

Hubungan antara *Internal Locus of Control* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pekerja

The Relationship between Internal Locus of Control and Academic Stress among Working Students

Maylia Dwi Pujilestari¹, Diah Sofiah², Hikmah Husniyah Farhanindya³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

ARTICLE INFO

Article history:

Received 25 December, 2025

Revised 30 December 2025

Accepted 10 January 2026

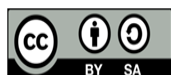
Available online 15 January 2025

Kata Kunci:

internal locus of control, stres akademik, mahasiswa pekerja

Keywords:

internal locus of control, academic stress,



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *internal locus of control* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa pekerja menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan yang berpotensi meningkatkan stres akademik. *Internal locus of control* merupakan keyakinan individu bahwa keberhasilan dan kegagalan ditentukan oleh usaha serta kemampuan pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 239 mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi skala *internal locus of control* aspek *internality* Levenson (1981) dan *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) Gadzella (1994) yang telah dimodifikasi. Analisis data menggunakan korelasi *Spearman* dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dengan stres akademik ($r = -0,561$; $p = 0,001$), dengan kontribusi sebesar 74,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *internal locus of control*, semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa pekerja.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between internal locus of control and academic stress in working students. Working students face simultaneous academic and work demands that can potentially increase academic stress. Internal locus of control is an individual's belief that success and failure are determined by personal effort and ability. This study used a quantitative approach with a correlational design. The subjects were 239 working students at the University of 17 Agustus 1945 Surabaya, selected using a purposive sampling technique. The research instruments included the internality aspect of Levenson's (1981) internal locus of control scale and a modified Gadzella's (1994) Student-Life Stress Inventory (SLSI). Data were analyzed using Spearman correlation with SPSS version 27. The results showed a highly significant negative relationship between internal locus of control and academic stress ($r = -0.561$; $p = 0.001$), with a contribution of 74.2%. This finding indicates that the higher the internal locus of control, the lower the academic stress level of working students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari civitas akademika dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang berpotensi menimbulkan stres. Stres akademik didefinisikan sebagai respons psikologis individu terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasi diri (Lazarus & Folkman, 1984). Gadzella (1994) menjelaskan bahwa stres akademik bersumber dari berbagai stresor, antara lain frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta tuntutan yang dipaksakan oleh diri sendiri, yang kemudian memunculkan reaksi fisiologis, emosional, perilaku, dan kognitif. Penelitian Misra dan McKean (2000) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa berkaitan erat dengan kecemasan, manajemen waktu, dan kepuasan waktu luang.

Kondisi stres akademik cenderung lebih tinggi dialami oleh mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa pekerja harus menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja secara simultan,

*Corresponding Author

Email: mayliadwipujilestari@gmail.com

sehingga menghadapi beban tugas akademik, tekanan pencapaian prestasi, keterbatasan waktu, serta konflik peran (Rahmadani & Mukti, 2020; Nurcahyani, 2020). Lestari dan Nurdin (2023) menegaskan bahwa tekanan ekonomi dan tuntutan pekerjaan turut memperburuk stres akademik pada mahasiswa pekerja. Apabila kondisi ini tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis, motivasi belajar, kesejahteraan subjektif, serta prestasi akademik mahasiswa (Lazarus & Folkman, 1984; Abouserie, 2006).

Salah satu faktor kepribadian yang berperan penting dalam menghadapi stres akademik adalah *locus of control*. Konsep *locus of control* pertama kali dikemukakan oleh Rotter (1966), yang membedakan orientasi kontrol internal dan eksternal. *Internal locus of control* mengacu pada keyakinan individu bahwa peristiwa yang dialami merupakan hasil dari usaha, kemampuan, dan tanggung jawab pribadi, sedangkan individu dengan orientasi eksternal meyakini bahwa peristiwa lebih dipengaruhi oleh nasib, keberuntungan, atau kekuatan orang lain. Levenson (1981) kemudian mengembangkan konsep ini dengan membedakan internality, powerful others, dan chance sebagai dimensi locus of control.

Individu dengan *internal locus of control* cenderung memiliki rasa tanggung jawab yang lebih tinggi, bersikap proaktif dalam menghadapi masalah, serta menggunakan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi tekanan akademik (Lefcourt, 1991; Lefcourt, 2014). Abouserie (2006) menemukan bahwa mahasiswa dengan *internal locus of control* yang tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Penelitian Putri dan Indrawati (2020) serta Rachman (2022) juga menunjukkan bahwa *internal locus of control* berhubungan negatif dengan stres akademik. Selain itu, Sabda et al. (2023) menemukan bahwa *internal locus of control* berkorelasi negatif dengan academic burnout, sementara Kahn et al. (2023) menunjukkan bahwa *internal locus of control* berperan sebagai faktor protektif dalam meredam respons stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *internal locus of control* merupakan faktor psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa, khususnya mahasiswa pekerja, dalam mengelola stres akademik. Namun, kajian empiris yang secara khusus meneliti hubungan antara *internal locus of control* dan stres akademik pada mahasiswa pekerja masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *internal locus of control* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sampel penelitian berjumlah 239 mahasiswa pekerja yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari skala *internal locus of control* aspek internality berdasarkan Levenson (1981) dengan 8 item dan skala stres akademik yang dimodifikasi dari *Student-Life Stress Inventory* (SLSI) Gadzella (1994) dengan 19 item valid. Skala menggunakan model Likert dengan rentang skor 1–5. Uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian valid dan reliabel ($\alpha = 0,70$). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman* karena data tidak berdistribusi normal. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Hasil analisis data menggunakan korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dengan stres

akademik pada mahasiswa pekerja ($r = -0,561$; $p = 0,001$). Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan yang cukup kuat, yang mengindikasikan bahwa peningkatan *internal locus of control* diikuti dengan penurunan tingkat stres akademik. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa *internal locus of control* memberikan kontribusi sebesar 74,2% terhadap variasi stres akademik yang dialami mahasiswa pekerja.

Secara deskriptif, mayoritas mahasiswa pekerja berada pada kategori *internal locus of control* sedang hingga tinggi. Sementara itu, tingkat stres akademik responden umumnya berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa pekerja menghadapi tuntutan ganda antara akademik dan pekerjaan, sebagian besar dari mereka masih memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam mengendalikan tuntutan akademik yang dihadapi.

Pembahasan Hubungan *Internal locus of control* dan Stres Akademik Temuan penelitian ini mendukung teori locus of control yang dikemukakan oleh Rotter (1966), yang menyatakan bahwa individu dengan orientasi kontrol internal cenderung memandang peristiwa hidup sebagai hasil dari usaha pribadi. Mahasiswa pekerja yang memiliki *internal locus of control* tinggi cenderung merasa memiliki kendali terhadap keberhasilan akademiknya, sehingga tekanan akademik tidak dipersepsikan sebagai ancaman yang berlebihan, melainkan sebagai tantangan yang dapat diatasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Abouserie (2006) yang menunjukkan bahwa *internal locus of control* berhubungan negatif dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian Putri dan Indrawati (2020) serta Rachman (2022) juga mengonfirmasi bahwa mahasiswa dengan *internal locus of control* tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kemampuan individu dalam menggunakan strategi koping yang lebih adaptif, seperti perencanaan, problem solving, dan regulasi emosi.

Peran *Internal locus of control* dalam Mengelola Tekanan Mahasiswa Pekerja Pada konteks mahasiswa pekerja, *internal locus of control* memiliki peran yang semakin penting. Mahasiswa pekerja dihadapkan pada keterbatasan waktu, tuntutan kinerja kerja, serta kewajiban akademik yang berjalan bersamaan. Mahasiswa dengan *internal locus of control* tinggi cenderung mampu mengelola waktu secara lebih efektif, menetapkan prioritas, serta mengambil tanggung jawab penuh terhadap tugas akademik dan pekerjaan. Kondisi ini membantu menekan munculnya stres akademik meskipun beban peran yang dijalani relatif tinggi.

Temuan ini selaras dengan penelitian Lestari dan Nurdin (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa pekerja dengan kontrol diri internal yang baik lebih mampu mengelola tekanan akademik dan tuntutan ekonomi. Selain itu, Sabda et al. (2023) menemukan bahwa *internal locus of control* berperan dalam menurunkan kelelahan akademik (*academic burnout*), yang merupakan bentuk lanjutan dari stres akademik kronis.

Implikasi Psikologis dan Akademik Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *internal locus of control* berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stres akademik pada mahasiswa pekerja. Mahasiswa dengan orientasi kontrol internal cenderung memiliki sikap optimis, tanggung jawab diri, serta keyakinan bahwa usaha pribadi dapat memengaruhi hasil akademik. Sikap ini membantu mahasiswa dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis dan performa akademik meskipun berada dalam situasi tekanan yang tinggi.

Sebaliknya, mahasiswa pekerja dengan *internal locus of control* rendah berpotensi mengalami stres akademik yang lebih tinggi karena cenderung memersepsikan tuntutan akademik sebagai sesuatu yang berada di luar kendali diri. Oleh karena itu, penguatan *internal locus of control* menjadi penting sebagai bagian dari intervensi psikologis di lingkungan perguruan tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi *internal locus of control* yang dimiliki mahasiswa pekerja, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hal ini menegaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan dan tanggung jawab diri memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang muncul akibat tuntutan peran ganda.

Internal locus of control terbukti berfungsi sebagai faktor protektif psikologis bagi mahasiswa pekerja. Mahasiswa dengan orientasi kontrol internal cenderung memandang tuntutan akademik dan pekerjaan sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha, perencanaan, serta pengelolaan waktu yang efektif. Sebaliknya, mahasiswa dengan *internal locus of control* rendah lebih rentan memersepsikan tuntutan akademik sebagai beban yang berada di luar kendali dirinya, sehingga lebih mudah mengalami stres akademik.

Temuan penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan memperkuat teori locus of control dalam konteks stres akademik, khususnya pada populasi mahasiswa pekerja. Selain itu, hasil penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi institusi pendidikan tinggi, dosen, dan praktisi psikologi pendidikan dalam merancang program pendampingan, konseling, serta intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan *internal locus of control* sebagai upaya pencegahan dan penurunan stres akademik.

Dengan demikian, pengembangan *internal locus of control* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa pekerja di lingkungan perguruan tinggi.

REFERENSI

- Abouserie, R. (2006). Sources and levels of stress in relation to *internal locus of control* and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323-330. <https://doi.org/10.1080/0144341940140306>
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Kahn, J. H., Quinn, R., & Miller, S. A. (2023). Perfectionism, locus of control, and academic stress among college students. *Journal of College Student Development*, 64(2), 210-225.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lefcourt, H. M. (1991). *Locus of control*. Academic Press.
- Lefcourt, H. M. (2014). *Locus of control: Current trends in theory and research*. Psychology Press.
- Lestari, D., & Nurdin, A. (2023). Tekanan ekonomi dan stres akademik pada mahasiswa pekerja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 12(1), 78-89.
- Levenson, H. (1981). Differentiating among internality, powerful others, and chance. In H. M. Lefcourt (Ed.), *Research with the locus of control construct* (Vol. 1, pp. 15-63). Academic Press.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Nurchayani, E. (2020). *Fenomena stres akademik pada mahasiswa pekerja kelas malam di perguruan tinggi swasta Surabaya* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Putri, A. W., & Indrawati, D. (2020). Locus of control, dukungan sosial, dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), 65-75.
- Rachman, A. (2022). *Internal locus of control* sebagai prediktor stres akademik mahasiswa. *Jurnal*

Psikologi Pendidikan, 12(2), 87–98.

Rahmadani, R., & Mukti, A. (2020). Perbandingan tingkat stres akademik antara mahasiswa pekerja dan non-pekerja. *Jurnal Psikologi Malang*, 8(1), 23–34.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
<https://doi.org/10.1037/h0092976>

Sabda, A. A., Novitasari, D., Arfiyanti, P., & Romadhoni, R. (2023). Hubungan *internal locus of control* dengan academic burnout pada mahasiswa tahap akhir studi S1 kedokteran. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.