

Hubungan Antara *Internal Locus Of Control* Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

The Relationship Between Internal Locus Of Control And Stress In Psychology Students Of Unissula Finishing Undergraduate Thesis

¹Hana Nurlaeli Fadillah, ²Abdurrohim

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

²Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

*Corresponding Author:
fadillahhanan@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara internal locus of control dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 96 mahasiswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental random sampling. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala stres dengan reliabilitas sebesar 0,901 dan skala internal locus of control dengan reliabilitas sebesar 0,895. Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment. Hasil uji hipotesis diperoleh skor $r_{xy} = -0,475$ dengan taraf signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara internal locus of control dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin positif internal locus of control semakin rendah stres, Sebaliknya apabila semakin negatif internal locus of control semakin tinggi stres. Hasil tersebut menandakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Internal locus of control telah memberikan sumbangan efektif sebesar 22,6 % yang berdasarkan dari nilai R squared sebesar 0,226.

Kata Kunci: Stres, Internal locus of control

ABSTRACT

This study aims to the relationship between internal locus of control and stress in psychology students of Unissula finishing undergraduate thesis. The subjects in this study were 96 student. The sampling method used was accidental random sampling. The scale used in this study is the stress scale with reliability of 0.901 and an internal locus of control scale with reliability of 0.895. Analysis of the data in this study used the product moment technique. Hypothesis test results received a score of $r_{xy} = -0.475$ with a significant level of $p = 0,000$ ($p < 0.01$). The results showed that there was a significant negative relationship between the internal locus of control with stress on the students of the Faculty of Psychology Unissula who were working on their thesis. This result can be interpreted that the more positive the internal locus of control the lower the stress, conversely if the more negative the internal locus of control the higher the

stress. These results indicate the hypothesis in this study was accepted. Internal locus of control has given an effective contribution of 22.6% based on R squared value of 0.226.

Kata kunci: *Stress, Internal locus of control*

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting bagi kemaslahatan umat manusia, bahkan pendidikan juga menjadi modal untuk menjunjung tinggi negara. Indonesia termasuk salah satu negara yang mementingkan pendidikan, Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 menjelaskan mengenai sistem pendidikan nasional yang menyatakan bahwa, pendidikan adalah suatu upaya sadar serta terencana dalam menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran yang baik. Undang-undang No. 20 Tahun 2003 juga mendorong masyarakat untuk dapat memperoleh pendidikan hingga jenjang pendidikan tinggi. Jenjang pendidikan tinggi di Indonesia salah satunya adalah perguruan tinggi, Undang-Undang No. 22 Tahun 1961 menyatakan bahwa perguruan tinggi merupakan lembaga ilmiah yang mempunyai tugas dalam menyelenggarakan pengajaran dan pendidikan di atas perguruan tingkat menengah, serta memberikan pendidikan dan pengajaran berdasarkan kebudayaan kebangsaan Indonesia dengan cara yang ilmiah. Peserta didik dalam perguruan tinggi disebut mahasiswa, mahasiswa mempunyai kewajiban mengikuti aturan-aturan yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi, salah satunya adalah kewajiban dalam menyelesaikan skripsi.

Skripsi menjadi syarat wajib untuk memperoleh gelar sarjana, oleh karena itu mahasiswa diuntut untuk menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat pada waktunya. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, seharusnya mempunyai semangat yang tinggi untuk segera menyelesaikannya, karena mahasiswa telah dibekali dengan ilmu pengetahuan yang cukup selama masa perkuliahan. Fakta yang terjadi menunjukkan tidak semua mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi dengan baik. Mahasiswa seringkali merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, yang menyebabkan skripsi di anggap sebagai suatu beban. Beban yang dirasakan berat ini membuat mahasiswa malas untuk segera menyelesaikan skripsi, yang akhirnya skripsi sering diabaikan. Mahasiswa mengetahui bahwa ada konsekuensi yang logis jika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsinya secara otomatis, mahasiswa tersebut tidak dapat menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi.

Penelitian mengenai stres mahasiswa skripsi telah dilakukan oleh beberapa peneliti. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, dkk (2018) fenomena yang telah diamati oleh peneliti, yaitu mengenai stres pada mahasiswa UIN SGD Bandung Fakultas Psikologi 2012 yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa tersebut mengeluhkan kendala-kendala dalam menyelesaikan skripsi diantaranya, mengeluh sering merasa pusing, mudah lelah, tidak bersemangat, dan cemas. Selain itu, mahasiswa tersebut ingin menyudahi masa studinya begitu saja. Mahasiswa tersebut juga membuat status di sosial media yang berisikan keluhan dari perasaannya yang mengalami kesulitan dalam membuat skripsi. Mahasiswa yang merasa stres dengan skripsinya cenderung akan mencari kesenangan dengan cara mencari kegiatan dan kesibukkan diluar kampus. Mahasiswa juga akan dengan sengaja tidak mengerjakan skripsi serta menghindari dosen pembimbing karena tidak ingin terbebani oleh hal

tersebut. Penjelasan diatas merupakan dampak lain dari stres yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD angkatan 2012 yang tidak dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu dan dijadikan subjek penelitian.

Hasil penelitian terdahulu yang dilaksanakan pada september 2017 kepada 10 mahasiswa PSIK UNEJ dari angkatan 2011-2016 melalui pengisian kuesioner dan wawancara, yaitu sebanyak 6 mahasiswa merasa tertekan, 2 mahasiswa merasa kewalahan seperti dikejar *deadline*. Persentase stres mahasiswa yang menempuh skripsi sebanyak 20% mengalami stres normal, 40% mengalami stres ringan, 30% mengalami stres sedang, dan 10% mengalami stres berat (Zainiyah., dkk, 2018).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula, diperoleh hasil bahwa mahasiswa mengalami stres dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa tersebut mengatakan bahwa banyak faktor yang membuat mahasiswa stres seperti judul ditolak, sulit mencari literatur, lingkungan yang tidak kondusif, akibatnya mahasiswa merasa pusing, emosi tidak stabil, mengalami gangguan makan yang mengakibatkan mahasiswa menjadi malas dalam mengerjakan skripsi. Hasil wawancara juga menyebutkan bahwa yang membuat mahasiswa tetap bangkit adalah karena keyakinan dan pusat kendali mahasiswa itu sendiri atau disebut dengan *locus of control*.

Davis & Newstorm (1985) menjelaskan bahwa stres adalah istilah umum yang di terapkan pada tekanan perasaan hidup manusia. Stres merupakan sebuah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi fisik seseorang. Apabila seseorang tersebut mengalami stres yang terlalu berat maka akan menjadi sebuah ancaman bagi seseorang tersebut. Anoraga (2001) mengatakan bahwa stres adalah reaksi individu baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan lingkungan yang dirasa mengganggu dan mengakibatkan diri individu merasa terancam. Stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu Faktor dalam diri individu, karakteristik kepribadian (*locus of control, introvert-ekstrovert, ketabahan, kekebalan*), faktor social-kognitif, hubungan dengan lingkungan sosial, dan strategi koping (Smet, 1994).

Berdasarkan uraian mengenai stres dapat di simpulkan bahwa stres merupakan respon ketegangan tubuh karena adanya suatu tekanan dalam diri individu. Tekanan tersebut bisa berasal dari diri individu sendiri maupun dari lingkungan disekitar individu itu sendiri. Akibatnya individu akan merasakan ketidakseimbangan baik dalam hal emosi, proses berfikir maupun kondisi fisik. Hal ini dikarenakan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang kemudian dijadikan sebagai beban.

Hardjana, (1994) mengungkapkan bahwa terdapat empat aspek stres, yaitu:

- a. Fisikal : Aspek fisikal berkaitan dengan hal-hal yang bersifat fisik dan tingkah laku individu yang dapat dilihat dan diamati. Seperti berkeringat, kenaikan tekanan darah, kesulitan untuk tidur dan buang air besar, tegang pada urat dan sakit kepala.
- b. Emosional : Aspek emosional berkaitan dengan perasaan individu sebagai respon terhadap sesuatu. Aspek emosional yang berkaitan dengan stres akademik adalah mudah merasa sedih, depresi dan marah, mood yang berubah dengan cepat serta terjadi burn out.
- c. Intelektual : Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan individu untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

- d. Interpersonal : Aspek interpersonal berkaitan dengan kemampuan individu untuk melakukan hubungan atau komunikasi dengan orang lain. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan kesulitan untuk bersosialisasi. Hal ini dikarenakan individu mengalami kehilangan kepercayaan baik dengan diri sendiri maupun orang lain, mudah menyerang orang lain dan tidak mau disalahkan.

Robbins & Timothy, (2008) mengemukakan bahwa *locus of control* merupakan tingkat keyakinan pada individu bahwa diri individu sebagai penentu atas nasib yang terjadi. Sehingga *locus of control* berfungsi dalam membantu individu guna menghubungkan peristiwa yang terjadi dalam hidup dengan tindakan atau kekuatan yang datang diluar kendali dirinya. Salah satu orientasi dari *locus of control* adalah *internal locus of control* yaitu dimana individu beranggapan bahwa peristiwa yang telah individu alami itu dapat terjadi karena tindakan dan tingkah lakunya sendiri. Lefcourt (Smet, 1994) menjelaskan bahwa individu dengan *internal locus of control* meyakini bahwa peristiwa-peristiwa penting dalam hidup adalah akibat dari tingkah laku sehingga dapat dikendalikan. Spector (Hendryadi, 2017) menjelaskan bahwa individu dengan *internal locus of control* memiliki keterampilan, usaha, serta ketekunan. Pribadi dengan *internal locus of control* memiliki keyakinan dan kesadaran bahwa individu mampu bertanggung jawab (mengontrol) kegagalan maupun keberhasilan individu. Sedangkan Sarafino & Smith (2011) menyatakan bahwa individu yang cenderung memiliki *internal locus of control* yakin bahwa semua yang terjadi dalam hidup, baik kesuksesan dan kegagalan yang tergantung pada diri sendiri.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa *internal locus of control* adalah sejauh mana individu yakin akan sebuah peristiwa yang terjadi dalam hidup individu dipengaruhi atau dikontrol oleh individu itu sendiri. Ketika individu percaya bahwa individu memiliki kontrol atas apa yang terjadi pada diri sendiri dan percaya bahwa peristiwa-peristiwa dalam hidupnya merupakan hasil dari dirinya atau perilakunya sendiri ini dapat di kategorisasikan sebagai *internal locus of control*. Individu yang memiliki karakteristik *internal locus of control* maka individu tersebut cenderung memiliki keyakinan dan lebih semangat berusaha dalam mencapai keberhasilan.

Rotter dan Phares (Nurhidayah & Hidayanti, 2009) menjelaskan bahwa *internal locus of control* memiliki aspek sebagai berikut :

- 1) Kemampuan, yakni individu memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, sehingga kesuksesan serta kegagalan dipengaruhi oleh diri individu sendiri.
- 2) Minat, yakni individu memiliki minat terhadap kontrol perilaku, peristiwa, dan tindakan mereka.
- 3) Usaha, yakni individu memiliki kemampuan dalam bersikap pantang menyerah dan melakukan segala usaha secara maksimal, sehingga dengan usaha dapat membantu individu dalam mengontrol perilaku.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan subjek sebanyak 96 mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental random sampling*. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala stres yang terdiri dari 30 aitem, dan skala *internal locus of control* yang terdiri dari 28 aitem. Teknik analisis data

yang digunakan adalah teknik analisis *pearson product moment* digunakan untuk menguji hipotesis dengan bantuan perangkat lunak *SPSS for Windows Release versi 23.0*. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik koefisien *alpha cronbach* dengan program *SPSS versi 23.0*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan membagikan skala kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* dengan taraf signifikansi 0,05 untuk uji normalitas. Suatu data yang memiliki distribusi normal jika memiliki taraf signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05.

Tabel 1. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	K-SZ	Sig	p	Ket
Stres	72,125	10,568	0,079	0,165	> 0,05	Normal
<i>Internal Locus of Control</i>	83,167	9,141	0,098	0,024	< 0,05	Tidak Normal

Hasil uji normalitas yang telah dilakukan, penelitian ini diketahui bahwa skala I (stres) mempunyai nilai K-SZ dengan taraf signifikansi 0,165 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa data dari skala I (Stres) termasuk penyebaran data yang normal. Sedangkan uji normalitas pada skala II (*internal locus of control*) menunjukkan bahwa nilai K-SZ dengan taraf signifikansi sebesar 0,024 ($p < 0,05$). Dapat diketahui bahwa data dari skala II (*internal locus of control*) merupakan penyebaran data yang tidak normal. Namun distribusi data yang tidak normal menurut Azwar (2000) analisis dapat dilakukan tanpa harus melakukan pemeriksaan terlebih dahulu terhadap sejauh mana kesesuaian asumsi yang bersangkutan. Walaupun ternyata data yang digunakan tidak sesuai dengan asumsi-asumsinya. Maka kesimpulan hasil analisisnya tidak selalu *invalid*.

Berdasarkan hasil yang didapat dari uji linieritas hubungan antara variabel sebagai berikut : Uji linearitas hubungan *internal locus of control* dengan stres memperoleh nilai $F_{Linear} = 27,419$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut dapat menunjukkan bahwa hubungan stres dengan *internal locus of control* adalah linear.

Hipotesis dari penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara *internal locus of control* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi. Setelah dilakukan penelitian maka di peroleh hasil $r_{xy} = -0,475$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut membuktikan adanya hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil ini memiliki arti bahwa, semakin positif *internal locus of control*, maka akan semakin rendah stres mahasiswa. Demikian pula sebaliknya semakin negatif *internal locus of control* maka akan semakin tinggi stres mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki *internal locus of control* yang lebih positif maka mahasiswa tersebut akan cenderung memiliki kemampuan, minat, dan usaha yang lebih baik. Mahasiswa memiliki sifat pantang menyerah dalam melakukan segala

usaha untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh semangat. Mahasiswa yang mempunyai *internal locus of control* yang positif juga akan memiliki stres yang rendah, karena mahasiswa mampu mengatasi masalah stres mengerjakan skripsi dengan hal-hal positif yang ada di dalam diri mahasiswa. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *internal locus of control* negatif, maka mahasiswa tersebut kurang memiliki kemampuan, minat, dan usaha yang baik. Mahasiswa cenderung kurang mampu dalam mengatasi masalah stres mengerjakan skripsi, karena mahasiswa kurang maksimal dalam melakukan usaha dalam menyelesaikan skripsi. *Internal locus of control* telah memberikan sumbangan efektif sebesar 22,6 % kepada variabel stres, yang berdasarkan dari nilai *R squared* sebesar 0,226. Sedangkan sebesar 77,4% stres dapat dipengaruhi oleh faktor lain baik faktor dari dalam individu maupun dari luar individu.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Widyastuti (2013) yang meneliti tentang hubungan antara *internal locus of control* dengan stres kerja pada karyawan PT Nusantara Surya Sakti Demak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan stres kerja pada karyawan dengan nilai *r* sebesar -0,595, yang berarti terdapat hubungan negatif antara *internal locus of control* dengan stres kerja pada karyawan PT Nusantara Surya Sakti Demak. Kemudian hasil peneliti selanjutnya dari Syaifullah dan Nurtjahjanti (2018) yaitu penelitian yang membahas mengenai hubungan antara *locus of control* dengan stres kerja pada karyawan pabrik Germen PT. Sri Rejeki Isman Sukoharjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *internal locus of control* dengan stres kerja di buktikan dengan nilai $r_{xy} = -0,294$ dan $p = 0,002$. Hal tersebut dapat diartikan semakin tinggi *internal locus of control* maka semakin rendah stres kerja. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terdapat pada instrument yang digunakan dan pada penelitian sebelumnya variabel stres lebih diorientasikan pada stres kerja karyawan.

Berdasarkan hasil penelitian ini pula, dapat diketahui bahwa stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi berada di tingkat sedang. Hal tersebut dapat diketahui dari jumlah responden yang terdapat di dalam analisis deskriptif, dapat dilihat bahwa tingkat stres dengan kategori sangat tinggi dimiliki oleh 1 subjek dengan presentase 1%, kategori tinggi dimiliki oleh 9 subjek dengan presentase 9%, kategori sedang 55 subjek dengan presentasi 57%, kategori rendah 30 subjek dengan presentase 31%, dan kategori sangat rendah dimiliki oleh 1 subjek dengan presentasi 1%. *Internal locus of control* pada penelitian ini berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari skor *mean* hipotetik *internal locus of control* yaitu 83.167 yang berada pada kategori tinggi. Subjek yang memiliki *internal locus of control* sangat tinggi berjumlah 10 dengan presentase sebesar 10% , kategori tinggi sebesar 57% dengan jumlah subjek sebanyak 55, kategori sedang sebesar 31% dengan jumlah subjek sebanyak 30. Kemudian kategori rendah memiliki presentase sebesar 1% dengan jumlah subjek 1. Sedangkan kategori sangat rendah memiliki presentasi 0%. Besarnya prosentase variabel *internal locus of control* mempengaruhi stres seseorang dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres yang sedang karena pada hasil

penelitian ini, apabila mahasiswa dapat meningkatkan *internal locus of control* maka stres dalam mengerjakan skripsi dapat diminimalisir dengan baik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa:

Ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *internal locus of control* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga hipotesis yang diajukan diterima dan memiliki sumbangan efektif sebesar 22,6 % sehingga 77,4% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini seperti faktor hubungan dengan lingkungan sosial, social-kognitif, beban yang terlalu berat, maupun tekanan yang berasal dari diri individu.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa harus tetap mempertahankan tingkat *internal locus of control* dengan cara :

- a. Selalu berfikir positif, agar perilaku yang dihasilkan juga menjadi positif.
- b. Sebisa mungkin memberikan apresiasi yang positif pada diri sendiri apabila sudah berhasil mencapai sesuatu yang diinginkan.
- c. Selalu menghargai semua bentuk usaha yang telah dilakukan oleh diri sendiri.
- d. Berusaha selalu yakin akan potensi yang dimiliki oleh diri sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri.
- e. Setelah berusaha yakin dengan potensi diri, tidak lupa mahasiswa diharapkan untuk tetap berdoa dan pasrah tentang segala hasil yang didapat pada Tuhan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian tentang *internal locus of control* dengan stres disarankan untuk menambahkan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan variabel sebelumnya seperti jenis kelamin, dukungan sosial, status sosial dan lain sebagainya, atau bahkan menemukan variable baru.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Bapak Abdurrohman, S.Psi, M.Si selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah sabar membantu serta membimbing penulis, meluangkan waktu dan tenaganya pada proses pembuatan penelitian dan masa perkuliahan ini.
2. Kepada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu mengisi skala penelitian.
3. Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini.
4. Kepada Abah H.Saripin dan Mama Hj. Siti Sa'adah yang selalu mendoakan, menyemangati dan memberikan motivasi serta wejangan yang menenangkan hati.

DAFTAR PUSTAKA

- Undang-undang RI Nomor. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-undang RI Nomor. 22 Tahun 1961 Tentang Perguruan Tinggi.
- Anoraga, P. (2001). *Psikologi kerja*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). Asumsi-asumsi dalam inferensi statistika. *Buletin Psikologi*, 9(1), 1-11.
- Davis, K., & Newstorm, J. W. (1985). *Perilaku dalam organisasi jilid 2 edisi ketujuh*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psympatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115-130.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres, seni mengolah stres*. Yogyakarta: kanisius.
- Nurhidayah , S., & Hidayanti, N. (2009). Hubungan Antara Ketambahan dan Locus of Control External dengan Kebermaknaan Hidup Pada Istri Yang Bekerja di Bagian Sewing Pada PT. Bosaeng Jaya Bantar Gebang Sari. *Jurnal Soul*, 2(2), 62-89.
- Robbins, S., & Timothy, J. A. (2008). *Perilaku organisasi*. Jakarta: Salemba empat.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsycosocial interaction - seventh edition*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT.Grasindo.
- Syaifullah, A., & Nurtjahjanti, H. (2018). Hubungan antara locus of control dengan stres kerja pada karyawan pabrik germen PT.Sri Rejeki Isman Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 7, 284-289.
- Widyastuti, K. (2013). *Hubungan antara internal locus of control dengan stres kerja pada karyawan bagian marketing PT. Nusantara Surya Sakti Demak*. (Skripsi tidak di terbitkan). Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di program studi ilmu keperawatan universitas Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 6(2).