

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Objek Penelitian

a. Gambaran Umum Responden

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode *field research*, dimana peneliti mengambil informasi dari data penelitian yang diperlukan melalui angket atau kuesioner kepada responden, adapun untuk jenis angket yang diberikan bersifat tertutup. Dengan maksud responden diberikan angket dengan menjawab dari pernyataan yang ada sesuai dengan pilihan jawaban yang telah ditentukan sebelumnya. Penyebaran kuesioner yang peneliti lakukan adalah dengan cara *online papper* yaitu melalui google formulir dengan menyebarkan alamat formulir angket yang telah disiapkan kepada sejumlah responden yang dibutuhkan yaitu sebanyak 268 mahasiswa dari keseluruhan populasi 536 mahasiswa angkatan 2018 yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus. Adapun terkait dengan karakteristik responden yang digunakan peneliti adalah sebagai berikut:

1) Usia

Usia dari responden yang peneliti dapat dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Kudus angkatan 2018, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.1
Usia Responden

Usia	Jumlah	Prosentase
20	115	43%
21	92	34%
22	30	11%

23	31	12%
Jumlah	268	100%

Sumber: Olahan Data Primer,2022

Dari data yang diatas dapat diketahui sebanyak 268 responden memiliki beberapa usia yang berbeda, dimana responden mahasiswa yang berusia 20 tahun adalah 115 orang (43%), usia 21 tahun adalah 92 mahasiswa (34%), usia 22 tahun sebanyak 30 mahasiswa (11%), usia 23 tahun sebanyak 31 mahasiswa (12%), dengan jumlah keseluruhan responden mencapai (100%).

2) **Jenis Kelamin**

Terkait dengan jenis kelamin responden mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam angkatan 2018 dapat diketahui dari tabel berikut:

Tabel 4.2
Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	88	33%
Perempuan	180	67%
Jumlah	268	100%

Sumber: Olahan Data Primer,2022

Berdasarkan data tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 268 responden mahasiswa memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 88 orang (33%), sedangkan untuk bagian lainnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 180 orang (67%). Dengan melihat data diatas, sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan.

3) Program Studi

Adapun terkait dengan asal program studi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam angkatan 2018 dapat diketahui dari tabel dibawah ini:

Tabel 4.3
Program Studi Responden

Prodi	Jumlah	Prosentase
Bimbingan Konseling Islam	56	21%
Komunikasi Penyiaran Islam	76	28%
Manajemen Dakwah	38	14%
Pengembangan Masyarakat Islam	62	23%
Pemikiran Politik Islam	36	13%
Jumlah	268	100%

Sumber: Olahan Data Primer, 2022

Berdasarkan data yang didapat peneliti dari tabel diatas dapat diketahui dengan besaran responden keseluruahn 268 orang dengan bagian mahasiswa dengan program studi Bimbingan Konseling Islam sebanyak 56 orang (21%), mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam sebanyak 76 orang (28%), mahasiswa Manajemen Dakwah adalah 38 orang (14%), mahasiswa Pengembangan Masyarakat Islam adalah 62 orang (23%), mahasiswa Pemikiran Politik Islam adalah 36 orang (13%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini adalah mahasiswa dari program studi Pengembangan Masyarakat Islam.

b. Gambaran Umum Variabel

1) Kontrol Diri (X1)

Kontrol diri (*self control*) merupakan kecakapan untuk mengendalikan keinginan diri untuk bertingkah laku sesuai kata hati, tanpa adanya tindakan yang mengarahkan pada hal yang bermanfaat untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Tabel 4.4
Hasil Frekuensi Variabel Kontrol Diri (X1)

Item	Total SS	%	Total S	%	Total N	%	Total TS	%	Total ST S	%
1	72	27%	56	21%	76	15%	46	17%	18	7%
2	64	24%	57	21%	96	15%	37	14%	14	5%
3	9	3%	128	48%	65	15%	41	15%	25	9%
4	29	11%	45	17%	99	15%	95	35%	0	0%
5	42	16%	29	11%	81	15%	96	36%	20	7%
6	79	29%	60	22%	60	15%	13	5%	56	21%
7	39	15%	26	10%	92	15%	99	37%	12	4%
8	37	14%	25	9%	127	15%	73	27%	6	2%
9	53	20%	68	25%	93	15%	18	7%	36	13%
10	48	18%	82	31%	94	15%	26	10%	18	7%
11	28	10%	88	33%	95	15%	49	18%	8	3%
12	11	4%	32	12%	117	15%	103	38%	5	2%
13	44	16%	49	18%	114	15%	54	20%	7	3%
14	27	10%	80	30%	51	15%	98	37%	12	4%
15	25	9%	79	29%	75	15%	78	29%	11	4%

Sumber: *Olahan Data Primer, 2022*

Berdasarkan informasi dari tabel di atas, didapat hasil data yang berkenaan dengan variabel Kontrol Diri (X1), dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. Item pernyataan pertama berkaitan tentang menegur teman ketika kelas ramai, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 72 orang dengan prosentase sebesar 27%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 56 orang dengan prosentase 21%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 76 orang dengan prosentase 28%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 46 orang dengan prosentase 17%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 18 orang dengan prosentase 7%.
- b. Item pernyataan kedua terkait tentang mengerjakan sedikit demi sedikit ketika banyak tugas, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 64 orang dengan prosentase sebesar 24%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 57 orang dengan prosentase 21%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 96 orang dengan prosentase 36%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 37 orang dengan prosentase 14%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 14 orang dengan prosentase 5%.
- c. Item pernyataan ketiga terkait tentang tetap sabar ketika teman marah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 9 orang dengan prosentase sebesar 3%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 128 orang dengan prosentase 48%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 65 orang dengan prosentase 24%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 41 orang dengan prosentase 15%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 25 orang dengan prosentase 9%.

- d. Item pernyataan ke-empat terkait tentang sering menunda pekerjaan ketika banyak tugas, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 29 orang dengan prosentase sebesar 11%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 45 orang dengan prosentase 17%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 99 orang dengan prosentase 37%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 95 orang dengan prosentase 35%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 0 orang dengan prosentase bagian 0%.
- e. Item pernyataan ke-lima terkait tentang ikut-ikutan teman ketika marah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 42 orang dengan prosentase sebesar 16%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 29 orang dengan prosentase 11%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 81 orang dengan prosentase 30%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 96 orang dengan prosentase 36%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 20 orang dengan prosentase 7%.
- f. Item pernyataan ke-enam terkait tentang belajar terlebih dahulu ketika presentasi mata kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 79 orang dengan prosentase sebesar 29%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 60 orang dengan prosentase 22%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 60 orang dengan prosentase 22%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 13 orang dengan prosentase 5%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 56 orang dengan prosentase 21%.

- g. Item pernyataan ke-tujuh terkait tentang tidak belajar walaupun presentasi mata kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 39 orang dengan prosentase sebesar 15%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 26 orang dengan prosentase 10%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 92 orang dengan prosentase 34%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 99 orang dengan prosentase 37%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 12 orang dengan prosentase bagian 4%.
- h. Item pernyataan ke-delapan terkait tentang tetap diam walupun tidak paham, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 37 orang dengan prosentase sebesar 14%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 25 orang dengan prosentase 9%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 127 orang dengan prosentase 47%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 73 orang dengan prosentase 27%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 6 orang dengan prosentase 2%.
- i. Item pernyataan ke-sembilan terkait tentang tetap semangat ketika mendapat nilai kurang dari mata kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 53 orang dengan prosentase sebesar 20%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 68 orang dengan prosentase 25%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 93 orang dengan prosentase 35%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 18 orang dengan prosentase 7%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 36 orang dengan prosentase 13%.

- j. Item pernyataan ke-sepuluh terkait tentang berpikiran positif ketika dosen belum hadir di kelas, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 48 orang dengan prosentase sebesar 18%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 82 orang dengan prosentase 31%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 94 orang dengan prosentase 35%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 26 orang dengan prosentase 10%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 18 orang dengan prosentase 7%.
- k. Item pernyataan ke-sebelas terkait tentang perasaan sedih ketika mendapat nilai kurang dari mata kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 28 orang dengan prosentase sebesar 10%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 88 orang dengan prosentase 33%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 95 orang dengan prosentase 35%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 49 orang dengan prosentase 18%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 8 orang dengan prosentase 3%.
- l. Item pernyataan ke-duabelas terkait tentang prasangka negatif ketika dosen tidak hadir di kelas, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 11 orang dengan prosentase sebesar 4%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 32 orang dengan prosentase 12%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 117 orang dengan prosentase 44%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 103 orang dengan prosentase 38%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 5 orang dengan prosentase bagian 2%.

- m. Item pernyataan ke-tigabelas terkait tentang menghubungi dosen ketika jam kuliah kosong, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 44 orang dengan prosentase sebesar 16%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 49 orang dengan prosentase 18%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 114 orang dengan prosentase 43%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 54 orang dengan prosentase 20%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 7 orang dengan prosentase 3%.
- n. Item pernyataan ke-empatbelas terkait tentang keluangan waktu kosong jam pelajaran untuk berbicara dengan teman, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 27 orang dengan prosentase sebesar 10%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 80 orang dengan prosentase 30%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 51 orang dengan prosentase 19%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 98 orang dengan prosentase 37%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 12 orang dengan prosentase 4%.
- o. Item pernyataan ke-limabelas terkait tentang, sikap menghindari teman karena kurang suka, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 25 orang dengan prosentase sebesar 9%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 79 orang dengan prosentase 29%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 75 orang dengan prosentase 28%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 78 orang dengan prosentase 29%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 11 orang dengan prosentase 4%.

2) **Kematangan Emosi (X2)**

Kematangan emosi adalah tingkat kedewasaan diri seorang individu dalam menyikapi berbagai hal yang terjadi, dimana semakin matang emosi seseorang maka semakin baik pula dalam menampilkan perilakunya ketika menghadapi masalah dengan cara memahami kekurangan, dan berusaha memperbaikinya serta tidak menyusahkan orang lain yang berada disekitarnya.

Tabel 4.5
Hasil Frekuensi Variabel Kematangan Emosi (X2)

Item	Total SS	%	Total S	%	Total N	%	Total TS	%	Total STS	%
1	98	37%	75	28%	42	16%	30	11%	23	9%
2	8	3%	55	21%	101	38%	47	18%	57	21%
3	27	10%	45	17%	56	21%	128	48%	12	4%
4	10	4%	79	29%	104	39%	38	14%	37	14%
5	42	16%	88	33%	92	34%	20	7%	26	10%
6	47	18%	51	19%	63	24%	37	14%	70	26%
7	13	5%	141	53%	78	29%	25	9%	11	4%
8	46	17%	32	12%	102	38%	70	26%	18	7%
9	54	20%	63	24%	105	39%	26	10%	20	7%
10	60	22%	108	40%	63	24%	31	12%	6	2%
11	47	18%	102	38%	43	16%	64	24%	12	4%
12	0	0%	48	18%	75	28%	125	47%	20	7%
13	16	6%	36	13%	142	53%	57	21%	17	6%
14	44	16%	55	21%	41	15%	120	45%	8	3%


Sumber: Olahan Data Primer, 2022

Berdasarkan informasi dari tabel di atas, didapat hasil data yang berkenaan dengan variabel Kematangan Emosi (X2), dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. Item pernyataan pertama terkait tentang rajin belajar walaupun pelajaran sulit, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 98 orang dengan prosentase sebesar 37%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 75 orang dengan prosentase 28%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 42 orang dengan prosentase 16%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 30 orang dengan prosentase 11%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 23 orang dengan prosentase 9%.
- b. Item pernyataan kedua terkait tentang menunda belajar ketika pelajaran sulit, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 8 orang dengan prosentase sebesar 3%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 55 orang dengan prosentase 21%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 101 orang dengan prosentase 38%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 47 orang dengan prosentase 18%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 57 orang dengan prosentase 21%.
- c. Item pernyataan ketiga terkait tentang meminta bantuan teman ketika mengerjakan soal mata kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 27 orang dengan prosentase sebesar 10%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 45 orang dengan prosentase 17%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 56 orang dengan prosentase 21%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 128 orang dengan prosentase 48%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 12 orang dengan prosentase 4%.

- d. Item pernyataan ke-empat terkait tentang melakukan sebaik mungkin ketika diberi tugas oleh dosen, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 10 orang dengan prosentase sebesar 4%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 79 orang dengan prosentase 29%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 104 orang dengan prosentase 39%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 38 orang dengan prosentase 14%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 37 orang dengan prosentase 14%.
- e. Item pernyataan ke-lima terkait tentang meminta maaf ketika terlambat berangkat kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 42 orang dengan prosentase sebesar 16%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 88 orang dengan prosentase 33%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 92 orang dengan prosentase 34%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 20 orang dengan prosentase 7%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 26 orang dengan prosentase bagian 10%.
- f. Item pernyataan ke-enam terkait tentang mengerjakan tugas dari dosen apa adanya, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 47 orang dengan prosentase sebesar 18%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 51 orang dengan prosentase 19%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 63 orang dengan prosentase 24%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 37 orang dengan prosentase 14%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 70 orang dengan prosentase bagian 26%.

- g. Item pernyataan ke-tujuh terkait tentang bersyukur ketika mendapatkan nilai bagus, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 13 orang dengan prosentase sebesar 5%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 141 orang dengan prosentase 53%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 78 orang dengan prosentase 29%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 25 orang dengan prosentase 9%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 11 orang dengan prosentase 4%.
- h. Item pernyataan ke-delapan terkait tentang perasaan biasa saja ketika datang terlambat, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 46 orang dengan prosentase sebesar 17%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 32 orang dengan prosentase 12%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 102 orang dengan prosentase 38%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 70 orang dengan prosentase 26%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 18 orang dengan prosentase 7%.
- i. Item pernyataan ke-sembilan terkait tentang berani menyampaikan pendapat ketika diskusi, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 54 orang dengan prosentase sebesar 20%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 63 orang dengan prosentase 24%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 105 orang dengan prosentase 39%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 26 orang dengan prosentase 10%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 20 orang dengan prosentase 7%.

- 
- j. Item pernyataan ke-sepuluh terkait tentang bertanya kepada dosen ketika tidak paham yang diajarkan, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 60 orang dengan prosentase sebesar 22%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 108 orang dengan prosentase 40%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 63 orang dengan prosentase 24%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 31 orang dengan prosentase 12%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 6 orang dengan prosentase 2%.
- k. Item pernyataan ke-sebelas terkait tentang tidak keberanian diri menyampaikan pendapat ketika diskusi, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 47 orang dengan prosentase sebesar 18%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 102 orang dengan prosentase 38%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 43 orang dengan prosentase 16%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 64 orang dengan prosentase 24%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 12 orang dengan prosentase bagian 4%.
- l. Item pernyataan ke-duabelas terkait tentang malu bertanya ke dosen ketika tidak paham yang diajarkan, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 0 orang dengan prosentase sebesar 0%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 48 orang dengan prosentase 18%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 75 orang dengan prosentase 28%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 125 orang dengan prosentase 47%. Responden

dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 20 orang dengan prosentase 7%.

- m. Item pernyataan ke-tigabelas terkait tentang diam walaupun bertemu teman kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 16 orang dengan prosentase sebesar 6%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 36 orang dengan prosentase 13%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 142 orang dengan prosentase 53%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 57 orang dengan prosentase 21%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 17 orang dengan prosentase 6%.
- n. Item pernyataan ke-empatbelas terkait tentang tidak suka berdiskusi dengan teman-teman, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 44 orang dengan prosentase sebesar 16%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 55 orang dengan prosentase 21%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 41 orang dengan prosentase 15%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 120 orang dengan prosentase 45%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 8 orang dengan prosentase 3%.

3) Toleransi terhadap Stres (Y)

Toleransi terhadap stres adalah kecakapan untuk menghadapi berbagai hal yang membuat diri merasa tidak nyaman, menambah beban pikiran atau terancam, percaya dengan kecakapan yang dimiliki dapat menyelesaikan masalah yang dialami.

Tabel 4.6
Hasil Frekuensi Toleransi terhadap Stres (Y)

Item	Total SS	%	Total S	%	Total N	%	Total TS	%	Total STS	%
1	59	22%	76	28%	80	30%	35	13%	18	7%
2	46	17%	92	34%	82	31%	40	15%	8	3%
3	13	5%	42	16%	84	31%	118	44%	11	4%
4	9	3%	97	36%	82	31%	48	18%	32	12%
5	44	16%	102	38%	70	26%	23	9%	29	11%
6	23	9%	17	6%	105	39%	79	29%	44	16%
7	30	11%	25	9%	102	38%	85	32%	26	10%
8	21	8%	82	31%	114	43%	14	5%	37	14%
9	39	15%	25	9%	96	36%	70	26%	38	14%
10	23	9%	43	16%	108	40%	66	25%	28	10%
11	19	7%	68	25%	92	34%	60	22%	29	11%
12	20	7%	45	17%	109	41%	74	28%	20	7%
13	19	7%	46	17%	77	29%	101	38%	25	9%
14	33	12%	73	27%	82	31%	54	20%	26	10%

Sumber: *Olahan Data Primer, 2022*

Berdasarkan informasi dari tabel di atas, didapat hasil data yang berkenaan dengan variabel Toleransi terhadap Stres (Y), dengan penjelasan sebagai berikut:

- a. Item pernyataan pertama terkait tentang perasaan tidak putus asa ketika menyelesaikan banyak tugas kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 59 orang dengan prosentase sebesar 22%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 76 orang dengan prosentase 28%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 80 orang dengan prosentase 30%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 35 orang dengan prosentase 13%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 18 orang dengan prosentase 7%.

- b. Item pernyataan kedua terkait tentang perasaan biasa saja walaupun banyak tugas kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 46 orang dengan prosentase sebesar 17%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 92 orang dengan prosentase 34%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 82 orang dengan prosentase 31%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 40 orang dengan prosentase 15%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 8 orang dengan prosentase 3%.
- c. Item pernyataan ketiga terkait tentang sering merasa pusing ketika banyak tugas kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 13 orang dengan prosentase sebesar 5%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 42 orang dengan prosentase 16%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 84 orang dengan prosentase 31%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 118 orang dengan prosentase 44%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 11 orang dengan prosentase 4%.
- d. Item pernyataan ke-empat terkait tentang bekerja keras karena padatnya kegiatan kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 9 orang dengan prosentase sebesar 3%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 97 orang dengan prosentase 36%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 82 orang dengan prosentase 31%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 48 orang dengan prosentase 18%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 32 orang dengan prosentase 12%.

- e. Item pernyataan ke-lima terkait tentang bekerja sampingan karena mahalnnya biaya kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 44 orang dengan prosentase sebesar 16%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 102 orang dengan prosentase 38%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 70 orang dengan prosentase 26%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 23 orang dengan prosentase 9%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 29 orang dengan prosentase 11%.
- f. Item pernyataan ke-enam terkait tentang tidak bekerja keras walaupun kegiatan kuliah padat, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 23 orang dengan prosentase sebesar 9%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 17 orang dengan prosentase 6%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 105 orang dengan prosentase 39%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 79 orang dengan prosentase 29%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 4 orang dengan prosentase 16%.
- g. Item pernyataan ke-tujuh terkait tentang fokus kuliah walaupun biaya kuliah mahal, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 30 orang dengan prosentase sebesar 11%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 25 orang dengan prosentase 9%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 102 orang dengan prosentase 38%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 85 orang dengan prosentase 32%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 26 orang dengan prosentase 10%.

- h. Item pernyataan ke-delapan terkait tentang harapan menjadi mahasiswa teladan, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 21 orang dengan prosentase sebesar 8%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 82 orang dengan prosentase 31%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 114 orang dengan prosentase 43%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 14 orang dengan prosentase 5%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 37 orang dengan prosentase bagian 14%.
- i. Item pernyataan ke-sembilan terkait tentang keinginan menjadi mahasiswa yang biasa-biasa saja, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 39 orang dengan prosentase sebesar 15%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 25 orang dengan prosentase 9%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 96 orang dengan prosentase 36%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 70 orang dengan prosentase 26%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 38 orang dengan prosentase 14%.
- j. Item pernyataan ke-sepuluh terkait tentang ketergantungan dengan orang tua, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 23 orang dengan prosentase sebesar 9%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 43 orang dengan prosentase 16%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 108 orang dengan prosentase 40%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 66 orang dengan prosentase 25%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 28 orang dengan prosentase 10%.

- k. Item pernyataan ke-sebelas terkait tentang fokus dengan pelajaran walaupun kondisi kelas ramai, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 19 orang dengan prosentase sebesar 7%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 68 orang dengan prosentase 25%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 92 orang dengan prosentase 34%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 60 orang dengan prosentase 22%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 29 orang dengan prosentase 11%.
- l. Item pernyataan ke-duabelas terkait tentang tidak fokus ketika kondisi kelas ramai, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 20 orang dengan prosentase sebesar 7%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 45 orang dengan prosentase 17%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 109 orang dengan prosentase 41%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 74 orang dengan prosentase 28%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 20 orang dengan prosentase 7%.
- m. Item pernyataan ke-tigabelas terkait tentang ketidakyakinan bisa menyelesaikan tugas kuliah, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 19 orang dengan prosentase sebesar 7%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 46 orang dengan prosentase 17%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 77 orang dengan prosentase 29%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 101 orang dengan prosentase 38%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 25 orang dengan prosentase 9%.

- n. Item pernyataan ke-empatbelas terkait tentang sikap menolong teman ketika mengalami kesulitan menemukan barang di kelas, dari sebagian responden menjawab sangat setuju sebanyak 33 orang dengan prosentase sebesar 12%. Responden dengan pilihan jawaban setuju sebanyak 73 orang dengan prosentase 27%. Responden dengan pilihan netral sebanyak 82 orang dengan prosentase 31%. Responden dengan pilihan jawaban tidak setuju sebanyak 54 orang dengan prosentase 20%. Responden dengan pilihan jawaban sangat tidak setuju sebanyak 26 orang dengan prosentase 10%.

2. Analisis Data

a. Uji Validitas

Angket dari variabel kontrol diri, kematangan emosi dan toleransi terhadap stres pada mahasiswa disusun dengan memperhatikan setiap indikator dan sesuai dengan teori, selanjutnya peneliti menanyakan kepada pembimbing mengenai kisi-kisi dan instrumen penelitian, setelah mendapat persetujuan kemudian melakukan penyebaran angket kepada mahasiswa sebanyak 35 non responden. Setelah dilakukan hasil pengujian mengenai validitas data instrumen di peroleh perhitungan data sebagai berikut:

Tabel 4.7
Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	No Item	Corrected Item-Total Correlation (Rhitung)	Rtabel	Keterangan
Kontrol Diri (X1)	P1	0.634	0.334	Valid
	P2	0.614	0.334	Valid
	P3	0.764	0.334	Valid
	P4	0.658	0.334	Valid
	P5	0.684	0.334	Valid
	P6	0.660	0.334	Valid
	P7	0.460	0.334	Valid

	P8	0.480	0.334	Valid
	P9	0.505	0.334	Valid
	P10	0.789	0.334	Valid
	P11	0.455	0.334	Valid
	P12	0.358	0.334	Valid
	P13	0.599	0.334	Valid
	P14	0.574	0.334	Valid
	P15	0.560	0.334	Valid
Kematangan Emosi (X2)	P1	0.502	0.334	Valid
	P2	0.377	0.334	Valid
	P3	0.388	0.334	Valid
	P4	0.536	0.334	Valid
	P5	0.591	0.334	Valid
	P6	0.494	0.334	Valid
	P7	0.594	0.334	Valid
	P8	0.375	0.334	Valid
	P9	0.525	0.334	Valid
	P10	0.686	0.334	Valid
	P11	0.729	0.334	Valid
	P12	0.411	0.334	Valid
	P13	0.515	0.334	Valid
	P14	0.611	0.334	Valid
Toleransi Terhadap Stres (Y)	P1	0.642	0.334	Valid
	P2	0.366	0.334	Valid
	P3	0.463	0.334	Valid
	P4	0.511	0.334	Valid
	P5	0.766	0.334	Valid
	P6	0.373	0.334	Valid
	P7	0.676	0.334	Valid
	P8	0.588	0.334	Valid
	P9	0.513	0.334	Valid
	P10	0.537	0.334	Valid
	P11	0.445	0.334	Valid
	P12	0.737	0.334	Valid
	P13	0.559	0.334	Valid
	P14	0.589	0.334	Valid

Sumber: Olahan Data Primer,2022

Pada tabel 4.7 mengenai hasil uji validitas instrumen didapatkan kesimpulan bahwa data penelitian dari variabel Kontrol diri (X1), Kematangan emosi (X2), dan Toleransi terhadap stres (Y) berdistribusi dengan normal. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengujian validitas data yang menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,334. Maka dari itu kesimpulannya bahwa data yang telah dilakukan pengujian terdistribusi dengan normal.¹

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas terhadap variabel kontrol diri, kematangan emosi dan toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam angkatan 2018 IAIN Kudus dilakukan dengan bantuan program SPSS memberikan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.8
Hasil Uji Reliabilitas

Kuesioner	Alpha Cronbach	Rtabel	Keterangan
Kontrol Diri	0,835	0,7	Reliabel
Kematangan Emosi	0,746	0,7	Reliabel
Toleransi Terhadap Stres	0,771	0,7	Reliabel

Sumber: Olahan Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dapat dilihat dari tabel 4.8 di atas bahwa variabel kontrol diri, kematangan emosi dan toleransi terhadap stres pada mahasiswa fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018 memiliki nilai *Cronbach Alpha* lebih tinggi daripada 0,7 sehingga dapat

¹ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan IBM SPSS 19* (Semarang: UNDIP, 2011), 52.

dikatakan reliabel.² Maka dari itu syarat reliabilitas data instrumen telah terpenuhi.

c. **Uji Asumsi Klasik**

1) **Uji Normalitas**

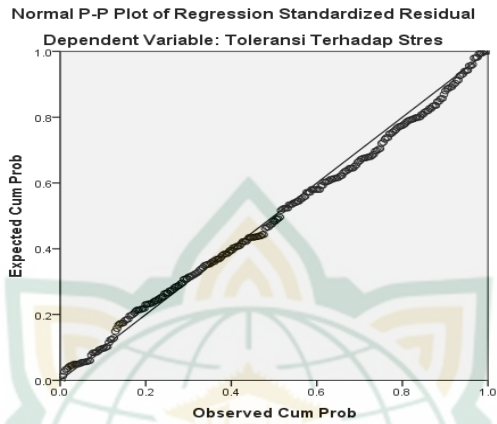
Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi, antara variabel bebas dengan variabel terikat terdapat distribusi data normal ataupun sebaliknya. Dapat diketahui bahwa uji t atau parsial dan uji f atau simultan mengasumsikan terhadap nilai residual mengikuti distribusi normal data. Model regresi dapat dikatakan baik apabila data distribusi menunjukkan normal atau mendekati normal. Beberapa cara yang mudah untuk mengetahui normalitas data adalah dengan melihat data histogram maupun normal *probability plot*.

Pada dasarnya data menunjukkan normal dapat diketahui dengan memperhatikan penyebaran data berupa simbol titik pada sumbu diagonal grafik maupun dengan melihat data histogram dari residualnya. Dapat diketahui pengambilan keputusannya jika:

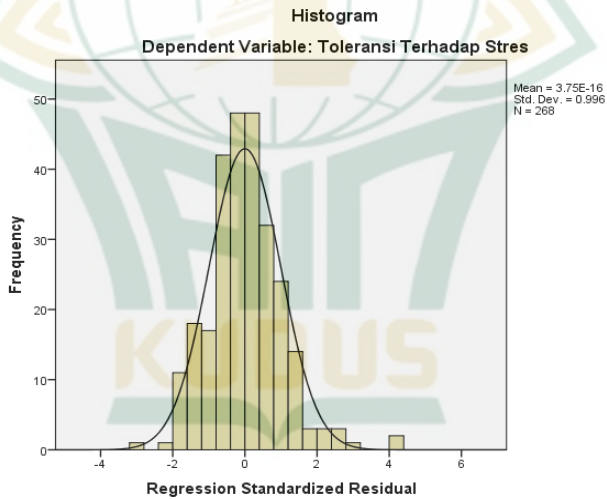
- a) Data menyebar pada gambar P-Plot menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti garis tersebut, dapat juga dengan melihat grafik histogram menunjukkan pola persebaran data normal, maka dapat dikatakan model regresi data telah sesuai asumsi normalitas.
- b) Data menunjukkan menjauh atau menyebar dari garis diagonal atau tidak mengikuti garis diagonal, begitu juga grafik histogramnya tidak menunjukkan pola persebaran normal, maka model regresi tidak sesuai asumsi normalitas.

² Nur Indriantoro dan Bambang Supomo, *Metode Penelitian Bisnis untuk Akuntansi Dan Manajemen* (Yogyakarta: BPF, 2002), 180-182.

Gambar 4.1
Gambar Uji Normalitas



Sumber: *Olahan Data Primer, 2022*



Sumber: *Olahan Data Primer, 2022*

Berdasarkan tampilan data pada grafik plot maupun histogram, diketahui bahwa grafik memperlihatkan pola distribusi data yang normal. Bagian lain pada grafik normal plot juga terlihat titik-titik yang berada pada sekitar garis diagonal, dan menyebar di sekitar diagonal mengikuti garis

tersebut. Dari kedua gambar grafik di atas dapat diketahui bahwa model regresi telah sesuai dengan asumsi normalitas.

Selain dari uji grafik dan histogram untuk mengetahui data penelitian telah terdistribusi normal atau tidak dapat dilakukan dengan cara alternatif pengujian statistik non-parametrik *Kologorov-Smirnov*.³ Kelebihan yang dimiliki dari uji yang sederhana dan tidak menimbulkan banyak perbedaan pada sudut pandang yang sering dialami ketika membaca data dari grafik. Berdasarkan pada olahan data didapatkan hasil uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 4.9
Hasil Uji Normalitas
Kolmogorov-Smirnov

Kriteria	Signifikansi	Taraf Signifikansi	Keterangan
Kontrol Diri	0,100	0,05	Normal
Kematangan Emosi	0,132	0,05	Normal
Toleransi Terhadap Stres	0,091	0,05	Normal

Sumber: Olahan data primer, 2022

Dari tabel tersebut, didapat output uji normalitas terlihat bahwa hasil pengujian pada tabel *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi nilai pada variabel kontrol diri adalah sebesar 0,100 dan lebih dari 0,05 selain itu juga variabel kematangan emosi memiliki nilai signifikansi 0,132 dan variabel toleransi terhadap stres nilai signifikansinya sebesar 0,091 hal ini berarti distribusi data setiap variabel adalah

³ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis dengan Program IBM SPSS 19* (Semarang: UNDIP, 2011), 110.

normal. dapat berarti bahwa data nilai residual berdistribusi dengan normal. Sehingga hasil analisis normalitas ini dapat lanjut ke analisis regresi.

2) Uji Linieritas

Uji linieritas ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat pola data yang linier atau tidak. Uji yang digunakan dengan jenis ini memiliki keterkaitan dengan uji regresi linier nantinya. Dari pengujian ini dapat dipahami dengan ketentuan apabila nilai dari *deviation from linearity Sig.* $> 0,05$ maka dapat dikatakan data yang diuji tersebut terdapat atau memiliki hubungan linier secara signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat. Begitupun sebaliknya apabila *deviation from linearity Sig.* $< 0,05$ maka dari variabel independen dengan variabel dependen tidak memiliki hubungan linier secara signifikan.⁴ Selain itu juga dilihat dari perbedaan nilai *f* hitung dengan *f* tabel yang apabila *f* hitung lebih kecil dari *f* tabel maka ada hubungan secara linier begitupun berlaku untuk sebaliknya yaitu apabila *f* hitung lebih besar dari *f* tabel maka tidak memiliki hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen.

Tabel 4.10
Hasil Uji Linieritas

Kriteria Variabel	F hitung	F tabel	Tarf Signifikansi		Status
X1 dengan Y	0,866	< 3,876	0,620	> 0,05	Terdapat Hubungan Linier
X2 dengan Y	1,133	< 3,876	0,314	> 0,05	Terdapat Hubungan

⁴ Misbahuddin dan Iqbal Hasan, *Analisis Data Penelitian dengan Statistik* (Jakarta: Bumi Aksara: 2013), 292.

					Linier
--	--	--	--	--	--------

Sumber: Olahan Data Primer, 2022

Dari data tabel diperoleh dapat diketahui *deviation from linearity* antara variabel kontrol Diri (X1) dengan variabel Toleransi terhadap Stres (Y) memiliki nilai *Sig.* 0,620 > 0,05 hal ini mengartikan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel tersebut, selain itu juga memiliki nilai *f*hitung lebih kecil dibandingkan dengan *f*tabel maka hal ini sesuai artinya sama memiliki hubungan linier. Kemudian untuk hubungan variabel Kematangan Emosi (X2) dengan Toleransi terhadap Stres (Y) memiliki *deviation from linearity* dengan nilai *sig.* 0,314 > 0,05 begitu juga dengan *f*hitung sebesar 1,133 < *f*tabel 3,876 sehingga dapat dikatakan pada hubungan variabel X2 dan Y memiliki hubungan linier.

3. Hasil Analisis Data

1) Uji Regresi Berganda

Analisis regresi linier berganda dalam penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif maupun positif antar variabel kontrol diri dan kematangan emosi sebagai variabel dependen, dengan toleransi terhadap stres (variabel dependen). Hasil analisis regresi yang menggunakan program SPSS didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.11
Hasil Uji Regresi Berganda

Variabel	b	Keterangan
Koefisien Konstanta	40,965	
Kontrol Diri	0,220	Pengaruh Positif

Kematangan Emosi	0,100	Pengaruh Positif
-------------------------	-------	------------------

Sumber: Olahan Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.11 diatas dapat diketahui persamaan regresi variabel sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

$$Y = 40,965 + 0,220 X_1 + 0,100 X_2 + e$$

Pada data diatas diperoleh persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:

- a) Nilai koefisien konstanta (a) dari hasil pengujian diatas mendapatkan nilai positif sebesar 40,965 memiliki pengertian apabila X1 dan X2 bernilai sama dengan nol maka nilai Y adalah sebesar 40,965 atau dapat dipahami apabila kontrol diri dan kematangan emosi bernilai sama dengan nol maka nilai Y bernilai sebesar 40,965.
- b) Nilai koefisien kontrol diri (X1) adalah sebesar 0,220 menyatakan apabila kontrol diri mengalami kenaikan 100% maka toleransi terhadap stres akan meningkat sebesar 22%. Nilai koefisien variabel (X1) bernilai positif artinya menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh positif terhadap toleransi terhadap stres, semakin baik kontrol diri maka semakin baik pula toleransi terhadap stres.
- c) Nilai koefisien kematangan emosi (X2) adalah sebesar 0,100 menyatakan apabila kontrol diri mengalami kenaikan 100% maka toleransi terhadap stres akan meningkat sebesar 10%. Nilai koefisien variabel (X2) bernilai positif artinya menunjukkan bahwa kematangan emosi memiliki pengaruh positif terhadap toleransi terhadap stres, semakin baik kontrol diri maka semakin baik pula toleransi terhadap stres.
- d) Persamaan dari $Y = 40,965 + 0,220 X_1 + 0,100 X_2 + e$ dapat disimpulkan bahwa faktor terbesar yang memberikan pengaruh pada toleransi terhadap stres adalah kontrol diri. Hal ini dapat dilihat dari

besarnya nilai koefisien regresi variabel kontrol diri (X1) lebih besar dibandingkan dengan nilai koefisien regresi variabel X2.⁵

2) Menghitung Koefisien Determinasi (R^2)

Analisis koefisien determinasi memiliki fungsi untuk mengetahui tingkat prosentase sumbangan pengaruh dari variabel kontrol diri, kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres (variabel dependen). Koefisien dari uji ini digunakan untuk menunjukkan seberapa besar tingkat prosentasi yang didapat variabel dependen model mampu menjelaskan variasi variabel dependen. Apabila R^2 bernilai 0 maka dapat berarti tidak adanya pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen atau dapat juga berarti variabel independen tidak mampu menjelaskan sedikit pun variasi variabel dependen. Hal ini berlaku untuk sebaliknya apabila R^2 bernilai 1 maka tingkat prosentase sumbangan pengaruh yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen sangat besar, atau dengan kata lain variabel independen yang digunakan dalam model 100% variasi terhadap variabel dependen.⁶

Tabel 4.12
Hasil Uji Koefisien Determinasi

R Square	Prosentase	Keterangan
0,046	4,60%	Besar pengaruh hubungan

Sumber: Olahan Data Primer, 2022

Berdasarkan data tabel 4.13 menunjukkan bahwa kedua variabel independen memberikan nilai R square sebesar 0,046 hal ini berarti bahwa variabel kontrol diri dan kematangan emosi memberikan pengaruh 4,6% terhadap variabel dependen.

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alfabeta, 2012), 142-143.

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis* (Bandung: Alfabeta, 2012), 142-143.

Sedangkan untuk sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang model variabelnya tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

3) Uji t

Uji ini memiliki tujuan untuk menguji masing-masing variabel yang independen apakah ada pengaruh dengan variabel dependen atau tidak. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah model regresi variabel X1 dan X2 secara parsial memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Y. Tabel distribusi t dapat dicari dengan derajat kebebasan $df (n-k-1)$ atau $268-2-1 = 265$ (n dapat berarti jumlah sampel dan k adalah jumlah variabel independen yang digunakan). Sehingga t tabel dapat diperoleh dengan angka 2,25421 dari data tersebut apabila t hitung $>$ t tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dan berlaku sebaliknya apabila t hitung $<$ t tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dari hasil pengujian yang dilakukan didapatkan hasil analisis seperti di bawah ini:

Tabel 4.13
Hasil Uji Parsial (t)

Variabel	Signifikansi	t hitung	t tabel	Keterangan
Kontrol Diri	0,003	2,948	2,25421	Berpengaruh Positif
Kematangan Emosi	0,046	2,007	2,25421	Tidak Berpengaruh

Sumber: Olahan Data Primer, 2022

a) Hubungan kontrol diri dengan toleransi terhadap stres

Dari data diatas dapat diketahui bahwa t tabel dari penelitian yang telah dilakukan pengujian untuk derajat kebebasan $df (n-k-1)$ dengan hasil $268-2-1 = 265$ jadi nilai t tabel yang diperoleh dengan df sebanyak 265 dengan taraf

signifikansi $5\% : 2 = 2,5\%$ pengujian dua sisi adalah 2,25421. Dari hasil pengujian di atas perolehan t hitung adalah sebesar 2,948 dengan tingkat signifikansi data sebesar $0,003 < 0,05$. Maka t hitung $2,948 > t$ tabel 2,25421. Dengan demikian dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan pernyataan bahwa variabel kontrol diri secara parsial memberikan pengaruh dengan variabel toleransi terhadap stres.

b) Hubungan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres

Dari data di atas dapat diketahui bahwa t tabel dari penelitian yang telah dilakukan pengujian untuk derajat kebebasan df ($n-k-1$) dengan hasil $268-2-1 = 265$ jadi nilai t tabel yang diperoleh dengan df sebanyak 265 dengan taraf signifikansi $5\% : 2 = 2,5\%$ pengujian dua sisi adalah 2,25421. Dari hasil pengujian di atas perolehan t hitung adalah sebesar 2,007 dengan tingkat signifikansi data sebesar $0,046 < 0,05$. Maka t hitung $2,007 < t$ tabel 2,25421. Dengan demikian dapat disimpulkan H_0 diterima dan H_a ditolak dengan pernyataan bahwa variabel kematangan emosi secara parsial tidak memberikan pengaruh langsung dengan variabel toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018.

4) Uji f

Uji f digunakan dalam penelitian untuk mengetahui apakah variabel bebas yaitu kontrol diri (X_1) dan kematangan emosi (X_2) secara simultan atau bersamaan memiliki hubungan atau memberikan pengaruh secara signifikan terhadap variabel Y . Pada pengujian simultan didapatkan perhitungan dengan melihat perbandingan dengan nilai f tabel dan f hitung. Secara lebih mendalam f hitung pada pengujian ini didapatkan seperti yang tertera pada tabel berikut:

Tabel 4.14
Hasil Uji Simultan (f)

Variabel	Signifikansi ($< 0,05$)	f hitung ($> 2,25421$)	Keterangan
X1	0,003	6,344	Berpengaruh
X2			

Sumber: Olahan Data Primer, 2022

Dari hasil pengujian diatas pada tabel tabel 4.14 didapatkan perolehan nilai f tabel dengan hitungan $(n-k-1)$ f tabel $(268-2-1)$ 265 dengan taraf signifikansinya 0,05 didapatkan nilainya yaitu sebesar 3,876. Maka dari itu f hitung $6,344 > f$ tabel 3,876, begitu juga dengan nilai signifikansi yang didapat adalah $0,002 > 0,05$. Dengan demikian hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan maksud variabel independen yaitu kontrol diri dan kematangan emosi secara simultan atau bersamaan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen yaitu toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018.⁷

B. Pembahasan

Berdasarkan dari hasil pengujian yang diolah dengan data statistik dapat diketahui kebenaran dan kejelasan dari hubungan antara variabel, dimana salah satu dari variabel yang diteliti memiliki pengaruh parsial sedangkan yang satunya tidak memiliki pengaruh parsial terhadap variabel terikat. Pengaruh yang diberikan dari salah satu variabel yang memiliki hubungan parsial bersifat positif yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri maka meningkat juga toleransi terhadap stres. Sedangkan secara simultan variabel kontrol diri dan kematangan emosi memiliki hubungan atau pengaruh dengan toleransi terhadap stres. Hal sesuai dengan beberapa hipotesis yang diajukan,

⁷ Masrukhin, *Statistik Deskriptif dan Inferensial*, 261.

melihat hal tersebut maka masing-masing variabel dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Toleransi terhadap Stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Variabel kontrol diri memiliki hubungan atau pengaruh dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018 sebesar 2,948. Berdasarkan hal ini menyatakan bahwa setiap terjadi peningkatan satu satuan dari variabel tersebut maka akan meningkat juga toleransi terhadap stres mahasiswa sebesar 2,948.

Dari hasil pengujian hubungan variabel secara parsial didapatkan thitung adalah sebesar 2,948 dengan tingkat signifikansi data sebesar 0,003. Maka thitung $2,948 > t_{tabel} 2,25421$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya kontrol diri memiliki hubungan atau pengaruh positif dan signifikan dengan toleransi terhadap stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018. Hal ini memiliki hubungan antara kontrol diri dengan toleransi terhadap stres karena dipengaruhi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internalnya dikarenakan seiring bertambahnya usia mahasiswa semakin baik dalam mengontrol diri terhadap muatan masalah sehingga mampu toleransi stres dengan baik, begitu juga faktor eksternal yaitu pola asuh orang tua dan teman sepergaulan yang dimana semakin baik pola asuh yang diberikan orang tua seperti tidak otoriter, adanya penjelasan ke anak dalam setiap masalah yang dihadapi maupun lingkungan teman bergaul juga memiliki pengaruh yang semakin baik pergaulannya maksudnya bila bermain atau bergaul dengan teman yang berpikiran luas, tidak pemaarah dan bersikap dewasa, maka membuat diri semakin baik dalam mengontrol diri sehingga dengan mudah untuk mengatasi stres.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ni Wayan, dkk. (2010)⁸ dimana dari penelitian tersebut menunjukkan

⁸ Ni Wayan, dkk., "Hubungan Kecakapan Kontrol Diri dengan Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa Program B PSIK FK UGM" *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat* 26 no.3 (2010): 138.

hasil koefisien korelasi product moment sebesar 0,702 dengan nilai $p=0,001$. Dengan demikian menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dengan kecenderungan depresi mahasiswa.

2. Hubungan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres

Variabel kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres kurang memiliki pengaruh yang signifikan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam angkatan 2018 sebesar 2,007. Hal ini menunjukkan bahwasanya setiap terjadi peningkatan satu satuan dari variabel kematangan emosi kurang bisa memberikan pengaruh pada toleransi terhadap stres.

Dari hasil pengujian hubungan variabel secara parsial didapatkan thitung adalah sebesar 2,007 dengan tingkat signifikansi data sebesar 0,046 lebih kecil dengan taraf signifikansi 0,05. Maka thitung $2,007 < t_{tabel} 2,25421$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwasanya kematangan emosi secara langsung kurang memiliki hubungan atau tidak memberikan pengaruh dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus angkatan 2018. Hal ini dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi toleransi stres seperti kebiasaan, keadaan fisik maupun penyesuaian diri dengan lingkungan.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Seta Yovian Aryono, dkk. (2017)⁹, yang menunjukkan nilai thitung sebesar $7,149 > t_{tabel} 1,985$ dengan $p = 0,000 < 0,05$. Dari temuan ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres.

3. Hubungan Kontrol Diri dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres

Berdasarkan hasil uji statistik dari penelitian ini, hubungan antara variabel kontrol diri dan kematangan emosi dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas

⁹ Seta Yovian, dkk., "Hubungan antara *Adversity Quotient* dan Kematangan Emosi dengan Toleransi terhadap Stres pada Mahasiswa Pecinta Alam Universitas Sebelas Maret." *Jurnal Wacana* 9 no. 2 (2017): 12.

Dakwah dan Komunikasi Islam angkatan 2018 sebagaimana telah dijelaskan dibagian populasi penelitian, bahwa menunjukkan f hitung $6,344 > f$ tabel $3,876$ begitu juga dengan tingkat signifikansi sebesar $0,002$. Maka dari itu dapat diketahui bahwa besaran nilai f hitung $6,344 > f$ tabel $3,876$ dan tingkat signifikansi jauh lebih kecil dari $0,05$, sehingga variabel bebas yaitu kontrol diri dan kematangan emosi memiliki hubungan atau memberikan pengaruh dengan toleransi terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam angkatan 2018 IAIN Kudus.

Pada hasil uji determinasi hasil regresi linier berganda didapatkan nilai koefisien yang menunjukkan bahwa kedua variabel independen memberikan nilai R square sebesar $0,046$ hal ini berarti bahwa variabel kontrol diri dan kematangan emosi memberikan pengaruh $4,6\%$ terhadap variabel dependen. Sedangkan untuk sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang model variabelnya tidak dijelaskan dalam penelitian ini atau tidak diteliti.

