

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

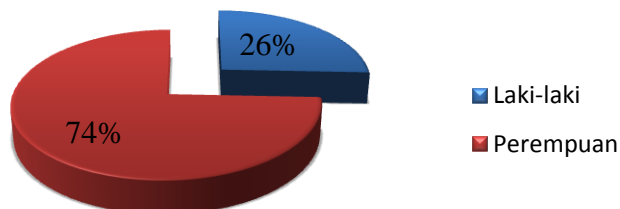
A. Deskripsi Subjek

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa semester dua prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya yang berjumlah 117 orang. Jumlah kuesioner yang disebarakan pada mahasiswa sebanyak 117.

Karakteristik responden dalam penelitian ini dibagi menjadi (2) dua kategori meliputi jenis kelamin dan usia. Penelitian terhadap karakteristik responden berdasarkan kepada beberapa kategori tersebut dilakukan untuk gambaran mengenai identitas responden.

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gambar dibawah ini merupakan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Jenis kelamin terdiri dari dua bagian yaitu Laki-laki dan Perempuan. Berikut ini merupakan gambarnya berikut serta deskripsinya:

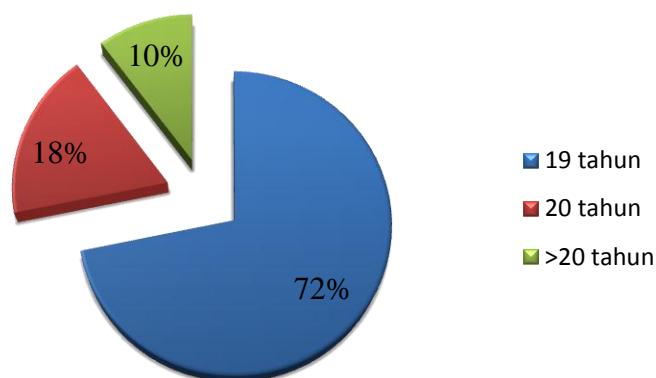


Gambar 2 : Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 2 diatas, dari 117 jumlah responden, responden laki-laki berjumlah 30 atau 26% orang dan perempuan berjumlah 87 atau 74% orang (seperti terlihat pada gambar diatas).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Gambar dibawah ini merupakan karakteristik responden berdasarkan usia yang digolongkan menjadi tiga yakni usia 19 tahun, 20 tahun dan >20 tahun. Berikut ini merupakan gambarnya berikut serta deskripsinya :



Gambar 3 : Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan gambar 3 diatas, dari 117 orang responden terlihat bahwa 84 responden berusia 19 tahun dengan prosentase 72%, 21 responden berusia 20 tahun dengan prosentase 18% dan 12 responden berusia >20 tahun dengan prosentase 10%. Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa dan mahasiswi sebagai responden sebagian berusia 19 tahun.

B. Deskriptif dan Reliabilas Data

1. Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis *descriptive statistic* SPSS dapat diketahui rata-rata, standar deviasi, serta skor minimum dan maksimum dari jawaban subjek terhadap skala ukur penelitian sebagai berikut :

Tabel 7
Hasil Analisis Deskriptif Statistik

	N	Jarak	Min	Max	Deskriptif Statistik		Std. Penyimpangan	Variasi
					Rata-Rata	Std. Error		
kecemasan akademik	117	48.00	48.00	96.00	78.8120	.74811	8.09207	65.482
kontrol diri	117	23.00	47.00	70.00	56.9487	.47154	5.10045	26.015

Berdasarkan tabel deskriptif statistik dapat disimpulkan dari jumlah subjek (N=117) penelitian memiliki skor rata-rata sebesar 78,8120 untuk variabel kecemasan akademik dengan nilai SEM (*Standard Error Measurement*) sebesar 0,74811 dan skor rata-rata 56,9487 untuk variabel kontrol diri dengan nilai SEM (*Standard Error Measurement*) sebesar 0,47154. Skor rentang yang dimiliki oleh variabel x adalah sebesar 23,00 dengan nilai minimum 47,00 dan nilai max 70,00, sedangkan skor rentang variabel y adalah sebesar 48,00 dengan nilai minimum 48,00 dan nilai maximum 96,00.

2. Reliabilitas Data

Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan kemantapan/konsistensi hasil pengukuran. Suatu alat pengukur dikatakan mantap atau konsisten, apabila untuk mengukur sesuatu berulang kali, alat pengukur itu menunjukkan hasil yang sama, dalam kondisi yang sama (Noor J, 2011).

Pengukuran reliabilitas dilakukan dengan cara *one shot* atau pengukuran sekali saja dengan alat bantu SPSS uji statistik *Cronbach Alpha* (α) yang dilihat pada *Output SPSS tabel Reliability Statistic*. Apabila korelasi 0,7 atau lebih maka dikatakan item tersebut memberikan tingkat reliable yang cukup, sebaliknya apabila nilai korelasi dibawah 0,7 maka dikatakan item tersebut kurang reliabel.

Pada bab sebelumnya telah diketahui reliabilitas data uji coba, namun data penelitian yang berisi aitem valid harus diukur tingkat reliabilitasnya sebelum dilakukan uji hipotesis. Apabila korelasi 0,7 atau lebih maka dikatakan aitem tersebut memberikan tingkat reliable yang cukup, sebaliknya apabila nilai korelasi dibawah 0,7 maka dikatakan aitem tersebut kurang reliable. Pada penelitian ini menggunakan uji Reliabilitas *Cronbach's Alpha* yang dilihat pada *Output SPSS tabel Reliability Statistic*.

Tabel 8
Reliabilitas Aitem Skala Penelitian

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
Kecemasan Akademik	0.711	Reliabel
Kontrol Diri	0.764	Reliabel

Berdasarkan tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa untuk setiap variabel penelitian memiliki tingkat reliabilitas atau keajegan yang kuat. Dari nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel y adalah $0,711 > 0,7$ dikatakan reliabel dan nilai *Cronbach's Alpha* untuk variabel x adalah sebesar $0,764 > 0,7$ dikatakan reliabel.

C. Hasil

Hasil penelitian dapat diketahui melalui analisis data yang dibantu dengan program SPSS 16 menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Sebelum melakukan analisa data maka perlu melakukan dua uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan linearitas dengan metode Kolmogorov Smirnov (SPSS). Sebagaimana Hipotesa penelitian adalah sebagai berikut:

Ha : Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Suarabaya.

Ho : Tidak ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Suarabaya.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian tentang kenormalan distribusi data (Noor, J., 2011). Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah

variabel penelitian ini terdistribusi secara normal atau tidak. Data yang layak digunakan sebagai data penelitian adalah data yang terdistribusi secara normal. Uji ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dengan kaidah yang digunakan bahwa apabila signifikansi $> 0,05$ maka dikatakan distribusi normal, begitu pula sebaliknya jika signifikansinya $< 0,05$ maka dikatakan distribusi tidak normal (Azwar, 2012).

Hasil uji normalitas menunjukkan taraf signifikansi pada tabel *One Sample Kolmogorof-Smirnov Test* adalah $0,552 > 0,05$ yang artinya bahwa data tersebut berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Suliyanto (2011) Uji linieritas ini diperlukan untuk mengetahui model yang dibuktikan merupakan model linier atau tidak Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel kontrol diri dan kecemasan akademik memiliki hubungan yang linier, antara variabel bebas dengan variabel terikat. Selain itu, uji linieritas ini juga diharapkan dapat mengetahui taraf signifikansi penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah jika $p > 0,05$ maka hubungannya linier, jika $p < 0,05$ maka hubungan tidak linier.

Hasil analisis uji linieritas antara variabel kontrol diri dengan kecemasan akademik menunjukkan taraf signifikansi pada kolom

sebesar $0,156 > 0,05$ yang artinya bahwa hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik mempunyai hubungan yang linier.

Berdasarkan hasil uji prasyarat yakni uji normalitas data dan uji linieritas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal serta mempunyai hubungan linier antar variabel, maka dilanjutkan menguji hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan hipotesis yang diajukan, maka uji hipotesis dengan menggunakan analisis statistik parametrik korelasi Pearson atau *Product moment Correlation* dikarenakan uji hubungan (*correlation*) antar dua variabel.

3. Uji Korelasi Product Moment

Metode analisis data yang digunakan adalah *koefisien korelasi* yang dapat melihat hasil pengukuran antara dua variable yang berbeda untuk melihat hubungan antar dua variable tersebut. Metode pengujian korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah *korelasi product moment* yaitu analisis hubungan antara kontrol diri sebagai variabel bebas dan Kecemasan Akademik sebagai variabel terikatnya. (Muhid, Abdul, 2010). Analisis uji hipotesis ini menggunakan program SPSS 16 yang hasilnya sebagai berikut :

Tabel 9
Hasil Uji Korelasi Kecemasan Akademik dan Kontrol Diri

Variabel	Signifikansi	Korelasi Pearson
Kecemasan Akademik	0.000	-0.336
Kontrol Diri	0.000	-0.336

Berdasarkan data tersebut diatas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (p value) dengan galatnya (dengan taraf kepercayaan 5%). Berdasarkan kaidah bahwa jika signifikansi < 0.05 , maka hipotesis diterima. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi sebesar $-0,336$ dengan signifikansi 0.000 , karena signifikansi < 0.05 , maka hipotesis diterima. Artinya ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Data dan harga koefisien yang diperoleh dalam sampel tersebut dapat digeneralisasikan pada populasi di mana sampel diambil atau data tersebut mencerminkan keadaan populasi.

Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut juga dapat dipahami bahwa korelasinya bertanda negatif, artinya semakin tinggi kecemasan akademik maka akan dibarengi dengan semakin rendah kontrol diri dalam menghadapi UAS pada mahasiswa prodi psikologi fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis kemudian dilakukan diskusi tentang hasil penelitian tersebut.

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan teknik analisis korelasi Pearson atau *product moment* menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya. Hubungan tersebut terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar -0,336 dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Angka koefisien korelasi yang negatif mengindikasikan adanya arah hubungan yang negatif yaitu semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin rendah pula kontrol diri yang dimiliki dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah kecemasan akademik maka semakin tinggi pula kontrol diri yang dimiliki.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan kecemasan akademik dalam menghadapi UAS pada mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya.

Hasil penelitian di atas didukung penelitian yang relevan oleh Eka Nur Maisaroh dan Falasifatul Falah (2011: 78), dengan judul “Religiusitas dan kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa Madrasah Aliyah” menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara religiusitas siswa dengan kecemasannya dalam menghadapi Ujian Nasional (UN), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil nilai koefisien determinasi sebesar 0,185 menunjukkan adanya sumbangan efektif religiusitas terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN)

pada siswa. Nilai tersebut memiliki arti bahwa religiusitas memiliki kontribusi terhadap kecemasan menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang sebesar 18,5% sedangkan 81,5% yang lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Dari hasil penelitian Aliya Noor Aini dan Iranita Hervi Mahardayani (2011: 1) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus” menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK dengan nilai r_{xy} sebesar -0,401 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$). Artinya semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka akan semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

Dari hasil penelitian Santi Praptiani (2013: 1) dengan judul “Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender” menunjukkan bahwa ada pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya ($F = 5,370$; $p < 0,05$). Tinggi dan rendahnya agresivitas remaja dipengaruhi oleh kontrol diri. Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi maka agresivitasnya rendah sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri rendah agresivitasnya tinggi. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan kontrol diri remaja laki-laki dan perempuan dalam menghadapi

konflik sebaya ($F = 0,827$; $p > 0,05$). Hal ini berbeda dengan pendapat stereotipe yang menyebutkan perempuan cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramana Atmadja (2013: 24) dengan judul “Hubungan kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa semester akhir jurusan pendidikan matematika an bahasa inggris STKIP PGRI Ngawi” hasil dari penelitian ini menunjukkan (1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja. Artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja, begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kecemasannya dalam menghadapi dunia kerja. Adapun angka korelasinya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,410. (2) terdapat peran penting fungsi Bimbingan Konseling Islam dalam menumbuhkan kontrol diri yang efektif bagi mahasiswa semester akhir Jurusan Pendidikan Matematika dan Bahasa Inggris STKIP PGRI Ngawi.

Ottens (1991) memaparkan bahwa kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Pengertian tersebut mengandung arti bahwa kecemasan akademis dialami siswa ketika hasil yang dicapai

atau ditunjukkan oleh siswa tidak sesuai dengan harapan, atau siswa merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dari dalam diri individu yang takut dan kurang yakin dengan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dan ujian dengan memuaskan.

Kecemasan akademis mengandung empat karakteristik yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan arah yang salah, distress secara fisik, dan perilaku yang kurang tepat. Kecemasan yang terus berlanjut dan berulang-ulang, serta dalam tingkat yang tinggi akan menyebabkan kurangnya konsentrasi siswa sehingga menyebabkan performa siswa dalam menunjukkan hasil belajar menjadi kurang maksimal.

Mahasiswa yang memiliki kecemasan akademik yang rendah, tentu memiliki kontrol diri yang tinggi. Sebaliknya, jika mahasiswa tersebut memiliki kecemasan akademik yang tinggi, tentu juga memiliki kontrol diri yang rendah.

Hurlock (dalam Ghufron, 2011) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Aspek-aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (dalam Ghufron, 2011), yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decesional control*).

Dilihat dari salah satu aspek kecemasan akademik yakni perilaku yang kurang tepat maka akan berhubungan dengan salah satu aspek dari kontrol diri yakni kontrol perilaku. Ketika seorang mahasiswa yang menghadapi ujian menunjukkan perilaku yang kurang tepat seperti sering mondar-mandir ke kamar mandi, terburu-buru saat mengisi jawaban ujian dll. Jika mahasiswa tersebut memiliki kontrol diri yang baik maka mahasiswa tersebut dapat mengontrol perilakunya dengan baik dan dapat terhindar dari kecemasan akademik yang ditunjukkan dengan perilaku yang kurang tepat.

Hasil koefisien determinasi penelitian diperoleh sebesar 0,113 yang menggambarkan bahwa dalam penelitian ini kecemasan akademik mempunyai sumbangan sebesar 11,3% terhadap kontrol diri. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel kontrol diri dapat diprediksi oleh variabel kecemasan akademik. Sisanya 88,7% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak ditangkap dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian dan ditunjang dengan teori-teori yang ada dihasilkan hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan kontrol diri. Hal ini menunjukkan memang ada keterkaitan antara kecemasan akademik dengan kontrol diri. Adanya hubungan yang negatif diantara variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan

akademik maka semakin rendah kontrol dirinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademis maka semakin tinggi kontrol dirinya. Sehingga siswa yang memiliki kecemasan akademik yang rendah, tentu juga dibekali kontrol diri yang tinggi. Sebaliknya, jika siswa tersebut memiliki kecemasan akademis yang tinggi, tentu juga memiliki kontrol diri yang rendah.