

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PRIMA  
INDONESIA DALAM MELAKUKAN UJIAN BLOK**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**LAVENIA TRI SETIANI**

**188600016**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN**

**2025**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 2/5/25

Access From (repository.uma.ac.id)2/5/25

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PRIMA  
INDONESIA DALAM MELAKUKAN UJIAN BLOK**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

**OLEH:**

**LAVENIA TRI SETIANI**

**188600016**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Dalam Melakukan Ujian Blok

Nama : Lavenia Tri Setiani

Npm : 18860016

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh Komisi Pembimbing

  
Cut Sarah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Pembimbing

  
Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Dekan

  
Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Ka. Prodi

Tanggal disetujui: 4 Maret 2025

### HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 4 Maret 2025



Lavenia Tri Setiani

1886000163

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lavenia Tri Setiani

NPM : 188600016

Program Studi Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non- Exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Dalam Melakukan Ujian Blok

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 4 Maret 2025

Yang Menyatakan



Lavenia Tri Setiani  
18860016

# Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Dalam Melakukan Ujian Blok

Oleh:

Lavenia Tri Setiani

188600016

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam mengikuti ujian blok. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian dilakukan di Universitas Prima Indonesia. Pada penelitian ini yang menjadi sampel adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam melakukan ujian blok yang dalam penelitian ini diambil sebanyak 50 sampel yang akan dianalisis dan kemudian diuji sesuai dengan skala stres akademik dan kontrol diri. Analisis data yang digunakan yaitu menggunakan teknik korelasi *pearson product momen*. Berdasarkan analisis data yang dilakukan diperoleh koefisien  $r_{xy}$  -0,681 yang menunjukkan bahwa hipotesis diterima yakni terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah stres akademik begitu pula sebaliknya. Koefisiensi determinan menunjukkan bahwa terdapat 46,4 % kontribusi kontrol diri terhadap stres akademik. Berdasarkan hasil perhitungan mean menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa sebesar 69,36 yang tergolong rendah, sedangkan kontrol diri hasilnya 75,72 yang tergolong tinggi.

**Kata Kunci:** Stres akademik, kontrol diri, mahasiswa.

## ***The Correlation Between Self-Control and Academic Stress in Students of the Medical Faculty Universitas Prima Indonesia When Taking Block Exams***

**By:**

**Lavenia Tri Setiani**

**188600016**

### **ABSTRAK**

*The aim of this research is to determine the correlation between self-control and academic stress in students at the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University when taking block exams. This type of research is quantitative correlational research. The research was conducted at Prima Indonesia University. In this study, the samples were students from the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University who were taking block exams. In this study, 50 samples were taken which would be analyzed and then tested according to the academic stress and self-control scales. The data analysis used is using the Pearson product moment correlation technique. Based on the data analysis carried out, an rxy coefficient of -0.681 was obtained, which shows that the hypothesis is accepted, namely that there is a negative relationship between self-control and academic stress in students at the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University, where the higher the self-control, the lower the academic stress and vice versa. The determinant coefficient shows that there is a 46.4% contribution of self-control to academic stress. Based on the results of the mean calculation, it shows that students' academic stress is 69.36, which is classified as low, while the result for self-control is 75.72, which is classified as high.*

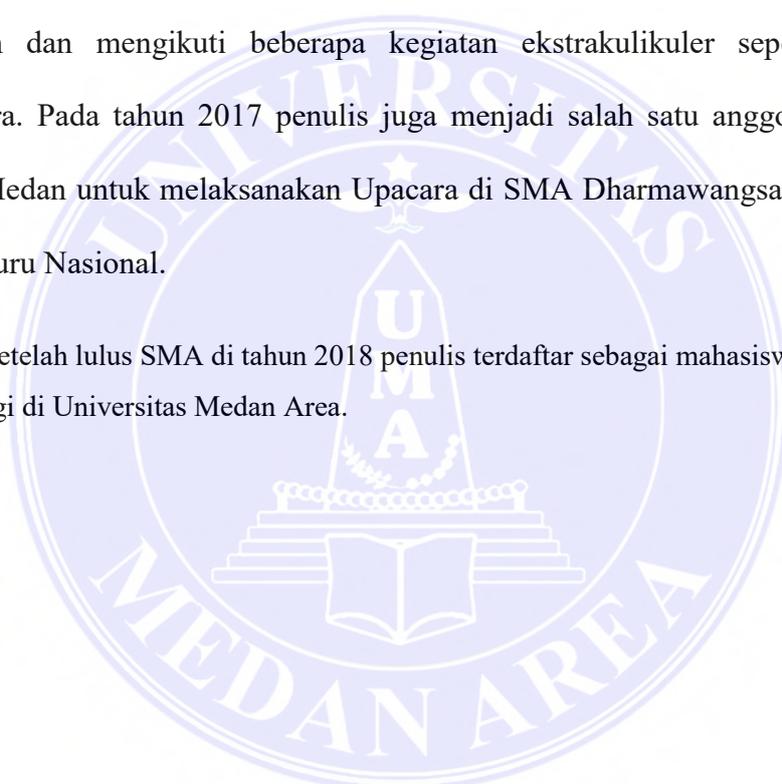
**Keywords:** *Academic stres, self-control, students.*

## RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Medan pada tanggal 17 Juni 2001 dari bapak Selamat Hariadi dan ibu Ninik Sugiarti. Penulis merupakan anak ketiga dari 4 orang bersaudara.

Pada tahun 2018 penulis lulus dari SMA Dharmawangsa Medan. Selama menempuh pendidikan di SMP dan SMA penulis sangat aktif dalam kegiatan di sekolah dan mengikuti beberapa kegiatan ekstrakurikuler seperti Pramuka, Paskibra. Pada tahun 2017 penulis juga menjadi salah satu anggota Paskibraka Kota Medan untuk melaksanakan Upacara di SMA Dharmawangsa dalam rangka Hari Guru Nasional.

Setelah lulus SMA di tahun 2018 penulis terdaftar sebagai mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Medan Area.



## KATA PENGANTAR

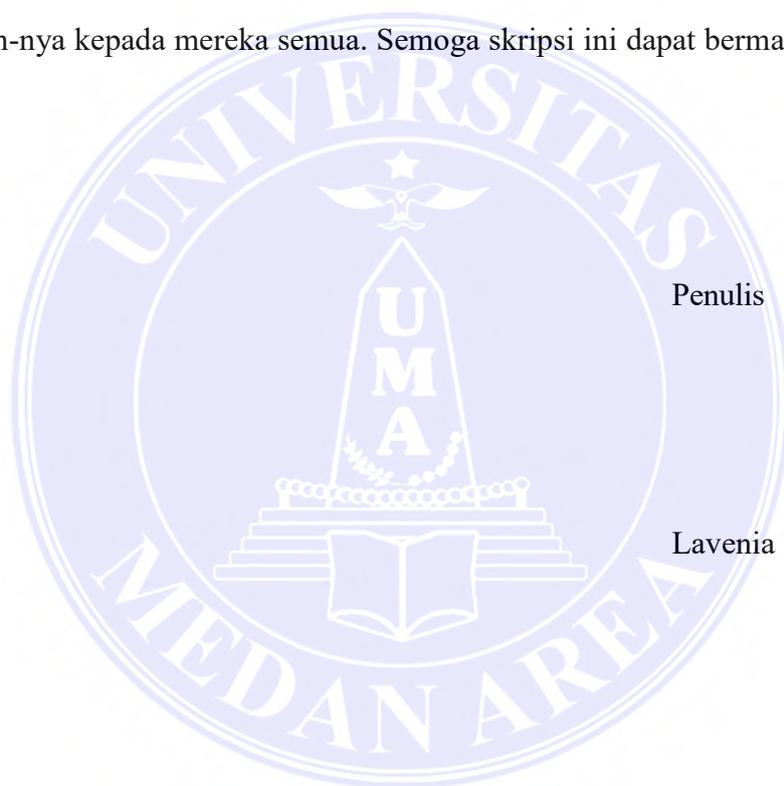
Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Dalam Melakukan Ujian Blok ”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir perkuliahan dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Skripsi ini juga merupakan implementasi dari ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, dan berharap dapat terus belajar dalam mengimplementasikan ilmu yang diperoleh. Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, masukan, dan arahan berbagai pihak. Terima kasih saya sampaikan kepada: Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area; Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area; Bapak Faadhil, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi; Ibu Cut Sarah, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing; Ibu Istiana S.Psi,M.Psi., Psikolog selaku ketua penguji; ibu Magfirah DR, S.Psi, M.Psi.,Psikolog selaku dosen pembanding; Ibu Eva Yulina Siregar, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris penguji; mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia yang bersedia menjadi responden penelitian.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada bunda, papa, dan adik yang telah memberikan dukungan, kasih sayang, serta semangat tanpa henti selama proses pendidikan ini. Mereka selalu menjadi sumber inspirasi dan kekuatan saya. Tanpa

doa dan dukungan mereka, saya tidak akan sampai pada titik ini. Terima kasih pula kepada *support system* saya yang tidak dapat disebutkan namanya, yang selalu memberikan dorongan positif, baik moral maupun emosional, dalam menghadapi tantangan penyusunan skripsi ini. Saya juga berterima kasih kepada teman-teman yang telah memberikan semangat, ide konstruktif, dan kebersamaan yang sangat berarti sepanjang perjalanan ini.

Saya berharap semoga Tuhan Yang Maha Esa mengaruniakan rahmat dan hidayah-nya kepada mereka semua. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.



Penulis

Lavenia Tri Setiani

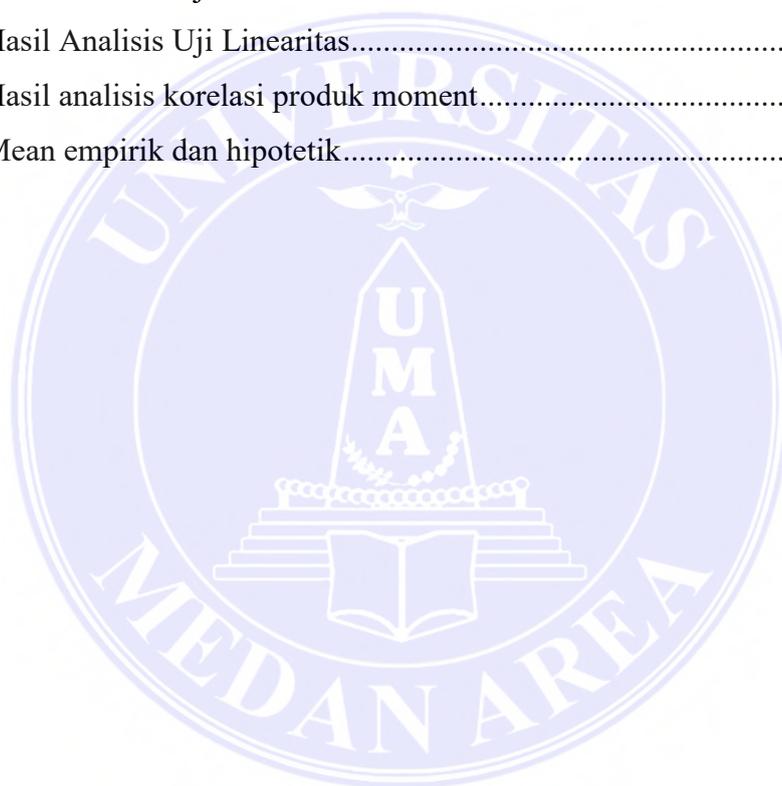
## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	vi
ABSTRAK .....	vii
RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.6 Hipotesis .....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
2.1 Stres .....	12
2.1.1 Pengertian Stres .....	12
2.1.2 Stres Akademik .....	17
2.1.3 Jenis-Jenis Stres Akademik .....	18
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....	21
2.2 Kontrol Diri .....	25
2.2.1 Pengertian Kontrol Diri .....	25
2.2.2 Aspek-aspek kontrol diri .....	28
2.2.3 Mengembangkan Kontrol Diri.....	31
2.3 Ujian Blok .....	32
2.4 Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik.....	33
2.5 Kerangka Konseptual.....	35

BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Tipe Penelitian.....	36
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	36
3.4 Subyek Penelitian .....	40
3.5 Teknik Pengumpulan data .....	41
3.6 Analisis Data .....	41
3.7 Teknik Pengumpulan data .....	42
3.8 Analisis Data .....	42
3.9 Teknik Pengumpulan data .....	43
3.10 Analisis Data .....	43
3.11 Teknik Pengumpulan data .....	45
3.12 Analisis Data .....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
4.1.2 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Kontrol Diri.....	48
4.1.3 Distribusi Jawaban Responden Berdasarkan Stres Akademik.....	48
4.1.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	49
4.1.5 Hasil Uji Normalitas dan Linearitas.....	51
4.1.6 Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Dalam Mengikuti Ujian Blok.....	52
4.2 Pembahasan .....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	61

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin .....	42
2. Distribusi frekuensi kontrol diri responden .....	43
3. Distribusi frekuensi stres akademik responden .....	44
4. Tabel distribusi skala kontrol diri .....	45
5. Tabel distribusi skala stres akademik .....	45
6. Hasil Analisis Uji Normalitas .....	46
7. Hasil Analisis Uji Linearitas.....	46
8. Hasil analisis korelasi produk moment.....	47
9. Mean empirik dan hipotetik.....	48



## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka konseptual.....34



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah stres. Sebab stres merupakan bagian dari kehidupan manusia, artinya bahwa manusia tidak akan pernah luput dari pengalaman merasakan ketegangan dalam hidupnya. Cara individu dalam menyikapi kondisi stres pun berbeda-beda antara individu yang satu dan individu yang lainnya (Sukadiyanto, 2010).

Individu mempersepsikan tekanan, bagaimana mengatasi masalah atau stres yang dibangun, dan solusi atau dukungan sosial apa yang diaplikasikan, tentunya akan bergantung pada satu faktor yaitu kepribadian. Pribadi yang berbeda akan berbeda pula dalam bereaksi terhadap situasi yang dipersepsikan sehingga kuncinya adalah mengontrol situasi apapun dan mengubahnya menjadi energi positif akan membantu kita memenuhi target dan tujuan yang kita inginkan (Asthiningsih, 2010).

Sebagian besar sumber masalah yang membuat mahasiswa mengalami stres adalah disebabkan ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pergaulan di kampus, tugas-tugas perkuliahan, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *drop out*, gangguan interpersonal, praktikum, manajemen waktu dan keuangan. Selain itu konflik dengan teman, pacar, dosen dan keluarga, mencari tempat tinggal, desakan orangtua untuk segera menyelesaikan studi, tuntutan untuk berprestasi, tugas akhir menyusun skripsi dan persiapan memperoleh lapangan pekerjaan atau kesempatan untuk berkarier

setelah lulus, juga dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Sumber masalah di atas yang membuat mahasiswa menjadi stres, juga disebabkan oleh pola pikir yang negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang dihadapinya (Pratama, 2018).

Stres sebagaimana yang dialami oleh mahasiswa juga bisa disebut dengan istilah stres akademik. (Desmita, 2009) mendefinisikan stres akademik dalam penelitiannya adalah sebagai respon mahasiswa akan tuntutan dunia perkuliahan atau tuntutan akademik sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan bahkan bisa sampai berdampak pada perubahan perilaku pada mahasiswa. Rahmadani mengatakan stres akademik adalah respon ketegangan yang muncul pada mahasiswa disebabkan karena adanya tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh mahasiswa. Jadi stres akademik adalah stres yang muncul disebabkan tekanan akademik seperti tercapainya prestasi, memperoleh nilai yang baik di tengah persaingan akademik antar mahasiswa sehingga menimbulkan rasa terbebani oleh tekanan-tekanan tersebut (Nuha, 2021).

Stres merupakan fakta dalam kehidupan, sehingga orang sering mengatakan stres menandakan adanya kehidupan. Tanpa mampu mengelola stres dengan baik, maka bukan kehidupan yang lebih baik yang akan dijalani, akan tetapi mengakibatkan depresi, bahkan tidak menutup kemungkinan untuk bunuh diri. Untuk menghindari terjadinya stres, maka perlu dianalisis faktor-faktor penyebab stres. Sementara jika kondisi penyebab stres tidak mungkin dihindari, maka perlu mengelola stres, sehingga tidak menjadi distress (stres berdampak negatif), akan tetapi menjadi eustress (stres berdampak positif). Oleh sebab itu perlu diketahui cara mengelola stres tersebut sehingga bisa mengubah stres menjadi pribadi

sukses (Muslim,2015). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan stres yang umumnya terjadi pada mahasiswa seperti saat ingin menghadapi ujian, mendapat tekanan dari orang tua sendiri, lingkungan perkuliahan yang dianggap kurang nyaman, waktu istirahat yang tidak mencukupi bahkan adanya perselisihan dengan teman seangkatan. Selain itu, faktor yang memicu stres juga dapat berupa tugas-tugas perkuliahan yang diberikan sangat banyak, sehingga mahasiswa berpikir tidak dapat menyelesaikannya tepat waktu sehingga menjadi beban pikiran pada mahasiswa.

Pada mahasiswa, stres dapat menimbulkan dampak positif maupun negatif terhadap performa akademik pada mahasiswa. Dampak stres positif dapat berupa stimulasi otak untuk berfikir lebih keras untuk meningkatkan prestasi belajar. Sebaliknya, jika stres tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak pada aspek kognitif, aspek emosi, dan aspek perilaku mahasiswa. Hal ini dapat memicu terjadinya berbagai jenis permasalahan kesehatan yang dapat berdampak pada prestasi akademik (Kartika, 2021).

Stres juga dapat dialami oleh mahasiswa yang akan memasuki tingkat pendidikan di universitas. Bagi beberapa mahasiswa, memasuki tingkat pendidikan di universitas merupakan hal yang membuat stres, hal ini dikarenakan akan terjadi banyak perubahan dibandingkan waktu di sekolah menengah. Untuk mahasiswa yang lain, tinggal jauh dari rumah merupakan salah satu sumber stres.

Penyebab stres dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu berasal dari faktor personal dan faktor akademik. Contoh dari faktor personal adalah jauhnya mahasiswa dengan orangtua, masalah ekonomi (pengelolaan uang saku), dan lingkungan baru. Faktor personal adalah jauhnya mahasiswa dengan orangtua,

masalah ekonomi (pengelolaan uang saku), interaksi dengan teman baru, dan lingkungan baru. Sedangkan penyebab stres bersumber dari faktor akademik yaitu tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, banyaknya tugas kuliah, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan masalah akademik lainnya (Santrock, 2003).

Stres akademik merupakan respon individu terhadap tekanan pada dirinya yang berkaitan dengan pendidikan yang dinilai telah melebihi kemampuannya. Tekanan yang muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon pada individu, baik secara fisik, emosi maupun perilaku (Defie, 2018).

Perasaan stres selalu ada dalam diri manusia, yang membedakan apa yang membuat mereka stres dan bagaimana mereka mengelola atau manajemen stres. Manajemen stres juga di definisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan diri ketika situasi, orang-orang dan kejadian-kejadian yang memberi tuntutan berlebihan. Manajemen stress setiap individu tentunya berbeda-beda tergantung pada kontrol diri individu tersebut (Amalia, 2022).

Calhoun 1990 mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Yaitu individu perlu mengembangkan tanggung jawab dalam dirinya untuk menghadapi masa dewasa. Lingkungan kehidupan kampus (perguruan tinggi) menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang memiliki karakteristik berbeda dengan lingkungan pendidikan sebelumnya (tingkat SMA). Dengan kata lain, mahasiswa bertanggung jawab penuh atas proses belajar yang dihadapi di

perguruan tinggi, seperti keputusan untuk menghadiri perkuliahan, menyelesaikan tugas, maupun mempersiapkan diri menghadapi ujian. Segala tanggung jawab mengarahkan mahasiswa kepada kinerja akademik yang maksimal. Dengan kontrol diri yang rendah, mahasiswa kurang mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku. Mahasiswa kurang mampu menginterpretasikan stimulus yang di hadapi, kurang mampu mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin di hadapi sehingga kurang mampu memilih tindakan yang tepat (Nurhasanah, 2022).

Gejala stres akademik yang dialami oleh mahasiswa biasanya seperti susah tidur hingga menjadi perokok. Beberapa mahasiswa di antaranya memiliki nilai-nilai tugas, kuis, dan ujian yang rendah. Mahasiswa merasa bahwa materi-materi kuliah sangat sulit dan begitu banyak, terlebih adanya kekhawatiran karena di perguruan tinggi tidak ada sistem remedial. Mahasiswa juga tidak memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melewati ujian yang memiliki materi yang sulit. Mereka cenderung menghindari untuk berusaha menguasai mata kuliah yang dianggapnya sulit. Dengan kenyataan bahwa meningkatkan stres akademik, tentu juga menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh pada IP (indeks prestasi). Namun stres dapat diminimalisir dengan adanya kemampuan mahasiswa dalam mengontrol dirinya atau yang disebut dengan kontrol diri.

Menurut Goldfried & Marbaum, kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Secara umum setiap orang memiliki kontrol diri yang tinggi namun adapula yang memiliki kontrol diri yang rendah. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi adalah mahasiswa yang mampu mengontrol perilaku, stimulus, dan dapat mengambil tindakan yang tepat. Berbeda

dengan mahasiswa kontrol dirinya rendah, mahasiswa tersebut tidak mampu mengontrol perilaku, stimulus, menilai suatu kejadian dan tidak mampu memilih keputusan (Rinanti, 2016).

Pendidikan di Fakultas Kedokteran merupakan proses pendidikan dengan tuntutan yang besar serta penuh dengan tekanan (*stressfull*). Standar nasional pendidikan kedokteran menghendaki mahasiswa kedokteran agar mampu menguasai berbagai keahlian, teori, kompetensi klinik, serta keterampilan khusus di bidang kedokteran. Tuntutan kompetensi tersebut menimbulkan tekanan pikiran pada mahasiswa/i kedokteran yang relatif lebih besar apabila dibandingkan dengan mahasiswa/i fakultas lain. Studi mengenai stres pada mahasiswa/i di fakultas kedokteran melaporkan prevalensi stres sebesar 41%, sekitar dua kali lebih tinggi di bandingkan dengan program studi lainnya (Kartika, 2021).

Pendidikan kedokteran adalah pendidikan yang diselenggarakan untuk menghasilkan sarjana kedokteran, dokter, dokter spesialis, dan dokter subspecialis yang memiliki kompetensi memadukan pendekatan humanistik terhadap pasien, disertai dengan profesionalisme tinggi dan pertimbangan etika. Saat ini kurikulum pendidikan kedokteran di Indonesia (meski belum semua fakultas kedokteran menerapkannya) menganut sistem pembelajaran berdasarkan pendekatan/strategi SPICES (*Student-centered, Problem-based, Integrated, Community-based, Elective/Early Clinical Exposure, Systematic*). Sistem pendidikan tersebut dapat juga disebut kurikulum berbasis kompetensi, dengan sistem kurikulum berbasis kompetensi tersebut maka sistem pendidikan yang diterapkan akan lebih terintegrasi. Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) yang merupakan kurikulum

inti pendidikan dokter indonesia 3 (KIPDI 3) dimana salah satunya adalah standar kompetensi dokter indonesia (SKDI) (Hartanti, 2018).

Universitas Prima Indonesia adalah salah satu Universitas swasta yang memiliki rumah sakit pendidikan bertaraf internasional, mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Prima Indonesia akan dikenalkan pada kondisi klinik secara dini, sesuai blok dan materi yang sedang dijalankan. Sistem pembelajaran di fakultas ini komprehensif antara teori dan praktik sehingga menjamin para lulusan memiliki kemampuan dan keterampilan sebagai klinisi yang andal.

Blok kedokteran komunitas akan dilaksanakan pada semester 7 tahun ke 4 dengan waktu 5 minggu yang terdiri dari 4 minggu aktif dan 1 minggu ujian. Pada blok ini mahasiswa akan belajar tentang ilmu kesehatan masyarakat, ilmu penyakit dalam komunitas, ilmu kesehatan anak komunitas, ilmu kandungan dan kebidanan komunitas, ilmu kesehatan mata komunitas, ilmu penyakit THT komunitas, ilmu kesehatan jiwa komunitas, ilmu kedokteran forensik dan medikolegal komunitas. Blok ini merupakan blok yang dirancang agar mahasiswa dapat mengetahui gambaran dan juga lebih memahami permasalahan kesehatan yang ada dalam ruang lingkup masyarakat Indonesia saat ini. Penyakit serta ketrampilan yang diajarkan dalam blok ini merupakan penyakit yang umum terjadi pada masyarakat Indonesia, dan keterampilan yang diajarkan adalah ketrampilan yang wajib dimiliki dokter umum dalam menangani kejadian yang terjadi pada masyarakat. Skenario yang digunakan saat tutorial merupakan ilustrasi tentang keadaan yang saat ini sedang terjadi dalam tatanan layanan primer di Indonesia (Budiarti,2020). Berdasarkan hasil wawancara yang

dilakukan kepada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Prima Indonesia menyebutkan bahwa kesulitan yang mereka hadapi dalam menghadapi ujian blok karena memuat lebih dari satu disiplin ilmu yang saling berkaitan yang sangat menantang bagi mahasiswa, sehingga sebagian mahasiswa mengalami masalah dalam mengikuti ujian blok tersebut, sehingga banyak mahasiswa yang gagal mengikuti ujian blok tersebut yang akhirnya akan menyebabkan stres pada mahasiswa.

Pengembangan dan perbaikan modul blok profesionalisme kedokteran merupakan jembatan untuk menghasilkan lulusan kedokteran yang mampu bersikap dan berperilaku sebagai insan profesional mengacu kepada berbagai konsep dan asas profesionalisme kedokteran. Pengembangan modul blok dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya yaitu dengan memperbaiki strategi dan metode pembelajaran, memperbaiki isi dan materi kurikulum, memperbaiki sistem dan metode penilaian hasil belajar mahasiswa, serta membangun lingkungan belajar atau kultur yang kondusif (Gede, 2016).

Sistem blok adalah kurikulum terintegrasi 21 blok yang berjumlah 7 semester. Perbedaan sistem blok dengan sistem penjadwalan kuliah lainnya, yaitu penjadwalan kuliah biasa hanya dilakukan sekali dalam tiap semesternya dan berulang pada setiap minggunya, sedangkan penjadwalan sistem blok memiliki jadwal yang berbeda pada tiap minggunya sehingga dilakukan penjadwalan perminggu dalam satu blok tertentu. Oleh karena itu, sistem blok memiliki kerumitan yang lebih tinggi dibandingkan dengan penjadwalan kuliah biasa. Tahap awal untuk membuat penjadwalan yang *feasible* dan *acceptable* adalah membuat desain model atau formulasi (Kurniasih, dkk, 2013).

Kontrol diri adalah kemampuan untuk mengendalikan impuls seseorang ketika dihadapkan dengan tantangan dan godaan, dan dikaitkan dengan kesejahteraan fisiologis dan psikologis, serta sebagai kapasitas untuk mengubah impuls dan perilaku yang tidak diinginkan. *Self control* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, dan budaya. Dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya (Siallagan, 2021).

Berdasarkan sistem blok tersebut banyak ditemukan mahasiswa yang merasa sulit untuk mengikutinya, saat dilakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa secara random terhadap mahasiswa fakultas kedokteran universitas prima Indonesia ditemukan berbagai permasalahan yang dirasakan oleh mahasiswa ketika akan melaksanakan ujian blok. Dari wawancara yang dilakukan kepada 20 mahasiswa, banyak mahasiswa yang menyampaikan dalam mengikuti sistem blok tersebut mereka sangat tertekan dan merasa stres karena tidak dapat mengikuti sistem blok tersebut sehingga berdasarkan persentase yang dilakukan 35% mahasiswa gagal dalam mengikuti ujian blok tersebut. Oleh karena itu, dari banyaknya mahasiswa yang gagal untuk mengikuti sistem blok tersebut penulis ingin mengetahui seberapa besar pengaruh kontrol diri setiap mahasiswa dalam mengikuti ujian blok. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk

meneliti permasalahan ini dalam bentuk karya ilmiah dengan judul “hubungan kontrol diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas prima indonesia dalam melakukan ujian blok”, untuk melihat bagaimana hubungan kontrol diri dengan stres yang dialami mahasiswa dalam melakukan ujian blok.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan kontrol diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam mengikuti ujian blok?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti memiliki tujuan yang hendak dicapai untuk mengetahui dan menguji secara empiris tentang “Hubungan kontrol diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam melakukan ujian blok”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan dapat menambah wawasan terhadap penelitian berikutnya yang akan meneliti tentang teori yang berkaitan dengan kontrol diri.

### **b. Manfaat Praktis**

Penelitian ini dapat memberikan masukan-masukan pada pihak-pihak yang berkepentingan antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Sebagai informasi dalam usaha untuk mengembangkan kontrol diri dalam mengatasi stres, dan memberikan wawasan dan kontribusi terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

2. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti tentang kontrol diri dan kepercayaan diri dalam mengatasi stres sehingga dapat mengembangkan lebih baik secara teoritis maupun secara praktis.

### 1.6 Hipotesis

Pada penelitian ini adapun hipotesis yang diajukan yaitu “Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan stres, dengan asumsi semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa tersebut dalam menghadapi ujian blok. Sebaliknya jika semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa tersebut dalam mengikuti ujian blok.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### 2.1 Stres

##### 2.1.1 Pengertian Stres

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah stres sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena tidak waras. Sebenarnya, stres merupakan istilah yang netral, yakni menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif.

Stres biasa dihadapi oleh individu hampir pada semua kalangan, baik dewasa, remaja, maupun anak-anak. Jenis-jenis permasalahannya tentunya beraneka ragam. Orang dewasa mengalami stres yang lebih tinggi dan kompleks daripada usia remaja dan anak-anak. Misalnya, stres karena pekerjaan, perkawinan, dan kepentingan tertentu. Stres pada remaja awal, lebih diakibatkan oleh faktor usia transisi dari anak-anak menuju dewasa (Aryani, 2016).

Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu berlebihan dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Stres didasarkan pada asumsi bahwa yang disimpulkan dari gejala-gejala dan tanda-tanda faal, perilaku, psikologikal dan somatik, adalah hasil dari tidak/kurang adanya kecocokan antara orang (dalam arti kepribadiannya, bakatnya, dan kecakapannya) dan lingkungan-

nya, yang mengakibatkan ketidakmampuannya untuk menghadapi berbagai tuntutan terhadap dirinya secara efektif (Yuli, 2018).

Menurut Tagney kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam menentukan perilaku yang dikendalikan sesuai dengan norma, nilai, moral yang ada di masyarakat untuk membentuk perilaku yang baik atau positif. Dengan demikian kontrol diri merupakan salah satu strategi dalam coping stres karena dalam mengatasi masalah terhadap tuntutan akademik yang penuh dengan tekanan mahasiswa perlu adanya kontrol diri yang tinggi sehingga dapat mengendalikan diri sendiri dan berperilaku sesuai norma yang berlaku (Tangney, 2004).

Berbagai bentuk tuntutan yang membutuhkan respons adaptif dari individu.

Definisi stres mengandung empat hal utama, yakni:

1. Hubungan antara faktor eksternal dan reaksi.
2. Bagaimana sesuatu diterima dan adaptasi terhadap situasi yang stressful.
3. Setiap orang pasti stres. Yang membedakan adalah ragam dan tingkatannya.

Hal ini disebut dengan *individual differences*.

4. Poin ketiga ini berimplikasi pada dampak stres, yang bisa jadi berdampak positif, disebut dengan eustress atau yang berdampak negatif yang disebut dengan distress.

Dampak yang berbeda ini disebabkan oleh Faktor individual (karakter, *problem solving*, *self esteem*, persepsi terhadap peristiwa, toleransi terhadap stress) Bagaimana berhadapan dengan stres sangat tergantung pada inteligensi, fleksibilitas, dan sumber daya. Seseorang yang mengalami intense stress akan lebih rentan terhadap penyakit. Stres tidak hanya datang dari peristiwa negatif atau yang tidak diinginkan tetapi juga perubahan-perubahan yang terjadi dalam

keseharian (Lestari, 2016).

Stres merupakan fenomena yang pasti dialami oleh semua manusia. Dalam ilmu psikologi, stres adalah perasaan tertekan dan ketegangan mental. Tingkat stress yang rendah mungkin diinginkan, bermanfaat, dan bahkan sehat. Stres, dapat menimbulkan dampak positif, yaitu dapat meningkatkan fasilitasi kinerja. Stres yang positif dianggap sebagai faktor penting untuk motivasi, adaptasi, dan melakukan reaksi terhadap lingkungan sekitar. Namun, tingkat stresnya tinggi dapat mengakibatkan masalah biologis, psikologis, dan sosial dan bahkan bahaya serius bagi seseorang. Stres dapat berasal dari faktor eksternal yang bersumber pada lingkungan, atau disebabkan oleh persepsi internal individu (Nur Hidayati, 2021).

Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa /permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat dengan saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang. Bagi kebanyakan orang, stres dipandang sebagai konsep negatif. Namun, stres dapat memacu kita untuk mencapai yang terbaik. Misalnya, atlet sering memecahkan rekor dunia di bawah tekanan dan tekanan Olimpiade. Jumlah stres yang moderat membantu memotivasi kita untuk menulis makalah atau mempersiapkan ujian, dan dalam hal ini, stres merupakan hal yang positif. Oleh karena itu, sejumlah stres diinginkan oleh orang, tetapi terlalu banyak stress juga akan merugikan (Nur Hidayati, 2021).

Kehidupan manusia seperti era saat ini menjamin bahwa semua manusia

akan mengalami stres. Stres hanyalah produk sampingan kehidupan. Dalam artikel ini akan dibahas mengenai manajemen stress terkait teori dan temuan fakta berdasarkan bukti empiris yang telah dilakukan oleh para peneliti.

Berikut merupakan defenisi stres menurut para ahli:

1. Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek, & Rosenthal: Stres kerja juga telah dipandang sebagai disfungsional bagi organisasi dan anggota organisasi.
2. Lazarus, & Folkman: Stres adalah hubungan eksklusif antara orang dan lingkungan di sekitarnya yang jauh melampaui sumber daya kopingnya dan mengancam kesehatannya.
3. McEwen: Stres setara dengan allostasis. Allostasis adalah proses bagaimana tubuh seseorang merespon stres, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Setiap kali sistem stress tubuh diaktifkan sebagai respons terhadap allostasis stres tingkat tinggi dievakuasi dan tubuh terpapar bahaya.
4. Shalev, Yehuda, & McFarlane: Stres adalah respons psikofisiologis normal terhadap peristiwa yang mengakibatkan rasa ancaman, kesedihan, disforia, dan ketidakseimbangan pada orang.
5. Sarafino: Stres dianggap sebagai situasi yang merupakan hasil dari interaksi individu dan lingkungan sekitarnya dan menyebabkan ketidakharmonisan antara tuntutan situasional dan sumber daya biopsikososial.
6. Falsetti, Monier, & Resnick: Stres adalah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disertai dengan perubahan fisiologis, dan perubahan perilaku.
7. Behnoudi: Stres adalah situasi di mana individu dipaksa untuk bertindak, dan tidak dapat menerima ketegangan mental. Dengan kata lain, stres berarti

penyesuaian kembali individu dengan situasi dan kondisi baru. Setiap kali perubahan terjadi dalam hidup, individu dihadapkan dengan stres.

8. Kumari: Stres adalah respons tubuh terhadap setiap permintaan. Stres dapat disebabkan oleh pengalaman baik atau buruk.
9. Silverman: Stres adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stres dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, dan/atau menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan kecemasan.

Stres adalah reaksi yang tidak diinginkan orang terhadap tekanan berat atau jenis tuntutan lainnya. Banyak literatur yang menunjukkan penyebab stres, seperti lingkungan kerja, dukungan manajemen, beban kerja, dll. Stres adalah perubahan-perubahan dalam kehidupan seseorang atau situasi yang mengancam yang disebutkan di atas. Kita mungkin akan menghadapi sejumlah situasi/ peristiwa yang akan mengakibatkan stres. Kemudian tidak semua orang merespons terhadap stresor dengan cara yang sama karena perbedaan persepsi (perbedaan makna yang diberikan pada situasi/peristiwa oleh seorang individu). Apa yang mungkin membuat stres untuk seseorang belum tentu merupakan penyebab stres untuk orang yang lain (Hidayati, 2021).

Stres adalah suatu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Sesuatu tersebut dapat terjadi disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. (Sukadiyanto, 2010). Stres merupakan istilah yang membingungkan karena adanya pendapat-pendapat yang sangat beranekaragam. Pada arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum, dalam arti pola reaksi menghadapi stresor, yang dapat berasal dari dalam maupun

luar individu yang bersangkutan, dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi (*coping skills*) dan sifat stresor yang dihadapinya (Musradinur, 2016).

### 2.1.2 Stres Akademik

Busari, (2014) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Rahmawati, (2012) stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan di bidang akademik.

Wilks (2008) mendefinisikan stres akademik sebagai hasil dari kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah. Stress akademik merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Kadapatti dan Vijayalaxmi (2012) mendefinisikan stres akademik sebagai kombinasi dari tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu.

### 2.1.3 Jenis-Jenis Stres Akademik

Istilah stres berasal dari kata *stringere* yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. (Wangsa, 2009). Dari segi levelnya, stres dapat dibedakan menjadi dua, yaitu stres biasa/ringan dan stres traumatik (stres berat). Stres biasa merupakan jenis stres yang biasa dihadapi hampir oleh semua orang. Stres traumatik dapat dipahami dengan memahami apa yang dimaksud dengan trauma itu sendiri. Secara sederhana trauma bermakna luka atau kekegetan (*shock*). Secara psikologis trauma mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan, yang melebihi situasi stres yang dialami manusia sehari-hari dalam kondisi wajar (Aryani, 2016).

Manusia sesungguhnya memiliki mekanisme adaptasi dalam menghadapi masalah, termasuk dalam menghadapi trauma, tetapi penyesuaian menghadapi stres traumatik lebih sulit dilakukan. Berbeda dengan stres sehari-hari yang umumnya dapat lebih mudah ditanggulangi, seperti yang dialami siswa sekolah yaitu stres belajar. Kondisi stres belajar masih dikategorikan stres ringan tingkatannya dibandingkan dengan stres traumatik yang akan mengganggu kepribadian yang mengalaminya dan bila tidak tertangani dengan baik dapat sangat mengganggu fungsi individu. Suatu hal yang wajar jika individu yang mengalami kejadian traumatik menjadi terganggu emosinya. Lebih lanjut, individu tersebut biasanya akan menunjukkan sikap dan perilaku yang berlebihan setelah mengalami kejadian traumatik. Kekhawatiran atas perilaku yang berlebihan tersebut akan berkurang sejalan dengan berlalunya waktu. Bila setelah

jangka waktu lama individu tetap menunjukkan kewaspadaan berlebihan, dicekam oleh mimpi-mimpi buruk, kehilangan kendali, apalagi menunjukkan perubahan perilaku (menjadi sangat penakut, menghindari dari semua hal yang mengingatkannya pada kejadian), individu tersebut perlu meminta bantuan profesional khusus untuk dapat pulih daritraumanya (Aryani, 2016).

Secara umum, stres dapat dibedakan menjadi 5 jenis. Mengacu pada pengertian stres di atas, berikut ini adalah beberapa jenis stres tersebut:

#### 1. Stres Baik

Stres tidak selalu dipicu oleh pengalaman buruk, terkadang pengalaman baik pun bisa mengakibatkan stres pada seseorang. Jenis stres seperti ini berada dalam dosis yang baik untuk sistem imun manusia.

#### 2. Distres Internal

Ini merupakan jenis stres yang memberikan dampak buruk bagi orang yang mengalaminya. Distres adalah jenis stres yang bersumber dari pengalaman buruk, ancaman, perubahan situasi yang tak terduga dan tidak nyaman. Tubuh manusia secara alami membutuhkan perasaan aman dan nyaman. Ketika timbul pengalaman buruk atau situasi yang membuat tidak nyaman, maka tubuh akan mengalami distres (Prawiro, 2018).

#### 3. Distres Internal

Ini merupakan jenis stres yang memberikan dampak buruk bagi orang yang mengalaminya. Distres adalah jenis stres yang bersumber dari pengalaman buruk, ancaman, perubahan situasi yang tak terduga dan tidak nyaman. Tubuh manusia secara alami membutuhkan perasaan aman dan nyaman. Ketika timbul pengalaman buruk atau situasi yang membuat tidak nyaman, maka tubuh akan

mengalami distres (Prawiro, 2018).

#### 4. Distres Akut

Jenis stres ini terjadi saat seseorang mengalami peristiwa buruk yang berlalu dengan cepat. Sedangkan stres kronik terjadi saat seseorang berusaha menahan rasa stres dalam jangka waktu yang cukup lama. Kedua jenis stres ini dapat memicu timbulnya hiperstres.

#### 5. Hipostres

Stres juga dapat terjadi ketika seseorang tidak menemukan tantangan atau kekhawatiran dalam hidupnya. Inilah yang disebut dengan hipostres. Hipostres ini terjadi berawal dari rasa bosan yang ekstrim sehingga tidak Distres Internal

Ini merupakan jenis stres yang memberikan dampak buruk bagi orang yang mengalaminya. Distres adalah jenis stres yang bersumber dari pengalaman buruk, ancaman, perubahan situasi yang tak terduga dan tidak nyaman. Tubuh manusia secara alami membutuhkan perasaan aman dan nyaman. Ketika timbul pengalaman buruk atau situasi yang membuat tidak nyaman, maka tubuh akan mengalami distres (Prawiro, 2018).

#### 6. Distres Akut

Jenis stres ini terjadi saat seseorang mengalami peristiwa buruk yang berlalu dengan cepat. Sedangkan stres kronik terjadi saat seseorang berusaha menahan rasa stres dalam jangka waktu yang cukup lama. Kedua jenis stres ini dapat memicu timbulnya hiperstres.

#### 7. Hipostres

Stres juga dapat terjadi ketika seseorang tidak menemukan tantangan atau kekhawatiran dalam hidupnya. Inilah yang disebut dengan hipostres. Hipostres ini

terjadi berawal dari rasa bosan yang ekstrim sehingga tidak

memiliki motivasi untuk melakukan apapun dalam hidupnya. Jenis stres ini sering memicu perasaan depresi dan kesia-siaan pada seseorang.

#### 8. Eustres

Jenis stres ini berguna bagi manusia karena akan membuat tubuh kita lebih waspada. Eustres membuat pikiran dan tubuh manusia menjadi lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan, bahkan hal ini bisa terjadi di bawah alam sadar. Jenis stres ini membantu seseorang dalam membuat keputusan terbaik, dan memunculkan kekuatan tak disadari (Prawiro, 2018). Menurut Goleman (2005), kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

#### 2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Puspitasari, W. (Barseli, 2017) Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal. sebagai berikut: (Wenda Asmita, 2021).

##### a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik :

##### 1. Kontrol Diri

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa. Hal ini berkaitan dengan kontrol diri pada setiap individu, kontrol diri merupakan pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata

lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Pengertian yang di maksud menekankan pada kemampuan dalam mengelolah yang perlu di berikan sebagai bekal untuk membentuk pola prilaku dan pola fikir pada individu yang mencakup dari keseluruhan proses yang membentuk dalam diri individu yang berupa pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Sehingga, pola pikir pada setiap individu berkaitan dengan control diri individu.

## 2. Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

## 3. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis (Asmita, 2021).

### b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

#### 1. Pelajaran lebih padat.

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

#### 2. Tekanan untuk berprestasi tinggi.

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

### 3. Dorongan status sosial.

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya (Asmita, 2021).

### 4. Orangtua saling berlomba.

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswawaterpandai, terampil, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba (Asmita, 2021).

Oktafiah, (2019) mengungkapkan bahwa aspek-aspek stres akademik yaitu:

#### a. Faktor Eksternal

1. Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor;
  2. Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stres;
  3. Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stres;
  4. Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor;
  5. Stressor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.
- b. Faktor Internal :
1. Kepribadian yang meliputi
    - a) Afek, afek negative dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan;
    - b) Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru;
    - c) Optimisme, Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan

kesakitan;

d) Kontrol diri, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif;

e) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan;

f) Strategi coping, Coping atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis coping ada dua, yaitu coping yang berorientasi pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi (Asmita, 2021).

## 2.2 Kontrol Diri

### 2.2.1 Pengertian Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu selaras dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (Ghufron, 2010).

Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat *feedback* atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri (Dariyo, 2007).

Secara bahasa kontrol diri atau *self control* adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. (Chaplin, 2008). Kontrol diri merupakan proses-proses pengaturan fisik, psikologis dan perilaku seseorang, dengan kata lain kontrol diri merupakan proses yang membentuk dirinya sendiri (Echols, 2008).

Kontrol diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan. (Thalib, 2010). Kontrol diri adalah suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Semakin tinggi pengendalian tingkah laku, semakin intens pengendalian terhadap tingkah laku (Leonardi, 2018).

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. (Gufon, 2016). *Self control* atau kontrol diri merupakan salah satu kompetensi pribadi yang perlu dimiliki oleh setiap individu. Perilaku yang baik, konstruktif, serta keharmonisan dengan orang lain dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk mengendalikan dirinya. *Self control* yang berkembang dengan baik pada diri individu akan membantu individu untuk menahan perilaku yang bertentangan dengan norma sosial. (Tangney, dkk 2004,) menyatakan bahwa “*Central to our concept of self control is the ability to override or change one’s inner responses, as well as to interrupt undesired behavioral tendencies and refrain from acting on them*”. Pusat dari konsep pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah

tanggapan batin, serta untuk menekan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari tindakan menyimpang (Mulyani, 2016).

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dan melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai dengan orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya (M. Nur & Rini, 2010)

Tingkah laku individu ditentukan oleh dua variabel yakni variabel internal dan variabel eksternal. Sekuat apapun stimulus dan penguat eksternal, perilaku individu masih bisa dirubah melalui proses kontrol diri (Skinner dalam Alwisol, 2009). Artinya meskipun kondisi eksternal sangat mempengaruhi, dengan kemampuan kontrol diri individu dapat memilih perilaku mana yang akan ditampilkan (Mulyani, 2016).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan tingkah laku dengan apa yang dianggap diterima secara sosial oleh masyarakat. Menurut Tangney kontrol diri (*self-control*) merupakan kemampuan seseorang untuk melampaui atau merubah respon dalam diri juga untuk menghalangi perilaku yang tidak diinginkan muncul sebagai bentuk respon dari sebuah situasi. Lebih lanjut Tangney menjelaskan bahwa karakteristik kontrol diri adalah dapat mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan mengatur performa serta dapat mengentikan kebiasaan (Tangney, 2004).

### 2.2.2 Aspek-aspek kontrol diri

Terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decisional control*).

#### a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini terbagi menjadi dua komponen, yaitu:

1. Kemampuan mengatur pelaksanaan.
2. Kemampuan memodifikasi stimulus.

Kemampuan untuk mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan kondisi atau keadaan, diri sendiri, atau sesuatu diluar dirinya. Sedangkan kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya. (Ghufro, dkk. 2017)

#### b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri dari dua komponen, yaitu:

1. Memperoleh informasi.

2. Melakukan penilaian.

Dengan informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan mentafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif dan secara subjektif (Ghufron, dkk. 2017).

c. Kontrol keputusan (*decisional control*)

Kontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan. Pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan (Ghufron, dkk. 2017).

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, Ghufron, & Risnawati (2011) kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Faktor Internal.

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia dan kematangan. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

b. Faktor Eksternal.

Faktor eksternal ini di antaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang (Ghufron, & Risnawati, 2011).

Menurut Averill dkk (dalam Sarafino, 1994) mengungkapkan bahwa ada lima aspek kontrol diri yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu :

a. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku (*behavioral control*) adalah kemampuan dalam mengambil tindakan nyata untuk mengurangi dampak dari stresor. Kemungkinan tindakan ini dapat mengurangi tingkat ketegangan suatu atau mempersingkat durasi masalah.

b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif (*cognitive control*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan proses berpikir atau strategi ketika menghadapi permasalahan. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memfokuskan pikiran terhadap hal-hal yang menyenangkan, netral, atau suatu sensasi yang berbeda dengan situasi yang dihadapinya (Yoseph, 2019).

c. Kontrol dalam pengambilan keputusan (*decisional control*)

Kontrol dalam pengambilan keputusan (*decisional control*) adalah suatu kesempatan untuk memilih antara pilihan alternative atau tindakan yang umum. Misalnya pasien yang berada dalam perawatan rumah sakit diberikan pilihan dalam memilih prosedur perawatan yang akan dijalannya serta akibat dari pilihannya tersebut. Kontrol terhadap informasi (*informational control*). Kontrol terhadap informasi (*informational control*) meliputi hal-hal yang berkaitan dengan pengetahuan tentang masalah yang dihadapinya, seperti apa yang akan terjadi, mengapa, dan konsekuensi apa yang akan diterimanya.

d. Kontrol terhadap pengalaman masa lalu (*retrospective control*)

Kontrol terhadap pengalaman masa lalu (*retrospective control*) adalah keyakinan terhadap apa atau siapa yang menyebabkan suatu permasalahan

tersebut.

Berdasarkan pembagian aspek kontrol diri menurut Sarafino (1994), maka untuk mengukur kontrol diri terdiri dari lima aspek-aspek yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol dalam pengambilan keputusan, kontrol terhadap informasi, dan kontrol terhadap pengalaman masa lalu (Yoseph Nirvana, 2019).

### 2.2.3 Mengembangkan Kontrol Diri

Goleman (Wulandari, 2018) menyatakan bahwa mengembangkan kontrol diri dibutuhkan pengendalian diri untuk menjaga agar emosi, impuls dan tingkah laku tetap terkendali. Cara-cara yang dapat ditempuh untuk mengembangkan kontrol diri seseorang antara lain:

- a. Kemampuan mengelola dengan baik perasaan-perasaan impuls dan emosi-emosi yang menekan, yang mana jika muncul emosi-emosi dari dalam diri entah itu emosi positif ataupun emosi negatif, hendaknya dikelola sesuai porsinya, artinya tidak berlebihan diekspresikan, dan tidak keras ditahan sehingga reaksi yang munculpun tidak akan menjadi suatu yang mengejutkan, dan selanjutnya diri akan mudah mengontrolnya.
- b. Kemampuan untuk tetap teguh, tetap positif dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat. Artinya dalam situasi apapun, yang dikehendaki ataupun tidak sama sekali, keteguhan hati dan selalu berfikir positif kepada orang lain dan terhadap hal-hal yang terjadi, akan menjauhkan diri dari emosi negatif yang mungkin muncul atas apa sesuatu yang tidak dikehendaki.
- c. Kemampuan berfikir jernih dan tetap terfokus kendati dalam tekanan.

Jika terjebak dalam situasi konflik, alangkah baiknya terlebih dahulu meredam emosi yang muncul, dan jika kepala sudah merasa dingin baru memikirkan semuanya dengan fikiran dan kepala dingin tanpa emosi serta berusaha menyelesaikan dengan berkonsentrasi pada satu masalah yang dihadapi, atau tidak mencampuradukkan dengan masalah lain (Wulandari, 2018).

### 2.3 Ujian Blok

Pendidikan kedokteran dilaksanakan dengan mengintegrasikan antar cabang ilmu kedokteran, baik itu ilmu kedokteran dasar maupun kedokteran klinis. Ilmu kedokteran dasar dapat diberikan sebelum pemberian ilmu kedokteran klinis, atau diintegrasikan dalam kedokteran dasar (Yudaristy, dkk, 2014).

Pembelajaran di blok sistem atau kedokteran klinis terdiri dari tema masalah kesehatan dengan pendekatan sistem tubuh, siklus hidup dan kondisi khusus. Sebelum memasuki blok sistem, tentu mahasiswa akan melewati blok kedokteran dasar yang mempelajari mengenai struktur tubuh manusia, dinamika sistem tubuh manusia, serta stres dan adaptasi. Tanpa konsep dan dasar ilmu kedokteran dasar yang kuat, pengaplikasian ilmu ke kehidupan nyata untuk menyelesaikan masalah kedokteran tentu saja sulit.

Mahasiswa yang akan memasuki blok sistem tentu saja harus memiliki ilmu pengetahuan kedokteran dasar yang memadai. Cukup atau tidaknya ilmu kedokteran dasar yang dimiliki secara kasat mata dapat dilihat dari kesiapan mahasiswa ketika akan memasuki blok klinis (Yudaristy, dkk, 2014).

## 2.4 Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik

Menurut Goleman (2005), kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

Stres dapat diminimalisir dengan adanya kemampuan mahasiswa dalam mengontrol dirinya atau yang disebut dengan kontrol diri. Menurut Goldfried & Marbaum (Muhid), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Secara umum setiap orang memiliki kontrol diri yang tinggi namun adapula yang memiliki kontrol diri yang rendah. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi adalah mahasiswa yang mampu mengontrol perilaku, stimulus, dan dapat mengambil tindakan yang tepat. Berbeda dengan mahasiswa kontrol dirinya rendah, mahasiswa tersebut tidak mampu mengontrol perilaku, stimulus, menilai suatu kejadian dan tidak mampu memilih keputusan (Rinanti, 2016).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Devrina Rinanti, Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Esa Unggul Kelas Paralel Yang Sedang Menyusun Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta, 2016. Hasil penelitian menunjukkan: Hasil uji pearson product moment nilai sig(p) 0.003 ( $p < 0.05$ ) dengan korelasi ( $r$ )-0,350. Artinya terdapat hubungan yang negatif signifikan antara kontrol diri dan stres. Kontrol diri memberikan sumbangan sebesar 12,2% terhadap stres. Kontrol diri mahasiswa paralel yang sedang menyusun skripsi rendah 54% dan stres rendah 53%. Mahasiswa yang

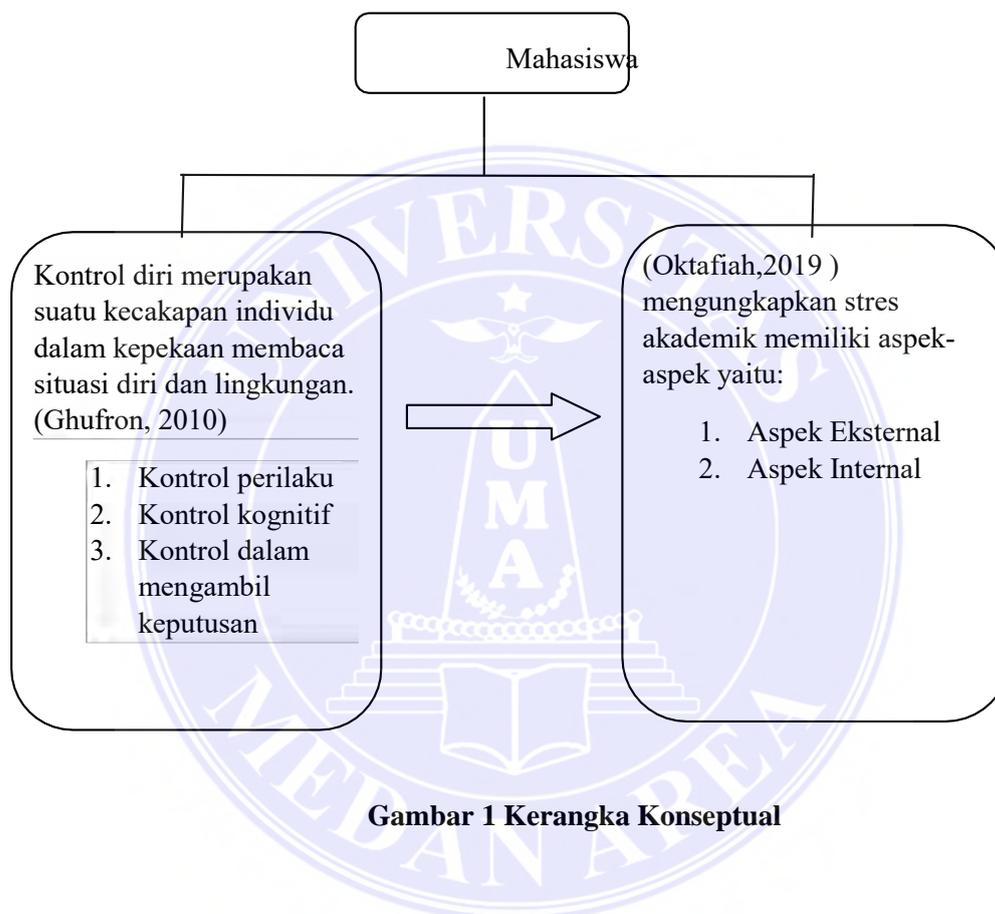
memiliki kontrol diri tinggi diketahui dengan stres yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Widiya Adhana, Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Stres Kerja Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea Dan Cukai Kota Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kontrol diri dan stres kerja terhadap perilaku cyberloafing. Desain penelitian menggunakan kuantitatif korelasional, dengan subjek pegawai negeri sipil (PNS) di kantor Pelayanan Bea dan Cukai Pekanbaru sebanyak 83 orang. Alat ukur penelitian menggunakan skala perilaku cyberloafing, skala kontrol diri, dan skala stres kerja. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda, diperoleh hasil sig. 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,620, dengan sumbangan efektif sebesar 38,4%. Artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dan stres kerja dengan perilaku cyberloafing. Dengan demikian, kontrol diri dan stres kerja berpengaruh terhadap perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil (PNS) di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Pekanbaru.

Berdasarkan penjelasan teori-teori dan pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya sendiri yang dapat dimiliki dan dirasakan secara tinggi dan rendah, kontrol diri yang tinggi akan mampu mengendalikan stres dalam menghadapi ujian blok, dan sebaliknya kontrol diri yang rendah akan memberikan akibat terhadap mahasiswa yang akan mendapatkan nilai yang rendah. Berdasarkan penjelasan tersebut menjelaskan bahwa kontrol diri mampu mengendalikan stres pada mahasiswa. Kekhasan dalam penelitian ini adalah dimana belum pernah dilakukannya penelitian mengenai kontrol diri terhadap

stres dalam penelitian sebelumnya pada mahasiswa fakultas kedokteran, sehingga penelitian ini benar-benar asli.

## 2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Tipe Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang memakai metode kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metoda analisis statistika. Semua variabel yang terlibat harus diidentifikasi dengan jelas dan terukur. Hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti dinyatakan secara korelasional atau struktural dan diuji secara empirik (Azwar, 2017).

#### 3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Istilah variabel dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Variabel itu sebagai atribut dari sekelompok orang atau objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lainnya. Sering juga dinyatakan variabel penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang akan diteliti (Nurhuda, 2019).

Variabel penelitian yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik
2. Variabel Bebas (X) : Kontrol Diri

#### 3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi pengertian dari variabel yang diungkapkan dalam definisi konsep tersebut, secara operasional, secara praktik, secara nyata dalam lingkup objek penelitian/objek yang akan diteliti. Penelitian

ini mencakup batasan operasional dan variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

#### 1. Stres

Istilah Stres berasal dari kata *stringere* yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. (Wangsa, 2009). Dari segi levelnya, stres dapat dibedakan menjadi dua, yaitu stres biasa/ringan dan stres traumatik (stres berat). Stres biasa merupakan jenis stres yang biasa dihadapi hampir oleh semua orang. Stres traumatik dapat dipahami dengan memahami apa yang dimaksud dengan trauma itu sendiri. Secara sederhana trauma bermakna luka atau kekagetan (*shock*). Secara psikologis trauma mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan, yang melebihi situasi stres yang dialami manusia sehari-hari dalam kondisi wajar (Aryani, 2016).

#### Uji Kategorisasi Stres Akademik

Stres akademik pada siswa mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam penelitian ini diukur menggunakan skala stres akademik yang terdiri dari 24 item valid dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Sehingga stres akademik dapat di kategorisasikan sebagai berikut :

$$\text{Skor Maksimum} = 24 \times 5 = 120$$

$$\text{Skor Minimum} = 24 \times 1 = 24$$

$$\text{Rentang} = \text{Skor Maksimal} - \text{Skor minimal} = 120 - 24 = 96 \quad \text{Mean Hipotetik } (\mu) =$$

$$\frac{\text{Skor Maksimal} + \text{Skor minimal}}{2} = \frac{120 + 24}{2} = 72$$

2

2

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor minimal}}{2} = \frac{120 - 24}{2} = 48$$

6

6

Penentuan kategorisasi skor stress akademik adalah sebagai berikut

Rendah =  $X < \mu - 1. \sigma$

=  $X < 72 - 1. 16$

=  $X < 56$

Sedang =  $( \mu - 1. \sigma ) \leq X < ( \mu + 1. \sigma )$

=  $( 72 - 1. 16 ) \leq X < ( 72 + 1. 16 )$

=  $56 \leq X < 88$

Tinggi =  $X \geq ( \mu + 1. \sigma )$

=  $X \geq ( 72 + 1. 16 )$

=  $X \geq 88$

## 2. Kontrol Diri

Menurut Goleman (2005), kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stres atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa. Stres dapat diminimalisir dengan adanya kemampuan mahasiswa dalam mengontrol dirinya atau yang disebut dengan kontrol diri. Menurut Goldfried & Marbaum (Muhid), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Secara umum setiap orang memiliki kontrol diri yang tinggi namun adapula yang memiliki kontrol diri yang rendah. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi adalah mahasiswa yang mampu mengontrol perilaku, stimulus, dan dapat mengambil tindakan yang tepat. Berbeda dengan mahasiswa kontrol dirinya rendah, mahasiswa tersebut tidak mampu mengontrol perilaku,

stimulus, menilai suatu kejadian dan tidak mampu memilih keputusan (Rinanti, 2016). Uji Kategorisasi Kontrol Diri

Kontrol diri pada siswa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam penelitian ini diukur menggunakan skala kontrol diri yang terdiri dari 25 item valid dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Sehingga kontrol diri dapat di kategorisasikan sebagai berikut :

$$\text{Skor Maksimum} = 25 \times 5 = 125$$

$$\text{Skor Minimum} = 25 \times 1 = 25$$

$$\text{Rentang} = \text{Skor Maksimal} - \text{Skor minimal} = 125 - 25 = 100 \quad \text{Mean Hipotetik } (\mu) =$$

$$\frac{\text{Skor Maksimal} + \text{Skor minimal}}{2} = \frac{125 + 25}{2} = 75$$

$$2 \qquad \qquad \qquad 2$$

$$\text{Standar Deviasi} = \frac{\text{Skor Maksimal} - \text{Skor minimal}}{6} = \frac{125 - 25}{6} = 16,6$$

$$6 \qquad \qquad \qquad 6$$

Penentuan kategorisasi kontrol diri adalah sebagai berikut Rendah =  $X < \mu - 1. \sigma$

$$= X < 75 - 1. 16,6$$

$$= X < 58,3$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1. \sigma) \leq X < (\mu + 1. \sigma)$$

$$= (75 - 1. 16,6) \leq X < (75 + 1. 16,6)$$

$$= 58,3 \leq X < 91,6$$

$$\text{Tinggi} = X \geq (\mu + 1. \sigma)$$

$$= X \geq (75 + 1. 16,6)$$

$$= X \geq 91,6$$

### 3.4. Subyek Penelitian

#### 1. Populasi

Populasi adalah himpunan yang lengkap dari satuan-satuan atau individu-individu yang karakteristiknya ingin kita ketahui. Banyaknya individu atau elemen yang merupakan anggota populasi disebut sebagai ukuran populasi (Anggoro, dkk, 2008).

Penjelasan mengenai populasi menerangkan mengenai kelompok target yang menjadi sasaran dalam generalisasi temuan, sedangkan penjelasan mengenai sampel menjelaskan tentang kelompok wakil populasi yang dijadikan sumber data penelitian (Wardani, 2011).

Kemudian peneliti menggunakan populasi yang ada pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 91 orang

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian anggota populasi yang memberikan keterangan atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Dengan kata lain, sampel adalah himpunan bagian dari populasi (Wardani, 2011).

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Karena tidak semua data dan informasi akan diproses dan tidak semua orang atau benda akan diteliti melainkan cukup dengan menggunakan sampel yang mewakilinya. (Riduwan, 2014). Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah mahasiswa fakultas kedokteran universitas prima Indonesia dalam melakukan ujian blok yang dalam penelitian ini diambil sebanyak 50 sampel yang akan dianalisis dan kemudian diuji sesuai dengan skala psikologis berbentuk angket.

Teknik yang digunakan adalah teknik *sampling Insidental*. *Sampling Insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu dengan siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. (Nurhuda, 2019).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan keseluruhan total sampling yaitu sebanyak 50 Mahasiswa yang sedang mengikuti ujian blok.

### 3.4 Teknik Pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis, dimana skala psikologis ini berbentuk angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Responden hanya tinggal memilih salah satu dari pilihan yang tersedia yang berpedoman pada *skala likert* (Nurhuda, 2019).

### 3.5 Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan sesuai dengan rencana penelitian adalah teknik korelasi *product momen* dari *karl pearson*, dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (Kontrol diri) dan satu variabel terikat (Stres). Perhitungan analisis data pada penelitian ini diuji dengan program *Statistical Packages For Social Sciences* (SPSS).

Sebelum melakukan analisis data dengan teknik analisis product moment, maka

terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas :

Uji normalitas, berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji statistik *kolmogorov smirnov* (K-S) yang dilakukan dengan membuat hipotesis nol ( $H_0$ ) untuk data berdistribusi normal dan hipotesis alternatif ( $H_A$ ) untuk data tidak berdistribusi normal.

### 3.6 Teknik Pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis, dimana skala psikologis ini berbentuk angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Responden hanya tinggal memilih salah satu dari pilihan yang tersedia yang berpedoman pada *skala likert* (Nurhuda, 2019).

### 3.7 Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan sesuai dengan rencana penelitian adalah teknik korelasi *product momen* dari *karl pearson*, dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (Kontrol diri) dan satu variabel terikat (Stres). Perhitungan analisis data pada penelitian ini diuji dengan program *Statistical Packages For Social Sciences* (SPSS).

Sebelum melakukan analisis data dengan teknik analisis product moment, maka

terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas :

Uji normalitas, berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji statistik *kolmogorov smirnov* (K-S) yang dilakukan dengan membuat hipotesis nol ( $H_0$ ) untuk data berdistribusi normal dan hipotesis alternatif ( $H_A$ ) untuk data tidak berdistribusi normal.

### 3.8 Teknik Pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis, dimana skala psikologis ini berbentuk angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Responden hanya tinggal memilih salah satu dari pilihan yang tersedia yang berpedoman pada *skala likert* (Nurhuda, 2019).

### 3.9 Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan sesuai dengan rencana penelitian adalah teknik korelasi *product momen* dari *karl pearson*, dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (Kontrol diri) dan satu variabel terikat (Stres). Perhitungan analisis data pada penelitian ini diuji dengan program *Statistical Packages For Social Sciences* (SPSS).

Sebelum melakukan analisis data dengan teknik analisis product moment, maka

terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas :

a. Uji normalitas, berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji statistik *kolmogorov smirnov* (K-S) yang dilakukan dengan membuat hipotesis nol ( $H_0$ ) untuk data berdistribusi normal dan hipotesis alternatif ( $H_A$ ) untuk data tidak berdistribusi normal. Data dikatakan memenuhi asumsi normalitas atau berdistribusi normal jika nilai signifikansi dari hasil uji *kolmogorov-smirnov* lebih besar dari 0.05.

b. Uji linieritas, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap setiap variabel independen yang hendak diuji.

c. Uji Hipotesis, dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan Uji t statistik dimaksudkan untuk menguji pengaruh secara parsial antara variabel bebas terhadap variabel terikat dengan asumsi bahwa variabel lain dianggap konstan, dengan tingkat keyakinan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Pengujian ini digunakan untuk menguji apakah suatu variabel bebas berpengaruh atau tidak terhadap variabel terikat secara terpisah:

$H_{01}: \beta_1 = 0$ : Kontrol diri tidak berhubungan dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam menjalankan ujian blok.

$H_{a1} : \beta_1 \neq 0$ : Kontrol diri berhubungan dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam menjalankan ujian blok.

Semua data penelitian, mulai dari uji coba skala sampai kepada pengujian hipotesis, dianalisis dengan menggunakan komputer berprogram SPSS 21.0 (*Statistical Package for the social Sciences*) for windows.

### 3.10 Teknik Pengumpulan data

Metode pengumpulan data adalah cara bagaimana data mengenai variabel-variabel dalam penelitian dapat diperoleh. Pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian karena data ini akan digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis, dimana skala psikologis ini berbentuk angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Responden hanya tinggal memilih salah satu dari pilihan yang tersedia yang berpedoman pada *skala likert* (Nurhuda, 2019).

### 3.11 Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan sesuai dengan rencana penelitian adalah teknik korelasi *product momen* dari *karl pearson*, dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (Kontrol diri) dan satu variabel terikat (Stres). Perhitungan analisis data pada penelitian ini diuji dengan program *Statistical Packages For Social Sciences* (SPSS).

Sebelum melakukan analisis data dengan teknik analisis product moment, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas :

d. Uji normalitas, berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji statistik *kolmogorov smirnov* (K-S) yang dilakukan dengan membuat hipotesis nol ( $H_0$ ) untuk data berdistribusi normal dan hipotesis alternatif ( $H_A$ ) untuk data tidak berdistribusi normal. Data dikatakan memenuhi

asumsi normalitas atau berdistribusi normal jika nilai signifikansi dari hasil uji *kolmogorov-smirnov* lebih besar dari 0.05.

e. Uji linieritas, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan secara linear antara variabel dependen terhadap setiap variabel independen yang hendak diuji.

f. Uji Hipotesis, dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan Uji t statistik dimaksudkan untuk menguji pengaruh secara parsial antara variabel bebas terhadap variabel terikat dengan asumsi bahwa variabel lain dianggap konstan, dengan tingkat keyakinan 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Pengujian ini digunakan untuk menguji apakah suatu variabel bebas berpengaruh atau tidak terhadap variabel terikat secara terpisah:

$H_{01}: \beta_1 = 0$ : Kontrol diri tidak berhubungan dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam menjalankan ujian blok.

$H_{a1}: \beta_1 \neq 0$ : Kontrol diri berhubungan dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam menjalankan ujian blok.

Semua data penelitian, mulai dari uji coba skala sampai kepada pengujian hipotesis, dianalisis dengan menggunakan komputer berprogram SPSS 21.0 (*Statistical Package for the social Sciences*) for windows.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berikut ini merupakan kesimpulan dari penelitian dengan judul hubungan kontrol diri dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam melakukan ujian blok:

1. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia dalam melakukan ujian blok dengan nilai  $p < 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ) dan nilai *pearson correlation* sebesar  $-0,681$ , artinya hubungan yang didapatkan dalam penelitian ini memiliki korelasi negatif.
2. Koefisiensi determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antar variabel X (kontrol diri) dengan variabel Y (stres akademik) sebesar  $0,464$ . Ini menunjukkan bahwa kontrol diri berkontribusi terhadap stress kerja sebesar  $46,4\%$ .
3. Hasil mean Hipotetik nya adalah  $(24 \times 1) + (24 \times 5) : 2 = 72,0$ . Kemudian untuk kontrol diri jumlah item yang valid adalah berjumlah 25 item dengan 5 pilihan jawaban menggunakan skala *likert* maka Mean Hipotetik nya adalah  $(25 \times 1) + (25 \times 5) : 2 = 75,0$ , mean empirik dari stress akademik adalah sebesar  $69,36$  sedangkan mean empirik dari kontrol diri adalah  $75,72$ .

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat maka peneliti memberikan saran kepada berbagai pihak terkait dengan penelitian ini sebagaimana berikut:

## 1. Bagi Universitas

Disarankan untuk lebih menggiatkan adanya suatu lembaga konsultasi yang lebih proaktif dan mudah digapai mahasiswa selama menjalani kegiatan akademik, dengan tujuan agar mahasiswa dapat menghadapi stres akademik secara terarah. Selain itu, disarankan untuk meningkatkan pelaporan dan penanganan masalah psikologis ataupun kesehatan kejiwaan dengan adanya suatu layanan konseling. Saran ini ditujukan agar penanganan masalah kejiwaan dapat dilakukan sedini mungkin, terutama stress-related disorders yang rawan terjadi dalam lingkungan dengan stres tinggi, seperti fakultas kedokteran dengan beban akademik yang berat. Bagi universitas juga diharapkan dapat meningkatkan kegiatan-kegiatan keagamaan, konseling, seminar atau pelatihan serta lebih memperhatikan dan memfasilitasi komunitas/organisasi yang berada di area kampus agar dapat mengoptimalkan kegiatan yang berdampak pada resiliensi dan spiritualitas mahasiswa, sehingga mahasiswa akan memiliki kontrol diri yang tinggi terhadap perkuliahan.

## 2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan agar menjaga pola makan, tidur dan kebutuhan yang ada dalam diri seperti *self love* dan memberikan apresiasi kepada diri sendiri. Selain itu, mahasiswa dapat melakukan perencanaan untuk mencapai tujuan yang diinginkan, pertimbangkan kemungkinan-kemungkinan yang dapat mematahkan tekad dan tujuan yang sudah direncanakan. Mahasiswa juga dapat melakukan control diri dengan mengubah sudut pandang terhadap suatu masalah. Apabila dihadapkan suatu

masalah cobalah untuk berfikir bahwa setiap masalah maka ada hikmah nya, atau bisa menjadi refleksi diri untuk kedepannya. Bagi mahasiswa agar dapat menurunkan stres akademiknya adalah agar menggunakan berbagai macam strategi manajemen diri dengan baik. Mahasiswa memahami strategi-strategi apa saja dalam setiap aspek manajemen diri baik aspek pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri maupun aspek pengembangan diri agar mampu menjaga tingkat stres akademik. Mahasiswa harus memiliki motif yang kuat dan melaksanakan kegiatan untuk mencapai tujuan. Mahasiswa juga diharapkan memiliki pengaturan waktu, tenaga, emosi, pikiran dan dana yang baik. Selain itu, mahasiswa juga menerapkan hidup disiplin, mampu memacu semangatnya, mengerahkan tenaga dan mengembangkan kecerdasan, watak dan kesehatan.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperluas referensi dan dapat melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik seperti halnya lingkungan, atau dapat meneliti dengan kerangka dan metode penelitian yang lebih kompleks seperti halnya menggunakan metode penelitian *mix methods*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. F. 1990. *Psychology Of Adjustment Human Relationship*. New York: Mcgraw-Hill.
- Agoes Dariyo, 2007, *Psikologi Perkembangan anak Tiga Tahun Pertama Psikologi Atitama*, Bandung: Refika Aditama.
- Ajeng Afni Kartika, 2021, *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Pada Saat Pandemi Covid-19*, Medan, Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia,
- Alvi Leonardhi, 2018, *Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Perilaku Mengakses Situs Porno Pada Remaja*, Malang, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Ana, N. 2022. Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Raiu Pekanbaru.
- Ance M. Siallagan, Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa Di Stikes Santa Elisabeth Medan, *Jurnal Darma Agung Husada*, Volume 8, Nomor 1, April 2021 : 54-61.
- Ariningtyas Kurniasih, Dkk, 2013, *Pemodelan Matematis Untuk Penjadwalan Kuliah Sistem Blok*, Universitas Gajah Mada.
- Averill, J.F. 1973, *Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress*. *Psychological Bulletin*.
- Asih Gusti Yuli, 2018. *Stress Kerja*, Semarang University Press, Semarang
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Dandi Pratama Nasution, 2018, *Hubungan Simtom Stres Dengan Nilai Blok Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*, Medan, Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Denita, R. Fahrudin, A. Abdillah, R. 2021. Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid- 19 Di SMK X Kota Bekasi
- Devrina Rinanti, *Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Esa Unggul Kelas Paralel Yang Sedang Menyusun Skripsi*, Fakultas Psikologi

Universitas Esa Unggul, Jakarta. 2016

Dhina Amalia Melisa, *Hubungan Manajemen Stress Dengan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas X Kecantikan Smk*, *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Vol. 6 No. 2, Bulan Juni Tahun 2022.

Echols, 2008, *Kamus Inggris Indonesia Terjemahan Hasan*, Grafindo, Jakarta.  
Farida Aryani, 2016, *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*,

Palu, Edukasi Mitra Grafika.

Ghufron, M. Nur, & Rini Risnawita. 2017. *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Herdinta Yudaristy, dkk, 2014, *Persepsi Mahasiswa dan Dosen Tentang Ketercapaian Kompetensi Dasar dan Klinis Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, *JURNAL KEDOKTERAN DAN KESEHATAN*, VOLUME 1, NO. 1, OKTOBER 2014: 25-33

Hartanti Miranti Dwi, 2018, Hubungan Nilai Ujian Mcq Tengah Blok Dengan Nilai Ujian Mcq Akhir Blok I - Xxiii Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2014, *Syifa' Medika*, Vol.9 (No.1), September 2018.

Hidayati Lina Nur, 2021. Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi, *Jurnal Ilmu Manajemen*, Volume 18, Nomor 1, 2021.

I.G.A.K. Wardani, 2011, *Teknik Menulis Karya Ilmiah*, Penerbit Universitas Terbuka, Jakarta.

Inna Hokda Friana, 2019, Hubungan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Blok Dengan Hasil Yang Dicapai Mahasiswi S1 Kebidanan, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Padang, Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

J.P Chaplin, 2008, *Kamus Psikologi*, Pustaka Setia, Bandung.

Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35–

43. <https://doi.org/10.31004/eduka.tif.v3i1.187>

Luh gede sri yenny, 2016, Role playing Meningkatkan Nilai Ujian Akhir Mahasiswa Blok Profesionalisme Kedokteran, *WMJ (Warmadewa Medical Journal)*, Vol.1, No.1, Mei 2016.

Lubis. M. Nirvana Yoseph, 2019. Gambaran Kontrol Diri Terhadap Perilaku Konsumtif Pria Dewasa Awal Yang Gemar Berbelanja Di Mall Kawasan Jakarta, *OSF Preprints*, 13 Aug. 2019. Web.

Made Diah Lestari, 2016, *Bahan Ajar Kesehatan Mental*, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6-13.
- M. Prawiro, 2018, *Pengertian Stress Adalah, Jenis dan Faktor Penyebab Stress*, <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-stress.html>.
- Miranti Dwi Hartanti, 2018, *Hubungan Nilai Ujian MCQ Tengah Blok dengan Nilai Ujian MCQ Akhir Blok I - XXIII pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2014*, Syifa' MEDIKA, Vol.9 (No.1).
- M. Nur Gufron dan Rini Risnawita, 2010, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta, Ar-Ruzz Media.
- Mulyani, 2016, *Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control*, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Musradinur, 2016, *Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*, Jurnal Edukasi Vol 2, Nomor 2.
- Muslim, 2015. Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses, Institut Bisnis Nusantara, Esensi, Vol. 18 No. 2 / 2015
- M. Toha Anggoro, dkk. 2008, *Metode Penelitian*, Jakarta, Penerbit Universitas Terbuka.
- Ni Wayan Wiwin Asthiningsih, 2010, *Hubungan Kemampuan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Program B Psik Fk Ugm*, Berita Kedokteran Masyarakat, Vol. 26, No. 3.
- Nurul Wulandari, 2018, *Identifikasi Kontrol Diri Dan Asertivitas Diri Anggota Geng Sekolah*, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nuha Muhammad Ulin, 2021, *Pengaruh Stres Akademik Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Cyberloafing Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Salatiga*, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Tahun 2021.
- Nurhasanah Ana, *Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau, Konsentrasi Keluarga Dan Masyarakat Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 1443 H/2022 M.*
- Oktafia, W. K., Fitroh, F., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142-149.
- Purwanti Meiliza, 2016. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 1 Sungai Ambawang, *Jurnal Pendidikan*

Dan Pembelajaran. Vol 5, No 8.

Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Siswa Kelas I Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Di SMP Negeri 1 Medan. Skripsi.

Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Smk X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 135-153.

Retno Budiarti, dkk, 2020, *Buku Pedoman Blok Kedokteran Komunitas*, Fakultas Kedokteran Universitas Hangtuah.

Riduwan, 2014, *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*, Alfabet, Bandung.

Rinanti Devrina, 2016. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Pada Mahasiswa Esa Unggul Kelas Paralel Yang Sedang Menyusun Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta.

Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.  
Saifuddin Azwar, 2017, *Metode Penelitian Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka

Pelajar,.

Sukadiyanto, 2010, *Stress Dan Cara Mengurangnya*, Cakrawala Pendidikan, Februari, Th. Xxix, No. 1

Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.

Thalib, S.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, Jakarta, Kencana Prenada Media Group.

Teguh wangsa, 2009, *Menghadapi stres dan Depresi: Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*, Yogyakarta, Tugu Publisher.

Saputri Kiki Anggun, 2020. Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di Fip Unnes Tahun 2019, *Konseling Edukasi: Journal Of Guidance And Counseling*, Vol. 4, No. 1, Januari-Juni 2020.

Sukadiyanto, *Stress Dan Cara Mengurangnya*, Cakrawala Pendidikan, Februari 2010, Th. Xxix, No. 1.

Wiwin Asthiningsih Ni Wayan, 2010. Hubungan Kemampuan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Program B Psik Fk Ugm, *Berita Kedokteran Masyarakat*, Vol. 26, No. 3, September 2010.

Witri Nurhuda, 2019, *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Medan Area*, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan.

Wenda Asmita, Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa Iain Batusangkar, Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Batusangkar, 2021.



## Lampiran 1. Kuesioner Penelitian

### SKALA PENELITIAN

#### A. Petunjuk Pengisian

1. Sebelum anda menjawab daftar pernyataan yang telah disiapkan, terlebih dahulu isi daftar identitas yang telah disediakan.
2. Bacalah dengan baik setiap pernyataan, kemudian beri tanda ceklis ( ✓ ) pada jawaban yang dianggap paling tepat.
3. Isilah angket ini dengan jujur serta penuh ketelitian sehingga semua soal dapat dijawab.
4. Pernyataan ini tidak berhubungan dengan pelajaran di sekolah dan tidak mempengaruhi nilai, melainkan bantuan yang sangat berarti dalam penelitian yang dilakukan.

Atas bantuan anda, saya ucapkan  
terima kasih. Alternatif Jawaban:

SS :

Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak

Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

**B. Identitas Mahasiswa**

a. Nama :

b. Kelas :

c. Jenis kelamin :

**1. Kontrol Diri (X)**

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Dalam bertindak saya cenderung menaati peraturan terutama peraturan pada saat ujian.				
2.	Saya cenderung tidak melanggar peraturan meskipun teman-teman banyak yang melanggarnya.				
3.	Dalam berperilaku saya menaati peraturan terutama peraturan pada saat perkuliahan dan ujian.				
4.	Ketika berbicara dengan dosen saya cenderung menggunakan bahasa yang halus/bagus.				
5.	Saya menggunakan waktu saya untuk hal-hal yang bermanfaat.				
6.	Menuruti nasehat yang diberikan dosen menurut saya adalah penting.				
7.	Saya mudah marah				
8.	Saya cenderung melanggar peraturan ketika teman-teman banyak melakukan pelanggaran				
9.	Menurut saya, peraturan dibuat untuk dilanggar				
10.	Ketika waktu luang, saya lebih sering menghabiskan nya untuk bergossip				
11.	Saya malas melakukan sesuatuKetika sedang marah				

12.	Saya berusaha menahan diri dari segala bentuk perbuatan yang dilarang oleh kampus ataupun dosen				
13.	Walaupun saya kesal, saya dapat mengendalikan diri				
15.	Saya tidak dapat menahan diri dari segala perbuatan yang dilarang.				
16.	Ketika kesal saya tidak dapat mengendalikan diri.				
18.	Saya belajar dengan giat untuk mendapatkan nilai yang bagus ketika ujian.				
19.	Menurut saya peraturan kampus dan dosen adalah untuk kebaikan.				
20.	Peristiwa buruk adalah hal wajar yang dialami dalam kehidupan manusia				
21.	Saya akan belajar ketika akan menghadapi ujian saja.				
22.	Menurut saya peraturan kampus dan dosen hanya membuat rumit saja.				
23.	Saya tidak seharusnya mengalami peristiwa buruk.				
24.	Saya selalu mempertimbangkan pendapat orang lain ketika akan mengambil keputusan				
25.	Keputusan yang saya ambil berdasarkan pada hasil pertimbangan yang matang				

## 2. Stres Akademik (Y)

No.	Pertanyaan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	saya merasa tidak dapat menghadapi ujian dengan baik.				
2.	saya akan panik ketika ada pertanyaan diluar materi yang saya pelajari				
3.	Ketika stress biasanya saya akan menangis dan berpikir bahwa hidup yang saya jalani sangat berat.				
4.	saya sangat pesimis				
5.	saya sering berfikir negative terhadap diri saya sendiri				
6.	saya dapat dengan mudah menghadapi ujian.				
7.	Ketika ada pertanyaan yang tidak bisa saya jawab, saya akan berusaha untuk tenang dan mengingat Kembali apa yang sudah saya pelajari.				
8.	Ketika sudah merasa stress, saya akan berhenti sejenak dan menghibur diri dengan sesuatu yang saya suka.				
9.	saya optimis bisa melewati ujian dengan baik.				
10.	saya sering melakukan afirmasi positif ke diri saya sendiri.				
11.	saya tidak merasa cukup secara ekonomi				
12.	saya memiliki track record yang buruk selama sekolah.				

13.	saya suka hidup mewah dan memiliki produk ternama yang terkenal.				
-----	------------------------------------------------------------------	--	--	--	--



14.	keluarga saya tidak mengenal saya dengan baik.				
15.	saya sudah tidak berkabar dengan teman-teman saya.				
16.	segala hal yang saya lalui tidak berjalan dengan baik.				
17.	saya tidak memiliki waktu Bersama keluarga saya.				
18.	saya merasa cukup secara ekonomi sehingga tidak terlalu merasa stress.				
19.	saya memiliki latar pendidikan yang cukup.				
20.	saya memilih untuk hidup sederhana.				
21.	saya memiliki keluarga yang selalu mendukung saya di setiap keputusan yang saya ambil.				
22.	saya masih berhubungan baik dengan teman-teman saya.				
23.	semua berjalan dengan baik dalam aktifitas keseharian saya.				
24.	saya memiliki banyak waktu untuk dihabiskan bersama orang yang saya sayangi.				

**Lampiran 2. Skoring Data Penelitian**

<b>No</b>	<b>JENIS KELAMIN</b>
1	Laki-laki
2	Laki-laki
3	Laki-laki
4	Laki-laki
5	Perempuan
6	Perempuan
7	Laki-laki
8	Perempuan
9	Laki-laki
10	Laki-laki
11	Perempuan
12	Laki-laki
13	Perempuan
14	Laki-laki
15	Laki-laki
16	Perempuan
17	Perempuan
18	Laki-laki
19	Perempuan
20	Perempuan
21	Laki-laki
22	Laki-laki
23	Laki-laki
24	Laki-laki
25	Laki-laki

26	Perempuan
27	Perempuan
28	Perempuan
29	Perempuan
30	Laki-laki
31	Laki-laki
32	Laki-laki
33	Laki-laki
34	Laki-laki
35	Perempuan
36	Perempuan
37	Perempuan
38	Laki-laki
40	Perempuan
41	Laki-laki
42	Perempuan
43	Laki-laki
44	Laki-laki
45	Laki-laki
46	Laki-laki
47	Laki-laki
48	Laki-laki
49	Perempuan
50	Laki-laki

No	Kontrol Diri (X1)																								
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4
2	2	4	3	1	3	3	3	1	3	3	1	4	3	3	1	1	3	3	1	1	2	1	2	1	3
3	3	2	2	2	4	2	4	4	4	2	4	2	3	4	2	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4
4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3
5	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	2	1	3	2	2	3	2	2	4	4	4	3	2	3	2
6	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3
7	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
8	2	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	1	3	2	4	4	3	2	2	2
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4
10	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	4	4	2
11	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4
13	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	2	2	3	4	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2

14	3	3	2	3	2	3	2	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3
15	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3
17	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3
18	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2
19	4	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	2	2	2	4	2	3	2	2	4	3	2	3	2	2
20	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3
22	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5
23	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2
25	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	2	2	3	4	2
26	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4
27	2	3	1	3	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	1	1	2	1	3	1
28	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3
29	4	4	2	4	2	3	4	2	3	4	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2
30	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
31	3	2	3	2	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2
32	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4

33	3	3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	2	2	4	4	2	2	2	
34	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	
35	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	2	4	2	
36	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	
37	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	4	2	3	
38	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	
39	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1	2	2	2	2	2	
40	4	2	3	3	3	4	5	5	5	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	3	2	4	2	4	
41	2	3	2	2	3	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4	2	
42	3	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	4	
43	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	1	
44	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	
45	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	3	4	4	
46	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	3	2	4	
47	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4
48	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	
49	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	4	4	2	2	2	
50	2	2	3	3	2	4	3	4	1	3	1	3	3	1	2	3	4	3	2	2	3	4	2	2	2	

No	Stres Akademik (Y)																								
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	Y
1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	1	3	1	3	48
2	4	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	72
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	69
4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	3	3	3	77
5	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	78
6	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	71
7	4	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4	2	2	3	2	4	2	3	66
8	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	78
9	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	58
10	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	70
11	1	3	1	3	1	4	1	3	1	1	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	2	4	2	3	58
12	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	69
13	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	2	1	2	58

14	4	4	2	1	3	2	4	1	3	4	2	1	2	2	1	3	4	4	3	4	4	3	4	3	68	
15	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	3	66	
16	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	2	2	3	2	4	2	3	79	
17	1	1	4	1	3	1	3	1	3	1	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	65
18	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	74
19	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	3	78	
20	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	64	
21	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	64	
22	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	3	52	
23	4	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	75	
25	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	72	
26	1	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	46	
27	4	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	73	
28	4	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	63	
29	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	88
30	3	3	1	1	1	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	45	
31	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	3	68	
32	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	79	

33	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	2	4	2	3	74	
34	3	1	3	1	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	3	44	
35	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	70	
36	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	2	1	2	3	75	
37	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	87	
38	4	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	70	
39	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	2	3	2	4	2	2	2	4	78	
40	4	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	1	3	1	3	1	4	1	3	1	58	
41	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	74	
42	4	4	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	70	
43	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	1	3	2	4	1	3	77	
44	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	89	
45	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	82	
46	2	3	2	1	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	4	1	1	4	1	3	1	3	1	3	58	
47	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	1	3	2	3	2	71	
48	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	77	
49	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	2	4	2	3	73	
50	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	73

### Lampiran 3. Output SPSS

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	Y
P1	Pearson Correlation	1	.574*	.081	.327	.399*	.187	.291	.320	.513*	.425*	.532**	.194	.194	.000	.416*	.450*	.500*	.126	.416*	.305	.532**	.175	.397*	.175	.528*
	Sig. (2-tailed)		.001	.670	.078	.029	.322	.119	.085	.004	.019	.002	.304	.304	1.000	.022	.013	.005	.508	.022	.101	.002	.355	.030	.354	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2	Pearson Correlation	.574*	1	-.172	.283	.281	.321	.484*	.453*	.612*	.563*	.490**	.363*	.363*	.235	.416*	.410*	.419*	.029	.416*	.392*	.490**	.213	.472*	.222	.581*
	Sig. (2-tailed)	.001		.362	.130	.132	.084	.007	.012	.000	.001	.006	.049	.049	.212	.022	.025	.021	.879	.022	.032	.006	.258	.008	.239	.001

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P3	Pearson Correlatio n	.081	-.172	1	.708*	.537*	.611*	.231	.377*	.508*	.216	.129	.209	.209	.335	-.008	.264	.242	.171	-.008	.042	.129	.207	.079	.224	.382*
	Sig. (2- tailed)	.670	.362		.000	.002	.000	.220	.040	.004	.253	.498	.267	.267	.070	.968	.158	.197	.367	.968	.827	.498	.273	.680	.233	.037
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P4	Pearson Correlatio n	.327	.283	.708*	1	.458*	.652*	.242	.354	.664*	.330	.203	.239	.239	.663*	.073	.521*	.443*	-.008	.073	.290	.203	.247	.181	.322	.533*
	Sig. (2- tailed)	.078	.130	.000		.011	.000	.198	.055	.000	.075	.281	.204	.204	.000	.701	.003	.014	.966	.701	.120	.281	.188	.339	.082	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P5	Pearson	.399*	.281	.537*	.458*	1	.354	.249	.320	.638*	.383*	.276	.230	.230	-.034	.018	.083	.329	.192	.018	.096	.276	.067	.121	.210	.396*
	Correlation																									
	Sig. (2-tailed)	.029	.132	.002	.011		.055	.184	.085	.000	.037	.140	.222	.222	.856	.926	.664	.076	.309	.926	.613	.140	.724	.523	.265	.030
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P6	Pearson	.187	.321	.611*	.652*	.354	1	.365*	.439*	.644*	.263	.156	.332	.332	.472*	.020	.431*	.189	-.024	.020	.256	.156	.140	.138	.124	.462*
	Correlation																									
	Sig. (2-tailed)	.322	.084	.000	.000	.055		.047	.015	.000	.160	.412	.073	.073	.009	.916	.018	.317	.898	.916	.173	.412	.460	.467	.515	.010

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P7	Pearson Correlation	.291	.484*	.231	.242	.249	.365*	1	.903*	.644*	.897*	.628**	.858**	.858**	.228	.620**	.500*	.514*	.573*	.620**	.595*	.628**	.555*	.660*	.603*	.871*
	Sig. (2- tailed)	.119	.007	.220	.198	.184	.047		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.226	.000	.005	.004	.001	.000	.001	.000	.001	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P8	Pearson Correlation	.320	.453*	.377*	.354	.320	.439*	.903*	1	.629*	.847*	.601**	.707**	.707**	.242	.555**	.524*	.508*	.481*	.555**	.400*	.601**	.474*	.722*	.515*	.835*
	Sig. (2- tailed)	.085	.012	.040	.055	.085	.015	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.198	.001	.003	.004	.007	.001	.028	.000	.008	.000	.004	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P9	Pearson	.513*	.612*	.508*	.664*	.638*	.644*	.644*	.629*	1	.653*	.605**	.566**	.566**	.334	.453*	.444*	.456*	.260	.453*	.525*	.605**	.275	.503*	.474*	.806*
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.001	.072	.012	.014	.011	.165	.012	.003	.000	.141	.005	.008	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P10	Pearson	.425*	.563*	.216	.330	.383*	.263	.897*	.847*	.653*	1	.698**	.735**	.735**	.251	.611**	.545*	.598*	.542*	.611**	.567*	.698**	.525*	.685*	.615*	.883*
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.019	.001	.253	.075	.037	.160	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.181	.000	.002	.000	.002	.000	.001	.000	.003	.000	.000	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 1	Pearson Correlation	.532*	.490*	.129	.203	.276	.156	.628*	.601*	.605*	.698*	1	.431*	.431*	.099	.819**	.406*	.570*	.353	.819**	.380*	1.000*	.338	.769*	.339	.769*
	Sig. (2-tailed)	.002	.006	.498	.281	.140	.412	.000	.000	.000	.000		.017	.017	.602	.000	.026	.001	.055	.000	.038	.000	.067	.000	.067	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P1 2	Pearson Correlation	.194	.363*	.209	.239	.230	.332	.858*	.707*	.566*	.735*	.431*	1	1.000*	.360	.438*	.470*	.378*	.469*	.438*	.519*	.431*	.580*	.353	.559*	.749*
	Sig. (2-tailed)	.304	.049	.267	.204	.222	.073	.000	.000	.001	.000	.017		.000	.051	.015	.009	.040	.009	.015	.003	.017	.001	.056	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 3	Pearson Correlation	.194	.363*	.209	.239	.230	.332	.858*	.707*	.566*	.735*	.431*	1.000*	1	.360	.438*	.470*	.378*	.469*	.438*	.519*	.431*	.580*	.353	.559*	.749*
	Sig. (2-tailed)	.304	.049	.267	.204	.222	.073	.000	.000	.001	.000	.017	.000	.051	.015	.009	.040	.009	.015	.003	.017	.001	.056	.001	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P1 4	Pearson Correlation	.000	.235	.335	.663*	-.034	.472*	.228	.242	.334	.251	.099	.360	.360	1	.000	.526*	.302	-.064	.000	.384*	.099	.285	.055	.373*	.408*
	Sig. (2-tailed)	1.000	.212	.070	.000	.856	.009	.226	.198	.072	.181	.602	.051	.051	1.000	.003	.104	.737	1.000	.036	.602	.126	.772	.042	.025	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 5	Pearson Correlation	.416*	.416*	-.008	.073	.018	.020	.620*	.555*	.453*	.611*	.819**	.438*	.438*	.000	1	.472*	.552*	.466*	1.000*	.426*	.819**	.424*	.812*	.465*	.732*
	Sig. (2-tailed)	.022	.022	.968	.701	.926	.916	.000	.001	.012	.000	.000	.015	.015	1.000		.009	.002	.009	.000	.019	.000	.020	.000	.010	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P1 6	Pearson Correlation	.450*	.410*	.264	.521*	.083	.431*	.500*	.524*	.444*	.545*	.406*	.470**	.470**	.526*	.472**	1	.704*	.106	.472**	.527*	.406*	.601*	.360	.385*	.707*
	Sig. (2-tailed)	.013	.025	.158	.003	.664	.018	.005	.003	.014	.002	.026	.009	.009	.003	.009		.000	.577	.009	.003	.026	.000	.050	.036	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 7	Pearson Correlation	.500*	.419*	.242	.443*	.329	.189	.514*	.508*	.456*	.598*	.570**	.378*	.378*	.302	.552**	.704*	1	.195	.552**	.397*	.570**	.528*	.506*	.486*	.720*
	Sig. (2-tailed)	.005	.021	.197	.014	.076	.317	.004	.004	.011	.000	.001	.040	.040	.104	.002	.000		.303	.002	.030	.001	.003	.004	.006	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P1 8	Pearson Correlation	.126	.029	.171	-.008	.192	-.024	.573*	.481*	.260	.542*	.353	.469**	.469**	-.064	.466**	.106	.195	1	.466**	.357	.353	.509*	.484*	.550*	.512*
	Sig. (2-tailed)	.508	.879	.367	.966	.309	.898	.001	.007	.165	.002	.055	.009	.009	.737	.009	.577	.303		.009	.053	.055	.004	.007	.002	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 9	Pearson Correlation	.416*	.416*	-.008	.073	.018	.020	.620*	.555*	.453*	.611*	.819**	.438*	.438*	.000	1.000*	.472*	.552*	.466*	1	.426*	.819**	.424*	.812*	.465*	.732*
	Sig. (2-tailed)	.022	.022	.968	.701	.926	.916	.000	.001	.012	.000	.000	.015	.015	1.000	.000	.009	.002	.009		.019	.000	.020	.000	.010	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2 0	Pearson Correlation	.305	.392*	.042	.290	.096	.256	.595*	.400*	.525*	.567*	.380*	.519**	.519**	.384*	.426*	.527*	.397*	.357	.426*	1	.380*	.437*	.430*	.719*	.657*
	Sig. (2-tailed)	.101	.032	.827	.120	.613	.173	.001	.028	.003	.001	.038	.003	.003	.036	.019	.003	.030	.053	.019		.038	.016	.018	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P2 1	Pearson	.532*	.490*	.129	.203	.276	.156	.628*	.601*	.605*	.698*	1.000*	.431*	.431*	.099	.819**	.406*	.570*	.353	.819**	.380*	1	.338	.769*	.339	.769*
	Correlation	.	.					.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.002	.006	.498	.281	.140	.412	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.017	.017	.602	.000	.026	.001	.055	.000	.038		.067	.000	.067
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2 2	Pearson	.175	.213	.207	.247	.067	.140	.555*	.474*	.275	.525*	.338	.580**	.580**	.285	.424*	.601*	.528*	.509*	.424*	.437*	.338	1	.381*	.433*	.628*
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.355	.258	.273	.188	.724	.460	.001	.008	.141	.003	.067	.001	.001	.126	.020	.000	.003	.004	.020	.016	.067		.038	.017	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P2 3	Pearson Correlation	.397*	.472*	.079	.181	.121	.138	.660*	.722*	.503*	.685*	.769**	.353	.353	.055	.812**	.360	.506*	.484*	.812**	.430*	.769**	.381*	1	.529*	.742*
	Sig. (2-tailed)	.030	.008	.680	.339	.523	.467	.000	.000	.005	.000	.000	.056	.056	.772	.000	.050	.004	.007	.000	.018	.000	.038		.003	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2 4	Pearson Correlation	.175	.222	.224	.322	.210	.124	.603*	.515*	.474*	.615*	.339	.559**	.559**	.373*	.465**	.385*	.486*	.550*	.465**	.719*	.339	.433*	.529*	1	.676*
	Sig. (2-tailed)	.354	.239	.233	.082	.265	.515	.000	.004	.008	.000	.067	.001	.001	.042	.010	.036	.006	.002	.010	.000	.067	.017	.003		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Y	Pearson	.528*	.581*	.382*	.533*	.396*	.462*	.871*	.835*	.806*	.883*	.769**	.749**	.749**	.408*	.732**	.707*	.720*	.512*	.732**	.657*	.769**	.628*	.742*	.676*	1
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.037	.002	.030	.010	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.025	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	X1
P1	Pearson	1	.482*	.595*	.597*	.553*	.374*	.363*	.172	.436*	.476*	.588*	.140	.538*	.397*	.485*	.569*	.359	.457*	.205	.404*	.577*	.204	.583*	.511*	.615*	.709*
	Correlation		*	*	*	*					*	*		*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*
	Sig. (2-tailed)		.007	.001	.000	.002	.042	.049	.364	.016	.008	.001	.460	.002	.030	.007	.001	.051	.011	.278	.027	.001	.279	.001	.004	.000	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2	Pearson	.482*	1	.263	.552*	.237	.459*	.024	.113	.073	.676*	.372*	.395*	.409*	-.020	.387*	.339	.301	.098	.221	.395*	.337	.168	.161	.468*	.114	.472*
	Correlation	*		*	*		*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
	Sig. (2-tailed)	.007		.161	.002	.207	.011	.900	.552	.701	.000	.043	.031	.025	.916	.034	.067	.106	.606	.240	.031	.069	.374	.395	.009	.547	.008



	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P5	Pearson	.553*	.237	.616*	.332	1	.450*	.556*	.263	.483*	.482*	.640*	.212	.344	.624*	.484*	.462*	.329	.556*	.396*	.507*	.501*	.386*	.626*	.408*	.630*	.738*	
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
	Sig. (2-tailed)	.002	.207	.000	.073		.013	.001	.160	.007	.007	.000	.262	.063	.000	.007	.010	.075	.001	.031	.004	.005	.035	.000	.025	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P6	Pearson	.374*	.459*	.194	.392*	.450*	1	.494*	.740*	.525*	.696*	.452*	.393*	.440*	.434*	.478*	.526*	.365*	.512*	.365*	.411*	.336	.359	.382*	.290	.276	.686*	
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	
	Sig. (2-tailed)	.042	.011	.305	.032	.013		.006	.000	.003	.000	.012	.032	.015	.017	.008	.003	.048	.004	.047	.024	.070	.051	.037	.120	.139	.000	

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P7	Pearson Correlation	.363*	.024	.313	.066	.556*	.494*	1	.505*	.753*	.429*	.584*	.086	.208	.674*	.438*	.410*	.458*	.551*	.324	.348	.268	.351	.398*	.303	.334	.630*
	Sig. (2-tailed)	.049	.900	.092	.728	.001	.006		.004	.000	.018	.001	.650	.270	.000	.016	.024	.011	.002	.081	.059	.152	.057	.029	.104	.071	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P8	Pearson Correlation	.172	.113	.037	.314	.263	.740*	.505*	1	.537*	.447*	.323	.233	.317	.479*	.528*	.418*	.284	.424*	.341	.206	.203	.244	.261	.159	.214	.531*
	Sig. (2-tailed)	.364	.552	.846	.091	.160	.000	.004		.002	.013	.081	.214	.088	.007	.003	.021	.129	.020	.065	.274	.281	.194	.164	.402	.256	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P9	Pearson	.436*	.073	.270	.274	.483*	.525*	.753*	.537*	1	.462*	.650*	.204	.276	.684*	.470*	.499*	.431*	.620*	.395*	.387*	.311	.375*	.430*	.261	.391*	.687*
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.016	.701	.149	.143	.007	.003	.000	.002		.010	.000	.280	.140	.000	.009	.005	.017	.000	.031	.035	.094	.041	.018	.164	.033	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P10	Pearson	.476*	.676*	.347	.562*	.482*	.696*	.429*	.447*	.462*	1	.618*	.477*	.476*	.436*	.572*	.523*	.480*	.355	.270	.613*	.536*	.498*	.296	.335	.258	.741*
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.008	.000	.061	.001	.007	.000	.018	.013	.010		.000	.008	.008	.016	.001	.003	.007	.054	.149	.000	.002	.005	.112	.070	.168	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 1	Pearson Correlation	.588*	.372*	.508*	.389*	.640*	.452*	.584*	.323	.650*	.618*	1	.267	.511*	.708*	.658*	.562*	.485*	.540*	.190	.406*	.448*	.422*	.453*	.425*	.560*	.775*
	Sig. (2-tailed)	.001	.043	.004	.034	.000	.012	.001	.081	.000	.000		.153	.004	.000	.000	.001	.007	.002	.316	.026	.013	.020	.012	.019	.001	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P1 2	Pearson Correlation	.140	.395*	.307	.105	.212	.393*	.086	.233	.204	.477*	.267	1	.509*	.250	.032	.443*	.176	.281	.440*	.599*	.484*	.534*	.222	.334	.377*	.515*
	Sig. (2-tailed)	.460	.031	.099	.581	.262	.032	.650	.214	.280	.008	.153		.004	.182	.867	.014	.353	.133	.015	.000	.007	.002	.238	.072	.040	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 3	Pearson	.538*	.409*	.513*	.334	.344	.440*	.208	.317	.276	.476*	.511*	.509*	1	.263	.434*	.413*	.550*	.546*	.145	.395*	.346	.392*	.339	.431*	.525*	.643*	
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.002	.025	.004	.071	.063	.015	.270	.088	.140	.008	.004	.004		.161	.016	.023	.002	.002	.444	.031	.061	.032	.066	.017	.003	.000	
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P1 4	Pearson	.397*	-.020	.312	.149	.624*	.434*	.674*	.479*	.684*	.436*	.708*	.250	.263	1	.498*	.634*	.228	.546*	.365*	.456*	.502*	.417*	.587*	.424*	.571*	.717*	
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.030	.916	.093	.431	.000	.017	.000	.007	.000	.016	.000	.182	.161		.005	.000	.225	.002	.047	.011	.005	.022	.001	.020	.001	.000	
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

P1 5	Pearson Correlation	.485*	.387*	.138	.482*	.484*	.478*	.438*	.528*	.470*	.572*	.658*	.032	.434*	.498*	1	.369*	.435*	.338	.280	.358	.153	.078	.318	.513*	.294	.612*
	Sig. (2-tailed)	.007	.034	.467	.007	.007	.008	.016	.003	.009	.001	.000	.867	.016	.005		.045	.016	.068	.133	.052	.418	.681	.087	.004	.115	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P1 6	Pearson Correlation	.569*	.339	.480*	.422*	.462*	.526*	.410*	.418*	.499*	.523*	.562*	.443*	.413*	.634*	.369*	1	.368*	.640*	.508*	.573*	.691*	.636*	.586*	.527*	.633*	.808*
	Sig. (2-tailed)	.001	.067	.007	.020	.010	.003	.024	.021	.005	.003	.001	.014	.023	.000	.045		.046	.000	.004	.001	.000	.000	.001	.003	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 7	Pearson Correlation	.359	.301	.228	.214	.329	.365*	.458*	.284	.431*	.480*	.485*	.176	.550*	.228	.435*	.368*	1	.479*	.218	.279	.250	.586*	.324	.326	.229	.565*
	Sig. (2-tailed)	.051	.106	.225	.255	.075	.048	.011	.129	.017	.007	.007	.353	.002	.225	.016	.046		.007	.248	.135	.182	.001	.081	.079	.223	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P1 8	Pearson Correlation	.457*	.098	.499*	.215	.556*	.512*	.551*	.424*	.620*	.355	.540*	.281	.546*	.546*	.338	.640*	.479*	1	.530*	.461*	.466*	.619*	.563*	.514*	.625*	.763*
	Sig. (2-tailed)	.011	.606	.005	.253	.001	.004	.002	.020	.000	.054	.002	.133	.002	.002	.068	.000	.007		.003	.010	.009	.000	.001	.004	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P1 9	Pearson Correlation	.205	.221	.170	.044	.396*	.365*	.324	.341	.395*	.270	.190	.440*	.145	.365*	.280	.508*	.218	.530*	1	.538*	.263	.435*	.425*	.558*	.371*	.548*
	Sig. (2-tailed)	.278	.240	.368	.818	.031	.047	.081	.065	.031	.149	.316	.015	.444	.047	.133	.004	.248	.003	.002	.161	.016	.019	.001	.044	.002	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P2 0	Pearson Correlation	.404*	.395*	.385*	.283	.507*	.411*	.348	.206	.387*	.613*	.406*	.599*	.395*	.456*	.358	.573*	.279	.461*	.538*	1	.562*	.571*	.529*	.633*	.541*	.723*
	Sig. (2-tailed)	.027	.031	.036	.130	.004	.024	.059	.274	.035	.000	.026	.000	.031	.011	.052	.001	.135	.010	.002	.001	.001	.003	.000	.002	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

P2 1	Pearson	.577*	.337	.625*	.444*	.501*	.336	.268	.203	.311	.536*	.448*	.484*	.346	.502*	.153	.691*	.250	.466*	.263	.562*	1	.628*	.580*	.412*	.625*	.707*
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.001	.069	.000	.014	.005	.070	.152	.281	.094	.002	.013	.007	.061	.005	.418	.000	.182	.009	.161	.001		.000	.001	.024	.000	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2 2	Pearson	.204	.168	.366*	.147	.386*	.359	.351	.244	.375*	.498*	.422*	.534*	.392*	.417*	.078	.636*	.586*	.619*	.435*	.571*	.628*	1	.432*	.289	.456*	.649*
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.279	.374	.046	.439	.035	.051	.057	.194	.041	.005	.020	.002	.032	.022	.681	.000	.001	.000	.016	.001	.000		.017	.121	.011	.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P2 3	Pearson Correlation	.583*	.161	.466*	.261	.626*	.382*	.398*	.261	.430*	.296	.453*	.222	.339	.587*	.318	.586*	.324	.563*	.425*	.529*	.580*	.432*	1	.512*	.809*	.712*
	Sig. (2-tailed)	.001	.395	.009	.164	.000	.037	.029	.164	.018	.112	.012	.238	.066	.001	.087	.001	.081	.001	.019	.003	.001	.017		.004	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2 4	Pearson Correlation	.511*	.468*	.333	.329	.408*	.290	.303	.159	.261	.335	.425*	.334	.431*	.424*	.513*	.527*	.326	.514*	.558*	.633*	.412*	.289	.512*	1	.495*	.654*
	Sig. (2-tailed)	.004	.009	.072	.075	.025	.120	.104	.402	.164	.070	.019	.072	.017	.020	.004	.003	.079	.004	.001	.000	.024	.121	.004		.005	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

P2 5	Pearson	.615*	.114	.573*	.371*	.630*	.276	.334	.214	.391*	.258	.560*	.377*	.525*	.571*	.294	.633*	.229	.625*	.371*	.541*	.625*	.456*	.809*	.495*	1	.732*
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.000	.547	.001	.043	.000	.139	.071	.256	.033	.168	.001	.040	.003	.001	.115	.000	.223	.000	.044	.002	.000	.011	.000	.005		.000
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
X1	Pearson	.709*	.472*	.602*	.511*	.738*	.686*	.630*	.531*	.687*	.741*	.775*	.515*	.643*	.717*	.612*	.808*	.565*	.763*	.548*	.723*	.707*	.649*	.712*	.654*	.732*	1
	Correlation	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
	Sig. (2-tailed)	.000	.008	.000	.004	.000	.000	.000	.003	.000	.000	.000	.004	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
N		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,939	25

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,945	24

Correlations			
		Kontrol Diri	Stres Akademik
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.681**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	50	50
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.681**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres Akademik * Kontrol Diri	-.681	.464	.906	.821

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		50
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.71243619
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.089
	Negative	-.050
Test Statistic		.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	4463.770	30	148.792	2.897	.009
		Linearity	2524.918	1	2524.918	49.166	.000
		Deviation from Linearity	1938.852	29	66.857	1.302	.278
	Within Groups		975.750	19	51.355		
	Total		5439.520	49			

**Kontrol Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	4	8.0	8.0	8.0
	Sedang	41	82.0	82.0	90.0

	Tinggi	5	10.0	10.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Stres Akademik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	10.0	10.0	10.0
	Sedang	44	88.0	88.0	98.0
	Tinggi	1	2.0	2.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	30	60.0	60.0	60.0
	Perempuan	20	40.0	40.0	100.0
	Total	50	100.0	100.0	



**Lampiran 4. Surat Izin Penelitian**

