diri dan dukungan sosial) maka variabel dependent (stres akademik) akan semakin rendah.

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa dukungan sosial memiliki keeratan yang signifikan dengan stres akademik, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan variabel efikasi diri memiliki keeratan yang lebih rendah dengan taraf signifikansi 0,081 ($p > 0,05$).

b. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara variabel efikasi diri dan stres akademik. Analisis data yang digunakan regresi linear berganda dengan bantuan program *SPSS* (*Statistical Package for Social Science*). Adapun hasil dari analisis regresi linear berganda antara variabel efikasi diri dan stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4
Analisis Regresi Efikasi Diri dan Stres Akademik

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | T | Sig. | Correlations | | |
|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|--------------|---------|-------|
| | B | Std. Error | Beta | | | Zero-order | Partial | Part |
| (Constant) | 187,602 | 14,789 | | 12,685 | ,000 | | | |
| 1 Efikasi Diri | -,146 | ,083 | -,145 | -1,763 | ,081 | -,263 | -,176 | -,142 |
| Dukungan Sosial | -,529 | ,078 | -,561 | -6,802 | ,000 | -,591 | -,568 | -,548 |

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan analisis diatas, didapatkan skor signifikansi model hubungan efikasi diri dan stres akademik adalah sebesar 0,004 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki keeratan korelasi secara signifikan terhadap stres akademik. Koefisien korelasi untuk efikasi diri dan stres akademik adalah -0,263, artinya terdapat korelasi yang signifikan dengan taraf keeratan sangat lemah. Maka dengan demikian hipotesis tersebut ditolak.

c. Hubungan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dan stres akademik. Analisis data yang digunakan regresi linear berganda dengan bantuan program *SPSS (Statistical Package for Social Science)*. Adapun hasil dari analisis regresi linear berganda antara variabel dukungan sosial dan stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5
Analisis Regresi Dukungan Sosial dan Stres Akademik

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. | Correlations | | |
|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|--------------|---------|-------|
| | B | Std. Error | Beta | | | Zero-order | Partial | Part |
| (Constant) | 187,602 | 14,789 | | 12,685 | ,000 | | | |
| 1 Efikasi Diri | -,146 | ,083 | -,145 | -1,763 | ,081 | -,263 | -,176 | -,142 |
| Dukungan Sosial | -,529 | ,078 | -,561 | -6,802 | ,000 | -,591 | -,568 | -,548 |

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan analisis diatas, didapatkan skor signifikansi model hubungan dukungan sosial dan stres akademik adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik. Dengan demikian maka hipotesis diterima. Selanjutnya diketahui nilai R square sebagai berikut:

Tabel 4.6
Koefisien Korelasi Dukungan Sosial dan Stres Akademik

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics | | | | |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|----------------|-----|---------------|
| | | | | | R Square Change | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1 | ,608 ^a | ,370 | ,357 | 12,515 | ,370 | 28,453 | 2 ^a | 97 | ,000 |

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Efikasi Diri

Diketahui koefisien antara dukungan sosial dengan stres akademik adalah 0,608 dengan koefisien R square sebesar 0,370 yang artinya adalah dukungan sosial memiliki sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 37,0%.

B. PEMBAHASAN

1. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik

Hasil analisis regresi linear berganda ketahui bahwa nilai R (koefisien korelasi) adalah 0,608 dengan taraf signifikansi 0,000 ($P < 0,05$), artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan pada tahun pelajaran 2016/2017. Hal tersebut menunjukkan hipotesis diterima. Yakni terdapat hubungan negatif antara variabel efikasi diri, dukungan sosial dan stres akademik.

Kemudian diketahui R^2 (R square) = 0,370 sehingga dapat diketahui bahwa 37,0% keragaman atau variasi dari variabel dependent (stres akademik) dapat dijelaskan oleh kedua variabel independent dalam model (efikasi diri dan

dukungan sosial). Maksud 37,0% adalah bahwa besar pengaruh yang diberikan variabel efikasi diri dan dukungan sosial untuk mempengaruhi variabel stres akademik adalah 37,0% dan sisanya 63,0% dipengaruhi faktor lain.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 37,0%. Sisa 63,0% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang menurut Alvin (2007) stres akademik diakibatkan oleh dua faktor, yakni internal dan eksternal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik adalah pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) mendefinisikannya sebagai efikasi diri. Faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi yang tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua yang saling berlomba-lomba atau berkompetisi. Faktor-faktor diatas mungkin saja menjadi prediktor lain selain efikasi diri dan dukungan sosial. Jadi sumbangsih prediktor lain sebesar 63,0% mungkin saja dipengaruhi oleh beberapa faktor diatas.

Selanjutnya diketahui bahwa dukungan sosial lebih memiliki keeratan yang signifikan dengan stres akademik jika dibandingkan dengan efikasi diri yang ditunjukkan dengan signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan variabel efikasi diri memiliki keeratan yang lebih rendah dengan taraf signifikansi 0,081 ($p > 0,05$).

Sehingga dapat diketahui variabel prediktor yang lebih memiliki keeratan hubungan dengan stres akademik adalah variabel dukungan sosial. Jika

merujuk pada teori yang dikemukakan Alvin (2007) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yakni internal dan eksternal, maka efikasi diri yang oleh Alvin didefinisikan sebagai keyakinan atau pemikiran terhadap diri masuk dalam faktor internal. Sedangkan dukungan sosial masuk pada faktor eksternal, sehingga jika merujuk pada Alvin (2007), maka faktor yang lebih berpengaruh terhadap stres akademik adalah faktor internal individu.

Jika melihat koefisien pada *standardized* yang menunjukkan angka -0,145 untuk efikasi diri dan -0,561 untuk dukungan sosial maka dapat disimpulkan bahwa tingkat korelasi dukungan sosial dengan bentuk korelasi negatif, yang artinya semakin tinggi variabel efikasi diri dan dukungan sosial maka variabel stres akademik akan semakin rendah. Angka -0,561 memiliki arti bahwa jika terjadi penambahan angka sebesar -0,561 untuk stres akademik, artinya jika ada peningkatan satu angka untuk dukungan sosial maka stres akademik akan turun sebesar 0,561, sama halnya dengan efikasi diri yang mana ketika terjadi peningkatan satu angka untuk efikasi diri maka akan terjadi penurunan pada skor stres akademik sebesar 0,145.

Efikasi diri memiliki kontribusi yang lebih besar dalam memberikan variasi pada stres akademik dengan bentuk korelasi negatif, hal ini bisa dijelaskan dengan melihat teori Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) tentang *triadic reciprocal causation* bahwa terdapat tiga faktor yang menentukan performa individu, tiga faktor tersebut berhubungan timbal balik yakni lingkungan, perilaku dan manusia yang didalamnya terdapat faktor kognisi yang oleh Bandura dijelaskan bahwa kognisi mempunyai dampak kausal yang kuat

pada lingkungan dan perilaku. Bandura (dalam Feist & Feist, 2013) menjelaskan bahwa kognisi (manusia) biasanya merupakan kontributor yang paling kuat performa. Faktor kognisi ini terutama yang berhubungan dengan keyakinan individu terkait apakah mereka mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi yang oleh Bandura disebut dengan efikasi diri.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2011) yang menyatakan bahwa Efikasi diri lebih memberikan kontribusi terhadap variabel dependent dibandingkan dengan dukungan sosial. Dengan melakukan analisis regresi linier berganda diperoleh koefisien R square 0,302 untuk variabel efikasi diri dan 0,181 untuk koefisien dukungan sosial.

2. Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil analisis korelasi dengan menggunakan analisis regresi linear berganda didapatkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya efikasi diri dan stres akademik memiliki korelasi yang sangat signifikan. Koefisien korelasi (R) untuk model hubungan efikasi diri dan stres akademik adalah sebesar 0,608, dan nilai R square sebesar 0,370 yang artinya dukungan sosial memiliki sumbangan efektif terhadap stres akademik sebesar 37,0%. Sehingga dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap naik-turunkan stres akademik sebesar 37,0% dan sisanya 63,0% dipengaruhi oleh variabel prediktor lain selain efikasi diri.

Jika melihat koefisien pada *standardized* yang menunjukkan angka -0,145 untuk model korelasi efikasi diri dan stres akademik maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel dukungan sosial dan stres akademik, dengan naiknya satu angka untuk efikasi diri 0,145 artinya apabila siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan memiliki dukungan sosial yang tinggi, maka stres akademik akan semakin rendah, dan begitu juga sebaliknya jika efikasi diri yang dimiliki siswa semakin rendah maka stres akademik pada siswa kelas SMA Negeri 1 Pamekasan akan semakin tinggi.

Hal ini berarti efikasi diri mampu membantu menurunkan tingkat stres siswa kelas X dengan cara menaikkan kepercayaan individu akan sumber daya internal yang dimiliki individu. Semakin besar keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan dari problem akademis akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa.

Berdasarkan temuan penelitian ini dan hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi yang negatif dengan stres akademik pada siswa kelas X, sehingga efikasi diri dapat digunakan sebagai upaya untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa. Efikasi diri dapat ditingkatkan melalui pengalaman keberhasilan individu dalam menyelesaikan masalah, *modeling* sosial atau mengobservasi orang lain yang dinilai memiliki kompetensi yang setara dengan dirinya dan mampu dengan menghadapi tuntutan dan masalah akademis dengan baik, kemudahan dengan persuasi sosial atau bentuk dukungan sosial berupa penghargaan, sehingga sebenarnya dukungan sosial mampu meningkatkan efikasi diri pada siswa (Feist & Feist, 2013).

3. Hubungan Dukungan Sosial dengan Akademik

Hasil analisis korelasi antara variabel dukungan sosial dengan stres akademik didapatkan skor signifikansi sebesar 0,018 ($p > 0,05$), artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dan stres akademik dalam taraf keeratan sangat lemah. Hal ini berarti dukungan sosial yang diprediksi memiliki keeratan atau memiliki hubungan negatif dengan stres akademik diterima. Ini artinya dukungan sosial berhubungan terhadap naik turunnya stres akademik pada siswa kelas X, secara empiris dukungan sosial secara signifikan dapat membantu siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan.

Jika melihat koefisien pada *standardized* yang menunjukkan angka -0,548 untuk model korelasi dukungan sosial dan stres akademik, maka dapat diartikan bahwa dukungan sosial sangat besar sumbangannya terhadap skor stres akademik, yakni sebesar -0,548. Sangat jauh berbeda jika dibandingkan dengan koefisien *standardized* pada model korelasi efikasi diri dan stres akademik, yakni sebesar -0,145, artinya dukungan sosial banyak memberikan pengaruh pada naik turunnya tingkat stres akademik siswa kelas X. Hal ini dijelaskan melalui yang dikemukakan oleh Bolger, Zuckerman & Kessler (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012, hal 555) bahwa dukungan sosial yang diterima individu akan efektif apabila bentuk dukungan atau bantuan yang diberikan tidak terlihat oleh penerima. Ketika individu mengetahui bahwa ada orang lain yang akan membantunya maka ia akan merasa ada beban emosional.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Lepore (dalam Taylor, Peplau & Sears, 2012, hal 555) yang mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat membantu siswa mengatasi stresor dalam kehidupan sekolah atau

kampus, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik dengan koefisien korelasi parsial -0,548. Kecilnya koefisien korelasi parsial dukungan sosial untuk model korelasi dukungan sosial dan stres akademik bisa dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada dalam model persamaan yang jauh lebih besar, sehingga variabel dukungan sosial yang memiliki korelasi sangat lemah.

Bagi siswa kelas X SMA Negeri 1 Pamekasan yang harus menghadapi tuntutan akademik yang tinggi karena adanya kurikulum yang menuntut integrasi Iptek dan Iptaq. Bentuk bantuan instrumental berupa bantuan langsung maupun bantuan informatif, emosional dan penghargaan menjadi aspek yang penting bagi siswa dalam upaya mengatasi tuntutan-tuntutan akademik yang tinggi, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor internal yaitu efikasi diri menjadi variabel prediktor yang lebih tinggi keeratannya dengan stres akademik jika dibandingkan dengan faktor dukungan sosial.

Dukungan sosial yang mampu membuat stres siswa menurun karena dengan adanya dukungan sosial siswa akan terbantu mengatasi masalah ataupun tugas-tugas yang menjadi stresor, namun adanya dukungan sosial atau bantuan yang terlalu “terlihat” akan membuat individu merasa terbebani dan merasa berhutang budi kepada pemberi dukungan atau bantuan (Bolger, Zuckerman & Kessler dalam Taylor Peplau & Sears, 2012).