

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Orientasi Kanchah Penelitian

4.1.1. Sejarah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Palembang

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Palembang sebelumnya adalah sebuah lembaga pendidikan kejuruan bidang keguruan, yaitu Pendidikan Guru Agama Negeri (PGAN 6 tahun). Namun, sejak tahun 1991 PGAN dialihfungsikan menjadi MAN 3 Palembang, sebagaimana surat-surat keputusan penting yang menjadi regulasi penunjang MAN 3 Palembang, yaitu :

1. Berdasarkan SK Menteri Agama RI nomor 42 tahun 1992 tertanggal 27 Januari 1992, PGAN Palembang dialihfungsikan menjadi Madrasah Aliyah Negeri 3 Palembang.
2. Berdasarkan SK Direktur Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam nomor F/248.K/1997 bahwa MAN 3 Palembang terpilih sebagai salah satu Madrasah Aliyah di 26 Provinsi yang menyelenggarakan keterampilan bidang las listrik, tata busana dan elektro.
3. Berdasarkan SK Direktur Jenderal Pembinaan Kelembagaan Agama Islam nomor E.IV/PP.00.6/KEP/17.A/1998 tertanggal 20 Februari 1998 tentang penunjukan MAN 3 Palembang sebagai salah satu MAN Model di Indonesia.
4. Sertifikat Akreditasi dari Departemen Agama Republik Indonesia kantor wilayah Provinsi Sumatera Selatan nomor C.Kw.06/08/MA/005/2006 tertanggal 20 Maret 2006 untuk MAN 3 Palembang dengan peringkat A (amat baik).
5. Surat Keputusan Kepala Bidang MAPENDA ISLAM kantor wilayah Departemen Agama provinsi

- Sumatera Selatan nomor
KW.06.04/4/PP.03.2/035/2008 tertanggal 1 Februari
2008 tentang rekomendasi program pengembangan
Madrasah Aliyah Negeri bertaraf Internasional bagi
MAN 3 Palembang.
6. Surat Keputusan Kepala Bidang MAPENDA ISLAM
kantor wilayah Departemen Agama provinsi
Sumatera Selatan nomor
KW.06.04/4/PP.03.2/035/2008 tertanggal 13 Maret
2008 tentang rekomendasi usulan anggaran rintisan
madrasah bertaraf Internasional bagi MAN 3
Palembang .
 7. Surat Keputusan Kepala Kantor Departemen Agama
Provinsi Sumatera Selatan nomor
Kw.06.4/1/PP.00/1752/2008 tertanggal 31 Oktober
2008 tentang perizinan penyelenggaraan program
Akselerasi di MAN 3 Palembang.
 8. Surat Rekomendasi Ka Kanwil Departemen Agama
Provinsi Sumatera Selatan nomor
Kw.06.4/4/PP.03.2/039/2008 tertanggal 1 Februari
2008 tentang usulan rintisan Madrasah Internasional.
 9. Surat Keputusan Kepala Kantor Departemen Agama
Provinsi Sumatera Selatan nomor
Kw.06.4/1/PP.00/890A/2009 tertanggal 02 April 2009
tentang rekomendasi Madrasah Model (unggul) di
wilayah Sumatera Selatan kepada Gubernur
Sumatera Selatan.
 10. Sertifikat ISO 9001-2008 nomor QSC 00810
tertanggal 12 Januari 2010 tentang pernyataan
bahwa MAN 3 Palembang telah menerapkan system
manajemen mutu yang memenuhi standar SNI ISO
9001:2008.
 11. Sertifikat Akreditasi dari Badan Akreditasi Nasional
Sekolah/Madrasah Provinsi Sumatera Selatan nomor

007534 tertanggal 16 November 2010 untuk MAN 3 Palembang dengan peringkat A⁺ (amat baik).

4.1.2. Visi, Misi dan Tujuan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Palembang

1. Visi

Berakhlak mulia, Unggul dan Berprestasi, dengan indikator sebagai berikut :

- a. Meningkatkan perilaku sumber daya manusia yang islami
- b. Terwujudnya lingkungan madrasah yang islami
- c. Terwujudnya penguasaan bahasa arab dan inggris dilingkungan madrasah
- d. Terlaksananya proses belajar mengajar dalam bahasa arab dan inggris
- e. Terwujudnya rencana induk pengembangan sarana dan prasarana pendidikan
- f. Terimplementasinya penguasaan teknologi komunikasi dan informasi
- g. Meningkatnya prestasi akademik dan non akademik
- h. Meningkatnya pengembangan kurikulum/standar isi
- i. Terwujudnya pelaksanaan manajemen berbasis madrasah dan peningkatan mutu kelembagaan

2. Misi

- a. Meningkatkan perilaku sumber daya manusia yang islami
- b. Mewujudkan lingkungan madrasah yang islami
- c. Mewujudkan pengembangan bahasa inggris dan bahasa arab dilingkungan madrasah
- d. Melaksanakan proses belajar mengajar dalam bahasa arab dan inggris
- e. Mewujudkan rencana induk pengembangan sarana dan prasarana pendidikan
- f. Mengimplementasikan penguasaan ICT
- g. Meningkatkan prestasi akademik dan non akademik

- h. Meningkatkan pengembangan kurikulum/standar isi
- i. Mewujudkan pelaksanaan manajemen berbasis madrasah dan peningkatan mutu kelembagaan

3. Tujuan

Menciptakan civitas akademika yang berakhlak mulia, unggul dan berprestasi.

4.2 Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian merupakan tahap awal yang harus peneliti siapkan sebelum melakukan penelitian dilapangan. Adapun langkah-langkah persiapan penelitian dalam penelitian ini adalah persiapan administrasi dan persiapan alat ukur.

4.2.1. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi dalam penelitian ini berupa pengurusan surat izin penelitian (riset) pada Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Berdasarkan Surat Keputusan (SK) yang dikeluarkan Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang nomor B-1136/Un.09/IX/PP.09/10/2018 atas nama Wakil Dekan satu Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang tertanggal 01 Oktober 2018 yang ditujukan kepada Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Palembang perihal permohonan izin melakukan penelitian di MAN 3 Palembang.

4.2.2. Persiapan Alat Ukur

Setelah mendapatkan izin melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam pengambilan data penelitian. Adapun alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data penelitian ini berupa skala stres dan skala dukungan sosial yang dibuat berdasarkan bimbingan dari pembimbing satu dan pembimbing dua peneliti.

1. Skala Stres

Peneliti menyusun alat ukur skala stres berdasarkan aspek-aspek menurut Sarafino & Timothy yang dapat dibedakan menjadi aspek biologis/fisiologis, aspek emosi, aspek kognitif dan aspek perilaku, dimana aspek-aspek

tersebut peneliti kembangkan menjadi 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem favourable dan 20 aitem unfavourable.

Tabel.5
Blue Print Skala Stres

| No | Aspek | Indikator | Nomor Aitem | | Jml |
|-------|-------------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----|
| | | | F | UF | |
| 1 | Biologis/ fisiologis | Menurunnya kondisi tubuh atau menderita rasa sakit | 1,9,17 ,25,33 | 5,13, 21,29 ,37 | 10 |
| 2 | Kognitif | Terganggunya daya memori/ pikiran dan perhatian | 2,10,1 8,26, 34 | 6,14, 22,30 ,38 | 10 |
| 3 | Emosi | Terganggunya emosi | 3,11,1 9,27, 35 | 7,15, 23,31 ,39 | 10 |
| 4 | Perilaku Sosial | Terganggunya perilaku sosial | 4,12,2 0,28,3 6 | 8,16, 24,32 ,40 | 10 |
| Total | | | 20 | 20 | 40 |

2. Skala Dukungan Sosial

Peneliti menyusun alat ukur skala dukungan sosial berdasarkan aspek-aspek menurut Cutrona & Gardner yang dapat dibedakan menjadi aspek emotional or esteem support, tangible or instrumental support, informational support dan companionship support, dimana aspek-aspek tersebut peneliti kembangkan menjadi 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem favourable dan 20 aitem unfavourable.

Tabel.6
Blue Print Skala Dukungan Sosial

| No | Aspek | Indikator | Nomor Aitem | | Jml |
|-------|-----------------------|---|-----------------------|-----------------------|-----|
| | | | F | UF | |
| 1 | Emotional support | Mendapatkan empati, Kepedulian dan perhatian | 1,9,17 ,25,33 | 5,13,2 1,29,3 7 | 10 |
| 2 | Instrumental support | Mendapatkan bantuan langsung | 2,10,1 8,26, 34 | 6,14,2 2,30,3 8 | 10 |
| 3 | Informational support | Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran atau umpan balik | 3,11,1 9,27, 35 | 7,15,2 3,31,3 9 | 10 |
| 4 | Companionship support | Mendapatkan rasa hormat, dorongan untuk maju atau persetujuan positif | 4,12,2 0,28, 36 | 8,16,2 4,32,4 0 | 10 |
| Total | | | 20 | 20 | 40 |

4.3 Uji Coba Alat Ukur

Setelah penyusunan instrument penelitian, langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah menguji coba alat ukur atau mengadakan try out. Pengukuran validitas pada penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan pernyataan yang telah dibuat untuk disebarakan pada sampel, dimana terlebih dahulu di uji cobakan pada 92 orang sampel penelitian.

Pengambilan data dilakukan secara klasikal pada sampel penelitian dengan kriteria sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam proses pelaksanaan penelitian, sampel penelitian mendapatkan masing-masing satu eksemplar skala penelitian yang berisi dua alat ukur yaitu skala stres dan skala dukungan sosial.

Proses pengambilan data penelitian diawali dengan pembukaan, pengenalan, pembagian skala penelitian, pembacaan petunjuk pengisian skala dan pengisian skala penelitian oleh sampel penelitian.

Setelah uji coba penelitian selesai dilakukan, peneliti mulai memeriksa tiap-tiap aitem valid dalam pernyataan yang akan diberikan pada sampel penelitian nantinya. Uji coba skala penelitian dilakukan untuk menghindari penyimpangan dari gambaran tentang variabel penelitian.

4.4 Hasil Uji Coba Alat Ukur

Berdasarkan data yang diperoleh pada tahap uji coba alat ukur penelitian, akan dilakukan uji validitas dan uji reabilitas terhadap kedua skala dengan menggunakan bantuan SPSS (Statistical Program for Social Science) versi 22 for windows.

4.4.1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui aitem yang dinyatakan valid dengan cara membandingkan antara skor aitem dengan skor total aitem. Bila nilai signifikansi $0,05$ maka aitem dinyatakan valid, akan tetapi bila nilai signifikansi $0,05$ maka aitem dinyatakan tidak valid atau gugur. Berikut ini adalah hasil uji coba yang telah diklasifikasikan menjadi aitem valid dan gugur.

Tabel.7
Blue Print Skala Stres untuk Try Out

| No | Aspek | Indikator | Nomor Aitem | | Jml |
|-------|-------------------------|--|------------------------|------------------------|-----|
| | | | F | UF | |
| 1 | Biologis/ fisiologis | Menurunnya kondisi tubuh atau menderita rasa sakit | 1,9,17, 25,33 | 5,13,2 1,29,3 7 | 10 |
| 2 | Kognitif | Terganggunya daya memori/ pikiran dan perhatian | 2,10,1 8,26, 34 | 6,14,2 2*, 30,38 | 10 |
| 3 | Emosi | Terganggunya emosi | 3,11,1 9,27, 35 | 7,15,2 3,31,3 9 | 10 |
| 4 | Perilaku Sosial | Terganggunya perilaku sosial | 4,12, 20,28, 36* | 8,16*, 24, 32,40 | 10 |
| Total | | | 20 | 20 | 40 |

Keterangan : * = aitem gugur

Berdasarkan analisis data, terdapat 3 aitem gugur dari 40 jumlah aitem dan 37 aitem valid dari 40 jumlah aitem skala tingkat stres. Berikut adalah sebaran aitem valid yang digunakan dalam penelitian dengan nomor acak yang telah peneliti distribusikan menjadi nomor-nomor yang berurutan.

Tabel.8
Blue Print Skala Stres untuk penelitian

| No | Aspek | Indikator | Nomor Aitem | | Jml |
|-------|-------------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----|
| | | | F | UF | |
| 1 | Biologis/ fisiologis | Menurunnya kondisi tubuh atau menderita rasa sakit | 1,9,16, 23,31 | 5,13,2 0,27,3 4 | 10 |
| 2 | Kognitif | Terganggunya daya memori/ pikiran dan perhatian | 2,10,1 7,24, 32 | 6,14, 28,35 | 9 |
| 3 | Emosi | Terganggunya emosi | 3,11, 18,25, 33 | 7,15,2 1,29,3 6 | 10 |
| 4 | Perilaku Sosial | Terganggunya perilaku sosial | 4,12, 19,26 | 8,,22, 30,37 | 8 |
| Total | | | 19 | 18 | 37 |

Keterangan : nomor 16-37 = penomoran baru

Begitu juga dengan skala dukungan sosial, terdapat 2 aitem gugur dari 40 jumlah aitem dan 38 aitem valid dari 40 jumlah aitem. Berikut adalah sebaran aitem valid yang digunakan dalam penelitian dengan nomor acak yang telah peneliti distribusikan menjadi nomor-nomor yang berurutan.

Tabel.9
Blue Print Skala Dukungan Sosial untuk Try Out

| No | Aspek | Indikator | Nomor Aitem | | Jml |
|-------|-----------------------|---|----------------|----------------|-----|
| | | | F | UF | |
| 1 | Emotional support | Mendapatkan empati, kepedulian dan perhatian | 1,9,17,25,33 | 5,13,21,29,37 | 10 |
| 2 | Instrumental support | Mendapatkan bantuan langsung | 2,10,18,26,34 | 6,14,22,30,38 | 10 |
| 3 | Informational support | Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran atau umpan balik | 3,11,19,27,35 | 7,15,23,31,39 | 10 |
| 4 | Companionship support | Mendapatkan rasa hormat, dorongan untuk maju atau persetujuan positif | 4*,12,20,28,36 | 8,16,24,32*,40 | 10 |
| Total | | | 20 | 20 | 40 |

Keterangan : * = aitem gugur

Tabel.10
Blue Print Skala Dukungan Sosial untuk penelitian

| No | Aspek | Indikator | Nomor Aitem | | Jml |
|-------|-----------------------|---|---------------|---------------|-----|
| | | | F | UF | |
| 1 | Emotional support | Mendapatkan empati, kepedulian dan perhatian | 1,8,16,24,31 | 4,12,20,28,35 | 10 |
| 2 | Instrumental support | Mendapatkan bantuan langsung | 2,9,17,25,32 | 5,13,21,29,36 | 10 |
| 3 | Informational support | Mendapatkan nasehat, petunjuk, saran-saran atau umpan balik | 3,10,18,26,33 | 6,14,22,30,37 | 10 |
| 4 | Companionship support | Mendapatkan rasa hormat, dorongan untuk maju atau persetujuan positif | 11,19,27,34 | 7,15,23,38 | 8 |
| Total | | | 19 | 19 | 38 |

Keterangan : nomor 4-38 = penomoran baru

4.4.2. Uji Reabilitas

Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode analisis alpha cronbach dengan koefisien yang berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1. Adapun hasil uji reliabilitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel.11
Hasil Uji Reabilitas

| Variabel | Cronbach's Alpha | N of Items |
|-----------------|------------------|------------|
| Stres | ,893 | 40 |
| Dukungan Sosial | ,931 | 40 |

Berdasarkan tabel hasil perhitungan uji reliabilitas di atas, dapat diketahui bahwa hasil uji coba reliabilitas yang diperoleh dari uji coba skala stres menunjukkan koefisien alpha cronbach sebesar 0,893 dan uji coba skala dukungan sosial menunjukkan

koefisien alpha cronbach sebesar 0,931. Dengan demikian, nilai reliabilitas kedua skala tersebut menunjukkan angka yang baik karena mendekati angka 1,00 dan dinyatakan reliabilitasnya tinggi.

4.5 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian atau pengambilan data dilaksanakan di lokasi penelitian atau lebih tepatnya di Masjid Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 3 Palembang pada hari Senin, 27 Mei 2019 yang didampingi oleh kepala asrama beserta staf asrama MAN 3 Palembang. Peneliti menggunakan skala stres dan skala dukungan sosial yang telah disiapkan sebelumnya menggunakan skala Linkert.

Pengambilan data penelitian dilaksanakan secara klasikal didalam Masjid MAN 3 Palembang. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti mengenalkan diri terlebih dahulu, kemudian peneliti mengenalkan ketujuh rekan peneliti yang ikut serta membantu dalam melakukan penelitian. Setelah melakukan perkenalan, ketujuh rekan peneliti dibantu oleh staf asrama MAN 3 Palembang menyebarkan skala penelitian yang akan diisi. Setelah menyebarkan skala penelitian kepada sampel penelitian, peneliti memaparkan tata cara pengisian skala penelitian dengan seksama dan dilanjutkan dengan pengisian skala penelitian. Selama proses pengisian skala penelitian, peneliti dan ketujuh rekan peneliti beserta staf asrama MAN 3 Palembang mengawasi sampel penelitian dalam pengisian skala, oleh karena ditakutkan masih adanya ketidakmertian dari sampel penelitian dalam melakukan pengisian skala penelitian serta untuk mengumpulkan skala yang telah selesai.

4.6 Hasil penelitian

4.6.1. Kategorisasi Variabel Penelitian

Berdasarkan hasil deskripsi data penelitian dapat diuraikan terhadap masing-masing kategorisasi variabel

penelitian, dimana penelitian ini menggunakan jenjang kategorisasi variabel penelitian berdasarkan skor empirik (mean dan standar deviasi). Hasil deskripsi data penelitian selengkapnya dapat dilihat pada tabel skor empirik masing-masing variabel penelitian dibawah ini :

Tabel.12
Deskripsi Data Penelitian

| Variabel | Skor X yang digunakan | | | |
|-----------------|-----------------------|------------|--------|--------|
| | X_{\min} | X_{\max} | Mean | SD |
| stres | 49 | 145 | 98,21 | 14,227 |
| Dukungan Sosial | 113 | 170 | 145,68 | 13,729 |

Keterangan : SD= Standar Deviasi

X = Skor Empirik

Pada tabel di atas terlihat skor empirik variabel stres dan variabel dukungan sosial, dimana skor empirik tersebut akan menjadi pedoman dalam pembuatan kategorisasi kedua variabel penelitian. Peneliti telah membuat kategorisasi beserta frekuensi dan persentasi terhadap kedua variabel penelitian dengan rumus kategorisasi yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel.13
Rumus Kategoriasi

| | |
|--------|---------------------------------|
| Rendah | $X < M - 1SD$ |
| Sedang | $X - 1SD \quad X \quad M + 1SD$ |
| Tinggi | $M + 1SD \quad X$ |

Selanjutnya hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel.14
Kategorisasi Skor Skala Stres

| Skor | Kategorisasi | N | Persentasi |
|--------------------------------|--------------|-----|------------|
| $X < 83,983$ | Rendah | 18 | 12,9% |
| $83,983 \quad X \quad 112,437$ | Sedang | 98 | 70,5% |
| $112,437 \quad X$ | Tinggi | 23 | 16,5% |
| Total | | 139 | 100% |

Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel stres, terdapat 18 atau 12,9% orang berada pada kategori stres rendah, 98 atau 70,5% orang berada pada kategori stres sedang dan 23 atau 16,5% orang berada pada kategori stres tinggi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang.

Tabel.15

Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial

| Skor | Kategorisasi | N | Persentasi |
|----------------------------|--------------|-----|------------|
| $X < 131,951$ | Rendah | 18 | 12,9% |
| $131,951 \leq X < 159,409$ | Sedang | 92 | 66,2% |
| $159,409 \leq X$ | Tinggi | 29 | 20,9% |
| Total | | 139 | 100% |

Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel dukungan sosial, terdapat 18 atau 12,9% orang berada pada kategori mendapatkan dukungan sosial rendah, 92 atau 66,2% orang berada pada kategori mendapatkan dukungan sosial sedang dan 29 atau 20,9% orang berada pada kategori mendapatkan dukungan sosial tinggi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang.

Berdasarkan kedua tabel kategorisasi variabel di atas, dapat dilihat bahwa jumlah responden yang memiliki kategorisasi sedang pada stres dan dukungan sosial lebih tinggi, dimana didapatkan 98 atau 70,5% siswa boarding school MAN 3 Palembang berada pada stres sedang dan 92 atau 66,2% siswa boarding school MAN 3 Palembang mendapatkan dukungan sosial sedang. Jika dilihat dari hasil skor kategorisasi variabel stres dapat diketahui bahwa stres yang terjadi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang termasuk lumayan besar terjadi di lapangan dengan menunjukkan persentasi sebesar 70,5%, hal ini disebabkan oleh kategori stres tinggi dan rendah memiliki selisih jauh dengan skor kategorisasi stres sedang.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa stres menjadi hal yang lumrah terjadi pada semua responden.

Selanjutnya jika dilihat dari hasil skor kategorisasi variabel dukungan sosial, dapat diketahui bahwa dukungan sosial yang terjadi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang termaksud lumayan besar terjadi dilapangan dengan menunjukkan persentasi sebesar 66,2%, hal ini disebabkan oleh skor kategorisasi dukungan sosial tinggi dan rendah memiliki selisih jauh dengan skor kategorisasi dukungan sosial sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan oleh responden menjadi hal yang lumrah terjadi.

Berdasarkan skor kategorisasi kedua variabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel stres dan variabel dukungan sosial, ditandai dengan skor 70,5% pada stres dan 66,2% pada dukungan sosial. Lebih lanjut, dengan skor persentasi yang tidak jauh selisihnya dapat diketahui bahwa stres memang berkaitan dengan dukungan sosial yang terjadi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang.

4.6.2. Uji Asumsi

Uji asumsi atau uji prasyarat dilakukan oleh karena sebelum dilakukannya uji analisis korelasi product moment dengan maksud agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik. Adapun uji asumsi yang akan dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas sebaran data penelitian. Adapun teknik normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Kolmogorov Smirnov, dimana jika nilai $p > 0,05$ maka taraf signifikansi dikatakan data normal, akan tetapi jika nilai $p < 0,05$ maka taraf signifikansi data dinyatakan tidak

normal. Hasil uji normalitas terhadap variabel stres dan variabel dukungan sosial dapat dilihat dibawah ini.

Tabel.16
Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Statistic | Sig. | Keterangan |
|-----------------|-----------|------|------------|
| Stres | ,054 | ,200 | Normal |
| Dukungan Sosial | ,063 | ,200 | Normal |

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel stres adalah sebesar 0,200 dan nilai signifikansi untuk variabel dukungan sosial adalah 0,200. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel stres memiliki data berdistribusi normal ditandai dengan nilai $p = 0,200 > 0,050$. Sama halnya dengan variabel dukungan sosial yang mendapatkan nilai $p = 0,200 > 0,050$ dinyatakan data berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis korelasi product moment, dengan tujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan terhadap kedua variabel dengan menggunakan test for linierity pada taraf signifikansi 0,05. Bila nilai pada deviation from linierity $< 0,05$ maka kedua variabel dinyatakan mempunyai hubungan yang linier, akan tetapi bila nilai deviation from linierity $> 0,05$ maka kedua variabel dinyatakan tidak mempunyai hubungan yang linier. Adapun hasil uji linieritas antara kedua variabel penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel.17
Hasil Uji Linieritas

| Defiation from linearity | F | Sig | keterangan |
|--------------------------|-------|------|------------|
| | 1,581 | ,032 | Linier |

Berdasarkan tabel uji linieritas di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi deviation from linierity $0,032 < 0,050$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel stres memiliki hubungan yang linier dengan variabel dukungan sosial.

4.6.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi product moment dengan bantuan program SPSS versi 22 for windows, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan negatif antara variabel X (dukungan sosial) dan variabel Y (stres). Adapun uji hipotesis antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel.18
Hasil Uji Hipotesis

| Variabel | r | Sig | Keterangan |
|------------------------------------|-------|------|------------|
| Stres > < Dukungan Sosial | -,149 | ,040 | Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis data di atas, dapat diketahui bahwa nilai korelasi antara variabel stres dengan variabel dukungan sosial adalah $-0,149$ dengan signifikansi $0,040$. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti ($0,040 < 0,050$), dimana terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres. Bila mana dukungan sosial yang tinggi maka akan menyebabkan stres rendah, sebaliknya dukungan sosial yang rendah akan menyebabkan stres tinggi.

4.7 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji asumsi antara variabel dukungan sosial dengan stres, menghasilkan data yang normal dengan nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar $0,200 > 0,050$ dan variabel stres sebesar $0,200 > 0,050$. Sedangkan hasil uji linieritas menghasilkan nilai signifikansi deviation from linierity $0,032 < 0,050$. Dengan demikian, syarat melakukan uji hipotesis dengan teknik korelasi product moment telah terpenuhi. Adapun hasil uji hipotesis korelasi antara variabel dukungan sosial dengan variabel stres menghasilkan nilai korelasi sebesar $-0,149$ dengan signifikansi $0,040 < 0,050$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres, dimana semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi stres.

Selanjutnya, berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi variabel stres, didapatkan 18 atau 12,9% orang berada pada kategori stres rendah, 98 atau 70,5% orang berada pada kategori stres sedang dan 23 atau 16,5% orang berada pada kategori stres tinggi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang. Sedangkan hasil perhitungan kategorisasi variabel dukungan sosial, didapatkan 18 atau 12,9% orang berada pada kategori mendapatkan dukungan sosial rendah, 92 atau 66,2% orang berada pada kategori mendapatkan dukungan sosial sedang dan 29 atau 20,9% orang berada pada kategori mendapatkan dukungan sosial tinggi pada siswa boarding school MAN 3 Palembang. Dengan demikian, hasil perhitungan kategorisasi kedua variabel memiliki kategori sama, yaitu skor kategori sedang memiliki selisih jauh dari kategori rendah dan tinggi. Dimana didapatkan 98 atau 70,5% siswa boarding school MAN 3 Palembang berada pada stressedang dan 92 atau 66,2% siswa boarding school MAN 3 Palembang mendapatkan dukungan sosial sedang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel dukungan sosial

dengan variabel stres pada siswa boarding school MAN 3 Palembang, ditandai dengan skor persentasi yang tidak jauh selisihnya antara 66,2% dengan 70,5%.

Hasil penelitian di atas selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yasin & Mariam (2010) tentang "The Relationship Social Support and Psychological Problems Among Students" yang menemukan dukungan sosial berkorelasi negatif dengan stres ($r = -0,71$, $p < 0,01$), dimana menunjukkan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres.

Selanjutnya, hasil penelitian Bolger, dkk (2000) tentang "Invisible Support and Adjustment to Stress" yang menemukan bahwa dukungan emosional terjadi antara penerima dan pemberi dukungan walaupun penerima dan pemberi dukungan sering memiliki persepsi yang sumbang. Lebih lanjut temuan dalam penelitian ini menyatakan bahwa dukungan yang paling bermanfaat adalah dukungan yang tidak terlihat oleh penerima, dimana dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi individu terhadap stressor.

Lebih jauh, hasil penelitian yang dilakukan Kim, dkk (2008) tentang "Culture and Social Support" menemukan bahwa budaya dapat mempengaruhi cara individu memanfaatkan dukungan sosial mereka. Namun, terlepas dari hal tersebut dukungan sosial secara efektif mengatasi peristiwa stres.

Selanjutnya, hasil penelitian di atas lebih jauh selaras dengan teori buffer hypothesis dan direct effect hypothesis yang menjelaskan hubungan dukungan sosial dengan stres. Dimana teori buffer hypothesis menjelaskan bahwa dukungan sosial mempengaruhi kesehatan dengan cara melindungi individu terhadap efek negatif dari stres yang berat. Lebih lanjut, teori direct effect hypothesis menjelaskan bahwa dukungan sosial bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan individu dalam menghadapi stres berat maupun ringan (Smit, 1994).

Kontribusi dukungan sosial dalam mereduksi stres dapat dilihat dari aspek-aspek dukungan sosial, dimana dukungan

sosial memiliki empat aspek yaitu emotional or esteem support, tangible or instrumental support, informational support dan companionship support. Pada saat siswa merasakan bahwa dirinya didukung secara emosional, maka siswa dapat mereduksi stres yang dirasakan. Emotional or esteem support berkaitan dengan pernyataan empati pada saat individu mengalami stres (Smet,1994). Lebih lanjut Rogers dalam Rohman, dkk (1997) menyatakan bahwa adanya pernyataan empati menyebabkan individu merasa diterima secara positif di lingkungannya. Dengan demikian, keadaan inilah yang kemudian menjadikan siswa dapat mereduksi stres yang dialaminya.

Selanjutnya, dukungan lain yang dapat dirasakan oleh siswa adalah tangible or instrumental support. Dimana dukungan ini meliputi bantuan langsung yang diberikan orang lain seperti memberi peluang waktu. Pemberian dukungan dalam bentuk instrumental ini membantu siswa dalam melaksanakan tugas-tugasnya. Dengan demikian, keadaan ini dapat menjadikan siswa mereduksi stres yang dialaminya.

Dukungan sosial juga dapat berupa informational support, dimana dukungan ini berkaitan dengan pemberian informasi yang berguna untuk mengatasi permasalahan yang dialami siswa. Informational support meliputi pemberian nasihat, petunjuk-petunjuk atau saran-saran yang dibutuhkan oleh siswa. Dengan demikian, pemberian informational support dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan atau mereduksi stres yang dialaminya.

Selain ketiga hal tersebut, dukungan sosial juga dapat berupa companionship support. Companionship support meliputi pemberian rasa hormat atau penghargaan, dorongan untuk maju atau persetujuan dan perbandingan positif dengan orang-orang lain. Menurut Rogers (dalam Rohman, dkk, 1997) setiap manusia membutuhkan kehangatan, penghargaan, penerimaan, pengagungan dan cinta dari orang lain yang dinamakan sebagai need of positive regard. Dengan demikian, pemberian dukungan

ini dapat membantu siswa dalam mereduksi stres yang dialami dengan cara membantu membangun harga diri, kepercayaan diri maupun konsep diri.

Hasil penelitian ini memberikan informasi penting yang berkaitan dengan efek positif dari dukungan sosial dalam mengelola masalah stres di kalangan siswa boarding school. Meskipun dukungan sosial tidak menghilangkan stres yang terjadi pada siswa boarding school secara keseluruhan, namun harus tetap memperhatikan dukungan sosial yang terdapat di MAN 3 Palembang karena dukungan sosial dapat mereduksi stres yang dialami oleh siswa boarding school. Dengan mengurangi stres yang terjadi maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan siswa, karena stres yang berlangsung secara terus menerus walaupun dalam tingkatan rendah mampu menurunkan kemampuan siswa.

4.8 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian, antara lain pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan ramadhan dan menyita waktu istirahat siswa, sehingga pada saat pengisian skala terdapat beberapa responden yang merasa bosan dan lelah yang menyebabkan pengisian skala penelitian secara asal-asalan atau sembarang. Selain dari pada itu, penelitian ini awalnya menggunakan teknik pengambilan sampel simple random sampling, akan tetapi berdasarkan konsultasi dengan penguji satu didapatkan teknik yang lebih tepat untuk digunakan yaitu teknik purposive sampling.