

**STRES AKADEMIK DITINJAU DARI *LOCUS OF CONTROL*
DAN JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas Ushuluddin dan
Studi Agama

Oleh:

LIONA PRANSISKA

NPM: 1731080109

Jurusan : Psikologi Islam

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1442 H / 2021 M

**STRES AKADEMIK DITINJAU DARI *LOCUS OF CONTROL*
DAN JENIS KELAMIN PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Oleh :

LIONA PRANSISKA

NPM: 1731080109

Jurusan : Psikologi Islam

**Pembimbing I : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
Pembimbing II : Iin Yulianti, MA**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**

1442 H / 2021 M

ABSTRAK

Stres Akademik Ditinjau Dari *Locus Of Control* Dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa

Oleh :

Liona Pransiska

Secara umum stres diartikan sebagai suatu kondisi ketika individu merasa tertekan karena tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi beban yang dialami (Markam, 2003). Stres bisa dialami oleh setiap orang termasuk mahasiswa. Stres yang berasal dari tuntutan akademik yang melebihi kemampuan pada diri individu disebut sebagai stres akademik (Kadapatti dan Vijayalaxmi, 2012). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan stres akademik berdasarkan *locus of control* dan jenis kelamin. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan stres akademik ditinjau dari *locus of control* pada mahasiswa, ada perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa dan ada interaksi antara *locus of control* dan jenis kelamin terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif dan menggunakan skala psikologi yaitu skala stres akademik. Sedangkan pada skala *locus of control* digunakan untuk mengungkap karakteristik kepribadian *locus of control* internal dan eksternal subjek. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden yang terdiri dari 16 mahasiswa laki-laki dan 74 mahasiswa perempuan. Sampel pada penelitian ini merupakan mahasiswa Prodi Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung Angkatan 2018 dan 2019. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *faktorial anova* dengan bantuan program software JASP versi 0.14.1.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka dapat diambil hasil analisis:

1. Hasil FA = 4,162 dengan $p = 0,044$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa terdapat perbedaan stres akademik ditinjau dari *locus of control*, maka dapat diketahui bahwa nilai rata-rata mahasiswa pada *locus of control* internal (78,422) lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata mahasiswa dengan *locus* eksternal (75,308).
2. Hasil FB = 8,674 dengan $p = 0,004$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa ada perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin, maka dapat diketahui juga nilai rata-rata mahasiswa perempuan (78,473) lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata mahasiswa laki-laki (73,125).
3. Hasil FAB = 0,510 dengan $p = 0,477$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa tidak terdapat interaksi antara *locus of control* dan jenis kelamin terhadap stres akademik pada mahasiswa. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan stres akademik ditinjau dari *locus of control* dan jenis kelamin pada mahasiswa.

Kata Kunci : Stres Akademik, *Locus Of Control* (internal, eksternal), Jenis Kelamin

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	ša	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	ħ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Z (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	šad	š	Es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Min	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof

ي	ya'	Y	Ye
---	-----	---	----

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

متعدين	Ditulis	Muta' aqqidīn
عدة	Ditulis	'iddah

3. Ta' Marbutah

a. Bila dimatikan ditulis h

هبة	Ditulis	Hibbah
جزيلة	Ditulis	Jizyah

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti sholat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya). Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الأولياء	Ditulis	Karāmah al-auliya'
----------------	---------	--------------------

b. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	Ditulis	Zakātul fiṭri
------------	---------	---------------

4. Vokal Pendek

_____	Kasrah	Ditulis	i
_____	Fathah	Ditulis	a
_____	Dammah	Ditulis	u

5. Vokal Panjang

Fathah + alif	Ditulis	Ā
جاهلية	Ditulis	jāhiliyyah
Fathah + ya' mati	Ditulis	ā
يسعى	Ditulis	yas' ā
Kasrah + ya' mati	Ditulis	ī
كريم	ditulis	karīm
Dammah + wawu	Ditulis	ū
mati	Ditulis	furūd
فروض		

6. Vokal Rangkap

Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	Ai
Fathah + wawu mati قول	Ditulis	bainakum
	Ditulis	au
	Ditulis	qaulun

7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	A'antum
أعدت	Ditulis	u'iddat
شكرتم لئن	Ditulis	la'in syakartum

8. Kata Sandang Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf Qomariyyah

القرآن	Ditulis	al-Qur'ān
اقياس	Ditulis	al-Qiyās

- b. Bila diikuti Huruf syamsiyyah ditulis dengan menggandakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf I (*el*) nya

السماء	Ditulis	as-Samā'
الشمس	Ditulis	asy-Syams

9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوى الفروض	Ditulis	Žawī al- furūd
أهل السنة	Ditulis	Ahl as-Sunnah

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamua'laikum Warrohmatullohi Wabarokatuh

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Liona Pransiska

NPM : 1731080109

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Stres Akademik Ditinjau dari *Locus Of Control* dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa” merupakan hasil karya peneliti dan bukan hasil palgiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya

Wassalamua'laikum Warrohmatullohi Wabarokatuh

Bandar Lampung, April 2021

Yang Menyatakan

Liona Pransiska
NPM. 1731080109



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PRODI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul : Stres Akademik Ditinjau dari *Locus Of Control* dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa
Nama : Liona Pransiska
NPM : 1731080109
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqsyah
Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN)
Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001

Pembimbing II

Iin Yulianti, MA
NIDN. 2009128002

Mengetahui
Ketua Prodi Psikologi Islam

Abdul Oohar, M.Si
NIP.197103122007011005

MOTTO

Surah Al-Insyirah Ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan; Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'alamin. Yang utama dari segalanya, sembah sujud dan terucap syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta 'Ala. Taburan Cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku petunjuk, kekuatan, dan nikmat ilmu yang tidak hentinya membuat diri ini bersyukur. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan, akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada junjungan Baginda Nabi Muhammad Shallallahu A'laihi Wassalam.

Segala syukur Alhamdulillah kuucapkan kepada-Mu Ya Rabb, karena telah memberikan kesempatan pada diri ini untuk hadir di tengah-tengah orang yang selalu memberikan do'a, semangat, dan keikhlasannya menenamiku dalam menjalani kehidupan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya yang sederhana ini, kupersembahkan untuk orang-orang tercinta dan tersayang :

1. Kedua orang tuaku yang sangat aku sayangi, Ibu Kartini dan Bapak Darussamin yang dengan ketulusan dan segenap hatinya selalu mendo'akanku, merawatku, menjagaku, memberikan kasih sayang dan cintanya kepadaku, serta selalu memotivasi anaknya agar menggapai cita-cita dan harapan yang diinginkan anaknya.
2. Untuk kakak-kakakku yang sangat aku sayangi, Nida Wati, Rohana, (Almarhumah Ilyani), Muhammad Ikhsan, Yeni Novita Sari, Rodi Yansyah yang menjadi pelengkap kebahagiaan dan menjadi penyemangat dan motivasi besar bagiku agar cepat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Untuk sahabatku yang selalu ada dan menerima diriku apa adanya, dan siap mendengarkan keluh kesahku dalam penyelesaian skripsi ini, Rina, Salma Aulia dan Neli Afriyanti.

RIWAYAT HIDUP

Nama peneliti adalah Liona Pransiska, dilahirkan di Dusun II Desa Kembahang, Kecamatan Batu Brak Kabupaten Lampung Barat pada tanggal 05 Juni 1999. Peneliti merupakan anak terakhir dari pasangan Bapak Darussamin dan Ibu Hartini. Alamat tempat tinggal di Dusun II Kembahang, Kecamatan Batu Brak Kabupaten Lampung Barat. Berikut riwayat pendidikan peneliti :

1. SD Negeri 01 Kembahang. Lulus Pada Tahun 2011
2. MTsN 01 Liwa, Lulus Pada Tahun 2014
3. SMAN 02 Liwa, Lulus Pada Tahun 2017

Setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas tepatnya pada tahun 2017, penulis terdaftar sebagai mahasiswi pada Program S1 Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbilalamin. Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta 'Ala, yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudah serta perunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi yang berjudul "Stres Akademik Ditinjau Dari *Locus Of Control* dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa" ini sangat dimungkinkan memiliki kekurangan dalam berbagai hal karena pengetahuan dan pengalaman penulis masih terbatas. Penulis menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu, terselesaikannya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun materil. Ucapan terima kasih setulusnya penulis sampaikan kepada :

1. Bapak Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama.
2. Bapak Abdul Qohar, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam dan Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku Sekertaris Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah bersabar membantu dan menyiapkan persyaratan surat-surat serta selalu memberikan yang terbaik kepada seluruh mahasiswa Prodi Psikologi Islam.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
4. Ibu Iin Yulianti, MA selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus menjadi Dosen Pembimbing II skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta arahan dalam hal permasalahan perkuliahan dari semester awal hingga akhir semester akhir dan juga telah meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dan memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh kesabaran.
5. Segenap tim penguji sidang yakni Bapak Abdul Qohar, M. Si selaku ketua sidang, Ibu Angga Natalia, M. I. P selaku sekertaris sidang, Bapak Achmad Irfan Muzni, M. Psi., Psikolog selaku penguji utama (sidang seminar proposal), Bapak Syafrimen Syafril, M. Ed., Ph. D selaku penguji utama (sidang munaqosyah), Bapak Drs. Nursalim Malay, M. Si selaku

penguji pendamping I, dan Ibu Iin Yulianti, MA selaku penguji pendamping II yang sudah bersedia dan memberikan saran terbaiknya untuk kebaikan skripsi saya.

6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu dan mengajarkan banyak hal yang bermanfaat, serta seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah membantu proses administrasi dalam penelitian ini.
7. Adik-adik mahasiswa Prodi Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyan dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi skala pada penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman psikologi angkatan 2017 khususnya kelas D yang telah berjuang bersama pada masa perkuliahan, serta telah memberikan kenangan indah yang tak terlupakan kepada penulis.
9. Teman-teman seperbimbingan yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan serta motivasi.
10. Keluarga yakni kedua orang tuaku, kakak laki-laki serta kakak perempuanku, keponakanku yang telah memberikan motivasi untuk diriku, memberikan nasihat, dan do'a kepada penulis sehingga dapat terselesaikan tugas akhir ini.
11. Sahabat yang aku sayangi, terimakasih selalu memberikan dukungan, tenaga, pikiran, canda tawa dan semangat yang tiada henti kepada peneliti. Terimakasih telah menjadi teman yang setia hingga saat ini serta selalu sabar menghadapi tingkahku dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi.

Akhir kata, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berjasa membantu baik secara moril dan materil dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah Subhanahu Wa Ta 'Ala memberikan balasan yang berlipat ganda atas kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Bandar Lampung, 12 April 2021

Liona Pransiska
1731080109

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN TRANSLITERASI.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	viii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian.....	15
D. Manfaat Penelitian.....	15
E. Kajian Penelitian Terdahulu	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	19
A. Stres Akademik	19
1. Pengertian Stres.....	19
2. Jenis-Jenis Stres.....	20
3. Gejala-Gejala Stres.....	21
4. Pengertian Stres Akademik	22
5. Aspek-Aspek Stres Akademik.....	23
6. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	25
7. Stres Akademik Dalam Pandangan Islam	27
B. <i>Locus Of Control</i>	30

1. Definisi <i>Locus Of Control</i>	30
2. Dimensi <i>Locus Of Control</i>	31
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Locus Of Control</i>	32
C. Jenis Kelamin	33
D. Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan <i>LoC</i> Pada Mahasiswa.....	33
E. Kerangka Pikir	38
F. Hipotesis	40
BAB III METODE PENELITIAN	41
A. Identifikasi Variabel Penelitian	41
B. Definisi Operasional Variabel	41
1. Stres Akademik	41
2. <i>Locus Of Control</i>	41
3. Jenis Kelamin	42
C. Subjek Penelitian	42
1. Populasi	42
2. Sampel	43
3. Teknik Sampling	43
D. Metode Pengumpulan Data	44
1. Skala Stres Akademik	45
2. Skala <i>Locus Of Control</i>	45
E. Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Pengumpul Data	47
1. Seleksi Aitem	47
2. Reliabilitas.....	47
F. Metode Analisis Data.....	48
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	49
A. Orientasi Kancah Penelitian Pelaksanaan Penelitian	49
B. Pelaksanaan Penelitian	57
C. Hasil Penelitian.....	60
D. Hasil dan Pembahasan.....	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77

B. Saran.....77

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

TABEL 1 Populasi Penelitian	42
TABEL 2 Sampel Penelitian	43
TABEL 3 Blueprint Skala Stres Akademik.....	45
TABEL 4 Blueprint Skala <i>Locus Of Control</i>	46
TABEL 5 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	52
TABEL 6 Distribusi Aitem Skala <i>Locus Of Control</i> Sebelum Uji Coba	53
TABEL 7 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Baik Dan Gugur	55
TABEL 8 Distribusi Aitem Skala <i>Loc</i> Baik dan Gugur	56
TABEL 9 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	57
TABEL 10 Distribusi Aitem Skala <i>Locus Of Control</i> Setelah Uji Coba.....	57
TABEL 11 Deskripsi Data Penelitian.....	60
TABEL 12 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>.....	66
TABEL 13 Hasil Uji Homogenitas.....	67
TABEL 14 Uji Hipotesis Anova – Stres Akademik	68
TABEL 15 Nilai Rata-Rata Stres Akademik Berdasarkan <i>LoC</i>	72
TABEL 16 Nilai Rata-Rata Stres Akademik Berdasarkan JK	74

DAFTAR GAMBAR

DIAGRAM 1 Sebaran Subjek Penelitian	59
DIAGRAM 2 Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan <i>LoC Internal</i>	62
DIAGRAM 2 Kategori Stres Akademik Berdasarkan <i>LoC Eksternal</i>.....	63
DIAGRAM 3 Kategori Stres Akademik Berdasarkan JK Perempuan	64
DIAGRAM 3 Kategori Stres Akademik Berdasarkan JK Laki-laki	65

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap individu berusaha memperluas kompetensi yang ada dalam dirinya dengan mempelajari bermacam hal, misalnya dengan menempuh pendidikan sampai tingkat perguruan tinggi. Seorang individu yang sudah terdaftar pada sebuah perguruan tinggi bisa memilah apa saja bidang keilmuan yang hendak dipelajarinya dan begitu memiliki banyak kesempatan agar bisa bersosialisasi dengan teman sebayanya, serta berkurangnya pengawasan dari keluarga sehingga merasa mempunyai kebebasan, kemudian menghadapi berbagai tantangan yang tinggi terkait tugas-tugas akademis (Santrock, 2012).

Mahasiswa adalah individu yang belajar di tingkat tinggi yakni seperti perguruan tinggi. Penetapan mengenai mahasiswa adalah penyebutan akademik bagi siswa yang sudah berada di tingkat pendidikan tertentu saat masa proses belajarnya yakni berlandaskan dengan Pasal 20 UU No 20 Th. 2003 (Pasal 19 Ayat 4) Republik Indonesia terkait Sisdiknas Bab IV bagian ke-empat pasal 19. Berdasarkan pendapat dari Powerwadainta (2005) individu yang disebut dengan mahasiswa adalah seseorang yang saat ini sedang belajar di tingkat universitas.

Saat pertama kali individu diterima pada sebuah perguruan tinggi, mahasiswa akan menghadapi berbagai perubahan yang cukup berbeda daripada dengan siswa ketika memasuki masa sekolah menengah atas (SMA). Transisi akademik dari tingkat sekolah menengah ke jenjang misalnya tingkat universitas

menjadikan seseorang itu memerlukan pembelajaran untuk bersosialisasi terhadap teman sebayanya dari latar belakang perbedaan budaya dan berusaha melakukan penyelesaian pada berbagai macam tugas di bidang akademik maupun non-akademik. Mahasiswa diharuskan mampu melakukan pengelolaan diri yang baik, bisa menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi, menyelesaikan setiap *challenge* dan kesulitan yang ada, kemudian tidak mudah menyerah dengan keadaan saat ini mengenai hal-hal yang berkaitan dengan tuntutan tugas pada ruang lingkup perkuliahan. Santrock (2012) menjelaskan bahwa sebab timbulnya stres yakni jika seseorang kurang memiliki kemampuan saat menghadapi berbagai macam tuntutan yang dialami ketika masa peralihan dari tingkat sekolah menengah ke tingkat perguruan tinggi.

Berubahnya tuntutan belajar dari masa sebelumnya, menyebabkan mahasiswa harus kuat dan mandiri pada setiap kegiatan akademiknya, baik dalam hal pokok pembelajaran, terkait tugas mata kuliah praktikum, dan terkait dengan tugas akhir dan syarat lulus agar bisa terhindar dari *Drop Out* (DO) serta perubahan pada setiap tahunnya mengenai pergantian sistem peraturan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang akhirnya hal ini bisa menyebabkan timbulnya stres di kalangan mahasiswa. Umumnya stres didefinisikan sebagai suatu keadaan saat seseorang memiliki perasaan tertekan yang disebabkan oleh adanya rasa ketidakmampuan dalam menyelesaikan beban yang sedang dijalannya (Markam, 2003). Tentu saja stres ini bisa dialami oleh setiap individu terutama pada kalangan mahasiswa. Kemungkinan terjadinya stres pada mahasiswa ketika individu itu sedang berada pada masa studinya, karena

terdapat tingginya tingkat masalah yang bisa saja dialami sehingga bisa menyebabkan kekacauan pada pola pikir individu itu sendiri.

Stres dapat diartikan sebagai perihal kondisi yang diakibatkan karena adanya keterkaitan interaksi yang kuat antara lingkungan dengan individu itu sendiri, sehingga memicu individu mempersepsikan ketidaksinkronan pada tuntutan fisik atau kondisi mentalnya dengan tuntutan sosialnya Saputri & Sugiharto (dalam Sarafino dan Smith, 2011). Stres merupakan suatu tekanan internal dan tekanan eksternal serta suatu keadaan tertekan pada berbagai permasalahan dalam kehidupan.

Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) menjelaskan jika munculnya stres dari berbagai kegiatan akademik yang harus dijalani serta melebihi batas kemampuan yang ada dalam diri individu disebut dengan stres akademik. Sedangkan Wilks (2008) menyebutkan bahwa terdapat beberapa hal yang ikut berperan terhadap stres, akan tetapi yang secara khusus berkaitan erat dengan stres akademik yakni seperti pengaturan waktu, tuntutan keuangan, melakukan sosialisasi dengan guru atau dosen, tujuan dari individu, acara sosial, dan juga dukungan dari lingkungan individu.

Stres akademik juga bisa dinyatakan sebagai stres yang terjadi dalam lingkungan akademik dengan berbagai macam hal yang berorientasi pada kegiatan akademik. Govaerst & Gregoire (2004) mengartikan stres akademik sebagai sebuah kondisi yang sedang dialami individu ketika menghadapi tekanan yang merujuk pada hasil persepsi dan penilaian mahasiswa perihal stresor akademik di perguruan tinggi yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuannya.

Sedangkan ada juga hal utama yang menjadikan penyebab hadirnya stres akademik yang sedang dialami mahasiswa yakni seperti memiliki berbagai macam tugas yang sedang dikerjakan, kurangnya waktu penyelesaian tugas, kesulitan dalam hal ekonomi seperti dalam hal keuangan, serta dorongan untuk memiliki prestasi yang tinggi (Wilks & Spivey, 2010). Individu yang memiliki stres akademik menurut Sun, Dune, & Hou (2011) menyebutkan bahwa individu yang mengalami stres akademik dapat dilihat dari ciri-ciri diantaranya yaitu tertekan perihal belajar, terbebani pada tugas, khawatir perihal nilai, ekspektas diri, dan merasa putus asa.

Dampak yang terjadi akibat dari stres yang merusak bisa memberikan sebab individu memiliki perasaan seperti merasa tak berdaya, merasa gagal dan kecewa. Keadaan tersebut bisa saja diketahui dari beberapa hasil penelitian sebelumnya. Pada penelitian yang telah dilakukan Zuama (2014) bahwa pada mahasiswa semester 1 sampai 8 (semester akhir) cenderung mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa diantaranya adalah memiliki IPK yang rendah, merasa terlalu berat dalam hal kurikulum, kurikulum mengalami perubahan, adanya peraturan akademik yang ketat diperguruan tinggi, mahasiswa harus mengerjakan tugas sesuai dengan *deadline*, hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir dan adanya tuntutan dari orangtua. Selain itu, mahasiswa juga memiliki keinginan untuk meraih gelar *Cumlaude*, tuntutan untuk segera menyelesaikan kuliah dan banyak mengikuti kegiatan organisasi sehingga waktu istirahat berkurang, serta jarang masuk kedalam kelas dan kurang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran di

kelas. Mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik yang dihadapi dapat memunculkan stres yang disebut dengan stres akademik

Di mana dalam penelitian sebelumnya tentang stres yang dialami oleh mahasiswa perawat di Saudi, diperoleh sebesar 52% yang ikut berkontribusi memberikan sebab stres perihal faktor akademik, diperoleh sebesar 28% pada faktor lingkungannya, dan sebesar 20% pada faktor interpersonalnya (Eswi, dkk., dalam Rusdiantoro, 2010). Rusdiantoro secara lebih rinci menjelaskan hal tersebut yakni meliputi tugas yang dikerjakan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa sehingga individu atau mahasiswa tersebut tidak berkemampuan menyelesaikan tugas sesuai harapan, tuntutan belajar dan tugas akademik yang tergolong tinggi, sedikitnya perhatian yang diorientasikan pada proses belajarnya sehingga berpikir yang penting tugas selesai, adanya jumlah waktu belajar yang diturunkan, banyaknya materi dan tugas yang wajib dipahami, merasa sulit untuk bisa paham pada materi yang sedang dipelajari, dan jadwal sangat padat. Hal tersebut menimbulkan sikap negatif, hilangnya minat, ada masalah dengan konsentrasi dan munculnya kecenderungan menghindari masalah.

Sebuah studi yang pernah dilakukan oleh Pryor dkk., pada lebih dari dari 200.000 mahasiswa baru di 400 Universitas di seluruh negeri (dalam Santrock, 2012) memberi pernyataan bahwa “Mahasiswa saat ini mengalami tekanan stres yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya”. *American University Health Association* melakukan studi nasional pada tahun 2008 dengan lebih dari 90.000 mahasiswa di 177 perguruan tinggi yang mengindikasikan pengalaman yang biasanya terjadi di kalangan mahasiswa yakni bisa berupa rasa

tidak punya harapan pada diri, adanya rasa kewalahan mengenai berbagai hal yang akan mereka lakukan, dan merasakan lelah pada sisi psikologisnya, bahkan mereka juga merasa depresi. Hal ini menunjukkan jika menjadi seorang mahasiswa baru adalah masa yang sangat menegangkan dan sangat rawan terkena gangguan stres.

Terdapat juga penjelasan menurut Syafril (2021) dimana diketahui bahwa dalam dunia pendidikan kehidupan peserta didik selalu mengalami berpindah-pindah pada setiap tahapan pendidikan yang dijalaninya. Lazimnya, peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya akan melalui berbagai cara dan tes yang sudah disediakan. Bagi peserta didik yang akan melanjutkan belajarnya ke Perguruan Tinggi, selain dituntut untuk memilih jurusan atau prodi yang diambilnya harus berasal dari keinginan atau motivasi dalam dirinya, bahkan bakat dan minat yang digemari. Menurut Winkel (dalam Syafril, 2021) kekeliruan dalam memilih prodi oleh seseorang mahasiswa di Perguruan Tinggi berdampak terhadap hasil belajarnya di kemudian hari, bahkan bisa juga keluar tanpa mendapatkan selebar ijazah. Dampak tersebut bisa menimbulkan stres pada mahasiswa, karena dari kekeliruan tersebut bisa menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan memiliki beban ketika menghadapi berbagai macam pembelajaran yang akan dijalaninya.

Dilihat dari penelitian sebelumnya, bisa ditarik kesimpulan yakni stres akademik adalah suatu masalah yang sering terjadi di kalangan mahasiswa dengan berbagai macam penyebab, diantaranya yaitu disebabkan oleh tekanan belajar, merasa putus asa, dan memiliki tugas akademik yang banyak. Begitu juga dengan stres akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa UIN Raden Intan Lampung.

Peneliti melakukan wawancara pada tiga mahasiswa UIN Raden Intan Lampung semester 3 dan 5 yang berinisial H, K pada tanggal 18 November 2020 dan mahasiswi berinisial MS pada tanggal 03 Januari 2021 melalui media sosial yaitu *Via WhatsApp* yang berkaitan dengan stres akademik yang dialami mahasiswa ketika perkuliahan.

Berdasarkan hasil wawancara pertama yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 November 2020 terhadap salah satu mahasiswa UIN Raden Intan Lampung berinisial H. Hasil dari wawancara tersebut ialah individu merasa tertekan akan beban tugas yang diberikan, dimana beban tugas tidak hanya membuat makalah atau meriview jurnal melainkan tuntutan akademik berupa praktikum juga dialaminya. Tetapi individu juga merasa bahwa dirinya harus tetap mengumpulkan tugas dan hasil ujian praktikum walaupun tugas tersebut belum selesai dan tidak mengumpul tugas lewat dari waktunya. Jika sudah terlambat mengumpulkan maka individu tersebut memilih untuk tidak mengumpulkan tugasnya kepada dosen.

Wawancara kedua juga dilakukan peneliti terhadap salah satu mahasiswa UIN Raden Intan Lampung pada tanggal 18 November 2020 yang berinisial K. Hasil dari wawancara tersebut ialah individu merasa tertekan terhadap tuntutan tugas ketika praktikum dan menyusun laporan. Individu juga merasa ketika mengerjakan tugas selesai tidak selesai tugas tersebut akan dikumpulkannya kepada dosen. Individu juga akan tetap mengumpulkan tugas kepada dosen walaupun melewati batas waktu *deadline*.

Hasil wawancara online selanjutnya yang dilakukan peneliti terhadap salah satu mahasiswi berinisial MS pada 03 Januari 2021 di Universitas UIN Raden Intan Lampung mengatakan bahwa individu merasa stres mengenai tuntutan akademik yang sedang dijalannya pada semester 3. Dimana individu merasa bahwa banyak sekali tuntutan tugas yang harus ia jalani, dan individu merasa bahwa dirinya tidak unggul seperti teman-temannya yang lain ketika mengerjakan tugas. Individu merasa terbebani akan tugas-tugas yang diberikan oleh dosennya terutama ketika menjelang ujian akhir semester atau tugas akhir.

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, maka bisa ditarik kesimpulan jika mahasiswa mengalami stres akademik ketika mendapat tugas yang banyak, jadwal yang padat, menjalani mata kuliah praktikum dan saat penyusunan laporan tugas akhir praktikum sehingga menyebabkan mahasiswa merasa mengalami tuntutan akademik yang sulit.

Stres yang dialami pada tingkat Perguruan Tinggi dianggap mahasiswa sebagai masalah yang terkadang mengancam, sehingga menjadikan mereka merasa terbebani oleh berbagai macam tuntutan akademik. Menurut penjelasan (Aini *et al.*, 2018) untuk menganalisis masalah, siswa dapat menggunakan serangkaian langkah struktur seperti, 1) memahami masalah dengan memparafrasakan ekspresi; 2) menguraikan rencana untuk menemukan solusi; 3) menemukan solusi sesuai rencana; 4) meninjau langkah-langkah yang telah dilakukan; dan 5) menggambar kesimpulan, diikuti dengan membandingkan dan memeriksa “masalah kontroversial”, yaitu solusi yang mana lebih efisien.

Magil (1996) juga menyatakan bahwa stres merupakan reaksi adaptif individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Situasi mengancam ini menjadi situasi yang sulit diatasi oleh individu yang bersangkutan termasuk di kalangan mahasiswa. Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan sebagai cobaan atau ujian bagi setiap makhluk Allah terutama manusia. Allah SWT berfirman dalam surah Al-Mulk ayat 2

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿٢﴾

Artinya : “Yang Menciptakan mati dan hidup, untuk menguji kamu, siapa dia antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa, Maha Pengampun” (Q.S Surah Al-Mulk 67 : 2)

Maksud surah Al-Mulk ayat 2 tersebut ialah manusia diciptakan juga untuk di uji. Sebagaimana masalah yang dihadapi mahasiswa tentang stres akademik yang dialaminya, mahasiswa pasti juga akan merasakan tekanan akademik dan merasa di uji pada masa perkuliahannya.

Dalam surah Al-Baqarah ayat 155 Allah Subhanahu Wa Ta ‘Ala berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرٍ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S Al-Baqarah 2 : 155)

Datangnya cobaan pada diri individu yang akan dirasakan atau yang dipersepsikan sebagai suatu tekanan (stres) dalam diri atau bisa disebut sebagai beban. Stres yang dialami mahasiswa di lingkungan akademiknya merupakan ujian yang harus dilewatinya terutama ketika individu tersebut merasa terbebani

oleh banyaknya tuntutan tugas dan berbagai masalah dalam penyelesaian perkuliahannya.

Dalam ayat tersebut Allah memerintahkan agar manusia bisa bersabar dalam setiap ujiannya, hal itu juga bermakna bahwa mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan pada masa studinya diharapkan mampu menerapkan sikap sabar dalam menjalani proses perkuliahannya. Meskipun mahasiswa merasa terbebani dan merasa tertekan, tetapi Allah telah menyampaikan dalam surah Al-Baqarah ayat 155 bahwa akan ada kabar gembira bagi orang-orang yang bersabar. Itu artinya setiap ujian pasti ada hikmahnya.

Faktor eksternal dan faktor internal adalah dua faktor yang memberikan pengaruh pada stres akademik (Alvin, 2007). Pola pikir, karakter dan keyakinan merupakan faktor dalam diri yang bisa memberikan pengaruh terhadap stres. Sedangkan waktu belajar yang padat, dorongan mendapatkan prestasi yang tinggi, kegiatan sosial dan persaingan antar orang tua untuk membanggakan anaknya adalah faktor dari luar yang memberikan pengaruh terhadap stres. Selanjutnya, Smet (1994) memberikan kontribusinya bahwa faktor internal pada diri individu seperti kepribadian (*locus of control*, kesabaran, dan kekuatan serta *introvert-ekstrovert*) dan dipengaruhi oleh faktor sosial-kognitif seperti korelasinya pada lingkungan sosial dan skema penyelesaian masalah merupakan faktor yang mempengaruhi stres. Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan oleh para ahli tersebut, stres akademik dipengaruhi juga oleh faktor karakter kepribadian (*locus of control*).

Rotter (1972) memberikan istilah *locus of control* sebagai suatu keyakinan tentang faktor yang mengendalikan peristiwa yang dilalui dalam kehidupan sehari-hari. Ada juga yang memberikan makna *locus of control* adalah tingkat keyakinan seseorang bahwa dirinya adalah individu yang bisa menentukan nasib dari hal yang dialaminya (Robbins & Timothy, 2008). Jadi, *locus of control* memiliki fungsi memberikan bantuan pada individu untuk mengkaitkankan suatu kejadian yang dialami pada kehidupan dengan aktivitas atau kapasitas yang bersumber diluar kendali dirinya. Terdapat dua aspek pada *locus* dalam teori Rotter (1972), yaitu aspek *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal. *Locus of control* internal merupakan aspek yang memberikan anggapan bahwa setiap tanggung jawab dari perbuatan berada pada diri individu itu sendiri, sedangkan aspek *locus* eksternal beranggapan bila tanggung jawab dari setiap perbuatan berorientasi diluar diri individu.

Rotter (1990) juga membagi *locus of control* pada aspek *locus* internal dan *locus* eksternal. *Locus* eksternal mempertimbangkan semua hasil di luar kendalinya. *Locus of control* eksternal lebih mengandalkan faktor-faktor di luar kendalinya. Sama seperti keberuntungan, kesempatan, atau takdir. Pada saat yang sama, *locus* internal adalah kepercayaan individu bahwa ia mampu menentukan nasibnya. Individu dengan *locus* internal percaya jika takdir bukanlah penentu setiap peristiwa yang dilaluinya, akan tetapi takdir ditentukan saat apa yang ia jalani dalam hidupnya. Penelitian tentang mediasi *Locus of Control* dan efikasi diri dengan stres, penyakit dan pemanfaatan layanan kesehatan yang dilakukan pada mahasiswa di Amerika oleh (Roddenberry, 2007) dan hasilnya memberikan

sumbangsih bahwa terdapat hubungan *Locus of Control* dan stres. Pada penelitian tersebut ditemukan jika *locus* eksternal berkaitan pada makin meningkatnya stres seseorang. Pada saat yang sama, dinyatakan juga bahwa jika *locus* internal tinggi maka akan makin rendahnya tingkat stres seseorang.

Locus of control merupakan sumber keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu terhadap peristiwa atau kejadian yang dialaminya dalam kehidupan. Baik keyakinan yang berasal dari dalam dirinya maupun keyakinan yang datang dari luar dirinya. Dalam Islam keyakinan pada diri sendiri sangat penting, terutama yakin mengenai usaha yang sudah dilakukannya pada setiap peristiwa. Allah Subhanahu Wa Ta 'Ala menjanjikan kepada hamba-Nya bahwa segala usaha yang telah dilakukannya akan menuai hasil yang diharapkan apabila dikerjakan dengan sungguh-sungguh. Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن
 نَسِينَا أَوْ أَحْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا
 وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا
 عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya : "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (Q.S Al-Baqarah 2: 286).

Dalam ayat tersebut bisa diambil makna bahwa seseorang yang memiliki orientasi *locus of control* internal terdorong untuk berpikir positif sehingga akan mempengaruhi sikap dan perilakunya. Mereka meyakini bahwa segala permasalahan yang terjadi dalam hidupnya, dalam bentuk cobaan atau ujian, rintangan dan hambatan yang dihadapinya sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas pribadi. Dan mereka tidak menilainya sebagai beban, bahkan mereka meyakini bahwa Allah tidak akan membebani hamba-Nya diluar batas kemampuannya. Sedangkan individu pada orientasi *locus of control* eksternal memiliki kaitannya dengan firman Allah pada surah An-Naml ayat 47:

قَالُوا أَطَّيَّرْنَا بِكَ وَبِمَنْ مَعَكَ قَالَ طَٰئِرٌ مِّنْكُمْ عِنْدَ اللَّهِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تُفْتَنُونَ ﴿٤٧﴾

Artinya: “Mereka menjawab, “Kami mendapat nasib yang malang disebabkan oleh kamu dan orang-orang yang bersamamu.” Dia (Salih) berkata, “Nasibmu ada pada Allah (bukan kami yang menjadi sebab), tetapi kamu adalah kaum yang sedang diuji”. (Q.S An-Naml 27: 47)

Pada surah An-Naml ayat 47 tersebut menjelaskan bahwa orang yang pesimis atau putus asa selalu meyakini bahwa peristiwa-peristiwa buruk yang menimpanya disebabkan oleh orang lain atau disebabkan oleh faktor diluar dirinya. Ayat ini juga memiliki keterkaitannya antara stres akademik dan *locus of control*. Dimana seorang mahasiswa yang sedang diuji pada masa perkuliahannya terutama dalam segi tuntutan akademik jangan sampai memiliki sikap berputus asa dan meyakini bahwa sebab dirinya mengalami beban dan kesulitan adalah karena disebabkan oleh orang lain maupun faktor diluar dirinya.

Stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor internal lainnya salah satunya adalah jenis kelamin. Penelitian yang diadakan pada mahasiswa Amerika dan internasional mengindikasikan bahwasanya reaksi perempuan pada stres cenderung tinggi daripada laki-laki. Ketika terjadi pertengkaran pria lebih mengalami stres. Pada saat yang sama, perempuan menunjukkan reaksi fisik dan sikap yang lebih parah karena sebab perempuan lebih banyak mengekspresikan perasaan mereka (Misra dan Castillo, 2004). Jadi, sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan di Okara, Pakistan oleh Ahmed, Riaz dan Ramzan (2013). Yang menyebutkan mahasiswa perempuan merasa memiliki stres yang tinggi dibandingkan laki-laki.

Perempuan memiliki kemungkinan yang kuat tentang keadaan stres, keadaan stres ada dalam kendali hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks yang dijadikan landasan faktor pendukung yang memiliki perbedaan di setiap tingkatannya, yakni pada perempuan dan laki-laki (Putri, 2016). Ditemukan juga penelitian oleh Goff (2011) terkait tingkat stres pada individu berjenis kelamin perempuan cenderung tinggi dibandingkan dengan individu dengan jenis kelamin laki-laki pada tiap tipe stressor. Kemudian hal tersebut diperkuat oleh kontribusi Misra & Mc. Kean (2000) jika mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mempunyai tingkat stres akademik yang tergolong tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Penelitian sebelumnya juga ditemukan mengenai perbedaan gender ketika mengimpresikan stressor dan reaksi pada stres yang memberikan kontribusi hasil yang bertentangan pada penelitian Hamaideh (2010) dan Busari (2012). Penelitian

yang dilakukan pada mahasiswa Yordania oleh Hamaideh (2010) menyatakan bahwa ada perbedaan mahasiswa laki-laki dengan perempuan, yang mana mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres yang cenderung tinggi pada tekanan dan perubahan, rasa kecewa, dan pertengkaran. Jika dikaitkan dengan respon terhadap stres, mahasiswa perempuan dinyatakan lebih tinggi pada reaksi emosi, sedangkan laki-laki dinyatakan memiliki reaksi sikap dan psikologis yang tergolong tinggi.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait masalah stres akademik pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan yang telah jelaskan, bisa dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah ada perbedaan stres akademik ditinjau dari *Locus Of Control* pada mahasiswa?
2. Apakah ada perbedaan stres akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa?
3. Apakah ada interaksi antara *locus of control* dan jenis kelamin terhadap stres akademik pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Setelah dirumuskan masalah, berikut ada tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menganalisis perbedaan stres akademik berdasarkan *Locus of Control* pada mahasiswa

2. Untuk menganalisis perbedaan jenis kelamin terhadap stres akademik pada mahasiswa
3. Untuk menganalisis interaksi *Locus of Control* dan jenis kelamin terhadap stres akademik pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat baik pada manfaat praktis maupun teoritis. Berikut manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pengembangan ilmu dalam ilmu psikologi klinis, psikologi perkembangan, dan psikologi pendidikan khususnya pengetahuan mengenai stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini bisa dipakai untuk mengelola atau manajemen stres akademik di kalangan mahasiswa.

- b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Riset ini bisa menunjang untuk identifikasi dan mengetahui apa saja masalah yang dilalui mahasiswa, terutama mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yang dialami mahasiswa sehingga diharapkan riset ini bisa jadi bahan rujukan serta acuan.

- c. Bagi Institusi

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada institusi terutama dalam hal mengelola aturan jadwal dan beban kuliah mahasiswa.

E. Kajian Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian terdahulu bertujuan untuk mendapatkan bahan perbandingan serta acuan bagi penelitian yang akan dilakukan. Selain itu dapat memberikan kejelasan perbedaan antar penelitian. Berikut ini ada beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan:

1. Penelitian oleh Qonitah ((2019) dengan judul “Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan” menggunakan metode penelitian kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini yakni stres akademik sebagai variabel yang dipengaruhi dan latar belakang pendidikan sebagai variabel yang mempengaruhi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda.
2. Penelitian oleh Dewanti (2016) dengan judul“Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta”. Subjek pada penelitiannya mahasiswa yang berusia antara 19-21 tahun yaitu 52 mahasiswa bidikmisi dan 125 mahasiswa non bidikmisi semester 6 (angkatan 2013) Fakultas Ilmu Pendidikan Starata 1 Universitas Negeri Yogyakarta
3. Penelitian oleh Badrus (2018) dengan judul“Perbedaan Kecenderungan *Impulsive Buying* Ditinjau Dari *Locus Of Control* Karyawan”. Variabel yang

digunakan pada penelitian Badrus yakni kecenderungan *impulsive buying* sebagai variabel terikat dengan variabel yang mempengaruhi yakni variabel *LoC*. Dimana terdapat perbedaan kecenderungan *impulsive buying* antara *LoC* internal dan *LoC* eksternal. Subjek penelitiannya sejumlah 100 orang karyawan yang bekerja di area Surabaya.

4. Penelitian oleh (MA Karaman et al., 2017) dengan judul “*The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students*”. Dimana studi ini dilakukan untuk menyelidiki efek mediasi dari *locus of control* dan motivasi berprestasi antara stres akademik dan kepuasan hidup. Subjek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 307 (laki-laki = 176 dan perempuan = 131).
5. Penelitian yang dilakukan oleh (Gao, Wenjuan et al., 2019) dengan judul “*Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students A longitudinal study from China*” penelitian ini dilakukan untuk menguji perbedaan gender pada variabel depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa selama empat tahun akademik dan untuk mengeksplorasi faktor yang mungkin terkait kecemasan di antara siswa tahun pertama. Subjek yang digunakan dalam penelitian yaitu sejumlah 1.892 mahasiswa sarjana dari 15 Universitas di Cina (laki-laki= 994 dan perempuan = 898).
6. Penelitian oleh (Hafifah dkk., 2017) dengan judul “Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang”. Variabel yang digunakan yakni stres akademik sebagai variabel terikat dengan variabel

yang mempengaruhinya yaitu variabel jenis kelamin. Subjek yang digunakan 308 mahasiswa (laki-laki = 131 mahasiswa dan perempuan = 177 mahasiswa).

7. Penelitian oleh Sonia (2019) dengan judul "*Emotional intelligence and academic stress among management and pharmacy students in relation to gender*". Penelitian ini dilakukan untuk mempelajari kecerdasan emosional dan stres akademik di kalangan mahasiswa Farmasi dan Manajemen dalam kaitannya dengan gender. Subjek yang digunakan dalam penelitian berjumlah 200 mahasiswa yaitu 100 mahasiswa Farmasi dan 100 dari mahasiswa Manajemen yang dipilih berdasarkan gender yaitu laki-laki 50 mahasiswa dan perempuan 50 mahasiswi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti di atas, maka terdapat perbandingan penelitian. Dimana, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait dengan perbedaan stres akademik ditinjau dari *locus of control* dan jenis kelamin. Variabel yang dipengaruhi yakni stres akademik dengan dua variabel yang mempengaruhi yakni *locus of control* dan jenis kelamin. Subjek yang akan digunakan dalam penelitian ini ialah mahasiswa dengan kriteria sedang menjalani mata kuliah praktikum dan jadwal perkuliahan yang padat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Beck (1995) mengartikan stres adalah stimulus yang ada dari pikiran dan kesadaran yang datang disebabkan adanya situasi yang bisa memberikan pengaruh rasa tidak nyaman dalam diri individu. Istilah stres juga mengacu pada sebuah tekanan atau dorongan yang ditempatkan pada tubuh untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dan stres bersumber dari stresor. Lazarus dan Folkman (1984) menyebutkan bahwa stres bisa terjadi saat individu tersebut menilai kompetensi yang ada dalam dirinya belum memenuhi ketentuan keadaan lingkungan fisik maupun sosialnya, sehingga bisa dikatakan stres akan dialami atau tidak tergantung penilaian khusus seseorang mengenai sumber stres yang terjadi.

Stres merupakan respon bentuk kehidupan terhadap dorongan yang tidak menyenangkan, stres harus dianggap sebagai hubungan cerdas yang terjadi antara kerangka fisik, fisiologis, mental, dan perilaku (Hanurawan, 2010). Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu itu sendiri (Sarafino, 2006).

Individu yang diharapkan mampu memenuhi tuntutan lingkungan dan kemampuannya merupakan persepsi dari stres (Agolla dan Ongori, 2009). Stres yakni suatu respon seseorang terhadap kondisi dan kejadian (disebut stressor)

yang membahayakan individu dan mengurangi kapasitas seseorang untuk beradaptasi dengan semua jenis stressor (Santrock, 2002).

Berdasarkan berbagai teori stres di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa stres adalah suatu dorongan yang muncul karena disebabkan adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu agar bisa memenuhinya, sehingga bisa memiliki potensi bahaya dan mengganggu bagi individu. Sehingga hal tersebut sulit dikendalikan karena melampaui batas mampu seseorang saat melakukan *coping* terhadap stres yang dialaminya.

2. Jenis-Jenis Stres

Jenis-jenis stres menurut Selye (1992) terbagi menjadi dua bagian yakni sebagai berikut:

a. *Distress* (Stres Negatif)

Distress ini merupakan jenis stres yang memiliki sifat kurang menyenangkan. Individu mengalami kecemasan, kegelisahan, dan kekhawatiran merupakan kondisi yang dirasakan ketika stres. Misalnya, stres yang disebabkan oleh pertengkaran orang tuanya.

b. *Eustress* (Stres Positif)

Eustress atau bisa disebut dengan stres positif ini merupakan jenis stres yang bersifat menyenangkan dan stres dalam hal ini adalah suatu pengalaman yang memuaskan. *Eustress* atau stres positif ini juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu yang baru. Misalnya, individu yang stres karena banyak tugas tetapi individu berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut dengan baik.

Berdasarkan penjelasan menurut pendapat Selye (1992) mengenai stres diperoleh kesimpulan bahwa terdapat dua jenis stres, yakni stres yang bersifat negatif atau tidak menyenangkan (*distress*) dan juga stres yang bersifat positif atau bisa disebut juga dengan stres yang bersifat menyenangkan (*eustress*).

3. Gejala-gejala Stres

Gejala-gejala yang timbul ketika mengalami stres menurut Hardjana (1994) menyebutkan bahwa ada beberapa gejala yang ada, yakni sebagai berikut :

a. Gejala Fisik

Pada segi fisik gejalanya seperti pusing, nyeri punggung, diare, rasa gatal pada kulit, kelelahan, kehilangan nafsu makan.

b. Gejala Emosional

Secara emosional, hal ini dapat bermanifestasi sebagai kecemasan, kesedihan, cepat menangis, cepat tersinggung, ada perasaan tidak aman dan tidak antusias.

c. Gejala Intelektual

Pada gejala ini, seperti kesulitan fokus, cepat lupa, bingung, mudah bengong, rentan melakukan kesalahan, dan kesulitan untuk memprioritaskannya.

d. Gejala Interpersonal

Bentuk komunikasi ini seperti hilangnya rasa percaya pada individu lain, rentan menyalahkan yang lain, rentan menemukan kekurangan yang lain, mengadopsi sikap membela diri, dan mudah mendiamkan orang lain.

4. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi dilingkungan akademik dan berkaitan dengan segala sesuatu yang mempengaruhi kehidupan akademik individu, merupakan makna dari stres akademik. Respon yang muncul karena banyaknya tuntutan tugas yang diharapkan bisa diselesaikan dengan baik merupakan pengertian stres akademik oleh Olejnik dan Holschuh (2007). Kondisi yang dilalui individu saat menghadapi tekanan yang merupakan buatan dari tanggapan serta pemaknaan mahasiswa mengenai stresor akademik, yang berkaitan mengenai ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi merupakan arti dari stres akademik.

Alvin (2007) mendefinisikan stres akademik merupakan stres yang muncul karena adanya tuntutan-tuntutan untuk mengindikasikan keunggulan dan kualitas pada sebuah keadaan kompetisi akademik yang selalu meningkat. Akhirnya mereka merasa ada beban karena berbagai tekanan dan tuntutan di lingkungan akademis. Stres akademik yang dialami mahasiswa adalah hasil persepsi yang subjektif mengenai adanya ketidaksinkronan pada tuntutan sumber daya aktual yang dimiliki siswa dengan lingkungannya.

Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) mendefinisikan stres adalah sebuah tekanan psikologis pada individu yang cukup parah berawal dari aspek kegiatan belajar akademik daripada dengan kejadian dalam hidup subjek. Sedangkan Baumel (2000) memberi pengertian bahwa stres akademik bisa terjadi disebabkan individu mempunyai harapan yang tinggi pada dirinya

sendiri, seperti dalam hal perolehan hasil akademik, dari segi orang tua, dosen, dan juga temannya.

Maka dari berbagai pendapat yang telah dijelaskan, bisa disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu situasi atau kondisi psikologis yang muncul pada diri individu disebabkan karena adanya tuntutan dan tekanan-tekanan yang terjadi di lingkungan akademik yang harus dikerjakaan dan terkadang melebihi batas kemampuan yang dimiliki individu.

5. Aspek-aspek Stres Akademik

Sarafino (Sarafino (2012) menyatakan bahwa aspek-aspek stres ada dua, yakni sebagai berikut:

a. Aspek Biologis

Pada aspek ini stres merupakan gejala fisik seperti mengalami pusing, susah tidur, pencernaan terganggu, nafsu makan terganggu, keluar keringat berlebih dan pada kulit ada gangguan.

b. Aspek psikologis

Pada aspek ini stres merupakan gejala mental seperti adanya gejala kognisi yakni keadaan dimana stres bisa mengganggu proses pikiran individu. Selanjutnya ada gejala emosi, yakni keadaan stres bisa merusak stabilitas emosi pribadi. Dan ada gejala perilaku, yakni keadaan dimana stres bisa mempengaruhi perilaku sehari-hari yang sering kali bersifat negatif dan memunculkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Sedangkan aspek Sun, Dunne & Hou (2011) perihal stres akademik ada lima, yakni berikut ini :

a. Tekanan belajar

Keadaan tertekan atau bisa disebut juga dengan stres belajar berkaitan dengan stres yang dialami individu di lembaga pendidikan dan di lingkungan tempat tinggal.

b. Beban tugas

Pada aspek ini memilih keterkaitannya mengenai tugas yang ditargetkan selesai oleh individu di lembaga pendidikan dan di rumah.

c. Kekhawatiran terhadap nilai

Aspek intelektual berkaitan pada kemampuan individu untuk memperoleh pengetahuan baru. Aspek ini juga melibatkan proses kognitif pribadi. Individu yang berada di bawah tekanan akademis akan sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan kualitas pekerjaannya menurun.

d. Ekspektasi Diri

Harapan diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berharap atau berekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang berada di bawah tekanan akademik tidak memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri, misalnya merasa selalu gagal dalam prestasi akademik, dan merasa bahwa bila prestasi akademik tidak memenuhi syarat maka akan selalu mengecewakan orang tua dan guru atau dosennya.

e. Keputusan

Ketika seseorang merasa tidak mampu mencapai tujuannya, maka keputusan berkaitan dengan reaksi emosionalnya. Individu yang berada di bawah tekanan akademik akan merasa bahwa mereka tidak bisa paham mengenai ilmu yang sudah disampaikan dan tidak mampu mengerjakan tugas-tugas akademik.

Berdasarkan pemaparan tersebut, bisa ditarik kesimpulan bahwa stres akademik meliputi beberapa aspek, seperti aspek biologis dan aspek psikososial. Selanjutnya, ada beberapa aspek seperti ekspektasi diri, keputusan, tertekan saat belajar, mengalami beban pada tugas dan khawatir pada nilai.

6. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Alvin (2007) memberi pernyataan bahwa faktor internal serta eksternal adalah faktor yang memberi pengaruh pada stres akademik :

a. Faktor internal

Faktor-faktor internal yang mempengaruhi stres akademik yakni pola pikir, ciri khas kepribadian dan keyakinan diri.

b. Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik yakni mengenai

padatnya jadwal belajar, tuntutan mempunyai prestasi yang relatif tinggi, dorongan atau simbol status sosial, dan persaingan antar orang tua untuk membanggakan anaknya.

Faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada stres akademik dalam kontribusi Smet (1994) yakni :

a. Variabel internal

Dalam bagian ini yang mempengaruhi stres akademik pada siswa yaitu meliputi umur, proses kehidupan, watak, jenis kelamin, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, budaya, ras, dan status ekonomi.

b. Karakteristik kepribadian

Ciri-ciri kepribadian yang mempengaruhi stres akademik meliputi kestabilan emosi, karakter *introvert-ekstrovert*, *locus of control*, dan juga kekuatan.

c. Variabel sosial-kognitif

Dalam hal ini mengenai dukungan sosial yang dirasakan, adanya kontrol diri dan jaringan sosial.

d. Hubungan lingkungan sosial

Faktor lainnya yang mempengaruhi stres akademik adalah hubungan pada lingkungan sosial yang berupa dukungan sosial yang diterima serta berbau pada hubungan interpersonal.

e. Strategi koping

Bagian ini merupakan sebuah proses dimana subjek berusaha mencoba bisa menyelesaikan masalah yang dialami dan sumber stres yang berkaitan dengan tuntutan dan ancaman yang datang dari lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan yang sudah dijelaskan, bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi stres akademik. Pertama, yakni faktor internal yang berasal dari individu. Kedua, yaitu faktor eksternal yang berasal dari luar individu. Kemudian ada juga variabel internal yang

mempengaruhi stres akademik, yang meliputi umur, proses kehidupan, watak, jenis kelamin, faktor genetik, intelegensi, pendidikan, budaya, ras, dan status ekonomi. Dan juga ciri kepribadian yang mempengaruhi stres akademik meliputi kestabilan emosi, karakter *introvert-ekstrovert*, *locus of control*, dan juga kekuatan.

7. Stres Akademik dalam Pandangan Islam

Stres adalah respon atas ketidakmampuan manusia untuk menghadapi masalahnya sendiri. Pada saat yang sama, tekanan akademis adalah pengurangan deskripsi tekanan stres, yang lebih terkonsentrasi di akademisi dan lembaga pendidikan. Terdapat dua kekuatan pada jiwa manusia yakni kekuatan agar maju dan kekuatan agar bertahan, hal ini merupakan kontribusi dari Faried (dalam Al-Qusyayri, 1994). Kekuatan untuk maju merupakan kekuatan yang ditujukan untuk hal-hal yang berguna, sedangkan kekuatan *defensif* merupakan kekuatan yang digunakan untuk menghindari hal-hal yang merugikan.

Sebagaimana tertuang dalam risalah Al-Qusyayri (1994), ketakwaan seseorang diwujudkan dalam 3 sikap, yakni berserah diri mengenai apapun yang belum dikaruniakan, merasa bersyukur atas apapun karunia yang diberikan, dan mempunyai rasa lapang dada ketika kehilangan apapun yang menjadi miliknya.

Selama perjalanan hidup, manusia tidak terlepas dari ujian dan cobaan. Pada bagian ini dibahas mengenai ujian seorang anak yang sedang menempuh pendidikannya, seorang anak yang sudah berani mengambil tanggung jawab

dalam menyelesaikan studinya maka ia akan diberi amanah untuk menyelesaikannya. Allah tidak akan membebani seorang hamba di luar batas kemampuannya. Justru pendidikan merupakan salah satu jihad yang sedang dilaksanakan, jadi jalani jihad tersebut dengan rasa lapang dada dan ikhlas.

Pada Surah Al-Baqarah ayat 155, dijelaskan bahwa Allah memberikan cobaan dan ujian kepada manusia agar manusia dapat berserah diri (tidak sombong) serta menyadari jika semua urusan sudah di atur oleh-Nya. Adapun firman ayat-Nya sebagai berikut :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ١٥٥

Artinya: *“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar”*

Pada ayat tersebut jika dikaitkan dengan permasalahan pada pembahasan topik stres akademik sangat memiliki keterkaitan. Dimana ayat tersebut menjelaskan bahwa salah satu cobaan yang diberikan kepada manusia yakni kekurangan harta dan jiwa dan terdapat berita gembira untuk orang yang mau bersabar. Sehingga bisa dikatakan bahwa seseorang yang mengalami stres bisa memaknai ayat tersebut untuk lebih bersabar dalam menjalani cobaan yang sedang dijalaninya. Sabar merupakan tameng dan kekuatan orang-orang beriman mengenai hal menghadapi beban dan tantangan kehidupan. Hal tersebutlah ujian yang akan dihadapi seperti rasa ketakutan pada lawan / musuh, kurangnya bekal, kelaparan, kekayaan, dan jiwa serta buahan. Tidak ada yang melindungi kalian dari ujian-ujian berat itu selain jiwa kesabaran. Maka dari itu sampaikanlah, wahai Nabi, kabar sukacita yang membahagiakan

untuk mereka yang mempunyai rasa sabar dengan hati dan ucapanmu (tafsir ayat Muhammad Quraish Shihab).

Pada ayat tersebut juga, Allah Subhanahu Wa Ta ‘Ala memberikan petunjuk kepada manusia agar bisa menghadapi cobaan dari-Nya yaitu dengan bersabar. Dimana berita bahagia tersebut ialah berkah yang begitu sempurna serta rahmat Allah pada firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah ayat 157 :

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ١٥٧

Artinya: *“mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”*

Pada penjelasan ayat tersebut, maka kaitannya dengan permasalahan individu terkait stres dalam bidang akademiknya adalah seseorang akan mendapatkan berkah jika ia mau menjalani ujian dan cobaan tersebut dengan memiliki kesabaran. Orang yang sabar dan yakin mampu menyelesaikan masalahnya maka ia akan mendapat petunjuk dari Allah. Khususnya bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres dalam bidang akademiknya, terapkan rasa sabar dalam menjalani kehidupan di lingkungan akademik. Setiap orang yang memiliki rasa bersabar atau berserah diri serta beriman kepada Allah akan mendapatkan kabar yang baik berupa pengampunan Allah dan Anugerah-Nya. Merekalah yang akan diberi petunjuk pada jalan kebaikan dan kebenaran (tafsir Muhammad Quraish Shihab).

Terdapat hal penting juga terlepas dari kabar gembira tersebut, yakni setiap orang yang mempunyai kemampuan agar bisa bersabar akan jadi

individu dengan karakter diri yang kuat. Sehingga individu tersebut mampu menjalani kehidupan dengan kuat saat menghadapi musibah, tidak lemah, tidak berputus asa, dan tidak menjadi stres.

B. Locus Of Control

1. Definisi *Locus of Control*

Locus of Control adalah istilah yang berasal dari teori pembelajaran sosial Rotter (1996), memberikan pernyataan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi kemampuan belajar seseorang, seperti harapan atau keinginan seseorang yang meyakini jika penguatan akan hadir pada keadaan khusus. Konsep harapan inilah yang mengeluarkan istilah *locus of control*. *Locus of Control* adalah perilaku, kepercayaan atau ekspektasi umum mengenai korelasi sebab akibat dengan sikap individu dan dampaknya yang mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuannya atau ketidakmampuannya untuk mengontrol hidupnya (Feist & Feist, 2008).

Rancangan yang mendeskripsikan tanggapan tentang kewajiban individu atas peristiwa yang dilalui dalam hidupnya merupakan adalah pendapat *locus of control* oleh Larsen & Buss (2010). *Locus of Control* bisa disebut juga sebagai sumber pengendalian. Grimes, Millea & Woodruff, (2004) juga mengartikan *locus of control* adalah struktur psikologis yang dipakai sebagai pengidentifikasian persepsi emosional seseorang berdasarkan pengendalian diri pada lingkungan luar serta tingkatan kompetensi tanggung jawab individu.

Kontribusi Forte (2005) menjelaskan bahwa *locus of control* mengarah pada individu yang menghubungkan keberhasilannya dan kegagalannya

dengan kondisi mampu atau tidaknya individu mengontrol dirinya. Ia juga mengatakan bahwa ketika orang sadar akan sumber kendali (*locus of control*) mereka, mereka akan mencapai kesuksesan yang lebih besar dalam hidup karena mereka percaya bahwa potensi mereka sebenarnya dapat digunakan untuk jadi lebih kreatif dan produktif.

Dari beberapa teori yang telah dijelaskan, bisa ditarik kesimpulan bahwa *locus of control* adalah suatu kepercayaan seorang individu mengenai apa yang terjadi dalam hidupnya berasal dari dalam dirinya dan dari luar.

2. Aspek *Locus of Control*

Menurut Rotter (1990) aspek *Locus of Control* terbagi jadi dua bagian yakni :

a. *LoC* eksternal

Locus of Control eksternal adalah sejauh mana orang memiliki harapan dan percaya bahwasanya penguatan atau nilai dipengaruhi oleh takdirnya, kesempatan atau keberuntungan, serta kekuatan dari luar yang tidak bisa dikendalikannya, hal ini diindikasikan oleh Rotter (1990). Individu pada *locus of control* eksternal ini percaya bahwa apa yang terjadi atau apa yang dilaluinya disebabkan oleh faktor dari luar. Saat individu berorientasi pada sumber kendali *locus of control* eksternal, individu tersebut akan beranggapan bahwasanya apa yang terjadi merupakan sebab dari luar dirinya.

b. *LoC* internal

Locus of Control internal adalah sampai mana orang memiliki harapan dan percaya bahwasanya peningkatan atau nilai dari sikap bergantung dengan perilaku atau karakteristik pribadinya. Individu dengan sumber pengendalian internal mempercayai bila dirinya memiliki rasa tanggung jawab dan dapat mengontrol peristiwa yang dijalaninya. Individu pada *locus of control* internal ini percaya jika hal yang dialaminya disebabkan oleh perilakunya. Misalnya, ketika ia tidak berhasil mengerjakan tugas akademik dengan baik, maka ia akan beranggapan bahwa dirinya belum berusaha dengan maksimal ketika mengerjakan tugas.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Locus of Control*

Salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada perkembangan *locus of control* adalah usia, karena sumber kendali ini telah terbentuk sejak masa kanak-kanak, dan seiring dengan pertumbuhannya sebagai orang dewasa maka akan semakin banyak pula pengendalian internalnya (Schultz & Schultz, 2005). Serin & Sahin (2010); Schutlz & Schultz (2005) menunjukkan bahwa dari perspektif gender dan status sosial ekonomi, sumber kendali setiap orang mungkin berbeda.

Latar belakang keluarga serta lingkungan juga memiliki peran pada pembentukan sumber kendali. Sumber kontrol eksternal biasanya dibentuk misalnya pada anak yang tidak mempunyai panutan laki-laki pada ruang lingkup keluarga (Schultz & Schultz, 2005) dan anak yang tidak tinggal di ruang lingkup keluarga (Serin & Sahin, 2010) sering kali membentuk sumber

kontrol eksternalnya. Metode pengasuhan keluarga yang non-otoriter, responsif, ketertiban, dan memusatkan penguatan positif mengharuskan anak-anak untuk membangun ruang kendali internal dalam diri mereka sendiri (Schultz & Scultz, 2005).

C. Jenis Kelamin

Pendapat Hungu (2007) mengenai jenis kelamin adalah perbedaan secara biologis antara laki-laki dan perempuan. Faqih (2003) menyatakan jenis kelamin adalah suatu karakteristik *gender* manusia yang melekat pada jenis kelamin tertentu. Sunarto (2004) mengemukakan bahwa konsep seks (jenis kelamin) mengacu pada perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan, perbedaan antara laki-laki dan perempuan merupakan anugerah dari Tuhan, sehingga dapat berlaku sama di semua tempat dan waktu, serta tidak akan dapat diciptakan oleh manusia. Jenis kelamin yang melekat pada laki-laki dan perempuan adalah karunia Allah.

D. Stres Akademik Ditinjau dari *Locus Of Control* dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa

Stres akademik adalah suatu keadaan tertekan yang sering terjadi pada diri individu di lingkungan akademiknya. Stres akademik ini bisa muncul dari berbagai aspek seperti tekanan belajar, beban tugas, keputusan, kekhawatiran terhadap nilai, dan ekspektasi / harapan pada diri (Sun, Dune & Hou, 2011). Stres akademik diduga dipengaruhi oleh faktor pada diri individu seperti karakter *locus of control* (Smet, 1994).

Locus of Control adalah bagian dari faktor yang memberikan pengaruh pada stres akademik. *Locus* internal adalah keyakinan seseorang bila yang dialami pada hidupnya merupakan hasil dari apa yang ia lakukan, lain lagi dengan *locus* eksternal adalah keyakinan seseorang mengenai yang terjadi pada hidupnya merupakan hasil dari luar dirinya. Berhasil atau tidaknya seseorang ketika menyelesaikan masalah terkait stres sangat erat korelasinya dengan karakter yang ada padanya, hal ini diindikasikan oleh Pearlin dan Schooler (dalam Sari, 2004).

Seseorang yang menghadapi *locus* internal tidak terlalu terancam oleh stres daripada mereka yang menghadapi *locus* eksternal. Seseorang pada *locus* internal akan cenderung mencari berita dan mengamati situasi yang berbahaya terlebih dahulu, dan kemudian menanggulangi kesulitan dengan sewajarnya. Lain halnya pada individu dengan *locus* eksternal percaya bahwa semua insiden di luar dirinya adalah suatu ancaman, sehingga mereka lebih merespon pada ketidakberdayaan dan berada dalam tekanan stres (Munandar, 2006). Individu dengan *locus* eksternal akan lebih condong mengalah pada nasib serta cepat putus asa, sebab mereka merasa belum mampu menanggulangnya yang mana hal ini menyebabkan kekecewaan dan mengakibatkan stres.

Stres akademik pada mahasiswa juga diduga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin. Perempuan memiliki kemungkinan yang kuat perihal keadaan stres, keadaan stres ini ada dalam kendali hormon oksitosin, estrogen, serta hormon seks yang dijadikan landasan faktor pendukung yang memiliki perbedaan di setiap tingkatannya, yakni pada perempuan dan laki-laki (Putri, 2016).

Berdasarkan pemaparan teori, bisa disimpulkan adapun stres akademik diduga terpengaruh oleh beberapa faktor dari dalam diri individu yakni faktor *locus of control* dan juga jenis kelamin. Dimana diduga ada perbedaan stres berdasarkan *locus* internal dan *locus* eksternal. Individu yang memiliki *locus* internal lebih tahan terhadap stres sedangkan individu yang memiliki *locus* eksternal lebih rentan terkena stres karena individu dengan *locus* eksternal meyakini stres berasal dari luar dirinya yang bisa saja datang dari tekanan belajar dan juga beban tugas. Sedangkan stres yang dipengaruhi oleh jenis kelamin juga terdapat perbedaan, pada bagian ini perempuan akan cepat rentan terkena stres ketimbang laki-laki. Ini di duga bahwa laki-laki ketika menghadapi tuntutan akademik akan cenderung lebih santai dan akan mengorientasikan stresnya kepada hal yang menyenangkan. Sedangkan perempuan ketika menghadapi tuntutan akademik akan cenderung lebih cemas dan gelisah.

Dilihat dari pemaparan di atas, ada stres akademik berkaitan dengan karakter *Locus of Control* internal dan eksternal dan juga dengan jenis kelamin. Hal ini diperkuat oleh penelitian sebelumnya, seperti yang diindikasikan pada penelitian oleh Bernardi (1997) tentang *locus of control*, stres, penampilan pada karyawan yang baru saja menyelesaikan studinya, dikatakan jika *locus of control* berkaitan dengan stres, dan individu dengan *locus of control* eksternal makin rentan menjalani stres dibandingkan seseorang yang memiliki *locus* internal. Lain halnya pada penelitian oleh Roddenberry (2007) tentang mediasi *locus of control* dan efikasi diri terhadap stres, penyakit, dan pemanfaatan layanan kesehatan pada mahasiswa di Amerika juga menjumpai terdapatnya korelasi *locus of control* dan

stres. Bagian ini dijumpai bahwasanya *locus* eksternal berkorelasi pada tingginya stres, kebalikannya rendahnya tingkat stres berkaitan pada tingkat *locus of control* internal yang lebih besar.

Penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Fadilah & Abdurrohman tentang “Hubungan antara *internal locus of control* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi”. Penemuan ini menunjukkan bahwa semakin positif *internal locus of control* semakin rendah stres, sebaliknya apabila semakin negatif *internal locus of control* semakin tinggi stres. Hal ini berarti apabila seseorang memiliki *eksternal locus of control* yang semakin positif maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang termasuk mahasiswa. Sedangkan, MA Karaman et al., (2017) juga pernah melakukan penelitian tentang “*The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students*”. Hasil penelitian ini mendukung peneliti lain (Moore, 2007; Zawawi & Hamaideh, 2009) yang menemukan bahwa siswa dengan keyakinan bahwa penguatan itu tergantung pada kemampuan, perilaku, atau atributnya sendiri dapat meningkatkan kepuasan hidup dan mengurangi stres akademik yang dipengaruhi oleh cara mereka menafsirkan dan bereaksi terhadap sebuah peristiwa. Di sisi lain, siswa yang percaya jika penguatan itu bergantung pada penguasaan yang kuat dari orang lain, takdir, keberuntungan, dan peluang berpotensi meningkatkan stres akademik mereka dan memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah.

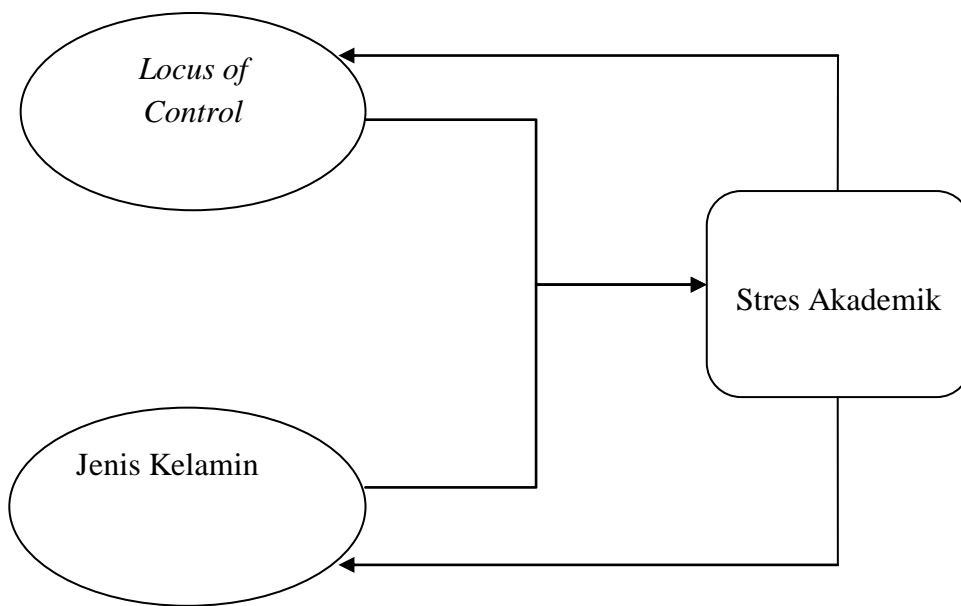
Penelitian yang pernah dilakukan oleh Agolla dan Ongori di UB (2009) mengenai *“An Assesment of academic stress among undergraduate students”*. Sumbangsih pada bagian ini berfungsi agar bisa mengetahui asal mula, simbol, fakta dan imbas stres pada mahasiswa. Hasilnya memberikan sumbangsih bahwasanya asal mula timbulnya stres pada mahasiswa ialah perencanaan waktu, tertekan saat belajar, dan ruang lingkup akademik. Asal muasal stres tersebut digambarkan dalam bentuk tugas kuliah, turunnya semangat, kesibukan dan waktu belajar yang terkadang kurang jelas, serta adanya rasa cemas kesulitan mencari pekerjaan setelah usai menyelesaikan studinya. Lebih lanjut, dijumpai jika pelajar perempuan lebih condong pada tingginya tingkat stres daripada laki-laki.

Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Kneavel (2020) mengenai *“Relationship Between Gender, Stress, and Quality of Social Support”* dimana penemuan ini mendukung teori Tend and Befriend dari Taylor yang menjelaskan bahwa wanita memiliki tingkat stres yang dilaporkan lebih tinggi, jaringan dukungan yang lebih besar, dan laporan lebih berkualitas dalam dukungan sosial mereka daripada tingkat stres pada pria.

Tingkat stres pada remaja memang tergolong tinggi, namun reaksi remaja berbeda-beda. Sebuah studi sebelumnya oleh Grovaerts & Greigore pada tahun 2004 di Universitas Catholique de Louvain di Belgia yang berjudul *“Stressfull Academic Situations: study on appraisil variables in adolescence”* juga mengidentifikasi stres remaja yang relatif besar. Remaja perempuan kerap memanfaatkan gaya koping mengarah pada tugas, jadi bisa lebih cepat dilakukannya pengidentifikasian. Mekanisme koping yang digunakan remaja laki-

laki lebih berorientasi pada ego diri sendiri, sehingga lebih rileks saat menghadapi stresor pada ruang lingkup akademik.

E. Kerangka Pikir



Gambar 1.

Bagan stres akademik ditinjau dari *locus of control* dan jenis kelamin pada mahasiswa

Stres akademik dapat diartikan sebagai stres yang terjadi dalam kawasan akademik dengan berbagai macam hal yang mengarah pada kegiatan akademik. Govaerst & Gregoire (2004) mengartikan stres akademik sebagai sebuah kondisi yang sedang dialami individu saat menjani tuntutan yang merujuk pada hasil persepsi dan penilaian mahasiswa mengenai stresor akademik yang salah satunya pada tingkat perguruan tinggi yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuannya.

Stres menjadi topik penting pada lingkungan pendidikan. Berbagai macam riset pada bidang ilmu perilaku sudah mengadakan riset yang matang mengenai stres akademik dan diperoleh simpulan hasil jika pokok ini memerlukan begitu banyak atensi, hal ini merupakan kontribusi Angola (2009). Stres adalah suatu peristiwa yang umum dan sulit untuk dihindari terutama oleh pelajar. Proses belajar bisa menjadi sumber stres yang dialami pelajar, terdapatnya suasana persaingan dan tekanan agar bisa paham materi pembelajaran dengan waktu yang relatif singkat. Lebih lanjut, terdapat penjelasan jika stres yang dialami seseorang condong lebih besar, dimana total mahasiswa yang mengalami stres makin meninggi setiap semester (Govaaerst & Gregoire, 2004). Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa terutama faktor internal dan dari luar yakni faktor eksternal. Jadi, aspek yang berkaitan dengan stres akademik yang merupakan tuntutan akademik meliputi aspek biologis dan aspek psikologis.

Menurut Smet (1994) stres akademik adalah suatu fenomena yang dapat di pengaruhi oleh variabel dalam diri individu seperti jenis kelamin dan dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti *LoC*. Fenomena stres akademik pada mahasiswa dengan faktor yang dipengaruhi oleh *locus of control* adalah bagaimana individu bisa memahami kepribadian yang ia miliki. Jika individu yang memiliki *locus* internal maka individu meyakini bahwa tanggung jawab dikendalikan dan dikontrol oleh dirinya. Sedangkan seseorang mengarah pada *locus* eksternal akan meyakini bahwasanya apapun yang dialami dalam hidupnya berasal dari sumber kendali oleh dunia luarnya.

Stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, dimana akan berbeda tingkat stres antara wanita dan pria pada kawasan akademik. Pria ketika menghadapi tuntutan akademik akan cenderung lebih santai dan akan mengorientasikan stresnya kepada hal yang menyenangkan. Sedangkan perempuan ketika menghadapi tuntutan akademik akan cenderung lebih cemas dan gelisah. Hal ini tentu saja perlu diteliti untuk mengetahui tingkat stres akademik pada perempuan maupun laki-laki.

F. Hipotesis

Ditentukan tiga hipotesis dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Ada perbedaan stres akademik berdasarkan *locus of control* pada mahasiswa
2. Ada perbedaan stress akademik berdasarkan jenis pada mahasiswa
3. Ada interaksi *locus of control* dan jenis kelamin terhadap stres akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. R., Syafril, S., Netriawati, N., Pahrudin, A., Rahayu, T., & Puspasari, V. (2019, February). Problem-Based Learning for Critical Thinking Skills in Mathematics. In *Journal of Physics: Conference Series* (Vol. 1155, No. 1, p. 012026). IOP Publishing.
- Al-Qur'an. Q. S Al-Baqarah ayat 156-157 dan Q.S Al-Insyirah Ayat 5-6. Penerjemah : Kemenag RI
- Alvin. (2007). *Handling study stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2012). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- _____. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- _____. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Angola, J. E., & Ongori, H. (2009). An Assesment of academic stress among undergraduate students: the case of University of Bostwana. *Educational Research and Review*, 4 (2), 62-77
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta
- Fachrosi, E & Supriyantini, S. (2017). Stres akademik antara siswa pribumi dan siswa non pribumi di sekolah multikultural. *Jurnal Diversita*, 3 (1), 16-24
- Fadillah, H. N., & Abdurrohimi, A. (2020). Hubungan antara internal locus of control dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humainora*
- Fajrin, M., K. (2019). Hubungan Antara Internal *Locus Of Control* Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Instansi Pemerintahan Kabupaten Banjar. *Psikosains (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 14 (2), 154-168.

- Gao, W., Ping, S., Liu, X. (2019). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: a longitudinal study from China. *Journal of affective disorders*, 263, 292-300
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull academic situations. study on appraisil variabels in adolence. *British Journal of Clinical Psychology*, 5 (4), 261-271
- Husnar, A., Z., Saniah, S. & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumainora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (1), 94-105.
- Isthofaiyah, Fauqi Ulumil. (2017). *Pengaruh Self-Efficacy dan Hardiness Terhadap Stres Akademik Santri Kelas VII dan VIII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nurul Ulum Putri Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Julika, S., & Setiyawati, D. 2019. Kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GAMAJOP)*, 5(1), 50-59.
- Kadapati, M.G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of academic stress – a study on pre-University students. *IndianJ.Sci.Res*, 3 (1), 171-175
- Karaman M. A dkk. (2017). The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students. *British Journal of Guidance & Counselling*, ISSN: 1469-3534 (online).
- Kartika, Chlarasinta Duri. (2015). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kneavel, M. (2020). Relationship between gender, stress, and quality of social support. *Psychological Reports*, sagepub.com/journals-permissions, 0 (0), 1-21
- Misra, R. & Mc. Kean, M. (2000). College students academic stress and it's relation to their janxiaty, time management, & leisure satisfaction. *American Journal Of Health Studies*, 3 (4), 1-5
- Nevid, Jeffrey S dkk. (2018). *Psikologi abnormal edisi kesembilan jilid 1*. Jakarta: Erlangga

- Nirkantie, R. & Mastuti, E. (2014). Perbedaan tingkat prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin dan locus of control pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi di fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(1), 9-14
- Mahmud, R. & Uyun, Z. (2017). Studi deskriptif mengenai pola stres pada mahasiswa praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2).
- Markam, S & Slamet, Suprapti I.S. (2003). *Pengantar psikologi klinis*. Jakarta: UI Pres
- Mashudi, F. (2014). *Psikologi konseling*. Yogyakarta: IRCSOD
- Misra & Castillo. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *Internationa Jurnal of Stres Management*, 11 (1), 132-148
- Mulyadi, S., Rahardjo, W., & Basuki, A. H. (2016). The role of parent-child relationship, self-esteem, academic self-efficacy to academic stress. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217: 603-608.
- Novia, B., A. 2019. *Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 7 Semarang* (Doctoral dissertation, UNNES).
- Pratiwi, A., J. (2017). *Hubungan Antara Locus of Control Internal dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Tahun Pertama* (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma).
- Purwati, M., & Rahmandani, A. (2020). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28-39.
- Qurratu'ain, Q. (2019). Perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan pada SMA Negeri 3 Samarinda dan SMAIT Granada Samarinda. *Ejournal.psikologi.fisip-unmul.Psikoborneo*, 7(3), 622-632.
- Sadiyah & Marjohan. (2021). Relationship of locus of control with academic stress student of SMA Negeri 7 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 3(1), 127-133
- Salain, S., L., F. (2017). Stress management training, gender, level of stress, and coping in police officers. *psychology commons*. Walden University. <https://scholarworks.waldenu.edu/disertations>

- Saputri & Sugiharto. (2019). Hubungan antara self-efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES. *Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101-122
- Sari, E. S. (2018). Perbedaan Tingkat Stres Siswa Ditinjau dari Sistem Belajar Full Day dan Sistem Belajar Half Day di MAN 2 Model Medan dan SMA Swasta Al-Ulum Medan. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
- Saniskoro, B., S., R. & Akmal, S., Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 4 (1), 96-106.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development (perkembangan masa hidup)*. Jakarta: Erlangga
- Sharma, S. (2019). Emotional intelligence and academic stress among management and pharmacy students in relation to gender. *International Journal of Research*, 8 (4), 776-794
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan. (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia Widia
- Sofyanti, R. & Prihastuti (2017). Pengaruh kecerdasan emosi dan efikasi diri terhadap stres akademik siswa di madrasah aliyah nurul islam desa bades kecamatan pasirian Kabupaten Lumajang. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol. (6), 24-39
- Sudaryono. (2018). *Metodelogi penelitian*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- _____. (2015). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafril, S. (2021). Motivasi Mahasiswa Memilih Jurusan Pendidikan Luar Biasa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Kepemimpinan dan Pengurusan Sekolah*, 6(1), 98-112.
- Wicaksana, B., Y. (2017). *Hubungan Antara Stress Akademik dan Kecenderungan Impulsive Buying Pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma).

- Wilks & Spivey. (2010). Resilience in undergraduate social work students: social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288
- Wistarini, N., M., I.,P. & Marheni, A. (2018). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164-173, e-ISSN: 26544024; p-ISSN: 23545607
- Zamroni. (2015). Prevalensi stres akademik mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12 (2), 51-58.

