

HUBUNGAN *LOCUS OF CONTROL* INTERNAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Fatma Majida¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

fatmamjd@students.undip.ac.id

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya cenderung memiliki berbagai tuntutan yang dapat menimbulkan stres apabila tidak dapat terpenuhi. Stres yang disebabkan oleh hal-hal yang berkaitan dengan akademik disebut dengan stres akademik. Kemampuan untuk mengontrol kejadian yang dialami dapat membantu mahasiswa terhindar dari stres akademik. Kemampuan mengontrol kejadian tersebut dikenal dengan istilah *locus of control* internal. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan *locus of control* internal dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *locus of control* internal dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama ditetapkan sebagai karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Populasi penelitian ini berjumlah 344 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 185 yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *locus of control* internal (21 aitem, $\alpha = 0.909$) dan skala stres akademik (23 aitem, $\alpha = 0.919$). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan statistika non-parametrik *Spearman's Rho* dan memperoleh nilai koefisien $r_{xy} = -0.460$ dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *locus of control* internal dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menunjukkan semakin tinggi *locus of control* internal, maka semakin rendah stres akademik. Begitu juga sebaliknya, apabila *locus of control* internal semakin rendah, maka stres akademik semakin tinggi.

Kata kunci: *locus of control* internal; stres akademik; mahasiswa tahun pertama

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNAL LOCUS OF CONTROL AND STRESS ACADEMIC IN THE FIRST YEARS OF COLLEGE STUDENTS

Fatma Majida¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

fatmamjd@students.undip.ac.id

Abstract

The first years of college students tend to have a variety of demand along their studies that can cause stress. Stress caused by things related to academics is called academic stress. The ability to control the things that happen can help the students to avoid academic stress. The first year of college students in carrying out their academic activities tend to have various demands that can cause stress if they cannot be fulfilled. The ability to control the events experienced can help students avoid academic stress. Furthermore, it is known as internal locus of control. This study aims to empirically examine the relationship between internal locus of control and academic stress in the first-year of college students. The hypothesis proposed in this research is that there is a negative relationship between internal locus of control and academic stress in the first-year of college students. First-year of college students were determined as participant characteristics in this study. The population of this study amounted to 344 students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University class of 2022 with a sample size of 185 which was determined using simple random sampling technique. The measuring instruments used were internal locus of control scale (21 items, $\alpha = 0.909$) and academic stress scale (23 items, $\alpha = 0.919$). Hypothesis testing was conducted using Spearman's Rho non-parametric statistics and obtained a coefficient value of $r_{xy} = -0.460$ with a p value = 0.000 ($p < 0.05$), which indicates a significant negative relationship between internal locus of control and academic stress in the first-year of college students. This research shows the higher the internal locus of control, the lower the academic stress. Vice versa, the lower the internal locus of control, the higher the academic stress.

Keywords: internal locus of control; academic stress; the first year of college students