

**PENGARUH *LOCUS OF CONTROL INTERNAL* DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP *STRESS* PADA TARUNA AKPOL TINGKAT II
SKRIPSI**

Diajukan Kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata

Satu (S1)

Psikologi (S. Psi)



Disusun oleh:

Aurra Amalia Dwiputri

2107016056

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Locus of Control Internal* dan Dukungan Sosial Terhadap *Stress* Pada Taruna Akpol Tingkat II” merupakan hasil yang diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian yang dilakukan ini sepengetahuan Saya tidak ada karya sama yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Semarang, 28 November 2024



Aurra Amalia Dwiputri

NIM 2107016056

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH *LOCUS OF CONTROL INTERNAL* DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP *STRESS* PADA TARUNA AKPOL TINGKAT II
Penulis : Aurra Amalia Dwiputri
NIM : 2107016056
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 24 Desember 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I,

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003



Penguji II,

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP 198512022019032010

Penguji III,

Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi. M.Psi. Psikolog
NIP 198805032023212036

Penguji IV,

Nadva Ariyani H. N., S. Psi. M. Psi. Psikolog
NIP 199201172019032019

Pembimbing I,

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP 197502052006042003

Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP198512022019032010

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum, wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa Saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *LOCUS OF CONTROL INTERNAL* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *STRESS* PADA TARUNA AKPOL TINGKAT II

Nama : Aurra Amalia Dwiputri

NIM : 2107016056

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum, wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 197502052006042003

Semarang, 6 Desember 2024

Yang bersangkutan

Aurra Amalia Dwiputri
NIM 2107016056

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa Saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *LOCUS OF CONTROL INTERNAL* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *STRESS* PADA TARUNA AKPOL TINGKAT II

Nama : Aurra Amalia Dwiputri

NIM : 2107016056

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP 198512022019032010

Semarang, 6 Desember 2024
Yang bersangkutan

Aurra Amalia Dwiputri
NIM 2107016056

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin.

Puji syukur senantiasa Saya panjatkan kepada Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya Saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar. Tidak lupa pula shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW.

Skripsi yang telah dibuat ini dengan judul “Pengaruh *Locus of Control Internal* dan Dukungan Sosial Terhadap *Stress* Pada Taruna Akpol Tingkat II”. Disusunnya skripsi ini dengan tujuan untuk memenuhi syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam keilmuan Psikologi (S. Psi) di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi tentu memiliki kendala dan juga kekurangan. Namun berkat usaha semangat, kerja keras, dan optimisme yang Saya miliki, Serta bantuan, dukungan, dan doa dari segala pihak hingga Saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu sesuai dengan target yang ditetapkan. Maka dari itu, terkhusus dari penulis ingin mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada:

1. Allah SWT karena atas berkat, rahmat, hidayah, dan inayahnyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali, M. Ag. selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M. Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S. Pdi, M. A. selaku Ketua Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya.
5. Ibu Siti Hikmah, S. Pd, M. Si. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi ini hingga penulis dapat menyelesaikannya.

6. Ibu Lucky Ade Sessiani, S. Psi., M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi ini hingga penulis dapat menyelesaikannya.
7. Kepada seluruh pihak instansi Akademi Kepolisian Semarang yang telah memberikan bantuan, perizinan, arahan, dan kesempatan bagi penulis untuk dapat melakukan penelitian di Akpol.
8. Untuk seluruh taruna Akpol yang telah bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.
9. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan dan bantuan kepada penulis.
10. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
11. Kepada seluruh pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah berpartisipasi dalam proses pengerjaan skripsi.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun

Semarang, 10 Desember 2024



Aurra Amalia Dwiputri

NIM 2107016056

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin atas besarnya rasa syukur kepada Allah SWT dari segala proses yang telah dilalui penulis, karena berkat limpahan karunia, rahmat, dan inayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu sesuai dengan target yang diharapkan. Tidak henti-hentinya mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas nikmat kesehatan, kekuatan, ketenangan hati, serta kelancaran dalam berfikir. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada:

1. Terkhusus untuk kedua orang tua penulis yang sangat disayangi dan dicintai yaitu Bapak Jemingan dan Ibu Nur Indasah. Terimakasih Bu, Pa yang tiada henti selalu mendo'akan Aurra, menanyakan kabar Aurra setiap hari melalui vidio call. Beribu-ribu ucapan syukur dan terimakasih yang tak terhingga untuk kedua orang tua penulis yang selalu support dalam berbagai hal, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini walaupun banyak tantangan yang dihadapi dalam proses pengerjaannya. Terimakasih sudah selalu menguatkan dan meyakinkan bahwa penulis dapat menyelesaikan skripsi sesuai yang ditargetkan. Berkat do'a, kasih sayang dan ridhomu lah Aurra bisa melewati masa perkuliahan dan pengerjaan skripsi ini dengan baik. Semoga Allah selalu memberikan kedua orang tua penulis kesehatan, kelancaran rezeki yang berkah, kebahagiaan, dan umur yang lebih panjang untuk menemani hari-hari penulis dalam berproses. Terimakasih juga untuk Bapaku tersayang sudah selalu menjadi garda terdepan ketika Aurra membutuhkan sesuatu, dan terimakasih juga ibu sudah selalu perhatian, menyayangi, mengerti dan mendukung Aurra dalam berbagai hal. Tanpa beliau, penulis tidak mungkin bisa ada dititik ini. Sekali lagi terimakasih Pa, Bu yang sudah selalu merayakan apapun dari Aurra.
2. Untuk Kakaku tersayang Taufiq Qurrahman A, terimakasih atas dukungan dan do'a yang dipanjatkan untukku. Semangat dalam berjuang dan meraih cita-cita, semoga kita sama-sama bisa selalu membanggakan kedua orang tua. Maaf jika penulis belum bisa menjadi Adik yang kau harapkan, tapi

dibalik itu penulis selalu mendo'akan yang terbaik untukmu. Semoga Kak Upi diberikan kesehatan, kekuatan, rezeki yang lancar, dan karir yang bagus.

3. Untuk Adikku tercinta Fahrul Zacky T, terimakasih banyak atas doa dan dukungan darimu. Untuk adikku yang dulunya kita suka dikira anak kembar, Semangat terus dek untuk meraih cita-citamu. Semoga Allah selalu mempermudah setiap langkahmu untuk meraih apa yang kamu inginkan. Banyak selamat untukmu atas segala pencapaianmu, kamu keren selalu mengusahakan apa yang kamu inginkan, sampai kamu bisa masuk UNDIP dengan jurusan Teknik sesuai dengan keinginanmu. Adek harus lebih baik dari Kak Aurra, semangat untuk menjalani perkuliahannya semoga selalu dipermudah hingga selesai. Kak Aurra akan selalu mendo'akan dan mengusahakan segala yang terbaik untukmu.
4. Untuk semua keluargaku tersayang yaitu Mbah Kong, Mbah Uti, Le'ating, Mbak Lulung, Mbak Mun, Bude Endang, Pakde Amat. Terimakasih banyak karena sudah selalu mendo'akan dan mendukung penulis untuk menyemangati. Terimakasih juga karena selalu meyakinkan bahwa Aurra bisa menjadi yang terbaik.
5. Untuk sepupuku tercinta Kak Ahmad, Kak Abdul, Adek Raihan, Adek Fajar, Adek Rafi, Adek Fauzan, dan Adikku yang paling tercantik yaitu Aleeya. Terimakasih kalian selalu mewarnai hidup penulis. Salah satunya kalian lah yang menjadi alasan sehingga penulis selalu mengusakan yang terbaik. Terimakasih atas canda tawa, do'a, dan dukungannya, Semoga kita akan terus saling sayang menyayangi.
6. Untuk Lowkey terimakasih atas *support* dan do'anya, berkat *challenge* darimu membuat penulis menjadi lebih semangat untuk menunjukkan bahwa penulis bisa menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan target. Terimakasih sudah hadir dan menghibur penulis dari apa yang ada, dan terimakasih telah meyakinkan penulis bahwa Aurra pasti bisa melewati apa yang terjadi saat itu. Untukmu semoga selalu diberikan kebahagiaan,

kesehatan, kesuksesan, kelancaran rezeki, dan kemudahan dalam segala hal. Semoga kita akan dapat selalu menjalin hubungan yang baik seterusnya.

7. Untuk AR terlepas dari apa yang terjadi, penulis tidak lupa untuk mengucapkan terimakasih karna telah mewarnai hidup penulis selama hampir 2 tahun. Berkat kata-kata yang merendahkan dan kalimat mengancam darimu membuat penulis menjadi lebih gigih untuk mematahkan kalimat yang diucapkan. Tapi terimakasih juga anda sudah mengenalkan dunia Akpol ke Aurra, terimakasih atas kontribusinya saat proses magang di Akpol dan bahkan dalam penentuan judul skripsi. Hikmahnya yang baik akan diambil dan yang buruk akan dilupakan. Semoga kata-kata kurang pantas darimu akan menjadi do'a baik bagiku. *Life goes on*, penulis akan terus mengepakkan sayapnya tanpa ada yang bisa menghalangi, *watch my words*.
8. Untuk teman-temanku tersayang Lyra, Anissa, Febri, Kauna, Deva, Hasna terimakasih karena selalu mendukung Aurra dalam berbagai kondisi. Terimakasih sudah mewarnai masa-masa perkuliahanku selama ini, kehidupanku di Semarang akan *flat* tanpa kalian. Semangat anak rantau kalian pasti bisa memberikan yang terbaik. Semoga kalian juga dipermudah dalam setiap proses untuk mengerjakan skripsi, diberikan kesuksesan, kebahagiaan, dan kemudahan dalam berbagai hal. Jangan pernah lupakan Aurra ya, Sampai jumpa dengan kesuksesannya masing-masing. Buat Lyra banyak-banyak terimakasih karna kamu selalu ada dalam setiap prosesku mengerjakan skripsi. Terimakasih sudah bersedia untuk direpotkan, mulai dari pengurusan izin penelitian di Akpol, pengambilan data penelitian, wawancara dan lain-lain.
9. Untuk Kak daffa terimakasih sudah menjadi Dosbing ke 3 penulis, terimakasih atas waktunya sudah mau membimbing penulis, mensupport dan mendo'akan. Semoga kebaikan Kak Daffa dibalas dengan kebaikan yang lebih dari Allah, Sukses terus Kak.
10. Untuk teman-teman SMA penulis yaitu Novi, Seftya, Sukma, Salfa dan Dilla, walaupun jauh tapi terimakasih karna selalu ada jika dibutuhkan.

Terimakasih atas support dan segala do'a baiknya. Semoga pertemanan kita akan terus terjalin, sukses selalu yaa kalian good luck.

11. Untuk teman-teman perkuliahanmu kelas B, terimakasih atas dukungan dan do'a kalian. Terimakasih sudah mewarnai hidupku semasa kuliah, semoga kalian juga dilancarkan skripsiannya, dan sukses selalu untuk kalian semua guys
12. Untuk bang Ellan terimakasih atas bantuannya, bimbingan, support dan do'anya. Berkat abang Aurra bisa yakin untuk berani melaksanakan penelitian di Akpol. Terimakasih juga bang atas segala ilmu psikologi dan kehidupan yang diberikan ketika Aurra magang di Akpol. Banyak ilmu-ilmu luar biasa yang didapatkan, Semoga kebaikan abang akan menjadi amal jariyah untuk abang.
13. Untuk semua Bapak dan Ibu di Akpol terimakasih sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Akpol. Semoga hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat, dan mohon maaf apabila masih ada kekurangan. Teruntuk Ipda Agung terimakasih sudah selalu *fast respon* untuk membantu peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian di Akpol.
14. Untuk temanku Andre terimakasih atas kontribusinya membantu penulis ketika membutuhkan sesuatu saat penelitian. Semangat pendidikannya, sebentar lagi praspa. Go Praspa 2025, semoga menjadi lulusan baik, polisi yang baik, dan sukses dalam karirnya.
15. Untuk taruna Akpol, terkhusus kepada taruna tingkat II dan tingkat III terimakasih sudah bersedia menjadi bagian dari penelitian untuk Skripsi Aurra. Semangat untuk kalian semua, semoga dapat menjadi lulusan-lulusan Akpol terbaik.
16. Untuk teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas kebaikan, dukungan dan do'anya.

MOTTO

If you don't try you'll never know what's amazing on the other end

Satu-satunya orang yang berpendidikan adalah orang yang belajar bagaimana belajar dan berubah-Carl Rogers

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka yang ingin mengubah apa yang ada pada diri mereka (Q.S Ra'd:11)

ABSTRACT

The transition from civilian life to a military environment experienced by cadets at the Police Academy can become a source of pressure. There are demands for training, nurturing and teaching that can have an impact on their physical and psychological condition. This study aims to empirically examine the influence of internal locus of control and social support on stress among Police Academy cadets II. This study uses a quantitative approach with a causality design. A sample of 211 cadets II was selected through stratified random sampling techniques. Measurement tools used include the stress scale, internal locus of control scale, and social support scale. Data were analyzed using multiple linear regression techniques with SPSS 26 for Windows. Partially, internal locus of control accounted for 4.5% of the variance in stress, while social support accounted for 89.5%. The results indicate a significant influence of internal locus of control and social support on stress among Police Academy cadets II, with a significance value of $0.000 < 0.05$. The conclusion of the study is that the locus of internal control and social support together can affect stress by 91.7%. Based on the results of the study, if cadets have a high internal locus of control and social support, then stress in cadets is low. However, if the internal locus of control and social support in cadets is low, stress will be high.

Keywords: *Stress, Internal Locus of Control, Social Support*

ABSTRAK

Perubahan kehidupan sipil ke militer yang dirasakan oleh taruna Akademi Kepolisian dapat menjadi sebuah *pressure*. Adanya tuntutan pelatihan, pengasuhan dan pengajaran yang dapat berdampak bagi kondisi fisik dan psikologisnya. Maka penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris *pengaruh locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap stress pada taruna Akpol tingkat II. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain kausalitas. Sampel yang digunakan sebanyak 211 taruna Akpol tingkat II, diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *stress*, skala *locus of control internal* dan skala dukungan sosial. Dianalisis menggunakan Teknik regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 26 For Windows. Secara parsial *locus of control internal* mempengaruhi *stress* sebesar 4,5% dan dukungan sosial mempengaruhi *stress* sebesar 89,5%. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II dengan Sig. $0.000 < 0,05$. Kesimpulan penelitian bahwa *locus of control internal* dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat mempengaruhi *stress* sebesar 91,7%. Berdasarkan hasil penelitian apabila taruna memiliki *locus of control internal* dan dukungan sosial yang tinggi, maka *stress* pada taruna rendah. Namun, apabila *locus of control internal* dan dukungan sosial pada taruna rendah maka *stress* akan tinggi.

Kata Kunci: *Stress, Locus of Control Internal* dan Dukungan Sosial

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	14
A. <i>Stress</i>.....	14
1. Pengertian <i>Stress</i>	14
2. Klasifikasi <i>Stress</i>	15
3. Aspek-Aspek <i>Stress</i>	16
4. Faktor yang Mempengaruhi <i>Stress</i>	19
5. <i>Stress</i> dalam Perspektif Islam.....	22
B. <i>Locus of Control Internal</i>.....	24
1. Pengertian <i>Locus of Control Internal</i>	24
2. Aspek-Aspek <i>Locus of Control Internal</i>	25
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Locus Of Control Internal</i>	28
4. <i>Locus of Control Internal</i> dalam Perspektif Islam.....	31
C. Dukungan Sosial.....	34

1. Pengertian Dukungan Sosial	34
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	35
3. Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial.....	38
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.....	40
D. Pengaruh <i>Locus of Control Internal</i> dan Dukungan Sosial Terhadap <i>Stress</i>	42
E. HIPOTESIS	45
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	47
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	48
1. Variabel Penelitian.....	48
2. Definisi Operasional.....	49
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
1. Tempat Penelitian	50
2. Waktu Penelitian.....	50
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	50
1. Populasi	50
2. Sampel.....	50
3. Teknik Sampling.....	51
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	55
1. Validitas	55
2. Reliabilitas.....	57
4. Hasil Uji Validitas.....	58
5. Hasil Uji Reliabilitas	62

G. Teknik Analisis Data	64
1. Uji Asumsi	64
2. Uji Hipotesis.....	65
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Hasil Penelitian	67
1. Deskripsi Subjek.....	67
2. Deskripsi Data Penelitian	69
B. Hasil Uji Asumsi	73
1. Uji Normalitas	73
2. Uji Linearitas	74
3. Uji Multikolinearitas	75
C. Hasil Uji Hipotesis.....	76
D. Pembahasan	80
BAB V PENUTUP	90
A. Kesimpulan	90
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir Pengaruh Locus of Control Internal dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pada Taruna Akpol Tingkat II	45
Gambar 4. 1 Diagram Usia.....	67
Gambar 4. 2 Diagram Jenis Kelamin	67
Gambar 4. 3 Diagram Kelas.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kategori Penilaian Item.....	52
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Stress (Sebelum Uji Coba).....	53
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Locus of Control Internal (Sebelum Uji Coba).....	54
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Dukungan Sosial (Sebelum Uji Coba).....	55
Tabel 3. 5 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas	57
Tabel 3. 6 Interpretasi Indeks Daya Beda Aitem.....	58
Tabel 3. 7 Blue Print Skala Stress (Setelah Uji Coba)	59
Tabel 3. 8 Blue Print Skala Locus of Control Internal (Setelah Uji Coba)	60
Tabel 3. 9 Blue Print Skala Dukungan Sosial (Setelah Uji Coba)	62
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Data Stress	69
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Stress.....	69
Tabel 4. 3 Distribusi Variabel Stress	70
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Data Locus of Control Internal.....	70
Tabel 4. 5 Kategori Skor Variabel Locus of Control Internal	71
Tabel 4. 6 Distribusi Variabel Locus of Control Internal	71
Tabel 4. 7 Hasil Uji Deskriptif Data Dukungan Sosial	72
Tabel 4. 8 Kategori Skor Variabel Dukungan Sosial.....	72
Tabel 4. 9 Distribusi Variabel Dukungan Sosial	73
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	73
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Stress dengan Locus of Control Internal.....	74
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas Stress dengan Dukungan Sosial.....	75
Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinearitas antar Variabel Independen	76
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	76
Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial.....	78
Tabel 4. 16 Tabel Hasil Uji F	79
Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja dan dewasa awal yang sedang menempuh pendidikan seringkali menghadapi berbagai tantangan. Tuntutan secara fisik dan mental dari proses belajar akan meningkat seiring berjalannya waktu sesuai dengan perkembangannya (Reddy et al, 2018). Selain itu faktor eksternal seperti kehidupan keluarga, keuangan, teman, dan kondisi kesehatan mental dapat memberikan peran pendukung atau menjadi faktor tambahan dalam proses belajar (Lian, 2018). Dalam survei penelitian *ACHA-National College Health Assesment II* yang dilakukan pada tahun 2019 menunjukkan bahwa mayoritas individu yang melaksanakan pendidikan lanjutan seperti mahasiswa, mereka mengaku bahwa *stress* dan *anxiety* sebagai faktor utama yang mempengaruhi kemampuan akademiknya secara negatif (ACHA, 2019). Enam dari sepuluh mahasiswa mengalami kecemasan yang luar biasa, sementara itu lebih dari 40% disebabkan oleh *stress* dan depresi yang melemahkan (ACHA, 2019).

Pada studi lain menunjukkan bahwa peningkatan gejala *stress* sering terjadi pada saat pendidikan lanjutan seperti di universitas atau lembaga pendidikan lainnya yang setara (Conley et al., 2013). Sebuah studi menunjukkan bahwa satu dari lima mahasiswa yang berkuliah di universitas Inggris yang sebelumnya terbebas dari *stress*, pada pertengahan studi akan muncul gejala *stress* dan gangguan klinis pada kecemasan. Survei asosiasi kesehatan pada perguruan tinggi amerika menemukan bahwa *stress* telah menjadi hambatan secara akademik paling serius di antara mahasiswa yang berada di lebih dari 100 perguruan tinggi dan universitas di Amerika Serikat. Di universitas ternama, mahasiswa menghadapi tekanan bahkan sebelum mereka memulai pendidikan di kampus (ACHA, 2014). Hal tersebut disebabkan karena ketatnya tingkat seleksi di institusi dan besarnya saingan ketika awal mendaftar.

Stress diantara mahasiswa perguruan tinggi di universitas meningkat dibanding dengan siswa sekolah menengah. Mereka tidak hanya harus berurusan dengan beban akademik yang lebih besar, tetapi juga mereka dituntut untuk lebih aktif secara sosial, mempunyai perencanaan secara finansial, dan belajar untuk hidup sendiri dengan tinggal jauh dari rumah dan orang tua. Di Indonesia berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kasus remaja usia >15 tahun mengalami gangguan secara emosional diantaranya yaitu *stress*, depresi, dan *anxiety* yang melampaui angka 9,8% (Riskesdas, 2018). *Stress* pada kalangan mahasiswa biasanya lebih banyak yang berhubungan dengan permasalahan akademik. *Stress* yang muncul diakibatkan oleh adanya tekanan atau ketegangan secara psikologis yang dialami merupakan respon terhadap tuntutan yang ada dan harapan dari lingkungan akademiknya. *Stress* merupakan hal yang wajar untuk dialami setiap individu, setiap individu tentunya membutuhkan *stress*. Dengan adanya *stress* individu akan belajar tentang adaptasi dan bagaimana penyelesaian masalah (*problem solving*). Individu yang mengalami *stress* bukan berarti mengalami sakit jiwa, menurut WHO (*World Health Organization*) salah satu kriteria orang yang memiliki sehat mental yaitu yang memiliki kemampuan dalam mengelola *stress* (*coping stress*). Maka dari itu, dengan adanya *stress* apabila dapat dikelola dengan baik akan menjadi hal yang wajar dialami oleh setiap individu.

Data dari Riskesdas menunjukkan bahwa pada tahun 2013, jumlah penduduk berusia >15 tahun yang mengalami *stress* mencapai sekitar 14 juta orang, atau sekitar 6% dari total populasi Indonesia. Pada tahun 2018, terjadi peningkatan sebesar 3,8% pada kelompok usia >15 tahun yang mengalami *stress*. Di Jawa Tengah, prevalensi *stress* pada remaja usia >15 tahun tercatat sebesar 4,7% di tahun 2013 dan meningkat sebesar 3,0% menjadi 7,7% pada tahun 2018. Meskipun tingkat *stress* remaja di Jawa Tengah bukan yang tertinggi, tetapi terus mengalami peningkatan (Riskesdas, 2018). Khususnya pada Kota Semarang pertanggal 10 Oktober 2023 tercatat ada 935 kasus kesehatan mental, didominasi gangguan depresi sebanyak 455 kasus, dan

kasus gangguan lainnya seperti *stress*, *anxiety*, dan lainnya sebanyak 276 kasus. Hal membuat pemerintah melakukan tindak lanjut dengan melakukan jadwal pemeriksaan pada masing-masing kelurahan. Selain itu juga dinas kesehatan mengajak dan melakukan edukasi kader aktif untuk memantau warganya yang membutuhkan perawatan jiwa (Risksedas, 2018). Kota Semarang mempunyai tim sendiri untuk menangani kesehatan jiwa yaitu Tim Pelaksana Kesehatan Jiwa Masyarakat (TPKJM). Dengan adanya penanganan lanjutan dari pihak pemerintah diharapkan akan berdampak positif pada kesehatan jiwa terutama di kalangan anak muda yang sedang menempuh pendidikan agar dapat meminimalisir terjadinya *stress*.

Pada salah satu sekolah kedinasan yaitu Akpol (Akademi Kepolisian) merupakan sebuah lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mencetak perwira polri. Akpol merupakan unsur dari pelaksana pendidikan pembentukan perwira polri yang berada di bawah Lemdiklat Polri (Lembaga Pendidikan dan Pelatihan Polri) *output* dari lulusan Akpol setara dengan vokasi Diploma 4 (D4). Taruna dituntut agar dapat menjalankan tiga pendidikan dasar yang ada di Akpol di antaranya yaitu pelatihan, akademik, dan juga pengasuhan (Ariati, 2017).

Di era globalisasi ini remaja cenderung menjadi lebih sensitif terhadap tuntutan dan tekanan, salah satu dampak yang terjadi yaitu menjadi mudah menyerah yang nantinya dapat menyebabkan *stress*. Mudah menyerah merupakan salah satu dampak buruk dari kebiasaan gen Z. Generasi Z (Gen Z) adalah kelompok yang lahir antara tahun 1995 sampai 2010, mereka tumbuh dalam era perkembangan teknologi digital dan internet yang pesat. Mereka juga sering disebut sebagai *digital natives* karena kemampuan mereka yang tinggi dalam menggunakan teknologi dan media sosial sejak usia muda. lebih dari 70% dari Gen Z mengaku menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial dan mengakui bahwa mereka mengalami kecanduan media sosial (Ahmed, 2019).

Taruna Akpol tingkat II sebagai bagian dari Gen Z, juga terpapar penggunaan media sosial yang intensif. Terdapat penelitian yang

mempbandingkan penggunaan media sosial antara mahasiswa dan taruna akademi militer menunjukkan bahwa taruna lebih terkontrol dalam penggunaan media sosial dibandingkan dengan mahasiswa, tetapi tetap rentan terhadap dampak negatif seperti kecemasan dan isolasi sosial jika tidak dikelola dengan baik (De Angelis et al., 2020). Walaupun begitu masih banyak taruna yang belum dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik terhadap penggunaan internet dan sosial media. Mereka seringkali merasa penat dengan kegiatan yang dapat membuat mereka *stress*, Akibat dari *stress* tersebut mendorong mereka melakukan hal-hal yang melanggar. sehingga melampiaskannya dengan menggunakan teknologi digital. Mereka ingin melakukan *refreshing* dengan menonton film, mendengarkan lagu, dan berkomunikasi dengan keluarga, hanya saja waktu yang dipilih tidak tepat. Mereka tidak diizinkan dengan bebas dalam penggunaan teknologi digital seperti laptop atau *handphone*, kecuali di waktu tertentu. Mereka dapat bebas dalam penggunaan teknologi digital yaitu pada waktu pesiar (*weekend*). Dengan adanya pembatasan tersebut membuat para taruna berusaha mencari cara agar bisa menggunakan internet dan teknologi digital, tentunya hal tersebut melanggar aturan yang ditetapkan Akpol.

Pada kasus yang belum lama viral pada bulan September 2024, Dilansir dalam media berita online bahwa ada seorang taruna dengan inisial VBA melakukan pelanggaran berat yaitu membawa laptop ke asrama dan berujung melawan pengasuh dengan tindak kekerasan. Alasan VBA melawan pengasuh karena ingin mengambil laptopnya yang telah disita. Akibat pelanggaran ini VBA dikenakan sanksi yaitu dikeluarkan dari instansi Akpol. Taruna seringkali merasa *stress* dan mengalihkannya dengan menggunakan teknologi digital, karena hal tersebut membuat mereka mencari berbagai cara untuk bisa menggunakannya. Dapat diketahui bahwa sangat besar dampak negatif dari teknologi digital yang dapat merugikan gen Z jika mereka tidak bijak dalam menggunakannya. Bagi gen Z yang kecanduan teknologi digital akan sulit lepas dengan kebiasaan tersebut terkadang membuat mereka *stress*, sehingga mereka mencari-cari cara agar mendapatkan apa yang diinginkan.

Penting untuk dapat memastikan gen Z bisa memahami bagaimana penggunaan teknologi digital yang tepat, tentunya yang tidak merugikan diri sendiri dan juga orang lain (Setyawan et al., 2023). Sanksi yang tepat menunjukkan sikap tegas instansi terhadap pelanggaran yang dilakukan. Dengan begitu akan memberikan efek jera dan dapat dijadikan contoh pembelajaran bagi taruna yang lain agar tidak melakukan pelanggaran. Ciri-ciri unik dari Gen Z ini memiliki dampak signifikan terhadap pola pikir, nilai, dan perilaku mereka. Seperti yang dialami oleh taruna Akpol, Gen Z menghadapi tantangan khusus terkait *stress* yang dipicu oleh adaptasi terhadap lingkungan asrama dan tekanan pelatihan.

Taruna akpol masuk kedalam kategori dewasa awal, yang merupakan fase perkembangan yang rentan mengalami terjadinya *stress*, karena pada fase ini individu mulai belajar untuk mengeksplorasi hal baru, individu juga berada pada fase yang sangat produktif. Mereka sering kali berhadapan dengan berbagai tuntutan dari orang sekitar dan juga lingkungannya, sehingga menyebabkan terjadinya kelelahan secara fisik dan mentalnya (Giyati & Whibowo, 2023). *Stress* adalah respons alami individu terhadap tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, terutama di lingkungan pendidikan yang kompetitif seperti Akpol. Menurut (Alicia Casey et al., 2014) Penyebab *stress* yang terjadi pada dewasa awal yaitu merupakan isu-isu yang menyangkut dengan pendidikan.

Taruna dalam proses Pendidikan dituntut untuk dapat bersikap profesional, dikarenakan orang-orang mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap taruna Akpol, hal tersebut dapat menjadi sebuah *pressure* bagi taruna yang dapat menyebabkan *stress*, baik atau buruk yang akan terjadi kedepannya tergantung dari bagaimana cara individu dalam menyikapinya. Jika individu tidak bisa menyikapinya dengan baik maka itu akan menjadi sebuah *stressor*. *Stressor* yaitu pemicu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *stress*. Menurut (Gadzella et al., 2012) *Stress* sendiri terbagi menjadi dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah jenis *stress* yang memiliki dampak positif dimana individu akan menjadikan *stressor* ini

sebagai sebuah motivasi untuk dapat berkembang dan menjadi lebih baik (Gadzella et al., 2012). Sedangkan *distress* merupakan *stress* yang memiliki dampak negatif, individu yang mengalami *distress* akan menafsirkan *stressor* tersebut sebagai beban yang bisa membuatnya lemah dan menyerah (Gadzella et al., 2012).

Di dalam Akpol terdapat 4 tingkatan, dari masing-masing tingkat memiliki tanggung jawab dan kegiatan yang berbeda sehingga mereka memiliki kondisi fisik dan mental yang berbeda-beda juga. Dalam penelitian ini peneliti lebih memfokuskan pada taruna tingkat II, dikarenakan mereka memiliki *pressure* yang lebih besar berkaitan dengan bagaimana dalam melakukan penyesuaian diri dari sipil ke militer. Selain itu, para taruna juga dituntut untuk bisa menjalankan tiga pendidikan dasar di Akpol yaitu pelatihan, akademik, dan juga pengasuhan yang dapat menyebabkan tingkat *stress* yang tinggi. (Ariati, 2017).

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984) yang merupakan ahli teori yang membahas mengenai *stress* dan telah dilakukan berbagai penelitian yang berkaitan dengan *stress*. Dari teori tersebut ketahui bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi *stress*. Faktornya terbagi menjadi dua yaitu dari penilaian primer dan penilaian sekunder (Lazarus & Folkman, 1984). Penilaian primer yaitu yang menyangkut penyelesaian masalah, pengalaman, *locus of control internal* atau kendali atas peristiwa dan pengharapan. Pada faktor penilaian sekunder berkaitan dengan interaksi individu dengan individu lain atau dukungan sosial, nilai-nilai moral, gagasan bermakna, diri dan penghargaan sosial.

Peneliti telah melakukan pra-riset yaitu dengan melakukan survei pada taruna dan didukung juga dengan mewawancarai 4 taruna Akpol. Tujuan dari peneliti dalam melakukan pra-riset yaitu untuk memastikan apakah terdapat permasalahan dan apakah ada gejala *stress* yang muncul pada taruna selama menjalankan pendidikan di Akpol. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan pada 140 orang taruna dan wawancara pada empat orang taruna, diketahui bahwa 48% taruna mengalami masalah pada aspek *feeling of*

unpredictability, yaitu perasaan ketidakpastian yang merujuk pada situasi ketika individu merasa tidak dapat memprediksi peristiwa yang akan datang. Pada presentase 19,1% taruna mengalami masalah pada aspek *feeling of controllability* yaitu perasaan tidak terkendali yang muncul apabila individu merasa bahwa dirinya tidak mempunyai kendali atas situasi yang menekan. Terakhir terdapat 32,5% taruna mengalami masalah pada aspek *feeling of overloaded* yaitu perasaan bahwa mereka memiliki beban berlebihan yang disebabkan banyaknya tugas dan tanggung jawab yang diberikan melebihi dari batas kemampuan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan (Izah et al., 2023) seringkali dengan adanya tuntutan berlebih membuat individu merasakan sebuah tekanan yang menyebabkan mereka mengalami kelelahan secara fisik dan psikis yang dapat mengakibatkan *stress*.

Diketahui bahwa taruna mengalami gejala *stress* yang ditimbulkan dirasakan baik secara fisik dan mentalnya. Gejala yang muncul diantaranya yaitu gangguan emosional seperti mudah marah, gampang tersinggung, dan hilang *mood*. Selain itu juga terjadinya gangguan psikologis seperti *stress*, merasa cemas, *burnout*. Selanjutnya terjadinya gangguan perilaku seperti menyebabkan permasalahan *interpersonal*, melamun, dan menjadi sensitif. Terakhir menyebabkan sakit secara fisik seperti merasa kelelahan, pusing, magh, dan jantung berdebar. Didukung studi yang dilakukan oleh (Gamayanti et al., 2018) gejala *stress* secara umum terbagi menjadi 3 aspek yaitu aspek gejala fisik, aspek gejala emosional dan gejala hilangnya motivasi. Menurut (Rahadiansyah & Chusairi, 2021) dampak negatif *stress* yaitu sulit berkonsentrasi, penurunan minat, kurangnya motivasi, berpengaruh pada perilakunya. Permasalahan yang terjadi disebabkan oleh padatnya kegiatan pelatihan, pembelajaran akademik dan juga pengasuhan. Kehidupan sehari-hari di Akpol diatur oleh aturan dan disiplin yang ketat. Pelanggaran disiplin dapat berakibat pada sanksi yang langsung diterima.

Banyak faktor yang dapat menyebabkan *stress*, pada faktor secara internal salah satunya dapat berasal dari *locus of control internal*. Dari penelitian yang dilakukan (Rahmawan & Selviana, 2021) mengungkapkan

bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *stress* diantaranya yaitu kondisi ekonomi, kesehatan fisik, *locus of control*, karakteristik kepribadian dan *coping stress*. Sebuah studi di SMAN 2 Cimahi menunjukkan bahwa semakin tinggi *locus of control internal*, maka semakin rendah tingkat *stress* yang dialami oleh siswa, Penelitian ini menemukan bahwa *locus of control internal* berkontribusi sebesar 37,2% terhadap penurunan *stress* (Fatimah et al., 2019). Ini juga relevan dengan taruna Akpol, yang menghadapi tekanan yang tinggi selama pendidikan. Dengan adanya *locus of control internal* yang baik membuat individu menjadi lebih menerima apapun yang terjadi dikehidupan sehingga meminimalisir terjadinya *stress*. Dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sasanti, 2020) yang menunjukkan hasil bahwa seseorang yang memiliki *locus of control* yang tinggi maka dapat menangani *stress* dengan baik sehingga menurunkan tingkat *stress* yang dimilikinya.

Selain itu juga pada faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *stress* individu salah satunya yaitu berasal dari dukungan sosial. Dengan adanya dukungan sosial akan membuat individu merasakan adanya rasa nyaman, kekuatan lebih, perasaan dihargai dan empati dari orang lain sehingga membuat individu menjadi lebih bisa dalam menangani sesuatu yang menyebabkan *stress*. Ditunjang dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sarafino & Smith, 2014) bahwa dukungan sosial yang diberikan membuat orang yang menerimanya merasa dihargai, dicintai, dan menjadi bagian dari apa yang dirasakan. (Rohmah, 2017) bahwa dukungan sosial dapat meminimalisir efek *stress* yang dapat menyebabkan masalah kesehatan, menghilangkan efek yang ditimbulkan oleh *stress* dan mengatasi peristiwa penyebab *stress*. Menurut penelitian yang dilakukan (Ranu, 2014) membuktikan bahwa *stress* akan menurun apabila mendapat dukungan dari teman, keluarga, atau *significant others*, dan individu yang memiliki masalah *stress* tentunya sangat membutuhkan dukungan sosial.

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang berkaitan dengan *stress*, *locus of control internal* dan dukungan sosial. Maka dari itu peneliti ingin

mengetahui dampak secara teoritis dari hal tersebut dan mengukur seberapa besar pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress*. Sehingga peneliti mengangkat judul penelitian pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Harapannya agar dapat menjadi bukti dan saran penunjang kepada pengasuh Akpol untuk bagaimana menangani taruna agar kondisi mereka akan tetap terjaga. Baik itu dalam hal kondisi fisik maupun kondisi mental dan psikologisnya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari hasil uraian yang sudah dijelaskan dalam latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *locus of control internal* terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II?
3. Apakah terdapat pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan pengujian secara empiris pengaruh *locus of control internal* terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.
2. Melakukan pengujian secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.
3. Melakukan pengujian secara empiris pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, Adapun manfaat yang diharapkan antara lain.

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis dan juga bisa menambah literasi teoritis.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan dalam ilmu pengetahuan di bidang psikologi.
- c. Dari penelitian ini juga diharapkan agar bisa menjadi referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan *locus of control internal*, dukungan sosial dan *stress*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi Akpol

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan untuk lembaga sekolah kedinasan terutama Akpol (Akademi Kepolisian) untuk dapat mengkaji ulang untuk melakukan *monitoring* dan pengembangan kepada taruna agar *stress* dapat diminimalisir untuk menjaga kesehatan mental dan fisik taruna. Selain itu agar mereka dapat menjalankan segala kegiatan dengan maksimal, serta menjadi lulusan dengan kualitas baik sesuai dengan yang diharapkan.

b. Bagi Taruna

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan masukan kepada para taruna mengenai manfaat *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* yang terjadi selama masa pendidikan. Agar mereka mengetahui bagaimana cara menangani atau mengelola *stress* yang baik yang disebabkan oleh beberapa tuntutan selama menjalankan Pendidikan di Akpol.

c. Bagi Orang tua

Dari hasil penelitian ini memiliki tujuan supaya orang tua dapat memberi perhatian lebih dan juga memberi dukungan secara penuh kepada anaknya, memberikan rasa nyaman, rasa aman, selalu mensupport dan pengertian kepada anaknya yang sedang dalam pendidikan. Agar anak tidak mudah mengalami *stress* dalam menghadapi tuntutan-tuntutan kegiatan selama pendidikan.

d. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rujukan, sumber informasi tambahan, menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Terutama yang berkaitan dengan *locus of control internal*, dukungan sosial dan *stress*. Selain itu penelitian ini agar bisa dikembangkan lebih lanjut oleh peneliti lain kedepannya.

E. Keaslian Penelitian

Pada penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya yang meneliti mengenai *locus of control internal*, dukungan sosial dan *stress* telah beberapa kali diteliti oleh peneliti terdahulu. Berikut ini merupakan beberapa penelitian yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Da'awi & Nisa, 2021), yang meneliti tentang Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat *Stress* Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. Selanjutnya penelitian yang pernah dilakukan oleh (Setiawan & Darminto, 2013), meneliti tentang Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap *Stress* Kerja Pada Karyawan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang dukungan sosial, dari kedua penelitian diatas terdapat beberapa perbedaan, diantaranya yaitu perbedaan penggunaan subjek penelitian, teknik sampling yang dipakai, lokasi penelitian, dan juga teori yang digunakan. Dalam penelitian mengenai dukungan sosial terhadap stres, mendapatkan hasil yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh (Da'awi & Nisa, 2021), mendapatkan hasil bahwa

dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap tingkat *stress* dalam penyusunan skripsi, dikarenakan dukungan sosial yang didapat tidak sesuai dengan yang di butuhkan. Hasil berbeda didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan & Darminto, 2013), hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *stress* kerja pada karyawan upt pengelolaan sumber daya air bengawan solo bojonegoro.

Selanjutnya penelitian terdahulu mengenai *locus of control* terhadap *stress* yang dilakukan oleh (Sasanti, 2020) tentang Pengaruh *Locus of Control* Terhadap Terjadinya *Stress* Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kota Salatiga. Dari penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *locus of control* dengan *stress* kerja pada perawat di ruang rawat inap rumah sakit umum Kota Salatiga. Selanjutnya dalam penelitian yang telah dilakukan oleh (Fajrin, 2019) dengan judul Hubungan Antara *Internal Locus of Control* dan Dukungan Sosial Dengan *Stress* Kerja Pada Instansi Pemerintahan Kabupaten Banjar. Hasil dari penelitian tersebut bahwa *internal locus of control* dan dukungan sosial secara simultan pengaruh yang signifikan terhadap *stress* kerja. *Internal locus of control* dan dukungan sosial berkorelasi *negative* secara signifikan dengan *stress* kerja.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Riyadi & Sarsono, 2019a) tentang Pengaruh Dukungan Sosial Rekan Kerja dan *Locus Of Control Internal* Terhadap *Stress* Kerja Perawat. Hasil yang didapatkan dari penelitian yang pernah dilakukan ini adalah bahwa secara simultan terdapat pengaruh dukungan sosial rekan kerja dan *locus of control internal* terhadap *stress* kerja perawat. Maka artinya semakin tinggi dukungan sosial dan *locus of control internal* maka akan semakin rendah resiko terjadinya *stress*. Dalam hal ini dukungan sosial dan *locus of control internal* sangat berpengaruh terhadap *stress*, Dimana apabila seseorang mempunyai dukungan sosial yang rendah maka kecenderungan mengalami *stress* akan tinggi serta apabila seseorang

memiliki *locus of control internal* yang rendah maka kecenderungan *stress* akan tinggi juga.

Penelitian lain mengenai dukungan sosial dan *locus of control internal* terhadap *stress* yang dilakukan oleh (Meilina, 2022), dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Locus of Control Internal* Terhadap Stres Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 yang Sedang Menyusun Skripsi di Sebuah Universitas Negeri Kota Malang. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *stress*, dan *locus of control internal* tidak berpengaruh signifikan terhadap *stress*. Dalam penelitian lain mengenai *stress* yang pernah dilakukan di Akpol, dengan judul Hubungan antara Budaya Organisasi Dengan Stres Pada Taruna Tingkat I Akademi Kepolisian Semarang yang dilakukan oleh (Ariati, 2017). Hasil dari penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara budaya organisasi dengan *stress*. Apabila budaya organisasi memersepsikan secara positif maka semakin rendah tingkat *stress* yang dialami.

Berdasarkan pernyataan diatas, bisa diambil kesimpulan bahwa penelitian yang ingin dilakukan oleh peneliti merupakan sebuah pembaruan dimana terdapat beberapa perbedaan dengan penelitian yang pernah dilakukan yaitu penggabungan tiga variabel dengan menggunakan subjek penelitian yang berbeda, teori yang digunakan, lokasi penelitian yang dipilih untuk dilakukannya penelitian berbeda, alat ukur, dan teknik sampling yang dipakai berbeda dari penelitian terdahulu

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Stress*

1. Pengertian *Stress*

Kata *stress* berasal dari bahasa latin *stringere* yang memiliki arti ketegangan atau tekanan. *Stress* dapat digambarkan sebagai suatu keadaan di mana tuntutan yang dihadapi oleh individu yang tidak seimbang dengan kemampuan individu untuk dapat menanganinya (Rok, 2011). Walker dalam (Setyorini & Kuncoro, 2020) menjelaskan bahwa *stress* adalah kondisi di mana seseorang tidak mampu mengelola respons terhadap *stress*, sehingga menimbulkan perasaan tertekan yang dapat memicu gangguan psikologis maupun fisiologis. Menurut (Sarafino & Smith, 2014), *stress* adalah kondisi yang muncul dari interaksi antara individu dan lingkungannya, sehingga menimbulkan ketidakseimbangan pada aspek psikologis, biologis, dan sosialnya. *Stress* muncul dari interaksi antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan proses penilaian kognitif dan upaya coping, *stress* terjadi ketika tuntutan yang dihadapi seseorang melebihi sumber daya yang dimilikinya (Sasanti, 2020).

Sementara itu, *stress* juga dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana tekanan yang dialami seseorang dianggap melebihi kemampuannya untuk bisa mengatasinya (Rahmawan & Selviana, 2021). Schrafer dalam (Setyorini & Kuncoro, 2020) menyatakan bahwa *stress* terjadi ketika seseorang tidak mampu menghadapi tekanan berat yang dianggap mengancam, baik yang berasal dari faktor eksternal maupun internal. *Stress* dapat berupa tekanan fisik maupun mental yang timbul dari perasaan tertekan yang didominasi oleh tuntutan dari lingkungan. *Stress* terjadi apabila individu merasakan kemarahan dan frustrasi terus-menerus yang diakibatkan oleh tekanan yang bersifat diluar batas kemampuannya (Muttaqin & Ripa, 2021). *Stress* yang

terjadi pada manusia diakibatkan adanya ketidakseimbangan kondisi psikologisnya dikarenakan *stressor* yang ada dalam kehidupannya.(Fakhriya, 2022). Ogden dalam (Setyorini & Kuncoro, 2020) mendefinisikan *stress* sebagai ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk permasalahan dalam keluarga, pekerjaan, pendidikan, kebutuhan ekonomi, dan aspek lainnya.

Berdasarkan definisi-definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *stress* merupakan suatu kondisi tidak menyenangkan yang dialami individu akibat dari interaksi dengan lingkungan, yang dapat memicu tekanan fisik dan psikologis. *Stress* merupakan respons yang muncul secara tidak terduga akibat dari adanya tuntutan berlebih yang diberikan oleh lingkungan kepada individu.

2. Klasifikasi *Stress*

Stress sendiri memiliki klasifikasi 3 tingkatan yaitu *stress* ringan, *stress* sedang dan *stress* berat (Gillies & Dozois, 2021), penjelasannya sebagai berikut:

a. *Stress* ringan

Pada tingkat *stress* ringan merupakan *stress* yang tidak merusak pada aspek fisiologis dari individu. *Stress* ringan hanya terjadi sesaat saja atau dalam jangka waktu yang singkat. *Stress* ringan pada umumnya seringkali dialami oleh setiap orang misalnya menjadi lupa, sering mengantuk, merasa mual, merasa sedih, dan merasa khawatir ringan. *Stress* ringan seringkali terjadi didalam kehidupan setiap harinya, karena adanya kondisi tersebut dapat membantu individu untuk menjadi lebih waspada. *Stress* ringan ini tidak akan menyebabkan timbulnya penyakit kecuali jika terjadi secara terus menerus. Maka dari itu apabila mengalami gejala *stress* ringan alangkah baiknya agar dapat diberikan penanganan lebih lanjut dalam menangani *stress* yang dialami sehingga tidak akan menjadi semakin parah.

b. *Stress* sedang

Stress yang masuk ke dalam kategori *stress* sedang biasanya terjadi dalam jangka waktu yang lebih lama, dapat terjadi dalam waktu beberapa jam hingga dapat berlanjut sampai beberapa hari. Respon yang dikeluarkan dari tingkat *stress* sedang ini contohnya seperti mengalami gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, otot-otot tubuh menjadi tegang, terjadinya gangguan pada pola tidur, siklus menstruasi menjadi berubah pada perempuan, sering merasa cemas, menurunkan daya konsentrasi dan juga daya ingat individu.

c. *Stress* berat

Stress berat merupakan *stress* kronis yang biasanya berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan *stress* sedang. *Stress* berat dapat terjadi dengan durasi beberapa minggu bahkan yang paling parah bisa sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat *stress* ini membuat individu mengalami gangguan pencernaan berat, muntah-muntah, mengalami sakit kepala yang parah, kehilangan nafsu makan, meningkatnya debar detak jantung, sesak napas, menjadi tremor, sering merasa cemas, menjadi lebih takut akan sesuatu hal, mudah bingung dan menjadi panik.

3. Aspek-Aspek *Stress*

Terdapat 3 aspek dalam *stress* yang dijelaskan oleh (Adila, 2024), di antaranya sebagai berikut:

a. *Feeling of Unpredictability* (Perasaan Ketidakpastian)

Perasaan ketidakpastian merujuk pada situasi ketika individu merasa tidak dapat memprediksi peristiwa yang akan datang, yang dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan *stress*. Sebuah studi menunjukkan bahwa *stress* yang tidak dapat diprediksi berkaitan erat dengan peningkatan respons kecemasan, terutama pada individu dengan skor depresi atau kecemasan yang tinggi (Havranek et al.,

2016). Ketidakpastian mengenai tugas atau peran di tempat kerja juga ditemukan sebagai faktor yang memperburuk *stress* di antara karyawan industri di Indonesia (Susanto et al., 2023).

b. *Feeling of Uncontrollability* (Perasaan Tidak Terkendali)

Perasaan tidak terkendali yang muncul apabila individu merasa bahwa dirinya tidak mempunyai kendali atas situasi yang menekan, yang dapat menyebabkan rasa frustrasi dan ketidakberdayaan. Studi pada pekerja menunjukkan bahwa *stress* kerja meningkat secara signifikan ketika mereka merasa tidak mampu mengontrol beban kerja atau tekanan pekerjaan yang mereka hadapi (Gede et al., 2023).

c. *Feeling of Overloaded* (Perasaan Beban Berlebihan)

Perasaan terbebani berlebihan terjadi ketika individu merasa terlalu banyak tanggung jawab atau tugas yang melebihi kapasitas mereka. Ini adalah salah satu penyebab utama *stress*, termasuk juga para taruna yang dihadapkan dengan kegiatan yang padat, Latihan fisik, pembelajaran akademik, apel, dan kegiatan-kegiatan tambahan lainnya. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan secara signifikan meningkatkan tingkat *stress* dan berdampak pada penurunan kinerja (Sari et al., 2021).

Aspek-aspek *stress* menurut (Setyorini & Kuncoro, 2020) terbagi menjadi 3, diantaranya yaitu:

a. Aspek Emosional

Aspek emosional dari *stress* yaitu seperti reaksi perasaan ataupun emosi yang muncul akibat dari tekanan atau situasi yang menantang. Apabila seseorang sedang mengalami *stress* akan menyebabkan emosi negatif seperti kecemasan, rasa khawatir, ketakutan, dan seringkali mengalami frustrasi. Orang yang *stress* biasanya mengalami perubahan suasana hati yang drastis, menjadi mudah marah, atau merasa sangat mudah lelah. Aspek ini menggambarkan bagaimana perasaan seseorang dapat terganggu

akibat dari adanya *stress* dan sering kali berkaitan erat dengan kondisi psikologisnya secara keseluruhan.

b. Aspek Kognitif

Aspek kognitif dari *stress* sendiri berkaitan dengan proses kerja otak/berpikir dan bagaimana pemahaman seseorang. *Stress* dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk dapat berkonsentrasi, mengganggu pemikiran dalam proses pengambilan keputusan, dan menurunkan kemampuan dalam memproses informasi. Apabila seseorang sedang mengalami *stress* berat, mereka akan mengalami kesulitan untuk fokus, menjadi mudah lupa, dan sering kali menjadi berpikir negatif atau merasa mudah menyerah/pesimis. *Stress* juga dapat menyebabkan pola pikir seseorang menjadi kurang realistis misalnya seperti merasa bahwa situasi terlalu berat untuk diatasi atau mengkhawatirkan hal-hal kecil secara berlebihan.

c. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis dari *stress* berkaitan dengan bagaimana respons tubuh individu terhadap tekanan atau sebuah ancaman yang erat kaitannya dengan kondisi fisik. Apabila seseorang mengalami *stress*, tubuhnya respons dengan dua pilihan yaitu "*fight or flight*" (melawan atau lari), adanya hal tersebut dapat menyebabkan detak jantung meningkat, tekanan darah lebih tinggi, dan pelepasan hormon *stress* yaitu adrenalin dan kortisol. Efek fisiologis lain yang ditimbulkan yaitu terjadinya ketegangan otot, mengalami gangguan pencernaan, merasakan sakit kepala, serta dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur. Apabila dibiarkan dalam jangka Panjang maka *stress* fisiologis yang tidak ditangani dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik individu secara keseluruhan dan terburuknya dapat meningkatkan risiko mengalami penyakit kronis.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan aspek *stress* yaitu *Feeling of Unpredictability*

(Perasaan Ketidakpastian), *Feeling of Uncontrollability* (Perasaan Tidak Terkendali), dan *Feeling of Overloaded* (Perasaan Beban Berlebihan).

4. Faktor yang Mempengaruhi *Stress*

Smet dalam (Meliana, 2022) mengungkapkan terdapat 5 faktor *stress*, sebagai berikut:

a. Faktor Individu

Faktor individu yang memengaruhi *stress* yaitu seperti usia, jenis kelamin, *locus of control internal*, pengalaman hidup dan lain-lain. Gejala-gejala *stress* yang muncul pada individu misalnya seperti kurangnya rasa kepedulian, emosi tidak stabil, banyak diam atau cenderung merenung, sering merasa malas, gampang tersinggung, mudah sakit kepala, dan sering merasa ngantuk. Salah satu faktor yang berasal dari dalam diri yaitu *locus of control internal*, yang akan mempengaruhi *stress* yang dialami oleh individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fajrin, 2019), menunjukkan hasil bahwa dengan adanya *locus of control internal* yang baik dapat menurunkan *stress* yang dialami individu. Apabila individu memiliki *locus of control internal* yang baik, maka individu akan lebih bisa menyikapinya dengan baik. Hal tersebut tidak akan menjadi permasalahan sehingga meminimalisir terjadinya *stress*.

b. Faktor Karakter

Faktor karakter yaitu contohnya seperti individu dengan kepribadian yang *introvert* mempunyai sifat susah bergaul dengan orang lain, mempunyai rasa empati akan sesuatu yang rendah, dan kurang mandiri. Sedangkan individu dengan kepribadian *ekstrovert* mempunyai sifat yang periang, bisa terbuka terhadap orang lain, serta mudah bergaul. Jika individu bisa untuk membuka diri maka orang lain dapat dengan mudah untuk membantunya. Namun, apabila individu cenderung menutup diri orang lain jadi tidak bisa

membantunya sehingga menyebabkan masalah yang di alami oleh individu tersebut tidak dapat terselesaikan.

c. Faktor Sosial Kognitif

Faktor sosial kognitif yang dapat memengaruhi *stress*, yaitu seperti sebuah bentuk dari dukungan sosial yang diberikan dapat berupa bentuk penghargaan dari orang lain yang bisa mempengaruhi *distress* psikologis pada individu. Maka dari itu pentingnya keterlibatan orang lain untuk dapat membantu individu yang memiliki permasalahan agar dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik. Jika individu tidak mendapatkan dukungan sosial dari orang lain justru akan membuat dirinya semakin terpuruk.

d. Faktor Interaksi dengan Lingkungan

Faktor interaksi dengan lingkungan, contohnya yaitu seperti dukungan sosial yang diterima dan penggabungan dengan hubungan *interpersonal*. Dengan adanya dukungan sosial yang baik maka dapat menurunkan *stress* yang dihadapi individu, karena individu mendapatkan dukungan, rasa empati, dan bantuan orang lain sehingga dapat mengurangi beban yang dirasakan. Dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan & Darminto, 2013), bahwa dengan adanya dukungan sosial yang didapatkan individu dapat meminimalisir *stress* yang dialami. Jika dikaitkan dalam konteks taruna, apabila taruna mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman sebaya, senior ataupun pengasuhnya maka akan membuatnya terhindar dari *stress*.

e. Faktor Strategi dalam Mengatasi *Stress*

Faktor dalam hal ini berkaitan dengan bagaimana cara individu dalam menyelesaikan masalah yang menjadi penyebab *stress*, misalnya yang berkaitan dalam kehidupan sehari-hari ataupun lingkungan. Misalnya seorang taruna yang mempunyai caranya sendiri dalam mengatasi *stress* berkaitan dengan tindakan kognitif atau perilakunya dalam merespon peristiwa akan

membuatnya bisa menentukan jalan keluar dalam pemecahan masalah. Begitupun sebaliknya apabila individu tidak memiliki cara yang baik dalam mengatasi *stress* maka hal tersebut akan menjadi sumber masalah yang bisa menyebabkan *stress* berkelanjutan.

Menurut (Mahardika, 2017), Faktor-faktor yang mempengaruhi *stress* terdiri dari faktor internal (individu) dan eksternal (sosial), yaitu:

a. Sosial

- a. Jumlah kejadian yang menjadi *stressor* muncul dalam waktu yang bersamaan.
- b. Kondisi tertentu dapat menjadi faktor seseorang mengalami *stress*, misalnya dengan siapa individu itu tinggal, berapa lama individu mengalami *stress* tersebut dan lain sebagainya.

b. Individu

- 1) Sifat kepribadian dari seseorang dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *stress*, misalnya seperti mudah marah, ambisius, dan agresif.
- 2) Bagaimana cara atau kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan beradaptasi dengan *stress*. Seperti tingkat kecerdasan, fleksibilitas berpikir, serta akal dalam berpikir.
- 3) Harga diri (*self-esteem*), tentang bagaimana penilaian atau persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, termasuk seberapa besar mereka menghargai dan menghormati diri mereka. Ini mencakup keyakinan individu tentang kemampuan, nilai, dan pentingnya dirinya dalam berbagai aspek kehidupan. Orang dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki rasa percaya diri, merasa layak dihargai, dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.
- 4) Bagaimana cara individu dalam memahami atau menafsirkan peristiwa yang berpotensi untuk bisa menyebabkan *stress*.

- 5) Seperti apa tingkat toleransi individu terhadap *stress*, hal tersebut bisa bergantung pada kondisi fisik dan tingkat kecemasan individu.

Dari uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor dari *stress* yaitu faktor individu, faktor karakter, faktor sosial kognitif, faktor interaksi dengan lingkungan, dan faktor strategi dalam mengatasi *stress*. Faktor individu yaitu berupa *locus of control internal* yang baik dan pada faktor interaksi dengan lingkungan yaitu dengan adanya dukungan sosial dari orang disekitar dapat meminimalisir *stress* yang dialami oleh individu.

5. *Stress* dalam Perspektif Islam

Setiap manusia tentunya pernah mengalami suatu tekanan (*pressure*), individu dihadapkan dengan kondisi dimana dirinya melakukan dan menerima sesuatu yang kurang sesuai dengan dirinya ataupun melebihi kemampuan diri. *Stress* juga bisa terjadi dikarenakan adanya kegagalan yang dihadapi, dimana yang didapatkan tidak sesuai dengan harapan sebelumnya, termasuk seorang taruna. Kondisi ini bisa membuat individu berada pada situasi yang dapat membuat dirinya merasa gugup, menjadi ragu-ragu, takut, cemas, bingung dan lain sebagainya. Kondisi ini merupakan ciri terjadinya gangguan pada psikisnya atau dalam ilmu psikologi dikenal juga dengan kondisi *stress*. Gejala *stress* yang ditimbulkan tergantung pada seperti apa penyebab dan bagaimana cara individu untuk menghadapinya. *Stress* sendiri menyebabkan dua dampak yaitu baik dan buruk, tergantung dari bagaimana cara individu dalam menyikapi *stress* tersebut. Jika seseorang dapat mengelola *stress*nya dengan baik, maka *stress* ini akan menjadi sebuah motivasi agar menjadi semakin lebih terpacu. Namun, apabila individu tidak bisa menerima *stress* maka akan menyebabkan individu justru menjadi *down* dan menyerah. Allah SWT telah membahas mengenai hal ini didalam Al-Qur'an.

Islam mengenalkan *stress* didalam kehidupan ini merupakan suatu ujian ataupun cobaan dari Allah SWT. Allah SWT berfirman di dalam Al Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi, sebagai berikut:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ
الصَّابِرِينَ

Artinya: "Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar" (QS Al-Baqarah ayat 155).

Dalam Al Qur'an surat Al-Baqarah ayat 155, *stress* dalam perspektif Islam dipandang sebagai bagian dari ujian hidup yang dihadapi manusia (Ulfatul, 2023). *Stress* bisa terjadi akibat berbagai tantangan dalam kehidupan, seperti masalah kesehatan, ekonomi, atau hubungan sosial. Islam menawarkan pandangan bahwa setiap cobaan memiliki hikmah, dan dengan kesabaran serta keimanan, seorang muslim bisa menghadapinya dengan cara yang benar. Menurut (Ulfatul, 2023) bunyi ayat diatas menunjukkan bahwasannya Allah akan menguji umatnya dengan berbagai rasa takut, kekurangan buah-buahan (bahan makanan), rasa lapar, kekurangan harta, dan jiwa yang bergejolak. Menurut tafsir Quraish Shihab dengan adanya ujian ini, diharapkan umat muslim bisa menjadi umat yang memiliki mental kuat, teguh keyakinan, memiliki ketabahan dalam jiwanya, serta tahan dalam menghadapi ujian dan juga cobaan yang diberikan. Individu yang bisa melewati segala cobaan akan mendapatkan predikat orang yang sabar, dan mereka itu kaum yang mendapatkan kabar gembira dari Allah.

Dari sini dapat diketahui bahwa Allah telah mengajarkan umatnya untuk dapat bisa mengendalikan diri dari suatu cobaan yang dirasa tidak sesuai dengan batas kemampuannya. Barang siapa yang sabar dan dapat melewati segala cobaan dengan baik maka akan mendapatkan ganjaran baik dari Allah. Begitupun dalam konteks *stress*,

apabila individu dapat menghadapi masalahnya dengan baik maka akan menjadi sebuah motivasi dan dukungan. Sebaliknya apabila individu tidak dapat mengolah *stressnya* maka itu akan menjadi sebuah hambatan.

B. *Locus of Control Internal*

1. Pengertian *Locus of Control Internal*

Rotter, seorang ahli teori pembelajaran sosial, adalah orang pertama yang memperkenalkan konsep *locus of control* yang memiliki arti yaitu pusat kendali. *Locus of control* didefinisikan sebagai keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengendalikan nasib dalam hidupnya (Rotter, 1990). *Locus of control internal* merupakan rasa yakin individu bahwa pencapaian ataupun kegagalan yang terjadi di dirinya berasal dari usaha, komitmen, dan hasil kerja keras dirinya sendiri (Rahman, 2016). Konsep ini dianggap berperan penting dalam mempengaruhi kualitas kinerja individu (Syatriadin, 2017). Robbins dan Timothy dalam (Fadillah, 2019), mendefinisikan *locus of control* sebagai tingkat kepercayaan seseorang bahwa dirinya memiliki kendali atas nasib yang dialaminya. Selain itu, konsep ini juga menggambarkan keyakinan bahwa kehidupan seseorang dipengaruhi oleh *locus of control* yaitu ada *locus of control internal* dan *locus of control eksternal* yang dimiliki individu.

Selain itu *locus of control internal* merupakan persepsi individu mengenai siapa dan yang bertanggung jawab atas hasil dari peristiwa atau tindakan yang terjadi dalam hidupnya (Zanden, 2007). Konsep *locus of control internal* ini menggambarkan tingkat keyakinan individu bahwa dirinya sendiri adalah yang bertanggung jawab atas kejadian atau perilaku yang dialaminya. Dengan kata lain, *locus of control internal* adalah cara seseorang mengaitkan apa yang terjadi padanya dengan faktor-faktor internal yang berasal dari dirinya sendiri (Nugroho, Hardjani, 2015). *Locus of control internal* memandang bahwa hasil yang didapatkan oleh individu

merupakan hasil usahanya sendiri, keberhasilan ataupun kegagalan yang didapat merupakan tanggung jawab dirinya sendiri (Riyadi & Sarsono, 2019a). Menurut Robbins dalam (Rahman, 2016). *Locus of control internal* merupakan kepercayaan individu bahwa kejadian, ataupun takdir yang ada dalam hidupnya merupakan kendali atas dirinya sendiri.

Secara keseluruhan, *locus of control* dapat dipahami sebagai keyakinan seseorang mengenai faktor yang menyebabkan kesuksesan atau kegagalan dalam hidupnya. Konsep ini terbagi menjadi dua jenis yaitu *locus of control internal* dan *locus of control eksternal*. Mereka yang memiliki *locus of control eksternal* meyakini bahwa kejadian yang dialami dalam hidup, baik keberhasilan maupun kegagalan, dikendalikan oleh faktor-faktor seperti nasib, takdir, keberuntungan, berasal dari campur tangan orang lain (Darmilisani, 2021). Sementara itu, *locus of control internal* adalah keyakinan seseorang bahwa keberhasilan dan kegagalan dalam hidupnya bergantung pada dirinya sendiri.

Dapat disimpulkan bahwa *Locus of control internal* dapat diartikan menjadi sebuah keyakinan bahwa peristiwa yang terjadi dalam hidup merupakan hasil dari tindakan individu itu sendiri, sehingga orang tersebut merasa mampu mengendalikan situasi. Pandangan ini menganggap dunia sebagai sesuatu yang dapat diprediksi dan tindakan seseorang berperan dalam menentukan hasil. Orang dengan *locus of control internal* percaya bahwa kesuksesan dan kegagalan disebabkan oleh keterampilan, ketekunan, dan usaha mereka sendiri (Hendryadi, 2017).

2. Aspek-Aspek *Locus of Control Internal*

Menurut (Scarvanovi & Putri, 2020) aspek dari *locus of control internal* sebagai berikut:

a. Aspek Pilihan Pribadi

Keputusan seseorang yang diambil secara mandiri sesuai dengan keyakinannya yang tidak ada campur tangan oleh orang lain, termasuk oleh orang yang dipercayai oleh individu. Hal ini

mencerminkan kemampuannya untuk bertindak sesuai dengan pemikirannya sendiri serta berupaya menemukan solusi untuk keluar dari situasi yang dihadapinya.

b. Aspek Percaya Pada Diri Sendiri

Percaya pada diri sendiri merupakan kemampuan untuk menyadari dan percaya pada potensi dirinya dalam menghadapi tantangan hidup. Seperti berani mengungkapkan pendapat jika sedang berada dalam kelompok, tidak terpengaruh oleh pandangan orang lain terhadap dirinya, memiliki keyakinan atas kemampuannya dalam mempengaruhi orang lain, serta tidak bergantung pada pujian orang lain untuk merasa puas dengan dirinya sendiri.

c. Aspek Tindakan Independen

Tindakan yang independen merupakan seseorang yang memiliki sikap dan sifat mandiri, tidak suka untuk bergantung pada orang lain yang dapat mempengaruhi tindakannya, kemudian kemampuan untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Orang yang memiliki aspek ini cenderung memiliki kendali penuh atas dirinya sendiri, bebas, serta tidak berada di bawah kendali orang lain.

Terdapat 4 aspek-aspek dari *locus of control internal* berdasarkan yang dijelaskan oleh (Pramesti, 2019), di antaranya sebagai berikut:

a. Aspek Potensi Perilaku (*behavior potential*)

Potensi perilaku merupakan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas. Hal ini merujuk pada kemungkinan bahwa seseorang akan menampilkan suatu tindakan dalam situasi tertentu. Kemungkinan ini ditentukan berdasarkan penguatan atau serangkaian penguatan yang mungkin terjadi sebagai konsekuensi dari perilaku tersebut. Dalam konteks

stress, potensi perilaku menentukan respons individu terhadap situasi stresor. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan pengharapan internal atau *locus of control internal* yang tinggi cenderung memiliki potensi perilaku yang lebih efektif dalam mengatasi *stress*, dengan kemampuan mengendalikan reaksi mereka terhadap tekanan (Carton et al., 2021).

b. Aspek Pengharapan (*expectancy*)

Pada aspek pengharapan ini yaitu mengacu pada keyakinan individu tentang kemungkinan keberhasilan dalam mengatasi suatu situasi, menggambarkan individu yang pekerja keras dan mempunyai usaha lebih untuk dapat mencapai apa yang diinginkan. Dalam teori *stress*, semakin tinggi pengharapan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk mengendalikan situasi yang menekan, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami *stress* yang berlebihan. Studi menunjukkan bahwa pengharapan yang tinggi terkait dengan respon yang lebih positif terhadap hasil yang tak terduga dalam situasi *stress* (Williams et al., 2017).

c. Aspek Nilai Penguatan (*reinforcement value*)

Nilai penguatan adalah nilai yang diberikan individu terhadap hasil tertentu, apakah itu dianggap positif atau negative, mempunyai rasa kepuasan terhadap kemampuan diri tanpa meminta bantuan dari orang lain. Dalam situasi *stress*, individu yang memberikan nilai lebih tinggi pada penguatan positif akan cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih baik, sementara mereka yang berfokus pada penguatan negatif lebih rentan terhadap *stress*. Penelitian dalam teori penguatan menunjukkan bahwa kesalahan prediksi penghargaan memainkan peran penting dalam proses pembelajaran yang memperkuat perilaku koping (Chase et al., 2015).

Pemilihan penguatan didasari oleh pengalaman yang menghubungkan penguatan di masa lalu dengan situasi saat ini.

Hubungan ini kemudian menghasilkan pengharapan terhadap masa depan. Dengan demikian, terdapat hubungan antara konsep pengharapan (*Expectancy*) dan nilai penguatan (*Reinforcement Value*).

d. Aspek Situasi Psikologis (*psychological situation*)

Situasi psikologis mengacu pada cara individu menafsirkan situasi yang mereka hadapi. Dalam konteks *stress*, persepsi situasi sangat menentukan seberapa besar *stress* yang dirasakan. Individu yang melihat situasi sebagai tantangan yang dapat dikendalikan cenderung mengalami *stress* yang lebih rendah dibandingkan mereka yang melihat situasi sebagai ancaman yang tidak dapat dikendalikan (Dietrich et al., 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan aspek dari *locus of control internal* yaitu aspek potensi perilaku (*behavior potential*), aspek pengharapan (*expectancy*), aspek nilai penguatan (*reinforcement value*), dan aspek situasi psikologis (*psychological situation*).

3. Faktor yang Mempengaruhi *Locus Of Control Internal*

Phares dalam (Nugroho et al, 2015) menyatakan terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *locus of control internal* di antaranya sebagai berikut:

a. Faktor Keluarga (*family*)

Hubungan antara orang tua dan anak mempunyai peran yang sangat penting. Jika seorang anak tumbuh dalam keluarga yang harmonis, di mana orang tua menunjukkan kasih sayang dan memberikan kesempatan kepada anak untuk mandiri, maka anak tersebut cenderung memiliki kepercayaan yang lebih kuat pada kemampuannya untuk dapat mengendalikan hidupnya sendiri.

b. Faktor Pengalaman (*consistency of experience*)

Pengalaman hidup berfungsi sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang mungkin membawa dampak negatif. Maka dari itu, orang yang memiliki banyak pengalaman cenderung memiliki *locus of control internal* yang lebih kuat, karena pengalaman tersebut membantu mereka merasa lebih mampu mengendalikan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, banyaknya pengalaman yang dimiliki oleh individu akan sangat penting dalam meningkatkan *locus of control internal*.

c. Faktor Sosial (*social factor*)

Kondisi sosial diantaranya termasuk status ekonomi, tingkat pendidikan, kebiasaan, dan gaya hidup juga turut berpengaruh tentang bagaimana individu memandang hidupnya. Misalnya, seseorang yang berasal dari latar belakang sosial yang lebih tinggi mungkin memiliki gaya hidup, pola asuh, dan perkembangan kepribadian yang baik, maka dengan adanya hal tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk memiliki *locus of control internal* yang baik.

Dari uraian tersebut, bisa diambil kesimpulan bahwa *locus of control internal* dapat dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu lingkungan keluarga, pengalaman hidup, dan kondisi sosial.

Menurut Weiner (1974) mengemukakan bahwa keberhasilan atau kegagalan seseorang dalam mencapai prestasi dipengaruhi oleh empat faktor utama, yaitu:

a. Kemampuan (*Ability*)

Kemampuan mengacu pada bakat atau potensi bawaan seseorang dalam melakukan suatu tugas. Faktor ini sering dianggap sebagai elemen internal yang relatif tetap, di mana keberhasilan dapat dicapai jika individu memiliki keterampilan atau kompetensi yang cukup untuk menjalankan tugas tersebut.

b. Usaha (*Effort*)

Usaha merupakan sebuah cara yang berupa kerja keras dari individu yang dilakukan dengan maksud untuk dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Faktor ini bersifat internal dan bisa dikendalikan oleh individu, artinya seseorang dapat meningkatkan peluang keberhasilannya dengan berusaha lebih keras, terlepas dari kemampuan bawaan.

c. Kesulitan Tugas (*Task Difficulty*)

Kesulitan tugas merujuk pada tingkat tantangan atau kompleksitas dari tugas yang harus diselesaikan. Faktor ini bersifat eksternal dan berada di luar kendali individu. Semakin sulit tugas yang dihadapi, semakin besar kemungkinan kegagalan, namun prestasi yang diraih dalam menghadapi tugas sulit dianggap lebih berarti.

d. Nasib (*Luck*)

Nasib mengacu pada elemen tidak terduga yang dapat mempengaruhi hasil, baik positif maupun negatif. Faktor ini bersifat eksternal dan tidak dapat dikendalikan oleh individu. Meski nasib seringkali tidak dapat diprediksi atau tidak dapat dikendalikan sendiri, hal ini tetap dianggap menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan atau kegagalan seseorang.

Keempat faktor ini bekerja bersama-sama dalam menentukan apakah seseorang berhasil atau gagal dalam mencapai prestasi tertentu, di mana kemampuan dan usaha merupakan faktor internal, sedangkan kesulitan tugas dan nasib adalah faktor eksternal.

Dari uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi dari *locus of control internal* yaitu berasal dari faktor keluarga (*family*), faktor pengalaman (*consistency of experience*), dan faktor sosial (*social factor*).

4. *Locus of Control Internal* dalam Perspektif Islam

Sebagai seorang umat islam harus memiliki kepercayaan pada kemampuan yang dimilikinya, karena ini menjadi salah satu faktor penting yang dapat mengendalikan kewajiban untuk dapat menjadi individu yang pekerja keras untuk siapapun yang ingin maju agar dapat berkembang. Individu yang memiliki *locus of control internal* dapat lebih mempunyai pandangan positif yang dapat memotivasi dirinya untuk bersikap dan berperilaku yang positif. Individu yang dengan memiliki jiwa positif akan tampak lebih gembira, penuh energi, berantusias, memiliki keberanian, serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Dalam Islam umat muslim dianjurkan untuk berikhtiar untuk mencapai sesuatu yang diharapkan. Ikhtiar sendiri yaitu segala usaha yang bisa dilakukan oleh individu untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan dengan penuh keyakinan dan sepenuh hati. Bahwa apapun yang didapatkan semua berkat hasil usahanya serta dilakukan sesuai dengan syariat Islam. Sedangkan *locus of control internal* yaitu keyakinan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengendalikan peristiwa atau apapun yang terjadi didalam hidupnya baik itu berupa keberuntungan ataupun kegagalan bahwa semua itu berasal dari dirinya. Orang dengan kemampuan *locus of control internal* yang baik percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk dapat mengatur tindakan mereka dan mereka sendirilah yang dapat mengubah arah hidupnya.

Dapat diketahui bahwa *locus of control internal* dan ikhtiar keduanya memiliki maksud dan tujuan yang sama yaitu individu memiliki kendali atas dirinya sendiri. Mereka yakin dan percaya apapun yang terjadi dalam hidupnya dengan hasil yang didapatkan baik ataupun buruk semuanya berasal dari dalam diri. Mereka percaya bahwa semua yang terjadi merupakan berkat dari hasil dan usahanya sendiri. Sebagai contoh apabila individu mengalami kegagalan untuk mencapai apa yang diinginkan mereka percaya bahwa kegagalan tersebut terjadi karena usaha yang dilakukan kurang maksimal. Begitupun sebaliknya jika

individu mendapatkan sebuah pencapaian yang baik, mereka percaya bahwa hal tersebut berkat dari hasil dan usaha yang telah dilakukan dengan maksimal. Sejalan dengan hal tersebut telah dijelaskan didalam Al-Qur'an surah An-Najm ayat 39-42 sebagai berikut:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ ۚ ٣٩, وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَىٰ ۚ ٤٠
ثُمَّ يُجْزَاهُ الْجَزَاءَ الْأَوْفَىٰ ۚ ٤١, وَأَنْ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ ۚ ٤٢

Artinya: "Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya (39). Dan bahwasanya usaha itu kelak akan diperlihatkan [kepadanya] (40). Kemudian akan diberi balasan kepadanya dengan balasan yang paling sempurna (41). Dan bahwasanya kepada Tuhanmulah kesudahan [segala sesuatu] (42)."

Tafsir Al-misbah oleh Quraish Shihab mengenai surah An-Najm ayat 39-42 ini membahas tentang ikhtiar atas usaha manusia. Bahwa individu akan mendapat pahala sesuai dengan bagaimana usaha dan kesanggupannya (Hasan et al., 2022). Ikhtiar dalam bahasa Arab memiliki arti yaitu mencari hasil yang lebih baik, dalam agama Islam ikhtiar ini merupakan pelengkap dari sikap optimis. Ketika dalam proses penerapannya iktiar sendiri biasanya diiringi dengan berdo'a dan tawakal, tawakal sendiri artinya yaitu berserah diri kepada Allah. Jadi untuk mendapatkan hasil dan kualitas diri yang baik maka ikhtiar harus dijalankan terlebih dahulu dengan melakukan usaha dengan maksimal, setelah itu berdo'a dan bertawakal kepada Allah atas apa yang diharapkan agar bisa tercapai, yang terakhir yaitu menerapkan *locus of control internal* dalam diri dengan pemikiran yang yakin bahwasannya hasil yang diperoleh merupakan buah dari usaha yang dilakukan. Dengan begitu individu akan menjadi lebih merasa puas dan bangga dengan apapun yang dilakukan sehingga kedepannya akan menjadi lebih termotivasi. Namun, apabila individu hanya berdo'a dengan sungguh-sungguh tetapi tidak diikuti dengan usaha dan juga harapan, maka itu hanya menjadi sebuah keinginan yang tidak bisa tercapai.

Sesuai dengan firman Allah SWT dalam potongan surah Ar-Ra'd ayat 11, Sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: "...Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka" (QS Ar-Ra'd ayat 11).

Ayat Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 11 tersebut mengungkapkan bahwa Allah akan merubah keadaan suatu kaum apabila kaum itu sendiri yang ingin merubahnya (Djamilah, 2018). Dalam tafsir Quraish Shihab memaknai bahwa Allah menginginkan agar hambanya menjadi manusia yang selalu ingin berusaha untuk berubah, mempunyai keyakinan kuat dan harapan atas sesuatu. Semua itu terjadi atas kemauan dan kendali yang berasal dari dalam diri individu tersebut. Dengan begitu individu yang memiliki *locus of control internal* yang baik akan bekerja keras, tidak mudah menyerah dan tidak berperilaku memintaminta atau mengharapkan orang lain. Selaras dengan konteks ikhtiar atau dalam bahasa arab artinya sama dengan berusaha. Bahwasannya manusia jika menginginkan sesuatu dibutuhkan keyakinan diri bahwa akan mendapatkan apa yang di inginkan, selain itu juga dibutuhkan usaha dalam mencapainya.

Maka dari itu dapat disimpulkan *locus of control internal* sejalan dengan konteks dalam ikhtiar, apabila manusia menginginkan sesuatu harus dengan keyakinan diri dan juga usaha sungguh-sungguh untuk mendapatkan apa yang diinginkan(Djamilah, 2018). Tidak ada gunanya jika menginginkan suatu perubahan dengan dorongan dari individu lain tetapi dirinya sendiri tidak melakukan sebuah usaha dan tekad yang kuat, semuanya hanya akan menjadi sia-sia. Maka dari itu dibutuhkan keselarasan antara ikhtiar, *locus of control internal* yang baik dan juga do'a yang sungguh-sungguh.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Secara umum, manusia merupakan makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai individu aspek fisik dan psikologis merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan dari manusia. Sementara itu, sebagai makhluk sosial, manusia hidup berdampingan dengan orang lain dan bergantung pada bantuan orang lain dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari (Hantono & Pramitasari, 2018). Dukungan sosial yaitu pemberian peran yang memiliki pengaruh baik kepada orang lain yang berarti, bisa berasal dari rekan kerja, teman, atau keluarga gonolen et al dalam (Santoso, 2020). Selain itu dukungan sosial juga dapat dikatakan sebagai memberikan bantuan atau pertolongan kepada orang lain yang memiliki manfaat bagi kesehatan mental dan kesehatan fisiknya (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Dalam kehidupan sehari-hari, manusia selalu berinteraksi dan membutuhkan dukungan dari orang lain untuk menjalani kehidupannya, yang sering kali diwujudkan dalam bentuk dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan dukungan yang diterima atau diberi kepada seseorang, dengan adanya dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman baik secara fisik maupun emosional (Anwar et al., 2022). Dengan adanya dukungan sosial, individu dapat merasa dicintai, dihargai, dan diterima. Bentuk dukungan ini dapat berupa pemberian informasi, saran, atau bantuan secara emosional dari orang lain yang memiliki manfaat baik seperti rasa aman dan kenyamanan bagi penerimanya. Dukungan sosial bisa berasal dari berbagai sumber, misalnya dari pasangan, orang tua, teman, keluarga, atau atasan. Adanya dukungan dari orang lain menunjukkan bahwa individu merasa diperhatikan, dicintai, dan diterima dalam lingkungan sosialnya (Nuralifah et al., 2015).

Secara keseluruhan, dukungan sosial atau *social support* dapat diartikan sebagai bentuk hubungan di mana seseorang memberikan bantuan, informasi, perhatian secara emosional, ataupun memberikan evaluasi kepada individu lain melalui sebuah interaksi dengan lingkungannya, sehingga bisa membantu individu tersebut dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Terdapat 3 aspek dari dukungan sosial yang dijelaskan oleh (Fahmi, 2019), diantaranya sebagai berikut:

a. Aspek Dukungan dari Keluarga

Dukungan dari keluarga dianggap sebagai bentuk dukungan sosial yang paling kuat dan berpengaruh signifikan, terutama dalam konteks krisis atau masalah psikologis. Dukungan ini bisa seperti pemberian dukungan emosional, material, dan informasi yang diberikan oleh anggota keluarga. Dalam sebuah studi di Indonesia, ditemukan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh paling besar dalam mengurangi *distress* psikologis, terutama pada remaja di masa pandemi COVID-19 (Aliyah & Sulisworo Kusdiyati, 2021). Dukungan dari keluarga misalnya seperti memberikan dukungan pada seorang taruna yang sedang menjalankan pendidikannya. Bisa dukungan seperti pemberian motivasi supaya taruna tersebut tetap semangat sampai pendidikannya selesai, dan nasehat-nasehat positif yang diberikan oleh orang tua atau keluarga kepada taruna yang sedang menjalankan pendidikan, misalnya memberikan mereka kepercayaan bahwa taruna tersebut mampu untuk menyelesaikan pendidikannya selama 4 tahun hingga lulus.

b. Aspek Dukungan dari Teman

Dukungan dari teman sering kali memainkan peran penting dalam memberikan rasa kebersamaan dan solidaritas, terutama pada individu yang merasa terisolasi atau dikekang oleh keluarga. Selain itu, jika dalam konteks asrama dukungan yang paling cepat bisa

diberikan yaitu dukungan dari teman, karena teman menjadi orang terdekat ketika individu jauh dengan keluarga. Teman dapat memberikan bantuan emosional dan instrumental. Seorang teman membantu teman yang lainnya, misalnya memberikan bantuan secara langsung bisa berupa materi ataupun tenaga, misalnya seperti ketika seorang taruna membutuhkan bantuan kemudian teman dekatnya dengan langsung menawarkan bantuan untuk menemaninya dan membantu dalam menyelesaikan tugas. Sebuah studi menemukan bahwa dukungan teman sangat berpengaruh dalam meningkatkan ketahanan pada individu lainnya (Akasyah et al., 2023).

c. Aspek Dukungan dari *Significant Other*

Dukungan dari *significant other*, banyak macamnya diantaranya yaitu pasangan, rekan kerja, ataupun orang terdekat lainnya. *Significant Other* memainkan peran penting dalam memberikan stabilitas emosional. Dalam penelitian yang pernah dilakukan, dukungan dari *significant other* yaitu orang yang berada disekitarnya terbukti dapat membantu menenangkan, menguatkan dan menolong individu yang mengalami *stress* (Armila, 2020). Dukungan dari orang disekitarnya bisa berupa dukungan yang bertujuan untuk mendorong individu agar terus maju. Seperti contoh, apabila terdapat masalah dalam kehidupan seseorang kemudian ada orang lain yang dapat menenangkan hati dan pikirannya serta saling memberikan kepedulian dan juga kasih sayang. Apabila individu ditimpa permasalahan kemudian ada orang lain yang ikut serta merasakan kesedihan, memberikan kepedulian dan bisa memberikan rasa kehadiran atau berusaha selalu ada apabila ada orang yang mendapatkan masalah.

Aspek dukungan sosial menurut (Nugraha, 2020) ada 4, diantaranya sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Dukungan ini berkaitan dengan perasaan dan hubungan emosional. Merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui empati, perhatian, dan rasa peduli yang diberikan kepada seseorang untuk membantu mereka merasa dipahami dan dihargai. Dukungan emosional bertujuan untuk memberikan kenyamanan emosional kepada individu. Dukungan sosial juga sering kali menjadi sumber kekuatan psikologis dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit.

b. Penghargaan

Dukungan ini berfokus pada pengakuan atau apresiasi terhadap kemampuan, usaha, atau pencapaian seseorang. Penghargaan membantu meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri individu. Misalnya, memberikan pujian atau menunjukkan penghormatan terhadap prestasi seseorang. Dengan adanya penghargaan pengakuan atas kemampuan, keberhasilan, atau nilai diri seseorang, serta dapat membuat seseorang menjadi lebih percaya diri dan memunculkan penghargaan terhadap dirinya.

c. Dukungan Instrumental

Bentuk dukungan ini berupa bantuan praktis atau materi yang dapat langsung membantu individu untuk menyelesaikan masalahnya. Dapat berupa pemberian pinjaman uang, menyediakan transportasi, membantu pekerjaan, atau memberikan tempat tinggal sementara. Selain itu dukungan instrumental seperti bantuan praktis atau material, yaitu memberikan sumber daya, waktu, atau bantuan fisik yang membantu individu menyelesaikan masalahnya.

d. Dukungan Informatif

Memberikan informasi, saran, atau petunjuk yang relevan untuk membantu individu dalam mengambil keputusan atau memahami situasi yang dihadapi. Contoh dari dukungan ini yaitu berupa pemberian saran atau masukan, menguatkan seseorang dengan memberikan kata-kata motivasi yang dapat menyemangati.

Dengan adanya bantuan ini harapannya individu akan terbuka pikirannya dan tetap terus semangat dalam menghadapi masalahnya untuk dapat diselesaikan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa peneliti menggunakan aspek dari dukungan sosial yaitu aspek dukungan dari keluarga, aspek dukungan dari teman, dan aspek dukungan dari *significant other*.

3. Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial

Menurut (Myers, 2010), menyebutkan 3 faktor yang mendorong seseorang dalam memberikan dukungan sosial di antaranya:

a. Faktor Empati

Empati adalah ketika seseorang dapat merasakan penderitaan orang lain dengan tujuan untuk membantu mengurangi penderitaan tersebut dan meningkatkan semangat mereka untuk kembali bangkit. Misalnya, ketika seseorang menghadapi masalah dalam hidupnya, kemudian ada orang lain yang merasa peduli dan memiliki belas kasih untuk memberikan bantuan guna meringankan penderitaan atas masalah yang orang lain hadapi. Bantuan ini sangat bermanfaat dalam membantu individu tersebut mengatasi kesulitan yang dialaminya.

b. Faktor Norma dan Nilai Sosial

Norma dan nilai sosial berperan dalam mengarahkan individu untuk membantu dan membimbing orang lain dalam menjalankan kewajiban dalam hidup. Contohnya, ketika seorang junior mengalami kesulitan, maka seniornya dianggap berkewajiban untuk memberikan bantuan dan bimbingan agar masalah yang dihadapi dapat segera diselesaikan.

c. Faktor Pertukaran Sosial

Pertukaran sosial merupakan keseimbangan dalam hubungan sosial, seperti saling memberi cinta kasih, membantu, dan berbagi

informasi yang dapat membentuk hubungan interpersonal yang baik. Misalnya, pengalaman interaksi yang terjadi antara individu yang satu dengan individu yang lainnya dapat menumbuhkan rasa percaya bahwa orang lain akan bersedia memberikan bantuan dan pertolongan pada dirinya ketika diperlukan.

Selain itu, menurut Stanley dalam (Amseke, 2018) Terdapat tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi dukungan sosial individu, yaitu sebagai berikut:

a. Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik yaitu mencakup sandang, pangan, dan juga papan. Apabila individu tidak terpenuhi dalam kebutuhan fisiknya maka individu tersebut akan sulit mendapatkan dukungan sosial dari orang lain. Terkadang ketika memberi bantuan, orang lain cenderung membantu seseorang apabila orang tersebut dapat memberikan timbal balik.

b. Kebutuhan Sosial

Memiliki aktualisasi diri yang baik akan membuat individu mampu menjalin hubungan dan berkomunikasi yang baik dengan masyarakat. Dengan begitu akan membentuk hubungan yang baik sehingga ketika individu mengalami suatu persoalan, orang lain dapat memberikan dukungan sosial. Adanya aktualisasi diri akan membuat individu mendapatkan pengakuan di lingkungan bermasyarakat.

c. Kebutuhan Psikis

Kebutuhan psikis diantaranya yaitu rasa ingin tahu, kebutuhan rasa aman, dan perasaan religiusitas tidak akan terpenuhi jika tanpa bantuan dari orang lain. Apabila individu mengalami suatu permasalahan, seringkali individu akan mencari bantuan pada orang lain agar mendapatkan dukungan sosial yang membuat dirinya merasa aman, ada yang peduli, dihargai dan dicintai.

Dari uraian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial yaitu berasal dari faktor empati, faktor norma dan nilai sosial, dan faktor pertukaran sosial.

4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh individu kepada individu yang lain. Bentuk bantuan yang dimaksud yaitu seperti pemberian rasa aman, kasih sayang atau rasa cinta kasih, bisa juga melalui sebuah tindakan. Dalam agama Islam dukungan sosial biasa disebut dengan *Ta'awun* (saling tolong-menolong). Dalam agama Islam sikap saling tolong-menolong menjadi perilaku yang sangat disarankan, tujuannya yaitu untuk mengingatkan bahwasannya manusia itu merupakan makhluk yang tidak bisa hidup sendiri sehingga butuh bantuan dari orang lain. Maka dari itu telah dijelaskan didalam Al-Quran bahwa hubungan sosial menurut agama Islam dibedakan menjadi tiga jenis. Pertama, yaitu *hablumminallah* artinya hubungan antara manusia dengan Allah. Kedua, yaitu hubungan antara manusia dengan dirinya sendiri. Ketiga, yaitu *hablumminannas* artinya hubungan antara manusia dengan manusia yang lain.

Hubungan antara manusia dengan Allah (*hablumminallah*) merupakan sebuah perwujudan ketakwaan kaum muslim kepada Allah melalui ibadah, seperti menjalankan segala perintah dari Allah SWT serta menghindari semua larangannya. Sedangkan maksud dari hubungan antara manusia dengan dirinya sendiri yaitu tentang cara individu tersebut dalam memperlakukan dirinya sendiri dengan cara yang baik serta bagaimana cara individu untuk dapat mengembangkan kemampuan yang ada pada dirinya. Selanjutnya mengenai hubungan antara satu individu dengan individu yang lain (*hablumminannas*) yaitu merupakan sebuah bentuk perilaku antara satu individu kepada individu yang lain, misalnya seperti membantu orang lain ketika sedang dalam

kesulitan atau tertimpa masalah, alangkah baiknya sebagai umat muslim yang baik harus dapat saling membantu.

Menurut (Fitriana & Hariyono, 2024), ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan dukungan sosial yaitu terdapat dalam QS. Al-Asr ayat 1-3, bunyi ayatnya sebagai berikut :

وَالْعَصْرِ (1) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (2) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
(3) وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya: (1) Demi masa (2) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian (3) kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat-menasehati supaya menaati kebenaran dan nasehat-menasehati untuk kesabaran.

Makna yang dapat diambil dari diatas pada QS. Al-Asr ayat 1-3 menurut tafsir Quraish Syihab bahwa manusia itu akan merugi kecuali orang-orang yang melakukan kebaikan dan saling menasehati dalam kebaikan. Dalam kata lain dapat dimaknai bahwa manusia yang saling menasehati untuk kebenaran dan saling mesehati untuk kesabaran yaitu bahwa Allah SWT akan memberikan kebaikan kepada umat manusia yang mau melakukan kebaikan kepada saudaranya yang lain, mau menolong orang lain ketika membutuhkan bantuan, dan saling memberi dukungan (Fitriana & Hariyono, 2024).

Dengan adanya dukungan baik itu secara emosional maupun secara fisik akan meringankan beban orang lain. Maka dari itu dukungan sosial sangat penting sekali untuk keseimbangan dan kesadaran seseorang ketika sedang dihadapkan dengan suatu persoalan. Rasulullah SAW mengajarkan umat Islam untuk senantiasa melakukan kebaikan terhadap sesama. Untuk itu, saling tolong menolong dan saling membantu merupakan bagian dari cerminan seorang muslim. Menurut (Harmalis, 2023), ayat lain yang membahas mengenai dukungan sosial sebagai berikut:

١٤٢٥- (صَحِيحٌ) حَدَّثَنَا قَتَيْبَةُ، قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ عَلَى مُسْلِمٍ سِتْرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ

Artinya: Dari Qutaibah, dari Abu Awanah, dari Al-A'masy, dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah, ia mengutip perkataan Rasulullah SAW yang bersabda, "Barangsiapa menghilangkan satu kesulitan dari seorang mukmin ketika di dunia, maka Allah akan menghilangkan darinya satu kesulitan di akhirat. Barangsiapa yang menutupi keburukan seorang muslim, Allah akan menutupi keburukannya di dunia dan di akhirat. Allah senantiasa menolong seorang hamba selama hamba itu menolong saudaranya." (HR Muslim).

D. Pengaruh *Locus of Control Internal* dan Dukungan Sosial Terhadap *Stress*

Taruna Akpol sering kali menghadapi berbagai tekanan yang dapat menimbulkan *stress*, baik dari segi akademik, fisik, maupun mental. Tekanan tersebut muncul dari tuntutan berat misalnya dalam pelatihan, lingkungan yang kompetitif, serta rasa tanggung jawab dalam mempersiapkan diri menjadi perwira kepolisian yang profesional. Faktor penyebab *stress* pada taruna dapat berasal dari dua sumber utama yaitu tekanan organisasi dan tekanan lingkungan. Tekanan organisasi mencakup beban kerja, penugasan, pelatihan dan tuntutan akademik yang ketat. Sementara tekanan lingkungan dapat berasal dari interaksi sosial, perintah yang berubah, dan ketidakpastian dalam situasi pelatihan. Dalam studi yang pernah dilakukan, ditemukan bahwa *stress* pada taruna dapat dipicu oleh beban kerja yang berat, kurang tidur, dan kelelahan berat akibat pelatihan fisik dan pembelajaran akademis yang intensif (Khraban, 2021).

Stress yang dialami taruna dapat mempengaruhi kondisi fisiologis mereka, seperti peningkatan detak jantung dan respons hormon kortisol saat menghadapi situasi berbahaya atau simulasi *stress* tinggi seperti dalam

latihan lapangan (Yao et al., 2016). Secara psikologis, *stress* ini juga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, terutama jika *stress* tidak ditangani dengan baik (Nisbet et al., 2023). Pada lingkup taruna Akpol dampak dari *stress* bisa saja mengganggu aktifitas, daya tahan, hingga dapat menyebabkan taruna melakukan suatu pelanggaran. Untuk membantu taruna mengatasi *stress*, terdapat beberapa metode pelatihan bisa dikembangkan, termasuk latihan keterampilan mental, strategi *coping stress*, teknik pernapasan, serta strategi untuk meningkatkan kemampuan kognitif dan fokus. Program pelatihan tersebut dirancang untuk meningkatkan ketahanan taruna terhadap *stress* melalui adaptasi psikologis dan fisik (Dotsenko, 2018).

Stress pada taruna merupakan tantangan besar yang membutuhkan penanganan yang komprehensif. Gabungan antara pelatihan fisik, mental, serta dukungan sosial yang memadai, para taruna dapat mengembangkan ketahanan terhadap tekanan yang mereka hadapi selama masa pelatihan. Selain itu juga dibutuhkan *locus of control internal* yang baik. *Locus of control internal* adalah keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki kendali atas hasil yang terjadi dalam hidup mereka. Dalam konteks taruna Akpol, *locus of control internal* berperan penting dalam menghadapi *stress*. Taruna dengan *locus of control internal* yang baik cenderung lebih mampu mengatasi situasi *stress*, karena mereka merasa mampu mengendalikan situasi yang menekan.

Dalam sebuah studi menunjukkan bahwa mereka yang memiliki kemampuan *locus of control internal* yang baik mempunyai tingkat *stress* yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki *locus of control eksternal* (Kudinov et al., 2022). Penelitian lain mengungkapkan bahwa *locus of control internal* membuat individu memiliki strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi situasi *stress*, seperti yang terlihat pada taruna Akpol dalam pelatihan yang intensif (Petrenko & D. V. Dischchenko, 2018). Taruna dengan *locus of control internal* yang bagus dapat lebih baik dalam memanfaatkan strategi *koping stress* yang positif

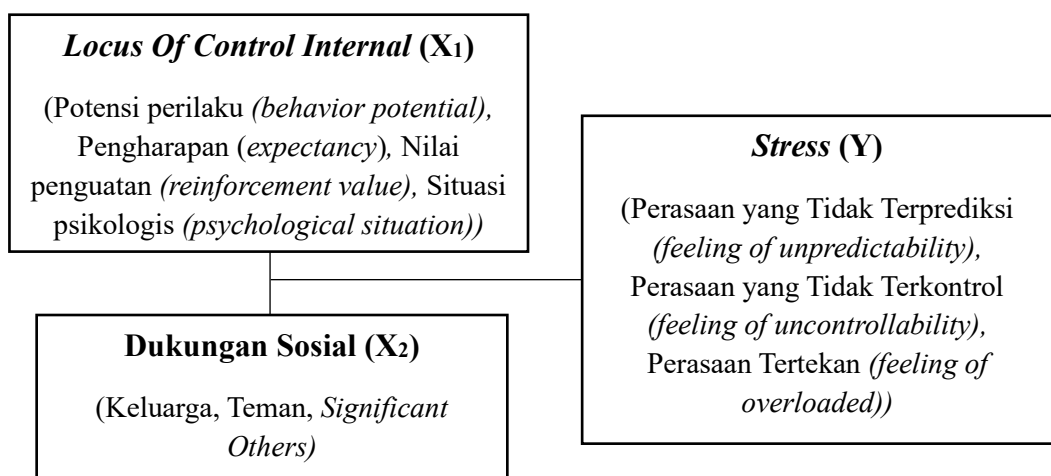
dibandingkan individu yang memiliki *locus of control eksternal*. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki tingkat ketahanan *stress* yang lebih baik, karena *locus of control internal* memberi mereka perasaan kendali terhadap tantangan-tantangan fisik dan mental yang dihadapi selama masa pelatihan (Kalba, 2020).

Selain *locus of control internal*, Peran dukungan sosial sangat penting dalam membantu individu mengatasi *stress*, terutama dalam lingkungan yang penuh tekanan seperti pendidikan Akpol. Dukungan sosial dapat berasal dari teman, keluarga, dan rekan sejawat, yang dapat memberikan bantuan emosional, instrumental, ataupun sebuah informasi dan nasehat. Dalam sebuah studi pada taruna menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat berpengaruh pada sedikitnya gejala gangguan *stress* yang ditimbulkan dan tingkat kecemasan yang rendah, seperti gangguan kecemasan umum, gangguan panik, dan kecemasan sosial (Nisbet et al., 2023). Dukungan sosial terbukti dapat menurunkan tingkat *stress* yang dialami oleh individu. Dukungan sosial juga berfungsi sebagai penguatan, meringankan efek negatif dari *stress* (Psikologi & Fajrin, 2020). Dukungan sosial tidak hanya mengurangi *stress* tetapi juga membantu taruna mengembangkan ketahanan diri terhadap tekanan. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan melindungi taruna dari gangguan *stress* pasca trauma yang mungkin terjadi akibat peristiwa traumatis selama masa pelatihan dan bertugas di lapangan (Campos et al., 2023).

Taruna yang memiliki dukungan sosial yang kuat cenderung memiliki adaptasi psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tantangan. Selain itu, dukungan sosial ini berfungsi sebagai sumber daya emosional yang dapat membantu mereka mengatasi tekanan mental dari latihan fisik dan akademis yang berat (Kharchenko, 2019). *Locus of control internal* dan dukungan sosial sama-sama memiliki peran penting untuk mengurangi tingkat *stress* secara efektif. Individu dengan *locus of control internal* cenderung lebih bisa memanfaatkan dukungan sosial untuk menanggulangi

stress (Antonio et al., 2017). Dengan demikian, *locus of control internal* dapat meningkatkan efektivitas dukungan sosial dalam menurunkan *stress*, terutama dalam kondisi yang menuntut seperti pendidikan Akpol. Dukungan dari lingkungan sosial mampu membantu taruna mengatasi tantangan psikologis dan fisik yang mereka hadapi selama masa pelatihan. Dalam fungsinya dapat disimpulkan bahwa *locus of control internal* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi *stress*, sedangkan dukungan sosial bertujuan untuk memperkuat kemampuan tersebut dengan memanfaatkan jaringan bantuan secara emosional dan material dari lingkup keluarga, orang terdekat, dan teman. Berdasarkan pemaparan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *locus of control* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *stress*.

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir Pengaruh *Locus of Control Internal* dan Dukungan Sosial Terhadap *Stress* Pada Taruna Akpol Tingkat II



E. HIPOTESIS

Hipotesis adalah jawaban sementara dalam bentuk pernyataan yang didasarkan pada teori yang berkaitan, namun belum didukung oleh bukti empiris dari penelitian lapangan atau data yang terkumpul (Sugiyono, 2014). Berdasarkan perumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang

telah dijelaskan sebelumnya, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁: Terdapat pengaruh *locus of control internal* terhadap tingkat *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

H₂: Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

H₃: Terdapat pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap tingkat *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yaitu suatu cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah atau topik tertentu dengan menerapkan metode ilmiah dan sistematis (Latipun, 2015). Penelitian bertujuan untuk menemukan kebenaran inti dari masalah yang ingin diselidiki dengan pendekatan ilmiah (Kasiram, 2010). Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, yang melibatkan pengumpulan data dalam bentuk angka (numerik) yang kemudian dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar 2017). Hasil analisis berupa angka digunakan untuk menguji hipotesis atau menentukan hubungan antara variabel-variabel tertentu (Sugiono, 2020). Pendekatan ini dianggap objektif dan sistematis, serta bertujuan untuk mendapatkan hasil yang dapat diandalkan dan dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas.

Metode penelitian ini menggunakan desain kausalitas, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat dari suatu variabel ke variabel yang lainnya. Pendekatan kuantitatif menghasilkan data dalam bentuk numerik, yang kemudian dianalisis dengan teknik statistik (Pandey et al., 2023). Metode ini diterapkan untuk mengetahui populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan alat ukur dan analisis kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Secara singkatnya, penelitian yang dilakukan ini menggunakan desain kausalitas. Desain kausalitas dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat dan bertujuan untuk menjelaskan bagaimana satu variabel dapat mempengaruhi variabel lainnya. Penelitian ini akan menguji apakah terdapat pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress*, serta menentukan seberapa besar pengaruh masing-masing variabel terhadap tingkat *stress*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu objek atau atribut yang memiliki suatu variasi tertentu dan juga sudah ditetapkan sebagai bahan untuk dapat dipelajari lalu diambil kesimpulannya (Sugiono, 2004). Variabel adalah elemen-elemen yang diukur atau dikumpulkan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Variabel-variabel ini dipilih untuk membantu mencapai tujuan penelitian dan memastikan bahwa hasilnya dapat direplikasi. Dalam penelitian yang dilakukan ini memiliki dua jenis variabel yaitu ada variabel *independent* atau variabel bebas (X) dan variabel *dependent* atau variabel terikat (Y). Berikut adalah variabel-variabel yang akan diteliti:

a. Variabel Independen (X)

Variabel independen, atau variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel lain dalam penelitian. Variabel ini dimanipulasi oleh peneliti untuk mengamati pengaruhnya terhadap variabel dependen, berperan sebagai faktor penyebab yang diperkirakan dapat mempengaruhi hasil penelitian. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel bebas yang digunakan, yaitu *locus of control internal* (X₁) dan dukungan sosial (X₂).

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau variabel terikat yaitu variabel yang dapat diukur untuk menentukan apakah ada dampak yang disebabkan oleh variabel lain. Variabel dependen merupakan variabel yang diamati atau diukur dalam penelitian, dan nilai yang dihasilkan dipengaruhi oleh perubahan atau manipulasi yang terjadi pada variabel independen. Dalam penelitian yang dilakukan ini, *stress* (Y) berperan sebagai variabel terikat yang merupakan hasil dari pengaruh variabel bebas.

2. Definisi Operasional

Definisi operasional diartikan sebagai definisi yang ditulis secara garis besar oleh peneliti dan bertujuan untuk mempermudah pembahasan dengan menggunakan bahasa yang lebih mudah untuk bisa dipahami nantinya. Berikut merupakan definisi operasional dari penelitian ini:

a. *Stress*

Stress yaitu suatu kondisi dimana seseorang mengalami tekanan yang dirasa tidak sesuai dengan kemampuan dirinya untuk dapat menghadapi tekanan tersebut. *Stress* dapat diukur menggunakan skala *Stress Scale* yang dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek dari *stress* yaitu perasaan yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan yang tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*), dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*).

b. *Locus of Control Internal*

Locus of control internal adalah keyakinan seseorang bahwa upaya dan tindakan yang mereka lakukan mempengaruhi penyebab peristiwa atau kejadian dalam hidup mereka, sehingga hasilnya merupakan konsekuensi dari apa yang telah dilakukan sebelumnya. *Locus of control internal* ini diukur dengan menggunakan skala *locus of control internal* yang didasarkan pada aspek-aspek *locus of control internal* diantaranya yaitu potensi perilaku (*behavior potential*), pengharapan (*expectancy*), nilai penguatan (*reinforcement value*), situasi psikologis (*psychological situation*). Jika skor yang didapatkan tinggi pada skala ini maka menandakan bahwa subjek memiliki *locus of control internal* yang tinggi. Begitupun sebaliknya, apabila perolehan skor ini rendah maka menandakan bahwa subjek memiliki *locus of control internal* yang rendah pula.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah suatu bentuk pemberian atau

penerimaan bantuan yang diberikan oleh satu individu kepada individu lainnya sehingga dapat membuat individu yang diberikan pertolongan tersebut memiliki rasa aman baik secara fisik dan psikologis. Dukungan sosial dapat dilihat dan diukur menggunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial diantaranya yaitu keluarga, teman, dan *significant other*.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat dilaksanakan penelitian ini adalah Akpol (Akademi Kepolisian) Semarang, yang beralamat di Jalan. Sultan Agung No. 131, Candi Baru, Kecamatan. Gajah Mungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Durasi yang dibutuhkan untuk waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu mulai pada bulan Oktober-November 2024 dengan menggunakan metode penyebaran kuesioner secara langsung dengan menggunakan *google form*.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dalam penelitian merujuk pada keseluruhan kelompok individu atau subjek yang menjadi sasaran penelitian. Definisi populasi harus jelas dan mencakup semua individu yang memiliki karakteristik tertentu yang diteliti (Aliyah & Kusdiyati, 2021). Populasi bisa berupa orang, objek, atau data yang menjadi fokus analisis dalam sebuah studi. Populasi adalah keseluruhan dari informan yang digunakan sebagai objek penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, populasi yaitu sekelompok subjek dengan karakteristik yang telah ditetapkan dan disesuaikan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 300 taruna Akpol tingkat II yang masih aktif.

2. Sampel

Sampel termasuk kedalam bagian dari populasi yang mewakili

populasi untuk dapat menentukan jumlah sampel dalam penelitian. Sampel merupakan bagian dari populasi kemudian dipilih untuk dianalisis dan dipakai sebagai dasar untuk membuat kesimpulan mengenai seluruh populasi. Agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan, sampel yang diambil harus dapat mewakili dari populasi. Tidak ada acuan yang digunakan untuk menentukan berapa sampel yang akan digunakan (Arikunto, 2010). Tidak ada juga aturan pasti mengenai persentase sampel yang harus diambil dari populasi. Memilih sampel yang representatif sangat penting untuk memastikan data yang dikumpulkan akurat dan relevan (Casteel & Bridier, 2021). Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan yaitu sebanyak 211 taruna Akpol tingkat II.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yaitu teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel, terdapat banyak teknik sampling yang bisa digunakan dalam pengambilan sampel. Teknik sampling adalah proses pemilihan bagian kecil dari populasi untuk dijadikan subjek penelitian. Sampling diperlukan karena sulitnya melakukan penelitian pada seluruh populasi. Sampling membantu peneliti untuk menghemat waktu, biaya, dan tenaga tanpa mengurangi keakuratan penelitian.

Penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling* atau. Teknik ini dilakukan dengan membagi populasi ke dalam strata atau kelompok, kemudian mengambil sampel penelitian secara random dari masing-masing kelompok, dapat diambil dengan menggunakan software, undian, atau tabel angka (Ulya et al, 2018). Teknik ini sering digunakan dalam penelitian kuantitatif untuk mendapatkan informasi mendalam sesuai dengan apa yang dibutuhkan, dan bukan sekadar menghasilkan generalisasi (Khan, 2020).

Dalam penelitian ini, menggunakan teknik *stratified random sampling* yang diambil berdasarkan rumus dari tabel Issac and Michael

dengan ketentuan standar *error* yaitu 5%. Apabila populasi dalam penelitian berjumlah 300 maka didapatkan berdasarkan tabel Issac and Michael, sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu minimal berjumlah 161 taruna Akpol tingkat II.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala psikologi untuk mengumpulkan data, skala psikologi yang digunakan yaitu skala *locus of control internal*, skala dukungan sosial, dan skala *stress*. Variabel-variabel tersebut akan diuraikan menjadi indikator-indikator yang akan diikuti oleh butir-butir pernyataan sebagai instrumen penelitian (Sugiono, 2004). Metode pengumpulan data menggunakan skala likert, yang berguna untuk mengukur tanggapan, perilaku, dan pemahaman subjek terhadap suatu fenomena. Pada skala likert, variabel yang diukur dijabarkan ke dalam indikator dengan empat pilihan jawaban: SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Tabel 3. 1 Kategori Penilaian Item

Favorable	Skor	Unfavorable	Skor
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut:

1. Skala *Stress*

Variabel *stress* akan diukur menggunakan skala *Stress* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *stress* dari Adila. (Adila, 2024), Terdapat 3 aspek *stress*, yaitu Aspek perasaan yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), Aspek perasaan yang tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*), dan Aspek perasaan tertekan (*feeling of overloaded*).

Tabel 3. 2 Blue Print Skala *Stress* (Sebelum Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			F	UF
1.	Perasaan yang tidak terprediksi (<i>feeling of unpredictability</i>)	a) Berkaitan dengan respon emosional terhadap perilakunya	1	11
		b) Ketidakmampuan untuk dapat mencapai keinginan dan menghadapi tantangan	5	7
		c) Ketidakmampuan dalam mempertahankan kemampuan diri	13	16
3.	Perasaan yang tidak terkontrol (<i>feeling of uncontrollability</i>)	a) Ketidakmampuan dalam mengontrol perasaan	2	6
		b) Ketidakmampuan untuk terus berusaha	9	12
		c) Munculnya gejala fisik yang intens	17	14
5.	Perasaan tertekan (<i>feeling of overloaded</i>)	a) Ketidakmampuan untuk dapat menguasai diri sendiri	8	3
		b) Ketidakmampuan dalam mengatur emosionalnya	10	4
		c) Ketidakmampuan untuk dapat mempertahankan semangat	15	18
Total			9	9
			18	

2. *Locus of Control Internal*

Variabel *locus of control internal* akan diukur dengan menggunakan skala *locus of control internal* yang diadaptasi dari skala

pramesti, (Pramesti, 2019), menyebutkan bahwa *locus of control internal* terdiri dari 4 aspek diantaranya yaitu Aspek potensi perilaku (*behavior potential*), Aspek pengharapan (*expectancy*), Aspek nilai penguatan (*reinforcement value*), Aspek situasi psikologis (*psychological situation*).

Tabel 3. 3 Blue Print Skala *Locus of Control Internal* (Sebelum Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			F	UF
1.	Potensi Perilaku	a) Meyakini atas kemampuan diri sendiri	1	7
		b) Memiliki optimisme yang tinggi	4	13
2.	Nilai Penguatan	a) Memiliki <i>self efficacy</i> terhadap dirinya sendiri	5	11
		b) Kemampuan untuk dapat menghadapi tantangan	10	14
3.	Pengharapan	a) Memiliki motivasi yang tinggi dalam bertindak	2	9
		b) Memiliki harapan untuk masa depan	8	15
4.	Situasi Psikologis	a) Memiliki persepsi diri dan harga diri terhadap kemampuan	6	16
		b) Kemampuan untuk dapat menguasai emosi dan perasaan diri sendiri	12	3
Total			8	8
			16	

3. Dukungan Sosial

Variabel dukungan sosial akan diukur menggunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek-aspek *stress* dari Fahmi. (Fahmi, 2019), yang menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki 3 aspek diantaranya yaitu Aspek keluarga, Aspek teman, dan Aspek *significant other*.

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Dukungan Sosial (Sebelum Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			F	UF
1.	Keluarga	Mendapatkan <i>support</i> dari orang tua	5	3
		Mendapatkan <i>support</i> dari keluarga	7	11
2.	Teman	Mempunyai teman yang bisa meringankan beban	2	6
		Mempunyai teman yang dapat diandalkan	12	8
3.	<i>Significant Others</i>	Mempunyai orang-orang yang siap untuk membantu dan memberikan keamanan.	4	1
		Mempunyai orang-orang yang bisa dijadikan tempat untuk berbagi perasaan.	10	9
Total			6	6
			12	

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity*, yang berarti ketepatan atau keakuratan alat ukur dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas yaitu tingkat keberhasilan dari alat tes yang digunakan untuk melakukan pengukuran (Sudaryono, 2017). Tingkat validitas dapat

dilihat dari hasil tes. Jika hasil sesuai dengan standar pengukuran, maka alat tersebut memiliki validitas tinggi. Begitupun sebaliknya jika hasil yang didapat tidak sesuai dengan standar maka validitasnya rendah. Validitas menunjukkan sejauh mana alat tes berhasil dalam mengukur sesuatu yang ingin diungkapkan. Pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *product moment pearson*, analisis ini dilakukan dengan cara yaitu mengkorelasikan skor masing-masing item dengan skor total.

Penelitian ini menggunakan uji validitas isi, tujuannya untuk menilai relevansi dari setiap pernyataan yang akan digunakan, serta melihat apakah semua butir pernyataan sudah mewakili dari masing-masing aspek yang ingin diukur. Validitas konstruk yaitu dilakukan untuk menguji alat ukur yang akan digunakan, untuk melihat bahwa hasilnya relevan untuk dapat mengukur apa yang sebenarnya diukur. Validitas dilakukan pada skala *locus of control internal*, skala dukungan sosial, dan skala *stress*. Tujuan dari uji validitas adalah untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan melalui alat ukur seperti kuesioner hasilnya valid atau tidak valid.

Pada penelitian ini, validitas diukur menggunakan SPSS versi 26 *for windows*, untuk hasil dari validitas dapat diketahui dengan melihat standar *Corrected Item-Total Correlation* $\geq 0,3$ pada setiap item yang dinilai. Item dengan koefisien validitas $\leq 0,3$ akan dianggap tidak valid maka akan dikeluarkan dari analisis, sedangkan item dengan koefisien $\geq 0,3$ akan dianggap valid dan selanjutnya akan diambil untuk digunakan dalam penelitian. Selain itu bisa juga dengan melihat perbandingan r_{hitung} dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Apabila r_{hitung} lebih besar daripada r_{tabel} maka butir soal dapat dikatakan valid.

Pada penelitian ini *expert judgement* dilakukan oleh dua dosen pembimbing. Di mana dosen pembimbing bertindak sebagai penilai kelayakan skala yang digunakan dalam penelitian ini. Hal ini juga untuk melihat berapa skala yang akan digunakan, skala yang digunakan

apakah sudah tepat, dan bagaimana kesesuaian bahasa yang digunakan dalam skala (Sugiyono, 2015).

2. Reliabilitas

Reliabilitas yang berasal dari kata *reliability*, yaitu merupakan mengacu pada konsistensi alat ukur. Jika alat ukur digunakan pada waktu berbeda namun tetap memberikan hasil yang konsisten, maka alat tersebut dianggap reliabel (Siregar, 2013). Reliabilitas yaitu hasil dari sebuah alat ukur yang dipercaya dan selanjutnya bisa digunakan untuk melakukan pengumpulan data, dikarenakan alat ukur tersebut sudah teruji sehingga dapat digunakan sebagai alat pengukuran penelitian. Sebuah alat ukur yang memiliki reliabilitas tinggi dapat diandalkan untuk pengumpulan data karena mampu memberikan hasil yang konsisten. Semakin mendekati koefisien reliabilitas 1,00, semakin tinggi tingkat reliabilitas dari alat ukur tersebut, sedangkan jika nilai yang lebih rendah mendekati 0 menunjukkan reliabilitas yang rendah.

Peneliti dalam menganalisis, mengolah dan menguji data menggunakan SPSS 26 for windows. *Alpha cronbach* merupakan metode yang digunakan untuk mengukur reliabilitas pada penelitian ini. Nilai untuk reliabilitas dapat dikatakan reliabel jika didapatkan hasil dari *alpha cronbach* $> 0,6$ yang mana menunjukkan bahwa data tersebut reliabel, sedangkan jika hasil dari *alpha cronbach* $< 0,6$ maka data tersebut dikatakan hasilnya tidak reliabel (Sujarweni, 2014). Instrumen bisa dikatakan reliabel jika dapat mengungkapkan data sehingga data tersebut dapat dipercaya. Tujuan melakukan uji reliabilitas ini yaitu untuk menunjukkan validitas dan juga reliabilitas dari instrumen atau alat ukur yang digunakan pada suatu penelitian.

Tabel 3. 5 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas

No	Koefisien Reliabilitas	Tingkat Reliabilitas
1	0,800 – 1,000	Sangat tinggi
2	0,600 – 0,800	Tinggi

3	0,400 – 0,600	Cukup
4	0,200 – 0,400	Rendah
5	0,000 – 0,200	Sangat Rendah

3. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem yaitu dilakukan untuk mengkaji lagi kesanggupan dari masing-masing instrumen apakah dapat membedakan antara individu yang masuk ke dalam masing-masing kategori (Novalia & Syazali, 2014). Untuk mengetahui daya beda aitem dapat dengan melihat pada tabel daya beda aitem, di kolom *Corrected Item-Total Correlation* dengan melihat nilai yang didapat. Butir soal yang memiliki indeks daya beda aitem yang baik memiliki nilai $\geq 0,3$, namun apabila nilai yang di dapat $< 0,3$ maka butir soal tersebut memiliki indeks daya beda aitem yang tidak baik. Maka butir soal yang tidak memiliki daya beda aitem yang baik akan digugurkan. Kegunaan dari daya beda aitem yaitu untuk dapat meningkatkan kualitas dari setiap butir soal melalui data empirik, selain itu juga untuk mengetahui seberapa jauh butir soal tersebut dapat membedakan apa yang akan diukur (Magdalena et al., 2021).

Tabel 3. 6 Interpretasi Indeks Daya Beda Aitem

Daya Beda Aitem	Klasifikasi	Interpretasi
0,7 – 1,00	<i>Excellent</i>	Sangat Baik
0,4 – 0,6	<i>Good</i>	Baik
0,2 – 0,3	<i>Satisfactory</i>	Cukup
0,00 – 0,19	<i>Poor</i>	Kurang Baik
Negatif	–	Sangat Kurang

4. Hasil Uji Validitas

Dari hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan 87 responden, yang dilakukan menggunakan *software SPSS for window 26*.

a. Skala *Stress*

Skala *stress* yang telah dilakukan *tryout* pada 87 responden dengan jumlah 18 butir aitem. Pada *tryout* ini yang menjadi responden yaitu taruna akpol tingkat III. Setelah dilakukan proses analisis data dengan menggunakan SPSS, dapat dilihat pada bagian nilai *Corrected Item-Total Correlation* yang didapatkan hasil sebanyak 17 aitem dinyatakan valid dan sebanyak 1 aitem dinyatakan tidak valid. Maka aitem yang tidak valid gugur dikarenakan koefisien korelasional validitas yang didapatkan $r_{xy} < 0,3$. Maka dari itu aitem yang gugur pada skala *stress* terdapat pada aitem nomor 12.

Berikut ini adalah blue print dari skala *stress* yang selanjutnya dapat dijadikan alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3. 7 Blue Print Skala *Stress* (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			F	UF
1.	Perasaan yang tidak terprediksi (<i>feeling of unpredictability</i>)	a) Berkaitan dengan respon emosional terhadap perilakunya	1	11
		b) Kemampuan untuk dapat mencapai keinginan dan menghadapi tantangan	5	7
		c) Mampu dalam mempertahankan kemampuan diri	13	16
3.	Perasaan yang tidak terkontrol (<i>feeling of uncontrollability</i>)	a)Kemampuan dalam mengontrol perasaan	2	6
		b)Memiliki kemampuan untuk terus berusaha	9	12*

		c)Munculnya gejala fisik yang intens	17	14
5.	Perasaan tertekan (<i>feeling of overloaded</i>)	a)Kemampuan untuk dapat menguasai diri sendiri	8	3
		b)Memiliki kemampuan mengatur emosionalnya	10	4
		c)Kemampuan untuk dapat mempertahankan semangat	15	18
Total			9	9
			18	

Notes: aitem yang memiliki tanda (*) adalah aitem yang gugur

b. Skala *Locus of Control Internal*

Skala *Locus of control internal* yang telah dilakukan **tryout** pada 87 responden, yang menjadi responden pada *tryout* ini yaitu taruna akpol tingkat III. Selanjutnya dilakukan analisis data dengan menggunakan SPSS dan di dapatkan hasil dengan melihat *Correcter Item-Total Correlation*. Diketahui bahwa terdapat 12 aitem yang dinyatakan valid dan sebanyak 4 aitem yang dinyatakan tidak valid. Selanjutnya digugurkan karena koefisien korelasional validitas yang didapatkan $r_{xy} < 0,3$. Maka dari itu aitem yang gugur pada skala *locus of control internal* terdapat pada aitem nomor 3, 5, 7, dan 9.

Berikut ini adalah blue print dari skala *locus of control internal* yang selanjutnya dapat dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3. 8 Blue Print Skala *Locus of Control Internal* (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			F	UF
1.	Potensi Perilaku	a)Meyakini atas kemampuan diri sendiri	1	7*

		b)Memiliki optimisme yang tinggi	4	13
2.	Nilai Penguatan	a)Memiliki <i>self efficacy</i> terhadap dirinya sendiri	5*	11
		b)Kemampuan untuk dapat menghadapi tantangan	10	14
3.	Pengharapan	a)Memiliki motivasi yang tinggi dalam bertindak	2	9*
		b)Memiliki harapan untuk masa depan	8	15
4.	Situasi Psikologis	a)Memiliki persepsi diri dan harga diri terhadap kemampuan	6	16
		b)Kemampuan untuk dapat menguasai emosi dan perasaan diri sendiri	12	3*
Total			8	8
			16	

c. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial yang telah dilakukan tryout pada responden yang berjumlah 87 dengan total aitem yaitu 12 butir. Responden yang digunakan untuk dilakukan *tryout* pada skala ini yaitu taruna Akpol tingkat II. Hasil yang didapatkan setelah melakukan analisis data menggunakan SPSS, selanjutnya dapat dilihat pada nilai *Corrected Item-Total Correlation* diketahui sejumlah 10 aitem dinyatakan valid dan 2 aitem dinyatakan tidak valid dikarenakan koefisien korelasi validitas yang didapatkan $r_{xy} < 0,3$. Untuk aitem yang gugur terdapat pada butir soal nomor 5 dan 10.

Berikut ini adalah blue print dari skala *stress* yang selanjutnya dapat dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 3. 9 Blue Print Skala Dukungan Sosial (Setelah Uji Coba)

No	Aspek	Indikator	Pernyataan	
			F	UF
1.	Keluarga	Mendapatkan <i>support</i> dari orang tua	5*	3
		Mendapatkan <i>support</i> dari keluarga	7	11
2.	Teman	Mempunyai teman yang bisa meringankan beban	2	6
		Mempunyai teman yang dapat diandalkan	12	8
3.	<i>Significant Others</i>	Mempunyai orang-orang yang siap untuk membantu dan memberikan keamanan.	4	1
		Mempunyai orang-orang yang bisa dijadikan tempat untuk berbagi perasaan.	10*	9
Total			6	6
			12	

5. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti yang menggunakan sebanyak 87 responden. Analisis dari uji reliabilitas menggunakan *software SPSS 26 for windows*.

a. *Stress*

Dibawah ini merupakan tabel yang diperoleh setelah melakukan analisis uji reliabilitas dari skala *stress*.

Gambar 3. 1 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Stress* Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.873	17

Hasil uji dari reliabilitas pada skala *stress* mendapatkan hasil bahwa aitem yang valid berjumlah 17 butir dan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,873 Oleh karena itu, skala *stress* dapat dikatakan reliabel dengan koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$.

b. *Locus of Control Internal*

Dibawah ini merupakan tabel yang diperoleh setelah melakukan analisis uji reliabilitas pada skala *locus of control internal*.

Gambar 3. 2 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Locus of Control Internal* Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.797	12

Hasil uji reliabilitas dari skala dukungan sosial mendapatkan hasil bahwa terdapat 12 aitem dinyatakan valid dan didapatkan nilai dari *Cronbach's Alpha* sejumlah 0,797 Maka dapat disimpulkan bahwa skala *locus of control internal* dinyatakan reliabel, dengan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$.

c. Dukungan Sosial

Dibawah ini merupakan tabel yang diperoleh setelah melakukan analisis uji reliabilitas pada skala dukungan sosial.

Gambar 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Setelah Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.875	10

Hasil dari uji reliabilitas pada skala dukungan sosial didapatkan bahwa aitem yang dinyatakan valid sejumlah 10 butir sehingga diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* 0,875. Dapat

disimpulkan bahwa skala dukungan sosial dapat dikatakan reliabel dengan koefisien pada *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengolah dan mencari informasi dari data yang dikumpulkan untuk tujuan penelitian. Menurut Sugiyono (dalam Ningrum, 2013) teknik analisis data kuantitatif yaitu sebuah kegiatan yang dilakukan apabila data dari seluruh responden sudah terkumpul lalu dilakukan pengujian agar didapatkan hasil jawaban dari rumusan masalah dan sekaligus untuk menguji hipotesis. Pada penelitian yang dilakukan ini memakai analisis data deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Proses dalam analisis data dilakukan dengan menggunakan alat bantuan *software SPSS for windows 26*. Untuk analisis data yang digunakan sebagai berikut:

1. Uji Asumsi

Penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik, meliputi uji normalitas, linearitas, dan multikolinearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan representatifnya dapat terpenuhi atau tidak, sehingga hasil dari penelitian populasinya dapat digeneralisasikan atau dapat mewakili dari populasi yang ada. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 26*, dengan menggunakan teknik uji normalitasnya yaitu *Kolmogorov-Smirnov*. Dilakukan dengan menggunakan uji karena sampel yang digunakan > 100 responden. *Kolmogorov-Smirnov* Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak berdistribusi normal, Namun apabila hasil pengujian signifikansinya $> 0,05$ maka menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal sehingga bisa dilanjutkan untuk digunakan pada pengujian selanjutnya (Arsih et al., 2018).

b. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua yaitu

variabel X dan Y memiliki hubungan yang linier atau tidak. Apabila dalam pengujian ternyata tidak menunjukkan hubungan yang linear maka analisis regresi tidak bisa dilanjutkan. Pada penelitian ini menggunakan metode *Compare Means* dengan melihat *test for linearity* dengan taraf signifikansi 0,05 (Arsih et al., 2018). Dalam penelitian ini untuk menghitung uji linieritas menggunakan bantuan SPSS (*statistical package or social science*) *for windows*. Apabila *deviation of linearity* pada signifikansi $> 0,05$ maka memiliki hubungan yang bersifat linier. Namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak memiliki hubungan yang linier (Azwar, 2017).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah adanya korelasi (hubungan kuat) antar variabel bebas (*independen*) (Wiratna, 2016). Model regresi yang baik yaitu yang tidak terjadi korelasi antar variabel independen dalam arti tidak adanya gejala multikolinearitas. Metode yang digunakan menggunakan *regression*, dilakukan menggunakan SPSS 26 *for windows*. Nilai uji multikolinearitas dapat dilihat menggunakan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan *Tolerance*. Apabila nilai VIF < 10 dan nilai *tolerance* $> 0,10$ menunjukkan tidak ada multikolinearitas antar variabel bebas. Namun apabila nilai VIF > 10 dan nilai *tolerance* $< 0,10$ menunjukkan adanya multikolinearitas antar variabel bebas.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah prosedur yang digunakan untuk menilai kekuatan sampel dalam merepresentasikan populasi dalam sebuah penelitian. Menurut (Purwanto, 2010), uji hipotesis adalah proses yang menentukan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Uji ini berfungsi sebagai metode untuk membuat keputusan berdasarkan data sampel dan analisis yang dilakukan. Hipotesis sendiri merupakan jawaban

sementara terhadap rumusan masalah, yang didasarkan pada teori-teori relevan serta variabel yang telah ditetapkan.

Uji regresi linier berganda dilakukan untuk dapat menggambarkan seberapa besar pengaruh antar masing-masing variabel, yang dimana pengujian tersebut melibatkan satu variabel dependen dan variabel independennya lebih dari satu. Tujuan dari dilakukannya uji regresi linier berganda ini adalah untuk menentukan apakah variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

Penelitian ini menggunakan uji hipotesis yaitu analisis regresi linier berganda dengan menggunakan program *SPSS 26 for windows*. Hasil dari pengujian dikatakan signifikan apabila tingkat signifikansi $p > 0,05$ maka hipotesis dapat diterima, namun apabila tingkat signifikansi $p < 0,05$ maka hipotesis ditolak (Gani & Amalia, 2018). Semakin tinggi persentase hasil maka semakin kuat pengaruh antar variabel.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

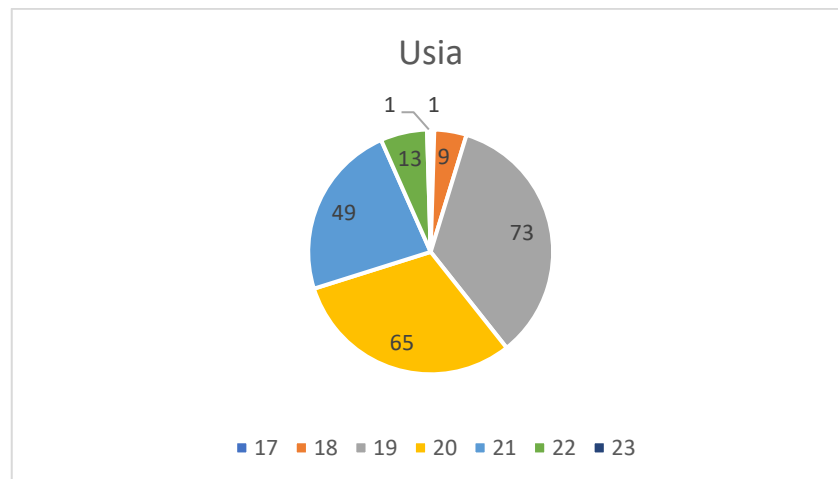
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Responden yang digunakan dalam penelitian ini yaitu taruna Akpol tingkat II, dan jumlah responden sebanyak 211 taruna. Berikut adalah deskripsi informasi mengenai *stress*, *locus of control internal* dan dukungan sosial.

a. Berdasarkan Usia

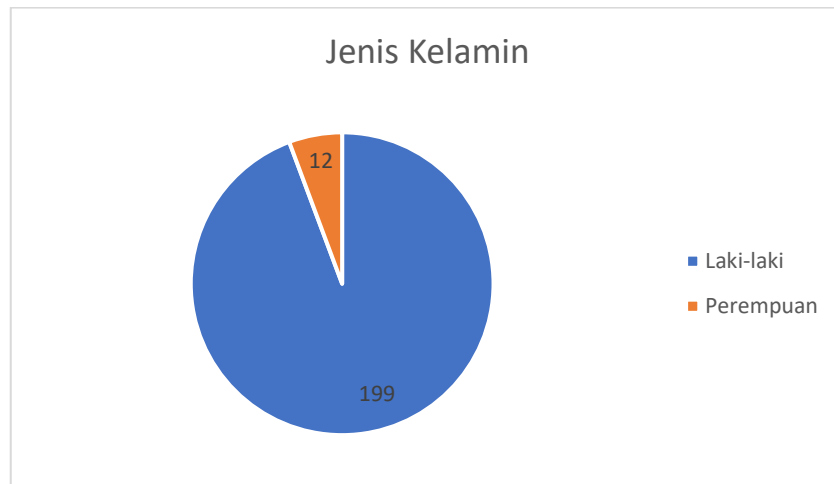
Gambar 4. 1 Jumlah Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan diagram dari gambar 4. 1, dapat diketahui jumlah responden berdasarkan usia yaitu sebanyak 1 taruna pada usia 17 tahun atau sebesar 0,5%, sebanyak 9 taruna pada usia 18 tahun atau sebesar 4,3%, sebanyak 73 taruna pada usia 19 tahun atau sebesar 34,6%, sebanyak 65 taruna pada usia 20 tahun atau sebesar 30,8%, sebanyak 1 taruna pada usia 21 tahun atau sebesar 0,5%, sebanyak 49 taruna pada usia 21 tahun atau sebesar 23,2%, sebanyak 13 taruna pada usia 22 tahun atau sebesar 6,2%, sebanyak 1 taruna pada usia 23 tahun atau sebesar 0,5%.

b. Jenis Kelamin

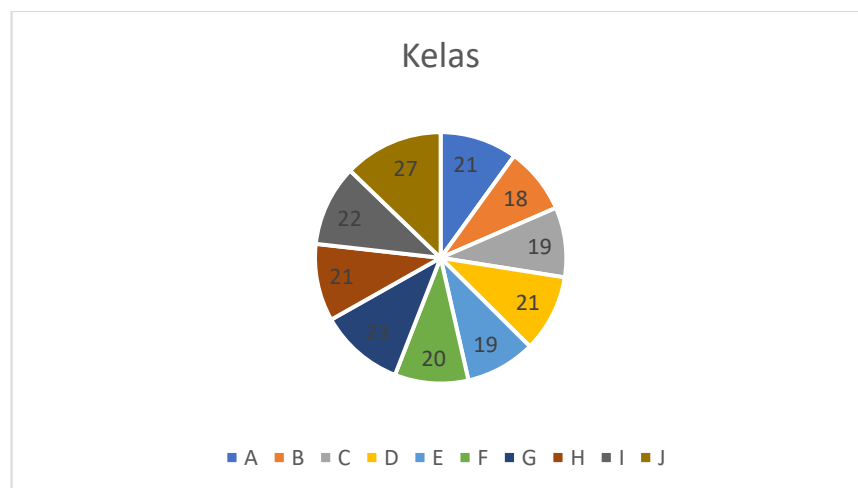
Gambar 4. 2 Jenis Kelamin



Berdasarkan diagram dari gambar 4. 2, dapat diketahui jumlah responden berdasarkan jenis kelamin. Bahwa yang memiliki jenis kelamin laki-laki berjumlah 94% atau sebanyak 199 orang, dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 6% atau 12 orang.

d. Kelas

Gambar 4. 3 Jumlah Subjek Berdasarkan Kelas



Berdasarkan diagram dari gambar 4. 3, dapat diketahui jumlah responden berdasarkan kelas. Bahwa yang dari kelas A berjumlah 10% atau sebanyak 21 orang, kelas B berjumlah 8,5% atau sebanyak 18

orang, kelas C berjumlah 9% atau sebanyak 19 orang, kelas D berjumlah 10% atau sebanyak 21 orang, kelas E berjumlah 9% atau sebanyak 19 orang, kelas F berjumlah 9,5% atau sebanyak 20 orang, kelas G berjumlah 10,9% atau sebanyak 23 orang, kelas H berjumlah 10% atau sebanyak 21 orang, kelas I berjumlah 10,4% atau sebanyak 22 orang, kelas J berjumlah 12,8% atau sebanyak 27 orang.

2. Deskripsi Data Penelitian

Dilakukannya deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut dari variabel penelitian yaitu mengenai *stress*, *locus of control internal* dan dukungan sosial. Deskripsi data yang didapatkan diantaranya yaitu jumlah subjek (N), nilai minimum, nilai maximum, mean, dan standar deviasi.

a. Deskripsi Data Variabel *Stress*

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Data *Stress*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stress	211	20.00	41.00	26.3744	5.53836
Valid N (listwise)	211				

Berdasarkan dari tabel 4. 1 mengenai deskripsi tabel, bahwa variabel *stress* memiliki jumlah total subjek sebanyak 211 dengan nilai minimum sebesar 20, nilai maximum 41, skor mean 26, dan standar deviasi sebesar 5.538.

Dari hasil deskripsi pada tabel 4. 1 akan menunjukkan variabel *stress* dalam suatu kategorisasi yang memiliki tingkatan, sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel *Stress*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	< 34	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	34-51	Sedang

$M + 1SD \leq X$	≥ 51	Tinggi
------------------	-----------	--------

Dari rumusan kategorisasi dari tabel 4. 2 diketahui bahwa skor *stress* pada taruna akpol tingkat II, dinilai mempunyai tingkat *stress* yang tinggi apabila mendapatkan skor yang lebih besar dari 51, Akan dikatakan memiliki tingkat *stress* yang sedang apabila mendapatkan skor diantara 34-51, dan akan dikatakan memiliki tingkat *stress* yang rendah jika mendapatkan skor kurang dari 34. Maka dari itu untuk melihat hasil yang didapat dari tingkat *stress* pada taruna Akpol tingkat II adalah sebagai berikut.

Dari hasil deskripsi pada tabel 4.2 akan menunjukkan variabel *stress* dalam suatu kategorisasi yang memiliki tingkatan, sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Variabel *Stress*

		Kategorisasi_Stress			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	rendah	178	84.4	84.4	84.4
	sedang	33	15.6	15.6	100.0
Total		211	100.0	100.0	

Dilihat dari hasil tabel 4. 3 yang didapatkan menunjukkan bahwa taruna Akpol tingkat II yang memiliki tingkat *stress* sedang sebesar 15,6% atau sebanyak 33 orang taruna, dan yang memiliki tingkat *stress* yang rendah sebanyak 84,4% atau sebesar 178 orang taruna Akpol tingkat II.

b. Deskripsi Data Variabel *Locus of Control Internal*

Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Data *Locus of Control Internal*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Locus of Control Internal	211	19.00	50.00	33.7204	8.32909
Valid N (listwise)	211				

Berdasarkan dari tabel 4. 4 menunjukkan bahwa variabel *locus of control internal* memiliki jumlah total subjek sebanyak 211 dengan nilai minimum sebesar 19, nilai maximum 50, skor mean 50, dan standar deviasi sebesar 8.329.

Dari hasil deskripsi diatas akan menunjukkan variabel *locus of control internal* dalam suatu kategorisasi yang memiliki tingkatan, sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Kategori Skor Variabel *Locus of Control Internal*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	< 24	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	24-36	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 36	Tinggi

Dari rumusan kategorisasi dari tabel 4. 5 diketahui bahwa skor *locus of control internal* pada taruna akpol tingkat II, dinilai mempunyai tingkat *locus of control internal* yang tinggi apabila mendapatkan skor yang lebih besar dari 36. Akan dikatakan memiliki tingkat *locus of control internal* yang sedang apabila mendapatkan skor diantara 24-36, dan akan dikatakan memiliki tingkat *locus of control internal* yang rendah jika mendapatkan skor kurang dari 24. Maka dari itu untuk melihat hasil yang didapat dari tingkat *locus of control internal* pada taruna Akpol tingkat II adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 6 Distribusi Variabel *Locus of Control Internal*

		Kategorisasi_Locus of Control Internal			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	87	41.2	41.2	41.2
	sedang	124	58.8	58.8	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

Dilihat dari hasil tabel 4. 6 menunjukkan bahwa taruna Akpol tingkat II memiliki tingkat *locus of control internal* sedang sebesar

58,8% atau sebanyak 124 orang taruna, dan yang memiliki tingkat *locus of control internal* yang rendah sebanyak 41,2% atau sebesar 87 orang taruna Akpol tingkat II.

c. Deskripsi Data Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4. 7 Hasil Uji Deskriptif Data Dukungan Sosial

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
DKS	211	20.00	42.00	35.8104	5.78192
Valid N (listwise)	211				

Berdasarkan dari tabel 4. 7 menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki jumlah total subjek sebanyak 211 dengan nilai minimum sebesar 20, nilai maximum 42, skor mean 35, dan standar deviasi sebesar 5.781.

Dari hasil deskripsi diatas akan menunjukkan variabel dukungan sosial dalam suatu kategorisasi yang memiliki tingkatan, sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Kategori Skor Variabel Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	< 20	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	20-30	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 30	Tinggi

Dari rumusan kategorisasi pada tabel 4. 8 diketahui bahwa skor dukungan sosial pada taruna akpol tingkat II, dinilai mempunyai tingkat dukungan sosial yang tinggi apabila mendapatkan skor yang lebih besar dari 30. Akan dikatakan memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang apabila mendapatkan skor diantara 20-30, dan akan dikatakan memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah jika mendapatkan skor kurang dari 30. Maka dari itu untuk melihat hasil yang didapat dari tingkat dukungan sosial pada taruna Akpol tingkat II adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 9 Distribusi Variabel Dukungan Sosial

		Kategorisasi_Dukungan Sosial			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	rendah	47	22.3	22.3	22.3
	sedang	164	77.7	77.7	100.0
Total		211	100.0	100.0	

Dilihat dari hasil tabel 4. 9 menunjukkan bahwa taruna Akpol tingkat II memiliki tingkat dukungan sosial sedang sebesar 77,7% atau sebanyak 164 orang taruna, dan yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah sebanyak 22,3% atau sebesar 47 orang taruna Akpol Tingkat II.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas penting dalam sebuah penelitian, yaitu untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Apabila data tidak berdistribusi normal maka data tersebut dianggap tidak mewakili gambaran keseluruhan dari populasi yang ditetapkan. Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila taraf signifikansi $> 0,05$, namun apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		211
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.60605033
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.029

Test Statistic	.051
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c	.200 ^d

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

Berdasarkan tabel uji normalitas dari tabel 4. 10, dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogrov-Smirnov*. Apabila hasil yang didapat menunjukkan nilai signifikansi *asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05 maka data berdistribusi normal, namun apabila nilai signifikansi < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. Dari hasil pengujian yang telah dilakukan tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi yang didapatkan yaitu 0,200 yang dimana > 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan data dalam penelitian ini berdistribusi normal karena telah memenuhi syarat.

2. Uji Linearitas

Apabila nilai dari *deviation from linearity* > 0,05 maka dapat diketahui bahwa hubungan dari kedua variabelnya bersifat linear. Namun apabila nilai dari *deviation from linearity* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan dari kedua variabelnya bersifat tidak linear.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas *Stress* dengan *Locus of Control Internal*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres*	Between	(Combined)	1172.498	31	37.823	1.287	.157
	Groups	Linearity	271.649	1	271.649	9.244	.003
Locus of Control Internal		Deviation from Linearity	900.849	30	30.028	1.022	.443
	Within Groups		5260.425	179	29.388		
Total			6432.922	210			

Dari tabel hasil analisis uji linearitas dari tabel 4. 11 pada variabel *stress* dengan *locus of control internal* mendapatkan nilai *deviation from*

linearity sebesar 0,443, dimana nilai yang didapat $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *stress* dengan *locus of control internal* pada taruna Akpol tingkat II.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas *Stress* dengan Dukungan Sosial

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Stres*	Between	(Combined)	5842.248	22	265.557	84.521	.000
Dukungan	Groups	Linearity	5762.877	1	5762.877	1834.209	.000
Sosial		Deviation from Linearity	79.371	21	3.780	1.203	.253
	Within Groups		590.675	188	3.142		
	Total		6432.922	210			

Dari tabel hasil analisis uji linearitas dari tabel 4. 12 pada variabel *stress* dengan dukungan sosial mendapatkan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,253, dimana nilai yang didapat $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *stress* dengan dukungan sosial pada taruna Akpol tingkat II.

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan tujuan agar mengetahui apakah terdapat pengaruh antar variabel independen. Apabila tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut maka tidak terjadi adanya gejala multikolinearitas. Dapat disimpulkan bahwa data tersebut memenuhi kriteria baik. Nilai uji multikolinearitas dapat dilihat menggunakan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan *Tolerance*. Apabila nilai VIF < 10 dan nilai *tolerance* $> 0,10$ menunjukkan tidak ada multikolinearitas antar variabel bebas. Namun apabila nilai VIF > 10 dan nilai *tolerance* $< 0,10$ menunjukkan adanya multikolinearitas antar variabel bebas.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Multikolinearitas antar Variabel Independen

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Locus of Control Internal	.995	1.005
	Dukungan Sosial	.995	1.005

a. Dependent Variable: Stress

Berdasarkan tabel 4. 13, didapatkan hasil dari uji multikolinearitas yang menunjukkan bahwa pada variabel *locus of control internal* dan dukungan sosial mendapatkan nilai *tolerance* yaitu 0,995 yang dimana diketahui bahwa $> 0,10$ dan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dari *locus of control internal* dan dukungan sosial yaitu 1.005 yang diketahui bahwa < 10 . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antar variabel *locus of control internal* dan dukungan sosial.

C. Hasil Uji Hipotesis

Sebelumnya telah dilakukan uji asumsi klasik, maka pada tahapan selanjutnya yaitu melakukan uji hipotesis. Dalam penelitian ini terdapat tiga hipotesis yang peneliti ajukan.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	61.671	.807		76.384	.000
	Locus of Control Internal	-.094	.013	-.142	-7.021	.000
	Dukungan Sosial	-.897	.019	-.937	-46.453	.000

a. Dependent Variable: Stress

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda, dapat diketahui hasil dari persamaan uji regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

Keterangan:

Y = *Stress*

α = Konstanta

$\beta_1 \beta_2$ = Koefisien Regresi

X1 = *Locus of Control Internal*

X2 = Dukungan Sosial

$$\text{Stress} = 61,671 + (-0,094) \text{ Locus of Control Internal} + (-0,897)$$

Dukungan Sosial

Dari persamaan regresi yang dilakukan, maka interpretasi dari model regresi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar α 61,671 memiliki arti apabila variabel independen mengalami kenaikan satu satuan, maka nilai dependen akan berkurang. Arti lainnya yaitu apabila *locus of control internal* dan dukungan sosial adalah 0, maka *stress* nya yaitu sebesar 61, 671.
 - b. Koefisien regresi pada variabel *locus of control internal* yaitu sebesar (-0,094), nilai tersebut menunjukkan angka negatif. Artinya apabila variabel *locus of control internal* mengalami kenaikan 1 tingkat, maka akan menurunkan dari nilai variabel *stress* sebesar (-0,094) atau 9,4%.
 - c. Koefisien regresi pada variabel dukungan sosial yaitu sebesar (-0,897), nilai tersebut menunjukkan angka negatif. Artinya apabila variabel dukungan sosial mengalami kenaikan 1 tingkat, maka akan menurunkan dari nilai dari variabel *stress* sebesar (-0,897) atau 89,7%.
- a. Uji T (Uji Parsial)

Uji T digunakan untuk menilai signifikansi pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen, Jika nilai signifikansi $< 0,05$, berarti ada pengaruh signifikan dari variabel independen terhadap variabel dependen, sehingga hipotesis diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak ada pengaruh signifikan. Selain itu dapat juga dengan membandingkan nilai t hitung $> t$ tabel dengan tingkat signifikansi 5%, maka hipotesis diterima. Berikut tabel dari hasil uji T

Tabel 4. 15 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	61.671	.807		76.384	.000
	Locus of Control Internal	-.094	.013	-.142	-7.021	.000
	Dukungan Sosial	-.897	.019	-.937	-46.453	.000

a. Dependent Variable: Stress

1. Hipotesis Pertama

Dari tabel 4. 15 menunjukkan hasil analisis data secara parsial pada variabel *locus of control internal* mendapatkan nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$. Diketahui bahwa hipotesis pertama diterima, hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi $< 0,05$. Jika dilihat dari nilai t hitung *locus of control internal* sebesar $-7,021 > t$ tabel 1,652. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *locus of control internal* dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

Dapat diketahui dari tabel 4. 14 diperoleh hasil bahwa variabel *locus of control internal* memiliki pengaruh terhadap variabel *stress*

sebesar (9,4%) dan sisanya sebesar (90,6%) dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak masuk ke dalam penelitian ini.

2. Hipotesis Kedua

Dari tabel 4. 15 menunjukkan hasil analisis data secara parsial pada variabel dukungan sosial mendapatkan nilai signifikansi yaitu $0,000 < 0,05$. Diketahui bahwa hipotesis kedua diterima, hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi $< 0,05$. Jika dilihat dari nilai t hitung dukungan sosial sebesar $-46,453 > t$ tabel 1,652. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa variabel dukungan sosial dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

Dapat diketahui dari tabel 4. 14 diperoleh hasil bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap variabel *stress* sebesar (89,7%) dan sisanya sebesar (10,3%) dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain yang tidak masuk ke dalam penelitian ini.

b. Uji F (Uji Simultan)

Uji F memiliki tujuan untuk menguji apakah ada pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terbatas secara simultan atau dalam kata lain memiliki pengaruh gabungan antar variabel. Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hipotesis diterima, namun apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipotesis ketiga yang ditetapkan diterima atau ditolak. Serta penetapan variabel *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* secara bersamaan.

3. Hipotesis Ketiga

Tabel 4. 16 Tabel Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5910.162	2	2955.081	1156.981	.000 ^b
	Residual	531.259	208	2.554		
	Total	6441.422	210			

- a. Dependent Variable: Stress
- b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Locus of Control Internal

Hasil dari analisis data pada tabel 4. 16 menunjukkan nilai signifikansi yang didapatkan yaitu $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Dilihat dari nilai tersebut pada nilai signifikansi yang didapatkan $< 0,05$ maka artinya bahwa variabel independen yaitu *locus of control internal* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan dengan variabel dependen secara simultan atau bersamaan. Jika dilihat dari nilai F hitung sebesar $1156,981 > F$ tabel 3,00. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis ketiga diterima, sehingga *locus of control internal* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

Tabel 4. 17 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.958 ^a	.918	.917	1.59817

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Locus of Control Internal

Berdasarkan dari hasil yang didapatkan pada tabel 4. 17, dapat dilihat pada nilai adjusted R square sebesar 0,917 atau (91,7%) yang berarti bahwa variabel *locus of control internal* dan dukungan sosial bersama-sama memiliki pengaruh terhadap variabel *stress* sebesar (91,7%) dan sisanya sebesar (8,3%) dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Pada penelitian yang telah dilakukan ini melibatkan taruna Akpol Semarang tingkat II, dengan jumlah sampel yaitu 211 taruna Akpol tingkat II. Penelitian ini berjudul pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Tujuan dari penelitian

yang telah dilakukan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yang pertama yaitu pengaruh *locus of control internal* (X_1) terhadap *stress* (Y), yang kedua yaitu pengaruh dukungan sosial (X_2) terhadap *stress* (Y) dan yang ketiga yaitu pengaruh *locus of control internal* (X_1) dan dukungan sosial (X_2) terhadap *stress* (Y) pada taruna Akpol tingkat II.

Penelitian yang dilakukan ini memiliki tujuan untuk menguji pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. Namun, perlu diketahui terlebih dahulu tingkat *stress* yang dimiliki taruna Akpol tingkat II. Dari hasil pengujian yang telah dilakukan, terdapat pada tabel 4.3 ditemukan sebanyak 178 taruna masuk ke dalam kategori *stress* rendah atau sebesar 84,4%. Kemudian sebanyak 33 taruna masuk ke dalam kategori sedang atau sebesar 15,6%. Persebaran dari data tersebut menunjukkan bahwa tingkat *stress* pada taruna Akpol khususnya yaitu tingkat II memiliki *stress* yang rendah. tinggi atau rendahnya tingkat *stress* yang dimiliki taruna, tidak lepas dari bagaimana kondisi dari taruna, bagaimana dinamika dari masing-masing orang dan bagaimana latar belakang yang dimiliki oleh taruna Akpol.

Taruna Akpol tingkat II memiliki rentang usia dari 17-23 tahun, yang dimana pada usia tersebut masuk ke dalam kategori remaja akhir atau dewasa awal. Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang rentan mengalami terjadinya *stress*, karena pada fase ini individu mulai belajar untuk mengeksplorasi hal baru, individu juga berada pada fase yang sangat produktif. Mereka sering kali dihadapkan dengan berbagai tuntutan dari orang sekitar dan juga lingkungannya, sehingga menyebabkan terjadinya kelelahan secara fisik dan mentalnya (Giyati & Whibowo, 2023). Taruna dituntut untuk dapat bersikap profesional, Hal tersebut dapat menjadi sebuah *pressure* bagi taruna yang dapat menyebabkan *stress*. Selain itu, para taruna juga dituntut untuk bisa menjalankan tiga pendidikan dasar di Akpol

yaitu pelatihan, akademik, dan juga pengasuhan yang dapat menyebabkan tingkat *stress* yang tinggi (Ariati, 2017). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *stress* sendiri yaitu berasal dari faktor individu, faktor karakter, faktor sosial kognitif, faktor interaksi dengan lingkungan, dan faktor *coping stress* atau strategi dalam mengatasi *stress* (Meilina, 2022). Berdasarkan penjelasan tersebut tinggi atau rendahnya *stress* yang dialami taruna dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor dari sisi internal dan eksternal. Maka perlu melakukan pengkajian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *stress* dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana langkah yang tepat untuk dapat menangani *stress* pada taruna.

Hipotesis pertama, yaitu terdapat pengaruh *locus of control internal* (X_1) terhadap *stress* (Y) pada taruna Akpol tingkat II. Dari hasil penelitian dapat pada tabel 4. 15 menunjukkan bahwa nilai dari signifikansinya sebesar 0,000, dimana nilai tersebut $< 0,05$. Maka hipotesis satu (H_1) dapat diterima, yang artinya bahwa *locus of control internal* berpengaruh signifikan terhadap *stress*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sasanti, 2020), dari penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *locus of control* terhadap *stress* pada perawat di ruang rawat inap rumah sakit umum Kota Salatiga. Selanjutnya didukung juga dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Fajrin, 2019) bahwa *locus of control internal* berpengaruh yang signifikan terhadap *stress* kerja.

Besaran dari nilai *locus of control internal* pada taruna Akpol tingkat II tergolong sedang. Pada tabel 4. 6 dapat dibuktikan bahwa taruna yang memiliki tingkat *locus of control internal* sedang sebesar 58,8% atau sebanyak 124 orang taruna, dan yang memiliki tingkat *locus of control internal* yang rendah sebanyak 41,2% atau sebesar 87 orang taruna Akpol tingkat II. Selanjutnya untuk melihat secara parsial besaran pengaruh variabel *locus of control internal* terhadap *stress* dapat dilihat dari tabel 4. 14 yang dimana mendapatkan hasil sebesar -0,094 atau sebanyak 9,4% yang

dapat mempengaruhi variabel *stress* dan sisanya yaitu sebesar 90,6% yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Jika dilihat dari hasil yang didapatkan bahwa pengaruh *locus of control internal* cukup kecil yaitu sebesar 9,4%, hal tersebut memungkinkan bahwa taruna lebih mengandalkan faktor-faktor lain secara eksternal. Dalam beberapa kasus bahwa individu dengan *locus of control internal* tidak terlalu merasakan efek terhadap *stress* nya, tetapi individu dengan *locus of control eksternal* justru lebih merasakan pengaruhnya terhadap *stress*. Karena taruna terbiasa dengan segala tindakan telah diatur dan ditetapkan sebelumnya, sehingga membuat taruna cenderung menggantungkan dirinya dari faktor eksternal. Kecilnya besaran pengaruh dari *locus of control internal* dapat disebabkan karena adanya tekanan dari lingkungan yang terkendali sehingga taruna tidak dengan bebas melakukan *coping stress* yang diinginkan dalam menghadapi tantangan dilingkungan pelatihan, selain itu adanya ketidak sesuaian antara persepsi kontrol dan kenyataan yang sebenarnya. Dengan begitu membuat taruna lebih mengandalkan faktor-faktor dari eksternal, seperti adanya dukungan sosial dari orang-orang dilingkungan sekitarnya.

Dari hasil persamaan regresi diketahui bahwa koefisien regresi pada tabel 4. 14 variabel *locus of control internal* yaitu sebesar (-0,094), nilai tersebut menunjukkan angka negatif. Nilai tersebut memiliki arti apabila variabel *locus of control internal* mengalami kenaikan satu tingkat, maka akan mengurangi dari nilai variabel *stress* sebesar (-0,094) atau 9,4%. Maka dari itu dapat diketahui bahwa semakin tinggi *locus of control internal* taruna Akpol tingkat II, maka akan semakin rendah *stress* yang dimiliki pada taruna Akpol tingkat II. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah *locus of control internal* pada taruna Akpol tingkat II, maka akan semakin tinggi *stress* yang dimiliki taruna Akpol tingkat II.

Adanya *locus of control internal* pada diri individu disebabkan oleh beberapa faktor, sesuai yang dijelaskan oleh (Nugroho et al, 2015) yaitu

adanya dari faktor keluarga (*family*), yang berkaitan tentang bagaimana perlakuan yang didapatkan individu didalam keluarganya dapat membentuk kepercayaan sehingga individu akan mandiri dan cenderung memiliki kepercayaan yang lebih kuat pada kemampuannya untuk dapat mengendalikan hidupnya sendiri. Faktor selanjutnya dari pengalaman (*consistency of experience*), pengalaman hidup berfungsi sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi situasi yang mungkin membawa dampak negatif dan banyaknya pengalaman akan sangat penting dalam meningkatkan *locus of control internal*. Terakhir yaitu berasal dari faktor sosial (*social factor*), Kondisi sosial seperti status ekonomi, tingkat pendidikan, kebiasaan, dan gaya hidup juga turut berpengaruh tentang bagaimana individu memandang hidupnya.

Locus of control internal melibatkan tentang bagaimana keyakinan seseorang terhadap sesuatu yang terjadi dihidupnya, selain itu seseorang percaya keberhasilan atau kegagalan yang didapatkan merupakan hasil usaha dirinya sendiri. *Locus of control internal* dapat diukur menggunakan skala yang mencakup aspek oleh (Pramesti, 2019) yaitu aspek potensi perilaku (*behavior potential*), aspek pengharapan (*expectancy*), aspek nilai penguatan (*reinforcement value*), dan aspek situasi psikologis (*psychological situation*). Hasil dari penelitian ini dapat dibuktikan dan juga didukung dengan studi yang dilakukan di SMAN 2 Cimahi menunjukkan bahwa semakin tinggi *locus of control internal*, maka semakin rendah tingkat *stress* yang dialami oleh siswa, Penelitian ini menemukan bahwa *locus of control internal* berkontribusi sebesar 37,2% terhadap penurunan *stress* (Fatimah et al., 2019). Ini juga relevan dengan taruna Akpol, yang menghadapi tekanan yang tinggi selama pendidikan.

Dari hasil analisis data yang dilakukan pada hipotesis pertama, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima karna terbukti bahwa *locus of control internal* berpengaruh secara signifikan terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

Hipotesis kedua, yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial (X_2) terhadap *stress* (Y) pada taruna Akpol tingkat II. Dalam menjawab hipotesis dapat dilihat pada tabel 4. 15 dari analisis yang telah dilakukan menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang dimana nilai tersebut $< 0,05$. Maka hipotesis kedua (H_2) dapat diterima, yang artinya bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *stress*. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan & Darminto, 2013), hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *stress* kerja pada karyawan upt pengelolaan sumber daya air bengawan solo bojonegoro. Selain itu didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ellis et al., 2023) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *stress* pada mahasiswa.

Besaran dari nilai dukungan sosial pada taruna Akpol tingkat II tergolong sedang. Dapat dilihat pada tabel 4. 9 bahwa taruna yang memiliki tingkat dukungan sosial sedang sebesar 77,7% atau sebanyak 164 orang taruna, dan yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah sebanyak 22,3% atau sebesar 47 orang taruna Akpol tingkat II. Setelah itu untuk melihat besaran secara parsial pengaruh variabel dukungan sosial terhadap *stress* dapat dilihat pada tabel 4. 14 yang dimana mendapatkan hasil sebesar -0,897 atau sebanyak 89,7% yang dapat mempengaruhi variabel *stress* dan sisanya yaitu sebesar 10,3% yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap *stress* taruna Akpol tingkat II.

Jika dilihat dari hasil diatas bahwa besaran pengaruh dari dukungan sosial sangat besar yaitu 89,7%. Maka dapat diketahui bahwa taruna Akpol tingkat II mengandalkan dukungan sosial dalam menangani *stress* yang dirasakan. Dukungan sosial yang paling dekat bagi taruna yaitu berasal dari teman kamar, teman seangkatan, senior atau junior, pengasuh, dan *significant others*. Selain itu juga ditunjang dengan dukungan sosial yang didapatkan dari orang tua dan keluarganya.

Dari hasil persamaan regresi diketahui bahwa koefisien regresi pada tabel 4. 14 variabel dukungan sosial yaitu sebesar (-0,897), nilai tersebut menunjukkan angka negatif. Artinya apabila variabel dukungan sosial mengalami kenaikan 1 tingkat, maka akan mengurangi dari nilai dari variabel *stress* sebesar (-0,897) atau 89,7%. Maka dari itu dapat diketahui bahwa semakin besar dukungan sosial yang didapat oleh taruna Akpol tingkat II, maka akan semakin rendah *stress* yang dimiliki pada taruna Akpol tingkat II. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah dukungan sosial pada taruna Akpol tingkat II, maka akan semakin tinggi *stress* yang dimiliki taruna Akpol tingkat II.

Adanya dukungan sosial pada individu disebabkan oleh beberapa faktor menurut (Myers, 2010), menyebutkan 3 faktor yang mempengaruhi dukungan sosial di antaranya yang pertama yaitu faktor empati, ketika seseorang dapat merasakan penderitaan orang lain dengan tujuan untuk membantu mengurangi penderitaan tersebut dan meningkatkan semangat orang lain untuk kembali bangkit. Kedua yaitu faktor norma dan nilai sosial, berperan dalam mengarahkan individu untuk membantu dan membimbing orang lain dalam menjalankan kewajibannya. Ketiga yaitu faktor pertukaran sosial, Pertukaran sosial merupakan keseimbangan dalam hubungan sosial, seperti saling memberi cinta kasih, membantu, dan berbagi informasi yang dapat membentuk hubungan interpersonal yang baik.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan dukungan yang diterima atau diberi kepada seseorang, dengan adanya dukungan tersebut dapat memberikan rasa aman baik secara fisik maupun emosional (Anwar et al., 2022). Dukungan sosial dapat diukur menggunakan skala yang mencakup aspek oleh (Fahmi, 2019) yaitu aspek dukungan dari keluarga, aspek dukungan dari teman, dan aspek dari dukungan *significant other*. Dukungan sosial yang paling terdekat dari taruna yaitu dukungan dari teman sejawat, dengan adanya dukungan sosial tersebut membuat taruna menjadi lebih kuat dan tidak merasa sendiri (Koamesah et al., 2022). Hasil dari penelitian ini juga dapat dibuktikan dan didukung oleh studi yang dilakukan

pada karyawan upt pengelolaan sumber daya air bengawan solo yang menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *stress* pada karyawan (Setiawan & Darminto, 2013).

Dari hasil analisis data yang dilakukan pada hipotesisi kedua, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima karna terbukti bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

Pengujian yang dilakukan selain secara parsial atau masing-masing pada variabel independen terhadap variabel dependen, hal tersebut juga dilakukan pengujian secara simultan atau bersamaan dari variabel independen terhadap dependen. Dari hasil pengujian simultan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

Hipotesis ketiga, menetapkan bahwa terdapat pengaruh *locus of control internal* (X_1) dan dukungan sosial (X_2) terhadap *stress* (Y) pada taruna Akpol tingkat II. Menjawab hipotesis dapat dilihat pada tabel 4. 16, dari hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan nilai signifikansi 0,000 yang dimana nilai tersebut $< 0,05$. Maka hipotesis tiga (H_3) dapat diterima, yang artinya secara simultan atau secara bersamaan, bahwa *locus of control internal* dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riyadi & Sarsono, 2019) bahwa dukungan sosial rekan kerja dan *locus of control internal* terhadap stres kerja, sebesar 39,7%, maka dapat disimpulkan bahwa secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial rekan kerja dan *locus of control internal* terhadap stres kerja perawat.

Selanjutnya untuk melihat besaran pengaruh variabel *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* dapat dilihat pada tabel 4. 17, dari nilai *adjusted R square* yang dimana mendapatkan hasil sebesar 0,917 atau sebanyak 91,7% yang dapat mempengaruhi variabel *stress* dan sisanya yaitu sebesar 8,3% yang dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak

diukur dalam penelitian ini. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa secara simultan *locus of control internal* dan dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II karena memiliki pengaruh yang sangat besar.

Jika dilihat dari pemaparan diatas bahwa secara simultan pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* memiliki pengaruh yang sangat besar yaitu 91,7%. Maka dapat diketahui bahwa secara bersama-sama *locus of control internal* dan dukungan sosial dapat mempengaruhi *stress*. Adanya faktor yang *balance* secara internal dan eksternal, Jika secara internal dapat dipengaruhi oleh *locus of control internal* yaitu dengan memiliki kendali atas dirinya, mempunyai persepsi untuk diri sendiri, mempercayai bahwa keberhasilan atau kegagalan yang didapat berkat hasil usaha sendiri, memiliki motivasi dan optimisme yang tinggi. Selain itu tunjang dari faktor eksternal yang berasal dari dukungan sosial. Dukungan sosial yang didapat oleh taruna dapat berasal dari teman, senior, junior, pengasuh, orang tua, keluarga dan *significant others*. Dengan adanya dukungan sosial, taruna akan merasa lebih dihargai, mendapatkan kasih sayang, ada yang peduli, dan merasa aman.

Pengaruh dari tiap variabel independen berbeda-beda terhadap variabel dependen. Dilihat pada tabel 4. 14 bahwa variabel *locus of control internal* memiliki pengaruh sebesar (-0,094) atau sebesar 9,4%, yang memiliki arti bahwa kenaikan 1 tingkat *locus of control internal* akan menurunkan nilai pada *stress* yang dimiliki taruna. Kemudian untuk besaran nilai dari dukungan sosial yaitu (-0,897) atau sebesar 89,7%, yang memiliki arti bahwa kenaikan 1 tingkat dukungan sosial akan menurunkan nilai pada *stress* yang dimiliki taruna. Berdasarkan dari data tersebut apabila diurutkan dari yang tertinggi. Berdasarkan hasil penelitian dilihat pada tabel 4. 14, diketahui bahwa dukungan sosial yang memiliki pengaruh paling besar terhadap *stress* dengan presentase 89,7%. Selanjutnya yaitu *locus of control internal* memiliki pengaruh sebesar 9,4% untuk menurunkan *stress* taruna Akpol tingkat II.

Dari hasil analisis data yang dilakukan pada hipotesis tiga, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima karena terbukti bahwa *locus of control internal* dan dukungan sosial berpengaruh negatif secara signifikan terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Artinya bahwa setiap satu kenaikan satu tingkat *locus of control internal* dan dukungan sosial dapat menurunkan tingkat *stress* pada taruna Akpol tingkat II.

Penelitian yang dilakukan ini memiliki beberapa kelebihan diantaranya yaitu dengan menggunakan teori dan teknik sampling yang berbeda dari penelitian yang sudah ada. Selain itu menggunakan subjek penelitian yang masih jarang diteliti yaitu pada taruna Akademi Kepolisian. Karena mereka memiliki tuntutan dan pengajaran yang berbeda yaitu militer sehingga memiliki karakteristik dari subjek yang berbeda dari orang umum atau sipil. Maka dari itu mendapatkan hasil penelitian yang berbeda dari penelitian terdahulu yang pernah dilakukan.

Penelitian yang telah dilakukan ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Diantaranya yaitu keterbatasan peneliti untuk dapat meneliti seluruh faktor yang dapat mempengaruhi *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Selain itu, dikarenakan taruna diberikan penguatan bahwa seorang taruna harus memiliki mental yang kuat, kepribadian yang baik, tidak menunjukkan kekurangan dan kelemahan. Sehingga kemungkinan dapat memberikan hasil yang bias, karena ketika dalam pengambilan data mereka memilih jawaban yang baik dan bukan karena kondisi asli dari diri taruna. Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan metode dan teknik penelitian lain yang dapat mengungkap dengan lebih detail.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis pada penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh *locus of control internal* terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Semakin tinggi *locus of control internal* maka akan menurunkan tingkat *stress* taruna Akpol tingkat II. Begitupun sebaliknya apabila *locus of control internal* rendah maka akan meningkatkan *stress* pada taruna Akpol tingkat II.
2. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Semakin tinggi dukungan sosial maka akan menurunkan tingkat *stress* taruna Akpol tingkat II. Begitupun sebaliknya apabila dukungan sosial rendah maka akan meningkatkan *stress* pada taruna Akpol tingkat II.
3. Terdapat pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Semakin tinggi *locus of control internal* dan dukungan sosial maka akan menurunkan tingkat *stress* taruna Akpol tingkat II. Begitupun sebaliknya apabila *locus of control internal* dan dukungan sosial rendah maka akan meningkatkan *stress* pada taruna Akpol tingkat II.
4. Pada variabel dukungan sosial memiliki pengaruh paling besar terhadap *stress*, kemudian selanjutnya yaitu variabel *locus of control internal*.

B. Saran

Berdasarkan proses penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Taruna

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi taruna mengenai bagaimana cara untuk menangani *stress*,

yaitu dapat dengan meningkatkan *locus of control internal* yang baik dan mendapatkan dukungan sosial, yaitu bisa berasal dari sesama teman, pengasuh, senior, atasan, orang tua, keluarga, atau *significant others*. Karena dengan adanya *locus of control internal* ini membuat taruna memiliki *self acceptance* sehingga ketika mengalami keberuntungan atau kegagalan atas sesuatu hal, taruna akan lebih menerima sehingga dapat meminimalisir terjadinya *stress*. Selain itu juga dengan adanya *locus of control internal* yang baik akan membuat taruna merasa memiliki kendali penuh terhadap dirinya, nantinya ketika dihadapkan dengan sebuah tuntutan atau tantangan maka taruna akan lebih bisa untuk menghadapinya.

Ditunjang juga dengan adanya dukungan sosial yang berasal dari sesama teman, pengasuh, senior, atasan, orang tua, keluarga, atau *significant others*, harapannya akan meminimalisir dan mencegah terjadinya *stress* pada taruna. Diharapkan agar sesama taruna dapat saling memberikan dukungan agar meningkatkan semangat dan motivasi sesama taruna. Karena dukungan sosial yang paling terdekat yaitu berasal dari sesama taruna. Dukungan sosial yang didapatkan membuat seseorang merasa ada yang peduli terhadap dirinya, ada yang mengerti tentang perasaannya dan tentunya memberikan dampak positif yang besar terhadap diri orang lain sehingga dapat mencegah terjadinya *stress* negatif pada taruna.

2. Bagi Instansi

Dilihat dari hasil penelitian menunjukkan bahwa *stress* pada taruna tingkat II cenderung rendah, hal ini menunjukkan kondisi mental taruna yang cukup baik. Harapannya bagi pihak instansi Akademi Kepolisian agar dapat terus mempertahankan dan selalu meninjau kembali kondisi taruna, terutama pada kesehatan dan kesejahteraan psikologis taruna. Dapat dengan menginformasikan lebih lanjut mengenai program konseling taruna yang sudah ada, karena pada kondisi dilapangan masih banyak taruna yang belum mengetahui hal tersebut. Jadi ketika taruna mengalami sebuah hambatan dapat langsung ditangani oleh orang yang profesional dibidangnya sehingga kondisi taruna dapat kembali stabil dalam menjalankan kegiatan. Karena

kesejahteraan psikologis juga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kesehatan fisik seseorang.

Dengan memiliki kesehatan psikologis yang baik diharapkan taruna akan lebih maksimal dalam menjalankan kegiatan pelatihan, pengajaran dan pengasuhan di Akpol. Selain itu juga dengan memberikan sosialisasi mengenai kesehatan mental, *copping stress* (cara menangani *stress*), dan pemberian pembekalan lain yang bermanfaat untuk dapat menjaga kesehatan mental taruna. Selanjutnya juga didukung dengan memberikan dukungan sosial terutama bagi taruna yang membutuhkan pertolongan atau penanganan lebih.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk menguji pengaruh *locus of control internal* dan dukungan sosial terhadap *stress* pada taruna Akpol tingkat II. Disamping dua faktor yang telah diukur dan digunakan dalam penelitian ini, masih banyak tentunya faktor lain yang tidak masuk dalam penelitian yang dapat mempengaruhi *stress*. Dikarenakan keterbatasan waktu, maka peneliti tidak memungkinkan untuk menguji semua faktor yang dapat mempengaruhi *stress*. Untuk itu peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor lain dalam melakukan penelitian yang berkaitan dengan *stress*. Selanjutnya yaitu menggunakan jumlah aitem yang lebih banyak agar dapat mewakili kondisi yang sesungguhnya dari responden. Dikarenakan taruna diberikan penguatan untuk menunjukkan sisi terbaik dirinya yang merupakan bagian dari pelatihan, sehingga dapat memberikan hasil yang bias. Maka dari itu, apabila ingin mengukur *stress* pada taruna diharapkan untuk dapat menggunakan metode penelitian yang dapat mengalih dengan lebih detail atau memperbaiki aitem dengan menggunakan kalimat yang tidak spontan merujuk pada *stress* agar mendapatkan hasil yang sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- ACHA. (2014). *NCHA Spring 2014 Executive Summary*.
- ACHA. (2019). *Georgia Library Quarterly*, 56(2).
<https://doi.org/10.62915/2157-0396.2209>
- Adila, T. F. (2024). Stres Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan*, 10(April), 1151–1159.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.12176255>
- Ahmed, N. (2019). Generation Z's Smartphone and Social Media Usage: A Survey. *Journalism and Mass Communication*.
<https://doi.org/10.17265/2160-6579%2F2019.03.001>
- Akasyah, W., Rias, Y. A., & My, D. T. T. (2023). Influence Of Coping And Social Support On Resilience Among Indonesian Adolescents With Bullying Victimization. *Holistic Nursing Plus*.
<https://doi.org/10.58439/hnp.v1i1.59>
- Aliyah, P. N., & Sulisworo Kusdiyati. (2021). Pengaruh Perceived Social Support terhadap Psychological Distress pada Remaja SMA di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 59–68.
<https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.226>
- Amseke, F. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 65–81.
- Antonio, A. M., Rodriguez, L., Felix, A. R., & Gema, A. M. (2017). Can an Internal Locus of Control and Social Support Reduce Work-Related Levels of Stress and Strain?: A Comparative Study Between Spanish Owners and Managers. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 59, 903–912.
<https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001096>
- Anwar, C., Rochmawati, N., & Aini, D. K. (2022). Self-Esteem and Social Support are Needed to Increase the Resilience of Student's Mothers. *Sawwa: Jurnal*

Studi Gender, 17(1), 77–96.
<https://doi.org/10.21580/sa.v17i1.10509>

Ariati, J. (2017). Hubungan Antara Budaya Organisasi Dengan Stres Pada Taruna Tingkat I Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 623–629.
<https://doi.org/10.14710/empati.2016.15411>

Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek* (4th ed.). Rineka Cipta.

Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 113.
<https://doi.org/10.32332/jbpi.v2i1.2056>

Arsih, R. B., Sumadi, S., & Susubiyani, A. (2018). Pengaruh Kepuasan Gaji, Kepuasan Kerja Dan Iklim Organisasi Terhadap Komitmen Organisasi Dan Turnover Intention. *Jurnal Sains Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 8(2).
<https://doi.org/10.32528/jsmbi.v8i2.1787>

Azwar, M., & Amaliah, R. (2017). Pemanfaatan jurnal elektronik sebagai sumber referensi dalam penulisan skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Libraria*, 5(1), 1–24.

Azwar, S. (2017). Metodologi penelitian psikologi Edisi II. In *Pustaka Pelajar*.

Campos, F. D., Chambel, M. J., & Lopes, S. (2023). Work Social Support and PTSD in Police Officers: The Mediating Role of Organizational Commitment. *Journal Sustainability*.
<https://doi.org/10.3390/su152416728>

Carton, J. S., Ries, M., & Nowicki, S. J. (2021). Parental Antecedents of Locus of Control of Reinforcement: A Qualitative Review. *Frontiers in Psychology*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565883>

Casey, A., Dirks, F., Liang, O. D., Hakima, H., Schuette-Nuetgen, K., Leeman, K., Kim, C. F., Gerard, C., & Subramaniam, M. (2014). Bone Marrow-Derived

Multipotent Stromal Cells Attenuate Inflammation in Obliterative Airway Disease in Mouse Tracheal Allografts (p. 11). *Hindawi Publishing Corporation*.

<https://doi.org/10.1155/2014/468927>

Casteel, A., & Bridier, N. (2021). Describing Populations and Samples in Doctoral Student Research. *International Journal of Doctoral Studies*, *16*, 339–362.

<https://doi.org/10.28945/4766>

Chase, H. W., Kumar, P., Eickhoff, S. B., & Dombrowski, A. Y. (2015). Reinforcement learning models and their neural correlates: An activation likelihood estimation meta-analysis. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, *15*, 435–459.

<https://doi.org/10.3758/s13415-015-0338-7>

Conley, C. S., Travers, L. V., & Bryant, F. B. (2013). Promoting Psychosocial Adjustment and Stress Management in First-Year College Students: The Benefits of Engagement in a Psychosocial Wellness Seminar. *Journal of American College Health*, *61*(2), 75–86.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>

Da'awi, M. M., & Nisa, W. I. (2021). PSIKODINAMIKA : JURNAL LITERASI PSIKOLOGI Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Jurnal Literasi Psikologi*, *1*(1), 67–75.

<https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v1i1.556>

Darmilisani, D. (2021). Pengaruh Locus Of Control Internal Dan Locus Of Control Eksternal Terhadap Kepuasan Kerja Pada Kantor Direksi Pt Socfin Indonesia Medan. *Jumant*, *13*(1), 1–14.

<https://doi.org/10.24114/jers.v5i2.30357>

De Angelis, K. K., Kelty, R., Ender, M. G., Rohall, D. E., & Matthews, M. D. (2020). Ubiquity with a Dark Side: Civil-Military Gaps in Social Media Usage BT - Social Media and the Armed Forces. *Springer International Publishing*.

https://doi.org/10.1007/978-3-030-47511-6_2

Dietrich, J., Viljaranta, J., Moeller, J., & Kracke, B. (2017). Situational expectancies and task values: Associations with students' effort. *Learning and Instruction*, 47, 53–64.
<https://doi.org/10.1016/J.Learninstruc.2016.10.009>

Djamilah, S. (2018). Locus Kendali (Locus of Control) Dan Cinta Uang (Love of Money) Sebagai Prediktor Etika Kerja Islami.1217–1222.
<https://doi.org/10.25105/semnas.v0i0.3568>

Dotsenko, V. V. (2018). Methods Of Developing Stress Resistance Of Law Enforcement Officers At The Stage Of Professional Training. *Law and Safety*, 69(2).
<https://doi.org/10.32631/pb.2018.2.04>

Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110.
<https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>

Fadillah, H. N. (2019). *Hubungan Antara Internal Locus Of Control Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Islam Sultan Agung.

Fahmi, A. Z., & Widiasmara, N. (2019). *Harapan Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada Remaja Awal*. 6.

Fajrin, M. K. (2019). Hubungan antara Internal Locus of Control Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Pada Instansi Pemerintahan Kabupaten Banjar. *Jurnal Psikosains*, 14(2), 154–168.
<https://doi.org/10.30587/PSIKOSAINS.V14I2.1278>

Fakhriya, S. D. (2022). Post Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 231.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>

- Fatimah, S., Suherman, M. M., Rohaeti, E. E., Duntari, R. A. A., & Hidayat, R. (2019). Hubungan Internal Locus Of Control Dengan Stres Akademik Siswa Sman 2 Cimahi. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*.
<https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v4i1.788>
- Fitriana, N., & Hariyono, D. S. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self Efficacy Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iia Martapurapengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self Efficacy Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas Iia Martapura. *Jurnal Psibernetika*, 16(1), 35–48.
<https://doi.org/10.3287/liberosis.v5i1.4755>
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Gani, I., & Amalia, S. (2018). Alat Analisis Data Edisi Revisi. *Yogyakarta: Penerbit Andi*.
- Gede, C., Raditya, & Supartha, W. G. (2023). Job stress mediate: Workload on employee performance. *World Journal of Advanced Research and Reviews*.
<https://doi.org/10.30574/wjarr.2023.19.3.1774>
- Gillies, J. C. P., & Dozois, D. J. A. (2021). Chapter 22 - The Depression Anxiety Stress Scale: Features And Applications. *Academic Press*, (219–228).
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817933-8.00025-6>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Dengan Stres Pada Dewasa Awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83–95.

<https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>

Hantono, D., & Pramitasari, D. (2018). Aspek Perilaku Manusia Sebagai Makhluk Individu Dan Sosial Pada Ruang Terbuka Publik. *Nature: National Academic Journal of Architecture*, 5(2), 85–93.
<https://doi.org/10.24252/nature.v5i2a1>

Harmalis. (2023). Perilaku Prosocial Dalam Perspektif Islam. *Journal on Education*, 06(01), 10346–10354.
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.4754>

Hasan, M., Azis, F., Rahmatullah, Inanna, & Dkk. (2022). *Pendidikan Kewirausahaan*. 1(2), 213.

Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika*, 13(2), 148–155.
<https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>

Havranek, M. M., Bolliger, B., Roos, S., Pryce, C. R., Quednow, B. B., & Seifritz, E. (2016). Uncontrollable And Unpredictable Stress Interacts With Subclinical Depression And Anxiety Scores In Determining Anxiety Response. *Stress: The International Journal on the Biology of Stress*, 19, 53–62.
<https://doi.org/10.3109/10253890.2015.1117449>

Hendryadi, H. (2017). Pengembangan skala locus of control. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 2(3), 259359.
<https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i3.76>

Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress dan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Bertempat Tinggal di Pondok Pesantren. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 231–242.
<https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12364>

Kalba, Y. (2020). Concerning The Issue Of Stress Resistance Of Future Maritime Officers. *Scientific Bulletin Kherson State Maritime Academy*.

<https://doi.org/10.33815/2313-4763.2020.1.22.035-044>

Kasiram, M. (2010). *Metodologi penelitian: Kualitatif–kuantitatif*. Uin-Maliki Press, Malang. ISBN 978-602-958-280-2

Khan, N. A. (2020). Critical Review of Sampling Techniques in the Research Process in the World. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3572336>

Kharchenko, S. (2019). The Influence Of Social Intellect On The Features Of The Behavior Of Cadets Studying At Institutions With Specific Learning Conditions In Frustration And Stress Situations. *Law and Safety*. <https://doi.org/10.32631/pb.2019.1.15>

Khraban, T. Y. (2021). Psychological Resilience Of Cadets At A Higher Military Educational Institution. *Bulletin of Alfred Nobel University Series “Pedagogy and Psychology.”* <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2021-2-22-16>

Koamesah, G. T., Virlia, S., & Musa, M. (2022). Resilience In Health Workers: The Role Of Social Support And Calling. *Psikohumaniora*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.9287>

Kudinov, S. I., Burtsev, A. O., Kudinov, S. S., Maryin, M. I., & Khanaliev, D. U. (2022). Subjective Predictors of Cadets’ Behavior Patterns in Situation of Cognitive Dissonance. *Psychology and Law*, 12(2), 161–177. <https://doi.org/10.17759/psylaw.2022120212>

Latipun, L. (2015). Trauma, tsunami dan perdamaian. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.22219/procedia.v3i1.2177>

Lazarus, & Folkman. (1984). *Psychological Stress and Coping Theory*. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>

Magdalena, I., Fauziah, S. N., Faziah, S. N., & Nopus, F. S. (2021). Analisis

Validitas, Reliabilitas, Tingkat Kesulitan Dan Daya Beda Butir Soal Ujian Akhir Semester Tema 7 Kelas Iii Sdn Karet 1 Sepatan. *Bintang : Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 3(2), 198–214.

Mahardika, N. (2017). *KESEHATAN MENTAL* (Mirawan (ed.)). Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.

Meilina, M. D. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Locus Of Control Internal Terhadap Stres Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Sebuah Universitas Negeri Kota Malang. 8.5.2017.

Muttaqin, D., & Ripa, S. (2021). Psychometric Properties of the Indonesian version of the Depression Anxiety Stress Scale: Factor structure, reliability, gender, and age measurement invariance. *Psikohumaniora*, 6(1), 61–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.7815>

Myers, D. G. (2010). *Social Psychology*.

Nisbet, J., Jamshidi, L., Andrews, K. L., Stewart, S. H., Shields, R. E., Teckchandani, T. A., Maguire, K. Q., & Carleton, R. N. (2023). Mental health and social support among Royal Canadian Mounted Police cadets. *Frontiers in Psychology*, 14(February), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1092334>

Novalia, M. S., & Syazali, M. (2014). Olah Data Penelitian Pendidikan. *Bandar Lampung: Anugrah Utama Rahaja*, 39, 38.

Nugraha, M. F. (2020). Dukungan Sosial dan Subjective Well Being Siswa Sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i1.5>

Nugroho, Hardjani, K. (2015). Hubungan antara Locus of Control Internal dan Kecerdasan Emosi dengan Perilaku Prosocial pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UNS. *Jurnal Wacana, Relationship, The Locus, Internal*

Intelligence, Emotional Behavior, Prosocial, 1–14.
<https://doi.org/10.13057/wacana.v7i2.82>

Nuralifah, N., Wahid, W. O. T. E., & Yusuf, M. I. (2015). Pengaruh Ekstrak Labu Siam (*Sechium Edule* (Jacq.) Swartz) Terhadap Waktu Koagulasi Pada Musculus. *Medula: Jurnal Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*, 2(2), 152918.
<https://doi.org/10.46496/medula.v2i2.2546>

Pandey, P., Madhusudhan, M., & Singh, B. P. (2023). Quantitative Research Approach and its Applications in Library and Information Science Research. *Access: An International Journal of Nepal Library Association*.
<https://doi.org/10.3126/access.v2i01.58895>

Petrenko, S., & D. V. Dischchenko. (2018). Stress Factors Of Kursants (Students Of The Mia) Of The Mia Of Ukraine And Methods Of Submission By The Organization Of Special Physical Training (Training). *Young Scientist*.
<https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-80>

Pramesti, H. (2019). Hubungan Antara Health Locus of Control dan kepatuhan minum obat pada pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 1–11.

Rahadiansyah, M. R., & Chusairi, A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1290–1297.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29077>

Rahman, A. F. (2016). Hubungan Internal Locus Of Control dan Dukungan Orang Tua Terhadap Kesiapan Kerja Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–98.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i1.3967>

Rahmawan, F. R., & Selviana, S. (2021). Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyelesaikan Skripsi. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial Dan Humaniora*,

5(1), 1–9.

<https://doi.org/10.13057/wacana.v8i2.96>

Ranu, M. E. (2014). Stres Kerja, Motivasi Kerja dengan Dukungan Sosial sebagai Variabel Moderator. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 2(2), 600–611.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)

Riyadi, R. S., & Sarsono, S. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Rekan Kerja Dan Locus Of Control Internal Terhadap Stres Kerja Perawat. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 3(2), 69–77. <https://doi.org/10.31101/jhes.726>

Rok, M. (2011). Stress And Stress Management In A Higher Education Tourism Institution. *Tourism and Hospitality Management*, 17(2), 277. <https://doi.org/10.20867/thm.17.2.8>

Rotter, J. B. (1990). Internal Versus External Control Of Reinforcement: A Case History Of A Variable. *American Psychologist*, 45(4), 489. <https://doi.org/10.1037/h0023116>

Santoso, M. D. Y. (2020). Review Article: Dukungan Sosial Dalam Situasi Pandemi Covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian Dan Pengembangan*, 5(1), 11–26. <https://doi.org/10.32630/sukowati.v5i1.184>

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). No Title. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Sari, D. L., Storyna, H., Intan, R., Sinaga, P., Gunawan, F. E., Asrol, M., & Redi,

- A. A. N. P. (2021). The Effect Of Job Stress To Employee Performance: Case Study Of Manufacturing Industry In Indonesia. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 794. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/794/1/012085>
- Sasanti, S. D. (2020). Pengaruh Locus of Control terhadap Terjadinya Stress Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kota Salatiga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.36409/JIKA.V4I1.46>
- Scarvanovi, B. W., & Putri, Y. T. E. (2020). Harapan, Locus of Control Internal dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Disabilitas Fisik. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*, 11(2), 12–21. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v11i2.1226>
- Setiawan, A., & Darminto, E. (2013). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja Pada Karyawan. *Studi, Program Fakultas, Psikologi Pendidikan, Ilmu*, 7. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v2i1.4574>
- Setyawan, R. D., Hijran, M., & Rozi, R. (2023). Implementasi Digital Citizenship untuk Kalangan Gen Z Mahasiswa Pada Mata Kuliah Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 11(2), 270–279. <https://doi.org/10.24269/dpp.v11i2.6867>
- Setyorini, A., & Kuncoro, J. (2020). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Tingkat Stress Terhadap Program Wajib Asrama Dan Pendidikan Semi Militer Pada Taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Proyeksi*, 14(1), 63. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.63-73>
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual & SPSS*.
- Sudaryono, T. (2017). Peningkatan Produksi Dan Pendapatan Usahatani Salak

- Suwaru. *Jurnal Ilmiah Hijau Cendekia*, 2(2), 78–82.
- Sugiono, S. (2004). Konsep, Identifikasi, Alat Analisis Dan Masalah Penggunaan Variabel Moderator. *Jurnal Studi Manajemen Organisasi*, 1(2), 61–70.
<https://doi.org/10.14710/jsmo.v1i2.4175>
- Sugiono, S., Noerdjanah, N., & Wahyu, A. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61.
<https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Sugiyono, E. I. (2014). Pengembangan Bahan Ajar Menyimak Berbasis Multimedia Interaktif Dalam Model Belajar Mandiri Untuk Sekolah Menengah Pertama. *Seloka: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(2).
- Sugiyono, P. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). *Bandung: Alfabeta*, 28(1), 12.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis, Dan Mudah Dipahami*.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanto, A., Iqbal, M. R., Khaliwa, A. M., Putra, E. K., Syuhada, A. D., & Abdillah, A. D. (2023). Analysis of Work-Related Stress on HSE Department Employee in Concentrating Division of PT Freeport Indonesia. *E3S Web of Conferences*.
<https://doi.org/10.58185/j-mestahat.v3i1.104>
- Syatriadin, S. (2017). Locus of Control: Teori temuan penelitian dan reorientasinya dalam manajemen penanganan kesulitan belajar peserta didik. *Fondatia*, 1(1), 144–164.
<https://doi.org/10.36088/fondatia.v1i1.93>
- Ulfatul, H. (2023). Emosi manusia pada penerimaan takdir ujian menurut sayyid

qutb dalam tafsir fi zhilali al-Quran. *Jurnal Studi Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 7(1), 68.
<https://doi.org/10.58438/alkarima.v7i1.146>

Ulya, S. F., Sukestiyarno, Y. L., & Hendikawati, P. (2018). Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling Dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood. *UNNES journal of mathematics*, 7(1), 108-119.
<https://doi.org/10.15294/ujm.v7i1.27385>

Williams, C. C., Hassall, C. D., Trska, R., Holroyd, C. B., & Krigolson, O. E. (2017). When Theory And Biology Differ: The Relationship Between Reward Prediction Errors And Expectancy. *Biological Psychology*, 129, 265–272.
<https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.09.007>

Wiratna, S. V. (2016). Kupas tuntas penelitian akuntansi dengan SPSS. *Pustaka Baru Pers.*

Yao, Z., Yuan, Y., Buchanan, T. W., Zhang, K., Zhang, L., & Wu, J. (2016). Greater Heart Rate Responses to Acute Stress Are Associated with Better Post-Error Adjustment in Special Police Cadets. *Plos One*, 11(7), e0159322.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159322>

LAMPIRAN

Lampiran 1

Skala Uji Coba

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarokatuh, Salam Sejahtera Bagi Kita Semua, Shalom, Om Swastyastu, Namu Buddhaya, Salam Kebajikan. Perkenalkan Saya Aurra Amalia, mahasisiwi semester 7, Jurusan Psikologi dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saat ini Saya sedang melakukan riset penelitian guna memenuhi tugas akhir skripsi.

Berikut ini beberapa hal yang perlu di perhatikan:

1. Seluruh identitas dan jawaban akan dijaga penuh kerahasiaannya sesuai dengan etika akademik riset penelitian.
2. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah.
3. Mohon untuk menjawab jujur dan sesuai dengan diri masing-masing tanpa di manipulasi guna keberhasilan dalam penelitian.
4. Kesungguhan Anda sangat Saya harapkan demi mencapai manfaat riset yang sebenarnya.
5. Akan terdapat 39 instrument pernyataan yang membutuhkan waktu sekitar 30-40 menit dalam pengerjaannya, jadi mohon membaca dengan seksama dan di isi dengan sungguh-sungguh.

Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Kelas :

Apakah anda bersedia ?

Petunjuk Pengerjaan

Di dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. Ingatlah hasil pengerjaan ini tidak ada yang benar dan salah, maka jawablah dengan sejujurnya. Hasil dari jawaban anda akan menjadi

kerahasiaan peneliti, sesuai dengan etika dalam riset penelitian. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut :

- SS** = Sangat Sesuai
S = Sesuai
TS = Tidak Sesuai
STS = Sangat Tidak Sesuai

Partisipasi Anda sangat berarti dalam pelaksanaan riset ini, Terimakasih banyak atas ketersediaan anda dalam pelaksanaan penelitian ini. Semoga keikutsertaan anda akan menjadi catatan kebaikan untuk diri anda.

Hormat Saya, Peneliti

Aurra Amalia

Skala 1 (Uji Coba)

Stress

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa kehilangan minat dalam banyak hal seperti tidak selera makan ketika banyak pikiran.				
2.	Saya merasa kesulitan untuk tenang setelah melakukan sebuah kesalahan.				
3.	Saya akan tetap membantu teman walaupun Saya merasa sudah sangat lelah dengan kegiatan.				
4.	Saya tidak akan marah ketika dihukum karena kesalahan orang lain.				
5.	Ketidakpastian dalam kegiatan di Akpol membuat Saya merasa kewalahan.				

6.	Ketika teman berbuat salah atau melakukan pelanggaran maka Saya akan langsung memaafkannya.				
7.	Saya merasa apapun yang terjadi selama di Akpol sesuai dengan harapan.				
8.	Saya sering terbangun atau sulit tidur karena memikirkan beberapa hal.				
9.	Saya merasa bersalah yang berlebihan jika sesuatu terjadi tidak sesuai harapan.				
10.	Saya memiliki rasa ketakutan dan gelisah karena tidak bisa menjadi yang terbaik selama pendidikan di Akpol.				
11.	Ketika mood Saya buruk Saya tetap menjalani kegiatan dengan dengan maksimal.				
12.	Saya tidak mau meminta bantuan orang lain walaupun Saya memiliki beban yang sangat banyak.				
13.	Saya tiba-tiba kehilangan konsentrasi jika merasa lelah dan banyak pikiran.				
14.	Kesehatan Saya selalu terjaga dengan baik walaupun kegiatan di Akpol sangat banyak.				
15.	Saya merasa kehilangan motivasi dan semangat jika sedang dalam keadaan yang penuh tekanan.				
16.	Saya bisa menjalankan kegiatan dengan maksimal walaupun jadwal yang diberikan berubah-ubah.				

17.	Saya mengalami sakit perut, pusing, atau mual jika dihadapkan dengan sebuah tantangan.				
18.	Saya bisa menghadapi pelatihan yang sangat padat dengan enjoy.				

Skala 2 (Uji Coba)

Locus of Control Internal

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin keberhasilan Saya di Akpol tergantung pada apa yang Saya lakukan.				
2.	Saya bisa mendapatkan apa yang diinginkan selama di Akpol jika Saya bersungguh-sungguh.				
3.	Tantangan yang ada di lingkungan Akpol akan mempengaruhi suasana hati Saya.				
4.	Saya tetap berusaha mencapai apa yang Saya inginkan, meskipun banyak hambatan selama di Akpol.				
5.	Saya merasa pencapaian ataupun kegagalan yang terjadi berasal dari dalam diri.				
6.	Saya mempunyai kontrol diri yang baik dalam menghadapi situasi apapun selama di Akpol.				
7.	Saya percaya dengan adanya takdir atau keberuntungan dalam kehidupan Saya.				

8.	Saya yakin kesuksesan yang Saya dapatkan dimasa depan berkat usaha Saya hari ini				
9.	Saya merasa pencapaian selama di Akpol merupakan takdir dan keberuntungan.				
10.	Saya yakin bisa mencapai target dengan maksimal walaupun banyak tekanan dari lingkungan Akpol.				
11.	Saya merasa keberhasilan dan kegagalan selama di Akpol dipengaruhi oleh orang lain.				
12.	Saya bisa mengontrol emosi dan perasaan jika dihadapi dengan sebuah tantangan.				
13.	Saya yakin keberhasilan Saya di Akpol karena bantuan orang lain.				
14.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan sendiri tugas-tugas selama di Akpol.				
15.	Saya merasa mudah pasrah jika tidak mendapatkan bantuan orang lain				
16.	Saya cenderung menyalahkan orang lain apabila Saya mengalami suatu kegagalan.				

Skala 3 (Uji Coba)

Dukungan Sosial

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS

1.	Saya tidak memiliki orang yang dapat diandalkan ketika Saya membutuhkan sesuatu.				
2.	Teman – teman Saya mencoba untuk membantu ketika Saya membutuhkan bantuan.				
3.	Orang tua Saya tidak dapat membantu ketika Saya mengalami kesulitan.				
4.	Saya memiliki orang-orang yang dapat membuat Saya merasa nyaman.				
5.	Saya sering curhat pada orang tua ketika ada waktu berkomunikasi.				
6.	Saya tidak memiliki teman dekat untuk membicarakan masalah Saya.				
7.	Keluarga Saya selalu mendukung Saya selama pendidikan di Akpol				
8.	Saya tidak memiliki teman untuk bisa berbagi suka dan duka.				
9.	Saya merasa tidak ada orang yang peduli terhadap perasaan Saya.				
10.	Saya memiliki seseorang untuk dapat berbagi suka dan duka yang Saya alami selama di Akpol.				
11.	Saya tidak mendapat pertolongan dan dukungan emosional dari keluarga Saya.				
12.	Saya memiliki teman yang dapat diandalkan saat Saya memiliki masalah.				

Lampiran 2

Hasil Wawancara Taruna

Subjek berinisial AR:

“Kegiatan yang ada di Akpol ini sudah sangat padat, kegiatan rutin kami biasanya lari pagi, makan pagi, lanjut masuk kelas belajar, lari sore juga, kadang ada kegiatan tambahan seperti pengarahan dan juga banyak apel. Ada apel pagi, apel makan, apel untuk bekegiatan dan lain-lain. Apel sendiri itu bukan cuman sebentar, kadang apelnnya lama dan kami harus berdiri dengan posisi siap. Nah karena kegiatan yang padat itu bikin kami merasa capek, pusing, stress, kadang sampai sakit karena padatnya kegiatan. Rasanya kami ingin keluar dan istirahat untuk sekedar refreshing”.

Subjek berinisial RK:

“aku sudah lelah, rasanya aku ingin keluar nyari kehidupan yang bebas. Tapi aku sadar tidak mau mengecewakan diri sendiri dan orang tua. Kalo udah capek banget aku jadi mudah marah, gampang tersinggung, mood swing, suka melamun juga. Karena over weight jadi Aku dituntut kegiatan fisik lebih supaya berat badan turun, tapi aku capek jadi bikin hilang mood dan jadi cemas. Makanya aku jadi stress didalam sini karena bosan, Kalo lagi stress terkadang ngelakuin sesuatu yang melanggar aturan, tapi kalo aku melanggar aturan imbasnya jadi ke aku dan teman-teman yang lain. Alhasil kita dihukum bersama karena satu kesalahan, karena kayak gitu ngebuat hubunganku sama temen jadi kurang baik”.

Subjek berinisial NN:

“Aku merasakan penat, capek, jadi gampang merasa sakit juga. kadang tuh aku bingung ini sakit beneran sakit atau jadi sakit karena banyak pikiran, bikin aku ngerasa stress kalau merasa banyak tekanan. Tapi aku merasa better semisal habis telfonan sama orang tua, menurut aku itu ngaruh banget. Apa lagi kalau diasrama semisal ada yang lagi down kita suka saling menyemangati satu sama lain. Senjata paling ampuh biar tetap semangat menurut aku itu dari diri sendiri, aku berusaha buat berfikir kalau aku pasti bisa melewati semua ini”.

Subjek berinisial AA:

“Aku tidak terlalu dekat dengan orang tua dan keluarga, jadi jarang cerita kalo ada apa-apa. Biasanya Aku mendam sendiri aja, aku orangnya agak tertutup. Lebih berpegang teguh dengan steatment orang kuat itu tidak mengeluh. Lama-lama jadi merasa down karena merasa sendiri, kalo lagi ada problem atau merasa capek banget jadi suka nangis, magh kambuh, pusing, merasa cemas juga, terus berdebar. Jadi bingung apa yang harus aku lakukan supaya tenang”.

Lampiran 3

Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian

Lampiran 3. 1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Stress Saat Aitem Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	84	96.6
	Excluded ^a	3	3.4
	Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Stress1	28.3333	75.237	.483	.833
Stress2	28.2024	73.922	.485	.833
Stress5	28.2381	74.690	.503	.832
Stress8	28.4286	75.356	.576	.831
Stress9	28.1786	75.160	.440	.835
Stress10	27.9643	73.240	.483	.833
Stress13	28.1548	72.783	.573	.829
Stress15	28.2619	73.208	.620	.827
Stress17	28.1429	72.196	.564	.829
Stress3	28.3690	74.453	.566	.830
Stress4	27.9643	73.505	.475	.834
Stress6	27.9048	75.774	.331	.842
Stress7	28.2262	75.599	.453	.835
Stress11	28.2976	77.127	.352	.839
Stress12	26.8690	87.706	-.243	.873
Stress14	28.3333	75.309	.478	.834
Stress16	28.4405	75.719	.536	.832
Stress18	28.4524	75.239	.618	.829

Lampiran 3. 2 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Stress* Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	84	96.6
	Excluded ^a	3	3.4
	Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.873	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Stress1	25.3929	78.603	.512	.866
Stress2	25.2619	77.232	.513	.866
Stress3	25.4286	78.561	.544	.865
Stress4	25.0238	77.783	.447	.869
Stress5	25.2976	78.236	.520	.866
Stress6	24.9643	80.396	.291	.877
Stress7	25.2857	79.556	.444	.869
Stress8	25.4881	78.542	.624	.863
Stress9	25.2381	78.352	.477	.867
Stress10	25.0238	76.602	.506	.866
Stress11	25.3571	81.100	.345	.872
Stress13	25.2143	76.074	.601	.862
Stress14	25.3929	79.302	.467	.868
Stress15	25.3214	76.462	.654	.860
Stress16	25.5000	79.747	.521	.866
Stress17	25.2024	75.585	.584	.863
Stress18	25.5119	79.072	.616	.863

Lampiran 3. 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Locus of Control Internal* Saat Aitem Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	87	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
LOI1	47.2529	39.982	.453	.724
LOI2	47.2069	40.701	.434	.727
LOI4	47.2989	40.282	.379	.727
LOI5	47.5862	41.315	.113	.750
LOI6	47.2414	40.232	.488	.724
LOI8	47.2299	40.412	.466	.725
LOI10	47.2874	39.905	.489	.722
LOI12	47.2759	40.388	.372	.728
LOI3	48.5862	37.524	.281	.739
LOI7	49.6897	45.542	-.251	.770
LOI9	49.1149	38.335	.259	.740
LOI11	48.1034	35.187	.457	.715
LOI13	48.4253	36.852	.324	.733
LOI14	48.1149	35.731	.434	.718
LOI15	47.6092	35.845	.570	.703
LOI16	47.4943	36.020	.619	.700

Lampiran 3. 4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Locus of Control Internal Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	87	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
LOI1	38.0920	28.480	.597	.774
LOI2	38.0460	29.230	.577	.779
LOI4	38.1379	28.864	.490	.780
LOI6	38.0805	28.796	.632	.775
LOI8	38.0690	28.949	.612	.776
LOI10	38.1264	28.670	.595	.775
LOI11	38.9425	25.776	.400	.794
LOI12	38.1149	29.103	.461	.783
LOI13	39.2644	28.034	.203	.822
LOI14	38.9540	26.416	.361	.798
LOI15	38.4483	25.646	.582	.766
LOI16	38.3333	25.876	.625	.763

Lampiran 3. 5 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Saat Aitem Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	87	100.0

Excluded ^a	0	.0
Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DKS1	38.7586	38.650	.547	.847
DKS2	38.4023	41.313	.551	.847
DKS3	38.7586	38.418	.532	.848
DKS4	38.4138	40.524	.548	.846
DKS5	38.5172	43.113	.287	.863
DKS6	38.6437	38.348	.613	.841
DKS7	38.3908	40.706	.566	.845
DKS8	38.4598	40.135	.582	.844
DKS9	38.4598	38.856	.709	.835
DKS10	38.7126	44.347	.218	.865
DKS11	38.4368	39.179	.654	.839
DKS12	38.4253	39.643	.645	.840

Lampiran 3. 6 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

	N	%
Cases		
Valid	87	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	87	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DKS1	31.9195	31.866	.616	.862
DKS2	31.5632	35.784	.473	.871
DKS3	31.9195	32.075	.561	.868
DKS4	31.5747	35.038	.479	.871
DKS6	31.8046	31.647	.682	.856
DKS7	31.5517	35.180	.497	.870
DKS8	31.6207	33.424	.646	.859
DKS9	31.6207	32.215	.781	.849
DKS11	31.5977	32.406	.735	.852
DKS12	31.5862	34.571	.537	.867

Lampiran 4

Skala Penelitian

Skala 1

Stress

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa kehilangan minat dalam banyak hal seperti tidak selera makan ketika banyak pikiran.				
2.	Saya merasa kesulitan untuk tenang setelah melakukan sebuah kesalahan.				

3.	Saya akan tetap membantu teman walaupun Saya merasa sudah sangat lelah dengan kegiatan.				
4.	Saya tidak akan marah ketika dihukum karena kesalahan orang lain.				
5.	Ketidakpastian dalam kegiatan di Akpol membuat Saya merasa kewalahan.				
6.	Ketika teman berbuat salah atau melakukan pelanggaran maka Saya akan langsung memaafkannya.				
7.	Saya merasa apapun yang terjadi selama di Akpol sesuai dengan harapan.				
8.	Saya sering terbangun atau sulit tidur karena memikirkan beberapa hal.				
9.	Saya merasa bersalah yang berlebihan jika sesuatu terjadi tidak sesuai harapan.				
10.	Saya memiliki rasa ketakutan dan gelisah karena tidak bisa menjadi yang terbaik selama pendidikan di Akpol.				
11.	Ketika mood Saya buruk Saya tetap menjalani kegiatan dengan dengan maksimal.				
12.	Saya tidak mau meminta bantuan orang lain walaupun Saya memiliki beban yang sangat banyak.				
13.	Saya tiba-tiba kehilangan konsentrasi jika merasa lelah dan banyak pikiran.				
14.	Kesehatan Saya selalu terjaga dengan baik walaupun kegiatan di Akpol sangat banyak.				

15.	Saya merasa kehilangan motivasi dan semangat jika sedang dalam keadaan yang penuh tekanan.				
16.	Saya bisa menjalankan kegiatan dengan maksimal walaupun jadwal yang diberikan berubah-ubah.				
17.	Saya mengalami sakit perut, pusing, atau mual jika dihadapkan dengan sebuah tantangan.				
18.	Saya bisa menghadapi pelatihan yang sangat padat dengan enjoy.				

Skala 2

Locus of Control Internal

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin keberhasilan Saya di Akpol tergantung pada apa yang Saya lakukan.				
2.	Saya bisa mendapatkan apa yang diinginkan selama di Akpol jika Saya bersungguh-sungguh.				
3.	Saya tetap berusaha mencapai apa yang Saya inginkan, meskipun banyak hambatan selama di Akpol.				
4.	Saya mempunyai kontrol diri yang baik dalam menghadapi situasi apapun selama di Akpol.				

5.	Saya yakin kesuksesan yang Saya dapatkan dimasa depan berkat usaha Saya hari ini				
6.	Saya yakin bisa mencapai target dengan maksimal walaupun banyak tekanan dari lingkungan Akpol.				
7.	Saya merasa keberhasilan dan kegagalan selama di Akpol dipengaruhi oleh orang lain.				
8.	Saya bisa mengontrol emosi dan perasaan jika dihadapi dengan sebuah tantangan.				
9.	Saya yakin keberhasilan Saya di Akpol karena bantuan orang lain.				
10.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan sendiri tugas-tugas selama di Akpol.				
11.	Saya merasa mudah pasrah jika tidak mendapatkan bantuan orang lain				
12.	Saya cenderung menyalahkan orang lain apabila Saya mengalami suatu kegagalan.				

Skala 3

Dukungan Sosial

No.	Pernyataan	Pilihan Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak memiliki orang yang dapat diandalkan ketika Saya membutuhkan sesuatu.				

2.	Teman – teman Saya mencoba untuk membantu ketika Saya membutuhkan bantuan.				
3.	Orang tua Saya tidak dapat membantu ketika Saya mengalami kesulitan.				
4.	Saya memiliki orang-orang yang dapat membuat Saya merasa nyaman.				
5.	Saya tidak memiliki teman dekat untuk membicarakan masalah Saya.				
6.	Keluarga Saya selalu mendukung Saya selama pendidikan di Akpol				
7.	Saya tidak memiliki teman untuk bisa berbagi suka dan duka.				
8.	Saya merasa tidak ada orang yang peduli terhadap perasaan Saya.				
9.	Saya tidak mendapat pertolongan dan dukungan emosional dari keluarga Saya.				
10.	Saya memiliki teman yang dapat diandalkan saat Saya memiliki masalah.				

Lampiran 5

Uji Deskriptif

Lampiran 5. 1 Perhitungan Skor Kategori *Stress*

$$X_{\max} = 68$$

$$X_{\min} = 17$$

$$\text{Range} = 68 - 17 = 51$$

$$\text{Mean} = (68 + 17) : 2 = 42,5$$

$$\text{SD} = 51 : 6 = 8,5$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	< 34	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	34-51	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 51	Tinggi

Kategorisasi_Stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	178	84.4	84.4	84.4
	sedang	33	15.6	15.6	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

Lampiran 5. 2 Perhitungan Skor Kategori Locus of Control Internal

$$X_{\max} = 48$$

$$X_{\min} = 12$$

$$\text{Range} = 48 - 12 = 36$$

$$\text{Mean} = (48 + 12) : 2 = 30$$

$$SD = 36 : 6 = 6$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	< 24	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	24-36	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 36	Tinggi

Kategorisasi_Locus of Control Internal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	87	41.2	41.2	41.2
	sedang	124	58.8	58.8	100.0

Total	211	100.0	100.0
-------	-----	-------	-------

Lampiran 5. 3 Perhitungan Skor Kategori Dukungan Sosial

$$X_{\max} = 40$$

$$X_{\min} = 10$$

$$\text{Range} = 40 - 10 = 30$$

$$\text{Mean} = (40 + 10) : 2 = 25$$

$$\text{SD} = 30 : 6 = 5$$

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (M - 1SD)$	< 20	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	20-30	Sedang
$M + 1SD \leq X$	≥ 30	Tinggi

Kategorisasi_Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	47	22.3	22.3	22.3
	sedang	164	77.7	77.7	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

Lampiran 6 Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Lampiran 6. 1 Hasil Uji Asumsi Klasik

Lampiran 6.1. 1 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		211
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.60605033
	Absolute	.051

Most Extreme Differences	Positive		.051
	Negative		-.029
Test Statistic			.051
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.205
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.195
		Upper Bound	.216

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.
- Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 1660843777.

Lampiran 6.1. 2 Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas *Locus of Control Internal* dengan *Stress*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stre*	Between	(Combined)	1172.498	31	37.823	1.287	.157
LOC	Groups	Linearity	271.649	1	271.649	9.244	.003
		Deviation from Linearity	900.849	30	30.028	1.022	.443
	Within Groups		5260.425	179	29.388		
	Total		6432.922	210			

Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan *Stress*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres*	Between Groups	(Combined)	5842.248	22	265.557	84.521	.000
DKS		Linearity	5762.877	1	5762.877	1834.209	.000

	Deviation from Linearity	79.371	21	3.780	1.203	.253
	Within Groups	590.675	188	3.142		
	Total	6432.922	210			

Lampiran 6.1. 3 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	.995	1.005
	X2	.995	1.005

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 6. 2 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran 6.2. 1 Hasil Uji Hipotesis Pertama

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	31.112	1.561		19.927	.000
	LOC	-.141	.045	-.211	-3.125	.002

a. Dependent Variable: Stress

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.211 ^a	.045	.040	5.42625

a. Predictors: (Constant), LOC

Lampiran 6.2. 2 Hasil Uji Hipotesis Kedua

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
-------	-----------------------------	---------------------------	---	------

		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	58.842	.775		75.881	.000
	DKS	-.907	.021	-.947	-42.409	.000

a. Dependent Variable: Stress

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.947 ^a	.896	.895	1.79127

a. Predictors: (Constant), DKS

Lampiran 6.2. 3 Hasil Uji Hipotesis Ketiga

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5910.162	2	2955.081	1156.981	.000 ^b
	Residual	531.259	208	2.554		
	Total	6441.422	210			

a. Dependent Variable: Stress

b. Predictors: (Constant), DKS, LOC

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.958 ^a	.918	.917	1.59817

a. Predictors: (Constant), DKS, LOC

Lampiran 7. 1 Tabulasi Data

Responden	X ₁ (Locus of Control Internal)	X ₂ (Dukungan Sosial)	Y (Stress)
N. 1	41	35	26
N. 2	42	35	26
N. 3	44	37	25
N. 4	44	34	26

N. 5	42	38	24
N. 6	41	34	27
N. 7	40	38	25
N. 8	35	36	25
N. 9	35	37	26
N. 10	37	37	26
N. 11	34	35	27
N. 12	38	35	26
N. 13	34	33	27
N. 14	38	34	27
N. 15	36	34	27
N. 16	37	33	29
N. 17	37	36	25
N. 18	35	22	39
N. 19	35	40	22
N. 20	33	42	22
N. 21	34	21	39
N. 22	34	42	21
N. 23	33	41	22
N. 24	36	32	30
N. 25	22	42	21
N. 26	40	40	24
N. 27	42	40	24
N. 28	21	41	24
N. 29	42	41	23
N. 30	41	41	23
N. 31	32	41	24
N. 32	42	41	26
N. 33	40	38	24
N. 34	40	40	23

N. 35	41	35	27
N. 36	41	35	26
N. 37	41	37	25
N. 38	40	35	26
N. 39	23	36	25
N. 40	38	37	27
N. 41	40	37	27
N. 42	35	36	23
N. 43	35	35	25
N. 44	37	35	26
N. 45	35	34	26
N. 46	36	35	27
N. 47	37	33	26
N. 48	37	32	27
N. 49	49	33	26
N. 50	49	34	25
N. 51	47	36	23
N. 52	49	40	20
N. 53	48	39	22
N. 54	27	22	40
N. 55	43	40	23
N. 56	46	35	27
N. 57	44	42	20
N. 58	43	39	24
N. 59	49	40	20
N. 60	28	35	34
N. 61	50	35	23
N. 62	50	37	22
N. 63	43	38	25
N. 64	48	40	21

N. 65	44	39	23
N. 66	36	22	36
N. 67	46	41	21
N. 68	47	38	22
N. 69	49	40	20
N. 70	34	23	37
N. 71	44	39	22
N. 72	47	35	24
N. 73	26	25	37
N. 74	44	33	30
N. 75	50	35	23
N. 76	41	36	25
N. 77	26	40	21
N. 78	26	40	21
N. 79	25	24	38
N. 80	25	27	34
N. 81	25	37	23
N. 82	27	42	21
N. 83	26	34	26
N. 84	25	41	22
N. 85	26	40	22
N. 86	26	40	22
N. 87	27	41	21
N. 88	26	31	33
N. 89	25	25	39
N. 90	26	41	22
N. 91	26	42	22
N. 92	30	40	25
N. 93	25	37	26
N. 94	40	41	21

N. 95	22	38	24
N. 96	23	34	30
N. 97	39	41	22
N. 98	22	21	41
N. 99	23	39	26
N. 100	31	41	26
N. 101	20	31	33
N. 102	25	37	28
N. 103	25	37	28
N. 104	24	36	30
N. 105	24	39	29
N. 106	24	35	28
N. 107	25	38	27
N. 108	30	37	28
N. 109	25	41	22
N. 110	24	25	34
N. 111	27	40	21
N. 112	26	40	22
N. 113	26	40	21
N. 114	26	42	21
N. 115	24	40	25
N. 116	28	37	27
N. 117	29	31	34
N. 118	21	38	26
N. 119	24	40	21
N. 120	26	39	24
N. 121	25	40	21
N. 122	27	37	25
N. 123	24	40	21
N. 124	25	38	26

N. 125	24	36	28
N. 126	23	38	27
N. 127	21	40	21
N. 128	19	42	22
N. 129	22	34	28
N. 130	41	34	27
N. 131	24	40	25
N. 132	28	21	41
N. 133	21	37	25
N. 134	25	39	25
N. 135	19	32	32
N. 136	40	40	22
N. 137	21	39	25
N. 138	20	27	34
N. 139	27	24	39
N. 140	21	41	21
N. 141	23	40	22
N. 142	34	39	23
N. 143	21	33	33
N. 144	21	40	23
N. 145	19	39	26
N. 146	37	27	37
N. 147	21	36	30
N. 148	22	20	41
N. 149	37	41	21
N. 150	32	40	22
N. 151	21	38	24
N. 152	24	35	26
N. 153	19	37	29
N. 154	43	41	21

N. 155	46	41	20
N. 156	42	41	23
N. 157	43	38	24
N. 158	45	38	24
N. 159	34	26	35
N. 160	35	40	21
N. 161	35	37	26
N. 162	37	25	35
N. 163	34	40	22
N. 164	38	38	25
N. 165	34	40	22
N. 166	38	38	22
N. 167	36	40	21
N. 168	37	42	21
N. 169	37	39	25
N. 170	35	41	23
N. 171	35	38	26
N. 172	33	38	23
N. 173	34	40	22
N. 174	34	40	23
N. 175	33	41	22
N. 176	36	30	33
N. 177	22	29	34
N. 178	40	40	20
N. 179	42	39	23
N. 180	21	25	37
N. 181	42	25	36
N. 182	41	31	27
N. 183	32	38	23
N. 184	42	41	21

N. 185	40	41	21
N. 186	40	39	22
N. 187	41	37	22
N. 188	41	39	23
N. 189	41	21	41
N. 190	41	21	40
N. 191	41	22	40
N. 192	38	39	23
N. 193	40	21	40
N. 194	35	23	35
N. 195	35	31	29
N. 196	37	37	25
N. 197	35	41	22
N. 198	36	42	21
N. 199	37	39	23
N. 200	37	39	26
N. 201	36	39	24
N. 202	35	25	37
N. 203	35	21	40
N. 204	34	30	32
N. 205	35	40	21
N. 206	33	28	34
N. 207	32	26	35
N. 208	33	40	24
N. 209	34	22	39
N. 210	43	41	21
N. 211	47	39	23

Lampiran 8.1

Dokumentasi





DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Aurra Amalia Dwiputri
Tempat Tanggal Lahir : Manado, 18 April 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : JL. Yos Sudarso, Perumahan Pertamina, Kelurahan Prapatan, Kecamatan Balikpapan Kota, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur.
Email : aurradwiputri@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. TK Islamic Centre Manado
2. SD Plus Islamic Centre Manado
3. MTS Negeri 1 Balikpapan
4. SMK Kesehatan Airlangga Balikpapan

C. Pengalaman Intra Kampus

1. Duta FPK Periode 2021-2022
2. Staff Kaderisasi HMJ FPK Periode 2021-2022
3. Staff Kementerian Luar Negeri DEMA FPK Periode 2022-2023

Demikian riwayat hidup ini Saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 28 Desember 2024



Aurra Amalia Dwiputri
NIM 2107016056