

**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA *MECHANICAL of AUTOMOTIVE SKILL
COMPETATION (MASCO)* PRODI MESIN OTOMOTIF
POLITEKNIK NEGERI JEMBER**

SKRIPSI



Oleh :

Eva Stevani Aulia

NIM : 214103050024

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

FAKULTAS DAKWAH

JUNI 2025

**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA *MECHANICAL of AUTOMOTIVE SKILL
COMPETATION (MASCO)* PRODI MESIN OTOMOTIF
POLITEKNIK NEGERI JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



Oleh :
Eva Stevani Aulia
NIM : 214103050024

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
JUNI 2025**

**HUBUNGAN *SELF CONTROL* DAN *ACADEMIC STRESS*
PADA MAHASISWA *MECHANICAL of AUTOMOTIVE SKILL
COMPETATION (MASCO) PRODI MESIN OTOMOTIF*
POLITEKNIK NEGERI JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh :

Eva Stevani Aulia
NIM : 214103050024

Disetujui Pembimbing

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

HARYU, S.Ag., M.Si.
NIP. 197404022005011005

**HUBUNGAN SELF CONTROL DAN ACADEMIC STRESS
PADA MAHASISWA MECHANICAL of AUTOMOTIVE SKILL
COMPETATION (MASCO) PRODI MESIN OTOMOTIF
POLITEKNIK NEGERI JEMBER**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
Persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Senin

Tanggal : 16 Juni 2025

Tim
Penguji

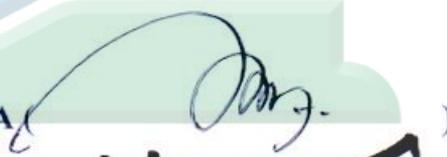
Ketua Sidang

Sekretaris Sidang

Dr. Uun Yusufa, M.A
NIP: 198007162011011004

Nurin Amalia Hamid, M.Psi., T
NIP: 199505132022032002

Anggota :

1. Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A ()
2. HARYU, S.Ag., M.Si ()

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Fawaizul Umam, M.Ag
NIP: 197302272000031001

MOTTO

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (١٨)

وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ (١٩)

Artinya:

“Dan janganlah kamu memalingkan wajahmu dari manusia (karena sombong), dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang sombong dan membanggakan diri. Dan sederhanalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai.”(QS. Luqman: ١٨–19)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, atas segala rahmat, petunjuk, dan kekuatan-Nya yang telah menyertai setiap langkah dalam proses penyusunan skripsi ini. Karya sederhana ini kupersembahkan dengan tulus sebagai ungkapan terima kasih dan cinta kepada :

1. Kepada cinta pertama dan panutanku Bapak Sukrip. Terima kasih atas setiap tetesan keringat yang telah tcurahkan dalam setiap langkah ketika mengemban tanggung jawab sebagai seorang kepala keluarga untuk mencari nafkah. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau bekerja keras mendidik penulis serta memberikan dukungan dan do'a sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terima kasih pak, meskipun seorang rakyat kecil (tukang becak) gadis kecilmu tidak pernah malu dan sudah tumbuh besar siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi.
2. Kepada surgaku Ibu Rumani. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang selalu diberikan. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan pendidikan penulis, beliau juga tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun beliau tidak henti memberikan semangat serta do'a yang selalu terselip dalam sholatnya demi keberhasilan penulis dalam mengenyam pendidikan sampai sarjana. Terima kasih buk, atas ridhomu ternyata anak bungsumu yang menjadi harapan terbesar dikeluarga, saar ini telah mampu mendapat gelar sarjana.

3. Kepada kedua kakak perempuan Nur Hamidah, Nita Agustina. Terima kasih banyak atas dukungan secara moril maupun material, terima kasih juga atas segala motivasi yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terkhusus untuk Mbak Nita dan Mas Indra Noormansyah terimakasih atas dedikasi selama menjalankan pendidikan dibangku perkuliahan.
4. Kepada teman-teman kelas Psikologi Islam (3) 2021. Terima kasih sudah memberikan motivasi, semangat, dan dukungan tanpa henti sehingga secara tidak langsung membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada Indah Febriyanti dan Diah Putri Agustin sebagai teman seperjuangan dari semester satu, terima kasih telah menemani dan menjadi pendengar selama penulis berada di bangku perkuliahan.
6. Kepada Alvin Fahriza terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, sudah berkontribusi banyak dalam hal waktu walalupun kerap sibuk dengan kerjanya. Telah bersedia menjadi pendamping dalam segala hal, selalu mendukung dan menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah selama ini, serta memberi apresiasi dan semangat untuk pantang menyerah dan senantiasa sabar menghadapi saya. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.

ABSTRAK

Eva Stevani Aulia, Haryu. 2025: Hubungan *Self Control* dan *Academic Stress* Pada Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition* (MASCO) Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember.

Mahasiswa yang mengikuti kegiatan seperti *Mechanical of Automotive Skill Competition* (MASCO) sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi. *Academic stress* dapat muncul akibat tuntutan akademik, kegiatan yang ketat, serta ekspektasi terhadap pencapaian prestasi. Salah satu faktor yang berperan dalam mengelola tekanan tersebut adalah *self control*, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa masco di Program Studi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan cara pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat *self control* dan *academic stress*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dan *academic stress*, yang berarti semakin tinggi tingkat *self control* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic stress* yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan aspek *self control* dalam upaya menurunkan *academic stress*, khususnya bagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan berbasis keahlian seperti MASCO.

Kata kunci: *Self Control, Academic Stress, Mechanical of Automotive Skill Competition*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan *Self Control* dan *Academic Stress* pada Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competation* Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana S.Psi di Program Studi Psikologi Islam, UIN KH Achmad Siddiq Jember.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S. Ag., M.M., CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam. M,Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
3. Bapak Uun Yusufa, M.A, Selaku Wakil Dekan I Fakultas Dakwah yang telah mengizinkan mengadakan penelitian ini.
4. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
5. Bapak Nuzul Ahadiyanto S.Psi.,M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis.

6. Bapak HARYU, S.Ag., M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar dan telaten membimbing peneliti dari awal hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran di Tengah-tengah kesibukannya. Semoga ilmu yang telah diberikan dapat bermanfaat dan barokah bagi saya dan orang disekitar saya di dunia maupun di akhirat, dan tentunya menjadi perantara untuk mendapatkan ridho di surgaNya kelak.
7. Seluruh dosen UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember bersama staff, khususnya bapak ibu dosen program studi psikologi islam yang telah menyalurkan ilmunya kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu serta menjadi pengganti orang tua saya selama melaksanakan pendidikan.
8. Politeknik Negeri Jember khususnya Prodi mesin Otomotif, yang sangat berkontribusi dan memberikan izin tempat penelitian sehingga proses skripsi penulis berjalan dengan lancar.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

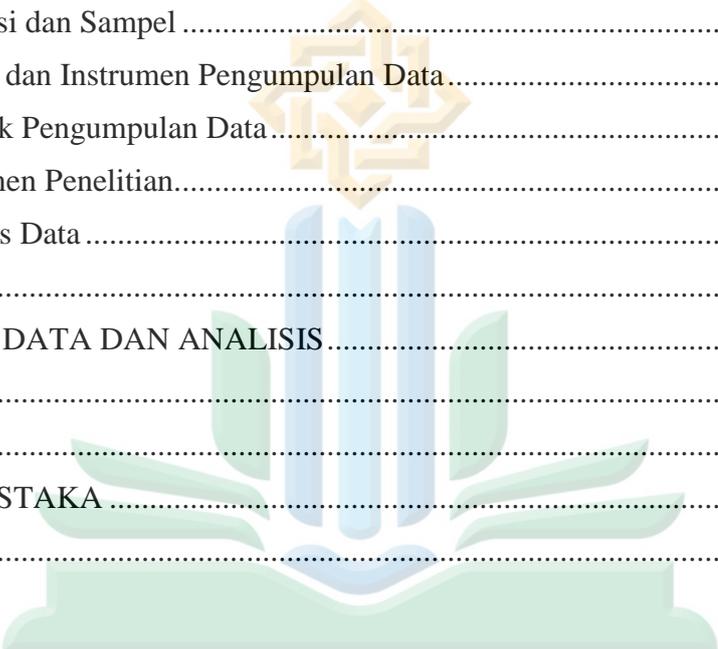
Jember, 14 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	8
F. Definisi Operasional	11
G. Asumsi Penelitian	13
H. Hipotesis	14
I. Sistematika Pembahasan	15
BAB II	17
KAJIAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu	17
B. Kajian Teori	22
1. Hubungan Self Control	22
a. Definisi Self Control	22
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Control	24
2. Academic Stress	28

a. Definisi Stres Akademik	28
b. Faktor-Faktor Stres Akademik	30
3. MASCO	33
BAB III	34
METODE PENELITIAN.....	34
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	35
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	36
1. Tekhnik Pengumpulan Data.....	36
2. Instrumen Penelitian.....	40
3. Analisis Data	47
BAB IV	50
PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS.....	50
BAB V.....	69
PENUTUP.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	73



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Indikator Variabel	11
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	21
Tabel 3. 1 blueprint skala Self Control	38
Tabel 3. 2 blueprint skala Educational Stress for Adolescents (ESSA).....	39
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert Self Control & Academic Stress	41
Tabel 3. 4 Validitas Self Control	44
Tabel 3. 5 Validitas Academic Stress	45
Tabel 3. 6 Reabilitas Self Control.....	46
Tabel 3. 7 Reabilitas Academic Stress.....	46



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Variabel Penelitian	9
Gambar 4. 1 diagram usia responden	50
Gambar 4. 2 Chart kategori self control (X)	53
Gambar 4. 3 Chart kategori Academic Stress (Y).....	54
Gambar 4. 4 Chart Kriteria Jenis Kelamin Responden	55



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan tahap penting dalam perjalanan kehidupan individu, di mana mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memahami teori dan konsep yang kompleks, tetapi juga untuk mengembangkan berbagai keterampilan praktis yang relevan dengan bidang studi mereka. Dalam konteks global yang semakin kompetitif, pendidikan tinggi berfungsi sebagai fondasi bagi pengembangan sumber daya manusia yang berkualitas, yang diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kemajuan sosial dan ekonomi. Di Indonesia, khususnya di Politeknik Negeri Jember, program studi Mesin Otomotif berperan penting dalam mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi dunia industri yang terus berkembang. Mahasiswa di bidang ini diharuskan untuk menguasai berbagai aspek teknis, mulai dari pemahaman teori dasar mesin hingga keterampilan praktis dalam perbaikan dan inovasi otomotif. Namun, proses pembelajaran ini tidak selalu berjalan mulus. Mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat memicu stres akademik. Menurut Wamenhub Bambang Susantono Wamenhub menjelaskan, dalam globalisasi otomotif, regulasi otomotif yang digunakan adalah regulasi yang dibuat oleh United Nations Economic Commissions for Europe

(UNECE), regulasi ini telah disepakati untuk dijadikan pedoman bagi negara-negara Asia yang tergabung dalam APEC dan ASEAN.¹

Politeknik Negeri Jember merupakan perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan vokasional, yaitu program pendidikan yang mengarah proses belajar mengajar pada tingkat keahlian, keterampilan, dan standar kompetensi yang spesifik sesuai dengan kebutuhan pasar kerja dan stakeholder, serta mempunyai kemandirian dalam berkarya dan berwirausaha berbasis IPTEKS yang diperolehnya. Seperti halnya perguruan Tinggi lain, Politeknik Negeri Jember mempunyai tiga program yang dikenal dengan nama Tri Dharma Perguruan Tinggi yakni pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan, pengabdian kepada masyarakat.

Misra dan McKean menjelaskan bahwa *academic stress* adalah respons psikologis yang muncul akibat tekanan yang dialami dalam konteks pendidikan. stres ini dapat diukur melalui berbagai indikator, termasuk kecemasan, kesulitan dalam mengatur waktu, dan kepuasan dalam kegiatan rekreasi. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan penurunan kinerja akademik, peningkatan kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya. Dalam konteks kompetisi keterampilan otomotif, tekanan ini bisa menjadi lebih intens mengingat mahasiswa harus bersaing untuk

¹ Wamenhub Bambang Susantono, dalam acara “Pertemuan Penguji Kendaraan Bermotor Nasional 2010”, Senin (31/5) di Kantor Kementerian Perhubungan, Jakarta. <https://dephub.go.id/post/read/globalisasi-otomotif-tantangan-bagi-penguji-kendaraan-bermotor-untuk-tingkatkan-kualitas-2371>

menunjukkan kemampuan teknis dan kreativitas mereka dalam waktu yang terbatas.²

Sun dan Dune juga menjelaskan bahwa *academic stress* dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk kinerja akademik, kesehatan fisik, dan kesejahteraan emosional. Mereka menekankan bahwa stres akademik dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, termasuk beban kerja yang berlebihan, tuntutan untuk berprestasi, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola stres dengan baik cenderung mengalami penurunan motivasi belajar. Mereka juga lebih mungkin untuk mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Penurunan motivasi ini dapat mengarah pada hasil akademik yang buruk, yang pada gilirannya dapat memperburuk stres yang dialami, menciptakan siklus negatif yang sulit diputus. Pengelolaan stres yang efektif sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Mereka mendorong pengembangan keterampilan manajemen waktu, teknik relaksasi, dan dukungan sosial sebagai cara untuk mengurangi stres akademik. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan akademik dan berkompetisi dengan lebih baik dalam bidang yang mereka ambil.³

² Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-48.

³ Sun, Dkk (2011). Educational Stress Scale for Adolescent. *Journal of psychoeducational Assesment*. Diakses pada tanggal 7 Maret 2016

Penelitian yang dilakukan oleh Busari menjelaskan bahwa *academic stress* adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. *Academic stress* pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.⁴ Kemudian Rahmawati menyatakan dalam penelitiannya *academic stress* adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan di bidang akademik.

Self control ialah kemampuan untuk mengatur emosi, perilaku, dan dorongan, berperan penting dalam mengatasi *academic stress*. dalam model kekuatan *self control* Baumeister dan Vohs menekankan bahwa *self control* adalah keterampilan yang dapat dikembangkan dan diperkuat melalui latihan. Mahasiswa dengan tingkat *self control* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu mereka, mempertahankan fokus pada tugas, dan menghindari perilaku prokrastinasi yang dapat memperburuk tekanan akademik. Mereka juga lebih mampu mengatasi kegagalan dan bangkit

⁴ Busari, A. O. (2012). Evaluating the Relationship between Gender, Age, Depression and Academic Performance among Adolescents. *Scholarly Journal of Education*, 1(1), 6–12.

kembali setelah mengalami kemunduran, yang merupakan keterampilan penting dalam menghadapi tantangan di kompetisi keterampilan.⁵

Di program studi Mesin Otomotif, mahasiswa tidak hanya terlibat dalam pembelajaran teori, tetapi juga berpartisipasi dalam pelatihan praktis yang menuntut keterampilan teknis yang tinggi. Kompetisi keterampilan otomotif mengharuskan mahasiswa untuk bekerja dalam tim, menghadapi batas waktu yang ketat, dan berinovasi dalam menyelesaikan masalah teknis. Dalam situasi ini, kemampuan untuk tetap tenang dan fokus menjadi sangat penting. Mahasiswa yang dapat mengatur emosi mereka dan menjaga motivasi akan lebih siap untuk menghadapi tantangan ini, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

Dewi Ayu Nur Kusuma dalam penelitiannya menyatakan bahwa *Self control* yang mencakup kemampuan mengatur emosi dan tindakan di tengah tekanan akademik serta kegiatan seperti masco, memiliki potensi besar untuk mengurangi tingkat *academic stress* dengan memberikan kerangka kerja bagi individu untuk merumuskan strategi coping yang efektif. Dalam skenario di mana *self control* diimplementasikan dengan baik, sehingga memungkinkan pengalokasian waktu yang lebih efisien untuk tugas dan tanggung jawab akademik mereka. Namun, kurangnya *self control* bisa mengakibatkan peningkatan *academic stress*, karena ketidakmampuan dalam

⁵ Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 13(6), 198-202.

menyeimbangkan tugas akademik dengan kegiatan yang ada di masco, yang berpotensi memicu perasaan tertekan dan cemas.⁶

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa *mechanical of automotive skill competition*. Dengan meneliti ini kita dapat melihat bahwa kesadaran dan pengelolaan diri yang baik memungkinkan mahasiswa untuk mengevaluasi dan memperbaiki strategi belajar serta adaptasi terhadap perubahan lingkungan belajar, yang juga menjadi bagian dari proses pengembangan diri selama masa studi. Seberapa mungkin *self control* ini berpengaruh terhadap *academic stress* yang dialami oleh mahasiswa *mechanical of automotive skill competition* (masco) prodi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember tentu menjadi pertanyaan mendasar dalam konteks penelitian ini.

Dengan demikian, mungkin diidentifikasi bahwa *self control* berperan signifikan, baik secara positif dengan meminimalisir potensi *academic stress*, maupun secara negatif apabila kemampuan *self control* ini tidak dikembangkan dengan optimal. Oleh karena itu, meneliti hubungan antara keduanya akan memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai bagaimana intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self control* dapat diimplementasikan guna menangani masalah *academic stress*. Dari penjelasan penelitian terdahulu di atas, maka disini peneliti tertarik untuk meneliti

⁶ DEWI, AYU NUR KUSUMA. *HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS X*. Diss. Universitas Mercu Buana Bekasi, 2023.

tentang **“Hubungan *Self Control* dan *Academic Stress* Pada Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition* (MASCO) Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *stress academic* pada mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition* di Politeknik Negeri Jember ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka menghasilkan tujuan dari penelitian ini yakni “untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *self control* dan variabel *stress academic*”

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penulis dapat memperoleh pengalaman dan pemahaman yang lebih baik tentang menambah kontribusi pada literatur tentang hubungan antara *self control* dan *academic stress*, khususnya dalam konteks mahasiswa jurusan teknik mesin otomotif dan kegiatan berbasis proyek seperti MASCO. Ini dapat membuka jalur penelitian lebih lanjut mengenai topik yang masih jarang dibahas.

2. Bagi Mahasiswa MASCO

Penelitian ini memberikan wawasan mengenai pentingnya keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik, seperti *mechanical of automotive skill competition*. Mahasiswa MASCO dapat belajar untuk mengelola stres dengan lebih baik, sehingga mereka tidak hanya berhasil dalam akademik, tetapi juga dapat berprestasi dalam kegiatan *Mechanical of Automotive Skill Competition* tanpa merasa terbebani.

3. Bagi Politeknik Negeri Jember

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada kampus mengenai pentingnya dukungan psikologis dan program-program pendukung yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Kampus bisa mengembangkan layanan konseling, pelatihan manajemen stres, atau seminar pengendalian diri untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa, khususnya mereka yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler berbasis proyek seperti masco.

E. Ruang Lingkup Penelitian

A. Variabel Penelitian

Periantalo mengungkapkan bahwasannya variabel penelitian merujuk pada subjek yang menjadi perhatian utama. Penelitian ini menjadi tipe penelitian yang menggunakan pendekatan pada metode penelitian kuantitatif dengan pandangan penelitian yang memiliki metode penelitian

secara deduktif, seperti menjelaskan dengan suatu yang bersifat umum ke khusus. Tujuan dari penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang telah di buat oleh penelitian itu sendiri.⁷

a. Variabel *Independen* (Variabel Bebas)

Variabel independen adalah variabel yang dapat mempengaruhi variabel dependen. Variabel independen sering disebut juga dengan variabel bebas. Adapun variabel independen (X) dalam penelitian ini ialah "*Self Control*"

b. Variabel *Dependen* (Variabel Terikat)

Variabel dependen adalah variabel yang di pengaruhi oleh variabel independen. Nilai dari variabel dependen (Y) bergantung pada variabel independen, maka dari itu variabel dependen (X) sering disebut dengan variabel terikat atau variabel respons. Berikut variabel (Y) dari penelitian ini ialah "*Academic Stress*"



Gambar 1. 1 Variabel Penelitian

B. Indikator Variabel

Setelah peneliti menentukan variabel X dan Y, maka peneliti menentukan indikator dari setiap variabel untuk digunakan sebagai empiris

⁷ Denita Rahmawati¹, Adi Fahrudin², Rijal Abdillah³, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, 2021

atas variabel yang akan di teliti. Selanjutnya indikator tersebut dijadikan sebagai dasar landasan untuk membuat butir pertanyaan dalam angket kuesioner, dan observasi.⁸ Adapun indikator dalam penelitian ini adalah :

Variabel	Sub Variabel	Indikator
Self Control	Behavior Control	a. Mampu mengendalikan situasi b. Mampu mengatur stimulus
	Cognitif Control	a. Mampu memperoleh informasi b. Mampu melakukan penilaian
	Decisional Control	a. Mampu memilah hasil b. Mampu menentukan tujuan
Academic Stress	Self-Expectation	a. Tidak mampu bersaing b. Nilai rendah c. Mengalami kegagalan akademik d. Tidak mampu menunjukkan prestasi
	Study Despendency	a. Mudah menyerah b. Membandingkan diri dengan orang lain c. Menghindari tantangan d. Mudah terpengaruh dengan pendapat orang lain
	Pressure from Study	a. Tuntutan orang tua b. Persaingan antar teman
	Worry About Grades	a. Kesulitan fokus berkonsentrasi b. Sulit mengingat c. Mengalami penurunan prestasi
	Workload	a. kuliah dianggap sebagai beban

⁸ Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

		b. Malas mengerjakan tugas c. Kebingungan
--	--	--

Tabel 1. 1 Indikator Variabel

F. Definisi Operasional

Berdasarkan indikator dari variabel yang diteliti di atas, peneliti selanjutnya akan menguraikan definisi operasional. Definisi operasional dalam penelitian merupakan istilah yang signifikan yang mengandung arti atau pengetahuan di masing-masing variabel penelitian, agar terhindar dari kesalahan fahaman terhadap makna dan istilah yang akan di kemukakan oleh peneliti.⁹

Adapun definisi dari judul “Hubungan *Self Control* dan *Academic Stress* pada Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competation* Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember” sebagai berikut :

1. *Self Control*

Self control atau biasa disebut dengan pengendalian diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, perilaku, dan dorongan yang mungkin bertentangan dengan tujuan jangka panjang atau norma sosial. *Self control* merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan diri, karena dapat memengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain, menghadapi stres, dan mencapai tujuan hidup mereka. Pengendalian diri mungkin melibatkan beberapa hal seperti:

⁹ Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

- a. Kemampuan untuk menunda kepuasan: ini adalah keterampilan untuk mengendalikan diri. dari keinginan jangka pendek demi mencapai tujuan jangka panjang. Misalnya, memilih untuk belajar atau bekerja keras alih-alih bermain atau bersenang-senang.
- b. Pengelolaan emosi: *self control* juga berarti mengelola perasaan seperti kemarahan, kecemasan, atau frustrasi, untuk memastikan bahwa kita bereaksi secara rasional dan tidak impulsif.
- c. Disiplin dalam kebiasaan sehari-hari: mengatur rutinitas yang sehat, seperti tidur yang cukup, makan dengan pola makan yang seimbang, rutin berolahraga, serta menjauhi perilaku negatif. Mengatur dorongan atau keinginan yang mendesak: *self control* juga dapat dilihat sebagai kemampuan untuk menahan godaan atau dorongan yang dapat mengganggu tujuan utama atau merugikan diri sendiri, seperti kebiasaan merokok, makan berlebihan, atau belanja impulsif.

2. *Academic Stress*

Academic stress atau biasa disebut dengan stres akademik adalah kondisi ketegangan atau kecemasan yang dialami oleh individu, terutama pelajar atau mahasiswa, yang berkaitan dengan tuntutan dan tekanan dalam kegiatan akademik mereka. Tuntutan ini dapat mencakup beban tugas yang banyak, ujian yang menekan, target nilai yang tinggi, ekspektasi dari orang tua atau dosen, serta persaingan dengan teman sebaya.

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik bisa berpengaruh negatif terhadap kesehatan jasmani dan pikiran, seperti masalah tidur, kecemasan, depresi, serta berkurangnya semangat untuk belajar. Karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk mempelajari teknik-teknik mengatasi stres, seperti dengan manajemen waktu yang baik, teknik relaksasi, atau mencari dukungan sosial.

G. Asumsi Penelitian

Dalam konteks penelitian, asumsi adalah keyakinan mendasar yang diyakini kebenarannya oleh peneliti. Tujuan dari asumsi adalah untuk membantu peneliti membuat desain penelitian sebaik mungkin. Asumsi ini berfungsi sebagai dasar untuk menilai apakah studi itu tepat dan memiliki relevansi untuk dilakukan dengan memperhatikan karakteristik variabel yang akan dianalisis. Asumsi penelitian ini berasal dari penelitian terhadap variabel *independen* dan *dependen*, dengan *self control* variabel *independen* dan *academic stress* sebagai variabel *dependen*.¹⁰

Peneliti memutuskan untuk menggunakan mahasiswa mechanical of automotive skill competatiom laki-laki dan perempuan berusia (dewasa awal) antara 18 - 23 tahun sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini. Karena rentang usia 18 - 23 tahun termasuk dalam fase dewasa keatas hingga remaja. Oleh karena itu, peneliti meyakini bahwa stress akademik yang dialami oleh

¹⁰ Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

dewasa awal usia 18-23 tahun lebih penting dan berhubungan langsung dengan self control.

H. Hipotesis

Istilah *hypo* dan *thesis* digabungkan untuk membentuk kata hipotesis. *Hypo* berarti kurang dari, sedangkan *thesis* berarti sudut pandang atau argumen. Dalam berbagai pandangan, salah satunya dari Zikmund, dinyatakan bahwa hipotesis merupakan sebuah pernyataan atau anggapan yang belum mendapatkan bukti. Oleh karena itu, hipotesis bersifat sementara. Pernyataan hipotesis hanya menggambarkan fenomena dan kemungkinan jawaban atas pertanyaan penelitian. Jawaban yang sebenarnya akan diperoleh setelah proses penelitian selesai.¹¹

Suryabrata, seorang ahli dalam bidang penulisan, menjelaskan mengenai hipotesis dalam beberapa aspek. Secara teknis, hipotesis didefinisikan sebagai pernyataan mengenai kondisi populasi yang akan diuji atau diteliti. Penelitian ini didasarkan pada data yang diperoleh dari sampel yang diteliti. Sementara itu, hipotesis secara statistik adalah pernyataan mengenai keadaan parameter yang diuji melalui sampel statistik.¹² Hipotesis yang akan diuji dinamakan hipotesis kerja atau alternative (H_a) sedangkan lawannya adalah hipotesis nihil atau nol (H_0). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

¹¹ Zikmund, W.G., Babin, B.J., Carr, J.C., Griffin, M. (2009). *Business Research Methods*, edisi ke-8, Perguruan Tinggi Barat Daya.

¹² Suryabrata, S. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa *mechanical of automotive skill competation* (masco) prodi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember

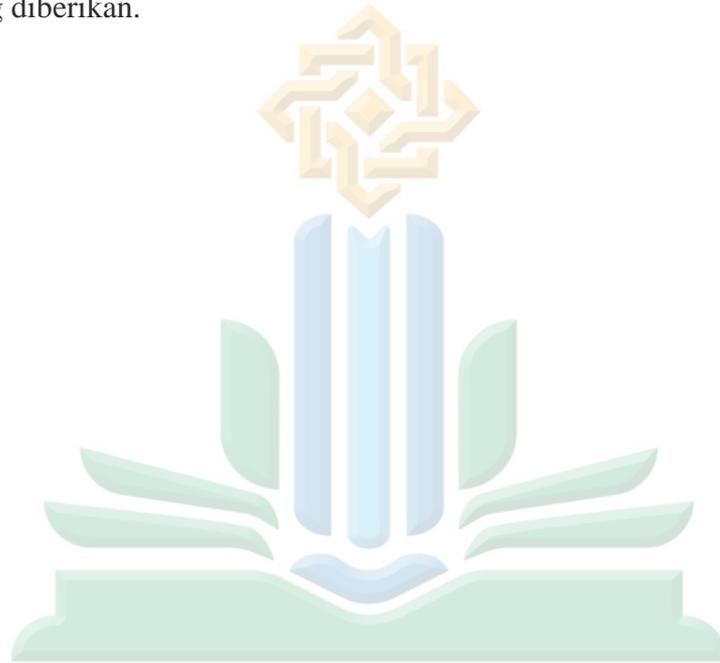
H0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa *mechanical of automotive skill competation* (masco) prodi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam studi ini, peneliti mengelompokkan menjadi lima bab dengan setiap bab menjelaskan isi sebagai berikut:

1. BAB I PENDAHULUAN : Di bab ini terdapat penjelasan mengenai latar belakang permasalahan, rumusan permasalahan, tujuan dari penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian, definisi operasional, asumsi-asumsi yang mendasari penelitian, hipotesis dan sistematika pembahasan.
2. BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN : Di bab ini berisi ulasan tentang penelitian yang telah dilakukan sebelumnya serta kajian teori yang relevan
3. BAB III METODE PENELITIAN : Di bab ini dijelaskan mengenai pendekatan penelitian, jenis penelitian, populasi dan sampel yang digunakan, teknik dan alat untuk mengumpulkan data serta diakhiri dengan analisis data.

4. BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA : Di bab ini berisi tentang deskripsi objek yang diteliti, penyampaian data, analisis serta pengujian hipotesis dan diskusi.
5. BAB V PENUTUP : Di bab ini berisi ringkasan hasil dan rekomendasi yang diberikan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Dalam studi sebelumnya, para peneliti harus menyertakan beberapa temuan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain. relevan sebagai bentuk pertanggungjawaban yang rasional, maka peneliti dapat mengetahui perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan apa yang akan diteliti oleh peneliti. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti :

No	Nama & Judul	Lembaga & Tahun	Hasil
1	Dewi, Ayu Nur Kusuma. "Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas X"	Universitas Mercu Buana Bekasi, 2023.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan dan korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan stres akademik. Namun demikian tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok jenis kelamin, status dan fakultas dengan variabel kontrol diri dan variabel stres

			akademik dalam penelitian ini.
2	Denita Rahmawati, Adi Fahrudin, Rijal Abdillah “Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid Dalam Masa Pandemi Covid-19 di SMK X kota Bekasi”	Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya <i>Vol 2, No 2 (2021)</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kontrol diri dan stres akademik pada siswa SMK X selama pembelajaran hybrid di masa pandemi COVID-19. Hubungan ini bersifat positif, yang berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami, dan sebaliknya. Temuan ini mendukung hipotesis alternatif dalam penelitian ini, sementara hipotesis nihil ditolak.
3	Nadya Ariyani Hasanah Nuriyatiningrum	Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan,	Pada penelitian ini kecemasan dan stres akademik

	<p><i>“Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator”</i></p>	<p>Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang–Indonesia (2023)</p>	<p>yang dialami mahasiswa cenderung menurunkan tingkat kualitas hidup yang mereka rasakan. Namun, kecemasan terhadap keadaan dan stres akademis memengaruhi kualitas hidup dengan cara dinamis yang berbeda. Siswa yang merasa cemas pada kondisi tertentu cenderung menunjukkan ketidakmampuannya mengendalikan diri, sehingga mempunyai persepsi negatif terhadap kehidupannya.</p>
4	<p>Dhea Karina Pramesta, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan</p>	<p>Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara</p>

	Stres Akademik pada Siswa di SMA X”	Surabaya, 2021	efikasi diri dan stres akademik, dengan tingkat hubungan yang lemah, yaitu sebesar 0,345, serta nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,5$).
5	Hashem1, Mona Abd El-Rahim Al Nagar, Lamiaa Hassnin Eita, Faten Hassan Alam <i>”The Relationship between Academic Stress and Self-Control among Faculty of Nursing Students”</i>	Fakultas Keperawatan, Universitas Menoufia, Mesir, 2019	Berdasarkan hasil dari penelitian dan studi ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang sangat berarti secara statistik serta hubungan negatif antara stres akademik dan pengendalian diri di kalangan mahasiswa fakultas keperawatan. Dengan melakukan hal itu, penelitian ini berhasil menjawab tujuan dan pertanyaan peneliti.
6.	Mu’jizati Mentari	Fakultas Ilmu Sosial	Berdasarkan hasil

<p>Qalbu' "Hubungan Antara Self <i>Regulated Learning</i> dan <i>Goal Orientation</i> dengan Stress Akademik"</p>	<p>dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda</p>	<p>dan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara pembelajaran yang dilakukan secara mandiri dengan stres akademik pada siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. Di sisi lain, tidak ditemukan adanya hubungan antara orientasi tujuan dengan stres akademik di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong.</p>
---	--	--

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

B. Kajian Teori

1. Hubungan *Self Control*

a. Definisi *Self Control*

Menurut Berk, *self control* adalah kemampuan seseorang untuk menahan atau menghentikan dorongan agar tidak muncul sebagai perilaku yang melanggar atau bertentangan dengan norma moral.¹³ Goldfried dan Merbaum menjelaskan bahwa *self control* adalah kemampuan untuk merencanakan, memimpin, mengatur, dan mengarahkan perilaku yang dapat membawa individu menuju hasil yang positif. Sementara itu, menurut Louge “*self control as the choice of the large, more delayed outcome*”. Louge menjelaskan bahwa kontrol diri adalah suatu keputusan tindakan yang akan menghasilkan manfaat lebih besar dengan menunda kepuasan instan. Sering kali individu mengalami kesulitan untuk menolak kesenangan yang datang, meskipun hal tersebut dapat berakibat buruk di masa depan. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat memilih opsi yang memberi pengaruh yang lebih baik di masa depan, meskipun harus mengorbankan kepuasan yang sementara.¹⁴

Chaplin menjelaskan *self control* atau pengendalian diri sebagai kemampuan untuk mengarahkan perilaku pribadi, kemampuan untuk

¹³ Berk, L. E.: (1995). *Child Development* [hlm. 53]

¹⁴ Universitas pendidikan indonesia Bandung, Jawa Barat (2012) Goldfried dan Merbaum (Muharsih, 2008, hlm. 16)

menahan atau menghalangi dorongan-dorongan atau tindakan yang bersifat impulsif.¹⁵

Pengendalian diri berfungsi untuk menghindari perilaku impulsif pada individu agar tidak menyimpang dari norma perilaku. *Self control* dapat membuat individu menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya sehingga tidak akan menimbulkan keresahan dalam berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain.

Berdasarkan paparan para ahli, dapat disimpulkan *self control* merupakan kemampuan individu yang bermanfaat untuk mencegah, mengatur, dan mengelola dorongan dalam diri agar tidak melanggar standar moral yang berlaku untuk mendapatkan manfaat yang lebih besar.¹⁶

b. Aspek-Aspek *Self Control*

Menurut Averill dalam kontrol diri memiliki 3 indikator, yakni :¹⁷

1. Mengontrol Perilaku (*Behavior control*)

Behavior Control merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya, dan kemampuan untuk mengubah suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

¹⁵ Chaplin, J.P. (2006). Kamus Lengkap Psikologi. Edisi ke-5. Terjemahan: Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

¹⁶ Universitas pendidikan indonesia Bandung, Jawa Barat (2012)

¹⁷ Averill, J.R. (1973). Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.

2. Mengontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Cognitive Control ini merupakan keahlian seseorang untuk dapat mengolah informasi yang tidak diinginkan untuk mengurangi tekanan. Kemampuan mengontrol kognitif ini dibagi menjadi dua, yaitu kemampuan untuk memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian

3. Mengontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Decisional Control merupakan keahlian seseorang dalam memilah hasil dan menentukan tujuan yang diinginkan atau juga bisa disebut dengan kebolehan individu dalam mengatur atau mengontrol diri untuk menetapkan atau memutuskan suatu langkah berdasarkan pada suatu yang ditetapkan atau dipercayai individu.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Dalam konteks ini, *self control* memegang peranan yang sangat penting dalam kehidupan remaja. Tingkat kontrol diri yang dimiliki setiap individu tidaklah sama, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkontribusi pada pembentukannya.¹⁸ Kontrol diri berfungsi sebagai mediator psikologis yang berkaitan dengan beragam perilaku. Kemampuan untuk menghindari tindakan impulsif dan memenuhi keinginan secara adaptif sangat bergantung pada seberapa

¹⁸ Ramadona Dwi Marsela , Mamat Supriatna2. Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2019), 3(2), pp. 65–69

baik seseorang dapat mengendalikan dirinya. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi cenderung dapat mengarahkan perilakunya dengan lebih baik, sementara individu dengan kontrol diri yang rendah sering kali mengalami kesulitan dalam mengikuti perilaku dan tindakan yang diinginkan. Hal ini membuat mereka rentan terhadap godaan dan impuls.

Menurut Ghufron dan Risnawati faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* dapat dibagi menjadi dua kategori:

1. Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi *self control* salah satunya adalah usia. Cara orang tua dalam menerapkan disiplin, merespons kegagalan anak, gaya komunikasi, dan cara mereka mengekspresikan kemarahan (apakah dengan emosi yang meluap atau dengan pengendalian diri) merupakan dasar awal bagi anak untuk belajar tentang kontrol diri. Seiring bertambahnya usia, anak akan semakin banyak terpapar oleh lingkungan sosial dan berbagai pengalaman, yang akan membantunya belajar merespons kekecewaan, ketidaksukaan, dan kegagalan, serta mengembangkan kemampuan untuk mengendalikannya. Dengan

demikian, kemampuan kontrol diri tersebut akan berkembang dari dalam diri anak sendiri.¹⁹

Menurut Baumeister dan Boden, faktor kognitif juga berperan penting, yaitu berkaitan dengan kesadaran yang melibatkan proses berpikir dan pengetahuan yang digunakan untuk meraih tujuan melalui metode dan strategi yang telah dipikirkan sebelumnya. Individu yang mampu menggunakan kemampuannya diharapkan dapat mengatur perilakunya sendiri melalui proses intelektual. Oleh karena itu, tingkat kontrol diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kapasitas intelektual yang dimilikinya.²⁰

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga berperan sebagai elemen eksternal dalam pengembangan *self control*. Peran orang tua sangat penting dalam menentukan kemampuan seorang individu untuk mengontrol diri mereka. Salah satu cara yang diterapkan oleh orang tua adalah melalui disiplin. Sikap disiplin ini memiliki dampak besar dalam membentuk kepribadian yang

¹⁹ Gufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

²⁰ Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of Threatened Egoism to Violence and Aggression: The dark side of High Self-Esteem. *Psychological Review*, 103,5-33

baik dan membantu individu dalam mengendalikan perilaku mereka. Dengan adanya kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat mengembangkan kontrol diri serta arah diri (*self direction*), sehingga ia bisa mempertanggungjawabkan semua tindakan yang diambil dengan baik.

Baumeister dan Boden dalam Marsela dan Supriatna menyebutkan hal yang sama juga yaitu ada dua faktor yang dapat mempengaruhi *self control* (kontrol diri), yaitu orang tua dan budaya. Peneliti menguraikan penjelasannya sebagai berikut:

a. Orang Tua

Orang tua memiliki pengaruh terhadap kontrol diri pada anak. Orang tua yang mendidik anaknya dengan terlalu keras dan berlebihan, maka itu akan menyebabkan anak kurang mampu dalam mengendalikan dirinya dan juga anak akan menjadi kurang peka terhadap suatu peristiwa yang dihadapinya. Demikian sebaliknya, orang tua yang sejak dini telah mengajarkan anak untuk mandiri dan memberikan kesempatan pada anak dalam menentukan keputusannya sendiri, maka hal itu akan menjadikan anak lebih memiliki kontrol diri yang baik.

b. Budaya

Setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan, maka ia akan terkait pada budaya yang ada pada lingkungan tersebut dan setiap lingkungan memiliki budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Maka, hal seperti ini akan mempengaruhi kontrol diri setiap individu sebagai anggota yang tinggal di lingkungan tersebut.²¹

2. Academic Stress

a. Definisi Academic Stress

Menurut Gadzella dan Masten *academic stress* adalah cara seseorang memandang stressor akademik dan respons yang muncul terhadapnya, yang mencakup reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif.²² Lin dan Chen menambahkan bahwa *academic stress* timbul dari interaksi antara lingkungan akademik dan mahasiswa, kecemasan terhadap hasil belajar, tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya, kemampuan manajemen waktu, serta persepsi siswa mengenai kemampuan belajar mereka yang berpotensi memengaruhi kinerja akademik.

Busari menyatakan bahwa *academic stress* merupakan tekanan yang muncul akibat hasrat mahasiswa untuk tampil maksimal dalam

²¹ Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). Aggression and the self: High self-esteem, low self-control, and ego threat. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.

²² Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The StudentLife Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 1(1), 1-10.

ujian atau tes, sementara tenggat waktu yang ditentukan dapat menciptakan ketegangan di lingkungan akademik.²³ Sementara itu, Gupta dan Khan (Kadapatti dan Vijayalaxmi) menjelaskan bahwa stres akademik adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi akibat kegagalan akademik, ketakutan akan kemungkinan tersebut, serta kesadaran terhadap risiko kegagalan yang mungkin terjadi.²⁴

Menurut Sahu, Pandey, dan Jha *academic stress* dapat didefinisikan sebagai tekanan tambahan yang dihadapi individu dalam proses mengatasi tuntutan akademik, dan sering kali menyebabkan mahasiswa merasa tertekan selama masa kuliah.²⁵ Carveth, Geese, dan Moss menambahkan bahwa *academic stress* adalah persepsi individu terhadap besarnya pengetahuan yang harus dikuasai, serta perasaan kekurangan waktu untuk menguasai pengetahuan tersebut.²⁶

Berdasarkan berbagai definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa *academic stress* merupakan suatu respons yang bersifat afektif, perilaku, fisiologis, dan kognitif, yang muncul akibat tekanan yang

²³ Busari, A. O. (2012). Evaluating the Relationship between Gender, Age, Depression and Academic Performance among Adolescents. *Scholarly Journal of Education*, 1(1), 6–12.

²⁴ Kaddapati, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Steessorn of academic stress-a study on pre university students. *Indian Journal Science*. 3 (1).

²⁵ Sharma, G. & Pandey, D., 2017. Anxiety, Depression, and Stress in Relation to Academic Achievement among. *Journal of Indian Psychology*, IV(2), p. 3.

²⁶ Misra, R dan McKean M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*. Tanggal ases 14 Mei 2015. dalam <http://ajhs.tamu.edu/16%2D1/>.

berasal dari lingkungan akademik. Tekanan ini bisa disebabkan oleh interaksi antara tugas akademik dan mahasiswanya, keinginan untuk berprestasi, manajemen waktu belajar, pengaruh teman sebaya, banyaknya materi yang harus dikuasai, serta ketakutan akan kegagalan di bidang akademik.

b. Faktor-Faktor Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne, dan Hou ada lima aspek yang berkaitan dengan *academic stress*, yaitu:

1. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berhubungan dengan tekanan yang dirasakan seseorang ketika menjalani proses belajar baik di kampus maupun di rumah. Sumber tekanan ini bisa berasal dari orang tua, rekan kuliah, ujian yang dihadapi di kampus, serta

tuntutan dari jenjang pendidikan yang lebih lanjut.

2. Beban Tugas

Beban tugas merujuk pada kewajiban yang harus diselesaikan oleh individu dalam lingkungan pendidikan. Ini mencakup pekerjaan rumah, tugas yang diberikan diperkuliahan, dan ujian atau evaluasi yang harus diikuti.

3. Kekhawatiran Terhadap Nilai

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh informasi baru. Ini juga berhubungan dengan cara pikir individu. Mereka yang menghadapi tekanan dalam studi sering kali kesulitan untuk berkonsentrasi, cepat lupa, dan mengalami penurunan dalam hasil kerja mereka.

4. Ekspektasi Diri

Ekspektasi pribadi berkaitan dengan seberapa besar seseorang memiliki impian atau tujuan untuk diri mereka. Orang-orang yang mengalami tekanan dalam studi cenderung memiliki harapan yang minim, sering merasa gagal dalam prestasi akademik, serta merasa telah mengecewakan orang tua dan diri sendiri ketika nilai yang diperoleh tidak sesuai harapan.

5. Sikap Putus Asa

Aspek sikap putus asa berhubungan dengan reaksi emosional seseorang ketika ia merasakan ketidakmampuan untuk mencapai target atau tujuan yang ditetapkan dalam hidupnya. Orang yang mengalami *academic stress* merasa kesulitan untuk

memahami materi dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan.²⁷

Adapun faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi terhadap *academic stress* menurut Puspita terdiri dari faktor dalam diri individu dan faktor dari luar. Penjelasan lebih lanjut adalah sebagai berikut.²⁸

c. Tingkat Stres

Menurut Rasmun, tingkat stress dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

1. Stress ringan, dimana pada tahap ini stress sering terjadi dalam kehidupan dan hanya berlangsung selama beberapa jam saja. Stress tahap ini tidak berpengaruh pada aspek fisiologis seseorang. Stress ringan biasanya dirasakan oleh setiap orang, misalnya lupa, ketiduran atau dikritik. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit, kecuali jika dihadapi secara terus menerus.
2. Stress sedang, biasanya stress berlangsung lebih lama dibandingkan stress ringan. Stress tahap ini sudah berdampak pada fisik maupun psikologis seseorang. Contoh stress sedang yaitu kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, atau anggota keluarga yang pergi untuk waktu yang lama.

²⁷ Sun, Dkk (2011). Educational Stress Scale for Adolescent. Journal of psychoeducational Assesment. Diakses pada tanggal 7 Maret 2016

²⁸ Puspita (dalam Barseli dan Ifdil, 2017)

3. Stress berat, yaitu stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Contoh stressor yang menimbulkan stress berat adalah hubungan suami istri yang harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat 3 tingkatan stress yang dikemukakan oleh Rasmun yaitu stress ringan, stress sedang dan stress berat.²⁹

3. MASCO

Mechanical of Automotive Skill Competition (MASCO) merupakan kompetisi pelajar SMK di bidang mekanik otomotif Se-TAPAL KUDA (Jember, Situbondo, Bondowoso, dan Banyuwangi) yang diselenggarakan oleh Himpunan Mahasiswa Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember dengan tujuan untuk mengoptimalkan potensi pelajar SMK di bidang otomotif dalam menghadapi dunia kerja maupun ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Babak penyisihan *Mechanical of Automotive Skill Competition* diselenggarakan secara bertahap.

²⁹ Rusman. (2004). *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metodologi penelitian adalah upaya untuk menyelidiki suatu masalah dengan menggunakan cara kerja ilmiah yang cermat dan teliti untuk mengumpulkan, mengelola, dan menganalisis data, lalu mengambil kesimpulan secara sistematis dan objektif. Metodologi ini digunakan untuk menguji hipotesis atau memecahkan masalah untuk mendapatkan pengetahuan yang berguna bagi kehidupan manusia. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan metode kuantitatif yang bersifat korelasional. Penelitian kuantitatif menurut Creswell adalah metode penelitian yang mengumpulkan dan menganalisis data berdasarkan angka-angka dan pengukuran numerik. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan, menjelaskan, dan menguji hubungan antara variabel independent dan variabel dependen dengan menggunakan analisis statistik. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menyediakan pemahaman yang lebih jelas tentang fenomena penelitian melalui pengumpulan data yang dapat diukur secara kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menggeneralisasi temuan-temuan ke populasi yang lebih luas dan menyediakan bukti empiris yang objektif. Karakteristik penelitian kuantitatif mencakup pendekatan yang terstruktur, penggunaan instrumen pengukuran yang standar, pengumpulan data numerik, dan analisis statistik untuk

memvalidasi dan menguji hipotesis penelitian. Penelitian kuantitatif juga cenderung menggunakan sampel yang representatif dan menerapkan desain penelitian yang terkontrol.³⁰

B. Populasi dan Sampel

Menurut sue & ritter populasi adalah keseluruhan kelompok individu-individu, kelompok, atau objek dimana ingin menggeneralisasikan hasil penelitian. Misalnya warga negara, mahasiswa di universitas, atau karyawan perusahaan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competation* di Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember.³¹

Menurut Hibberts sampel adalah kelompok elemen yang dipilih dari kelompok yang lebih besar dengan harapan mempelajari kelompok yang lebih kecil (sampel) akan mengungkapkan informasi penting tentang kelompok yang lebih besar (populasi). Teknik yang digunakan *Nonprobability sampling* mana *Nonprobability sampling* adalah teknik pemilihan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama kepada setiap elemen populasi untuk terpilih sebagai bagian dari sampel. Akan tetapi peneliti disini

³⁰ Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*(4th ed.). Sage Publications

³¹ Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (6th ed.). Wiley.

menggunakan sampel jenuh yang mana semua populasi mempunyai kesempatan.³²

Dalam metode ini, pemilihan sampel tidak didasarkan pada prinsip probabilitas, yang berarti bahwa semua anggota populasi memiliki peluang yang dapat dihitung untuk menjadi sampel. Jenis Nonprobability yang digunakan Purposive Sampling (Sampling Bertujuan) yakni memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Dengan kriteria seperti berikut :

1. Mahasiswa aktif Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember
2. Mengikuti *Mechanical of Automotive Skill Competation*
3. Berusia 18-23 tahun

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competation* di Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember dengan rentang usia (dewasa awal) 18-23 tahun.

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Tekhnik Pengumpulan Data

Menurut Hidayati, data dapat berupa keterangan atau informasi dalam bentuk angka atau kategori yang berasal dari variabel yang diamati, dihitung, dan diukur yang memiliki kemampuan untuk menggambarkan

³² Hibberts, S., Smith, J., & Jones, R. (2012). Title of the article or book. Journal Name/Publisher, Volume(Issue), Page range.

masalah. Teknik pengumpulan data sangat penting dalam penelitian untuk mendapatkan data yang dapat diuji dan dipertanggung jawabkan. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui teknik kuantitatif non-eksperimental yang dirancang dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa *mechanical of automotive skill competition* dan menggunakan 44 mahasiswa sebagai sampel jenuh yang artinya semua populasi dipakai untuk penelitian Teknik pengumpulan data dapat diperoleh melalui angket (kuisisioner), observasi, dan dokumentasi. Adapun Pengumpulan data melalui dua sumber, yaitu :

a. Sumber Data Primer

Sumber data utama disebut sumber data primer, ini adalah sumber yang secara langsung memberikan data kepada peneliti. Sumber data primer pada penelitian ini ialah Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition* Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember dengan rentang usia 18-23 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan angket (kuisisioner). Angket adalah alat penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah responden dan terdiri dari daftar pernyataan tertulis yang disusun secara sistematis dan terstruktur. Kemudian hasil penelitian di uji validitas dan realibilitasnya.

Adapun tabel blue print angket variabel X dan Y berikut :

1. Skala *Self Control*

Skala *self control* akan digunakan untuk mengukur tingkat tingkat kemampuan seseorang dalam mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku. Skala ini sering digunakan dalam berbagai konteks, seperti psikologi dan pendidikan untuk mengevaluasi bagaimana seseorang dapat mengatur diri dalam situasi yang memerlukan pengendalian diri. Skala dalam penelitian ini menggunakan *Self Control* yang berjumlah 15 item. Skala berisi pernyataan yang telah disusun setiap itemnya sesuai dengan aspek teori *Self Control*.

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Fav	Unfav	
1	<i>Behavior Control</i>	1, 10	2, 3	4
2	<i>Cognitive Control</i>	4, 7, 11	13, 15	5
3	<i>Decisional Control</i>	5, 6, 8, 12	9, 14	6
Jumlah				15

Tabel 3. 1 *blueprint* skala *Self Control*

2. Skala *Academic Stress*

Skala *academic stress* adalah alat ukur yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur tingkat stres yang dialami oleh individu dalam konteks akademik atau pendidikan. Skala ini sering digunakan dalam penelitian psikologi atau pendidikan

untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa, seperti beban tugas, ujian, tekanan dari lingkungan akademik, atau harapan pribadi dalam mencapai prestasi akademik. Skala *academic stress* pada penelitian ini menggunakan *The ms Bra Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) oleh Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011). Aitem dalam skala stres akademik ini terdiri dari 13 aitem.

No	Aspek	Item Favourable	Jumlah
1	<i>Pressure From study</i>	3, 11, 4, 5	4
2	<i>Workload</i>	6, 2, 7	3
3	<i>Worry About Grades</i>	1	1
4	<i>Self-Expectation</i>	8, 9, 10	3
5	<i>Study Despondency</i>	12, 13	2
Jumlah			13

Tabel 3. 2 *blueprint* skala *Educational Stress for Adolescents* (ESSA)

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah jenis data yang tidak langsung diterima oleh pengumpul, data dapat berupa dokumen atau orang lain. Data sekunder berfungsi sebagai sumber data pelengkap untuk melengkapi data yang diperlukan oleh data primer. Data sekunder dalam penelitian ini berupa dokumen data mahasiswa, observasi, dan dokumentasi.

1. Observasi

Sugiyono mendefinisikan observasi sebagai metode pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung fenomena alami. Metode ini memungkinkan peneliti mempelajari perilaku, interaksi, dan kejadian secara sistematis dalam lingkungan yang sebenarnya.

2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono, dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang mengandalkan penggunaan berbagai dokumen yang telah ada sebelumnya untuk memperoleh informasi. Dokumentasi ini bisa berupa arsip, catatan, foto, video, dan dokumen lain yang berkaitan dengan objek penelitian.

Dokumentasi sering digunakan dalam penelitian yang berkaitan dengan sejarah, kebijakan, atau kajian lain yang membutuhkan data yang telah terdokumentasi sebelumnya. Sugiyono menjelaskan bahwa metode ini sangat berguna dalam mendapatkan data yang tidak bisa langsung diamati atau yang tidak dapat diwawancarai.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian kuantitatif merupakan metode untuk menghimpun data ilmiah yang dapat diperhitungkan secara statistik. Instrumen ini mengukur sejumlah variabel dalam kelompok populasi

dengan menggunakan pendekatan dan teknik saintifik. Contoh instrumen penelitian kuantitatif meliputi kuesioner, tes, dan pengamatan terstruktur. Peneliti menggunakan instrumen penelitian sebagai alat bantu untuk mengukur fenomena sosial dan alam yang termasuk dalam variabel penelitian. Adapun skala respon dalam penelitian ini menggunakan Skala *Likert*.

Skala *Likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena masyarakat tertentu. Ini adalah skala yang sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N) tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Jumlah opsi yang tersedia pada skala ini menentukan skor, pemberian skor dapat dilihat pada tabel berikut:

Jawaban <i>Favorable</i>	Skor	Jawaban <i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Setuju	5	Sangat Setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Netral	3	Netral	3
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	4
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	5

Tabel 3. 3 Skor Skala Likert Self Control & Academic Stress

Instrumen yang digunakan harus diuji validitas dan reliabilitasnya guna memastikan bahwa instrumen tersebut valid dan dapat diandalkan untuk menghasilkan data yang valid dan telah teruji kebenarannya.

a. Uji Validitas

Menurut Sugiyono menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti. Uji validitas adalah komponen penting dalam penelitian untuk memastikan bahwa instrumen pengukuran yang digunakan benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas item diukur dengan melihat hubungan antara skor item dan skor totalnya. Adanya korelasi atau dukungan terhadap skor total item menunjukkan validitas item. Koefisien korelasi yang didapat dari hasil perhitungan korelasi, digunakan untuk mengukur tingkat validitas suatu item dan menentukan apakah item tersebut layak digunakan (valid) atau tidak. Uji validitas dilakukan pada responden sebanyak 44 mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competation* prodi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KIAI HAJI MUHAMMAD SIDDIQ
J E M B E R

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X \cdot \sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi

n = Banyaknya sampel

$\sum XY$ = Jumlah perkiraan variabel x dan y

$\sum X$ = Jumlah nilai variabel x

$\sum Y$ = Jumlah nilai variabel y

$\sum X^2$ = Jumlah pangkat dari nilai variabel x

$\sum Y^2$ = Jumlah pangkat dari nilai variabel y

Pengujian validitas ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS dengan kriteria berikut:

1. Jika r hitung $>$ r tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid
2. Jika r hitung $<$ r tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid
3. Nilai r hitung dapat dilihat pada kolom *corrected item total correlation*

Berdasarkan jumlah responden (44 mahasiswa), maka nilai df ditentukan sebagai berikut:

$$(df) = n - 2$$

$$= 44 - 2$$

$$= 42$$

Dengan demikian, nilai r tabel dengan tingkat signifikansi uji dua arah 0,05 adalah 0,297.³³

³³ Dr. Imam Machali, M.Pd Buku "Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif". Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002, Pasal 72 (hal 77-99)

Berdasarkan output pengolahan data dapat diketahui validitas item-item pernyataan dari variabel self control (X) sebagai berikut:

No Item	r hitung	r tabel	ket
1	0,410	0,297	VALID
2	0,516	0,297	VALID
3	0,584	0,297	VALID
4	0,457	0,297	VALID
5	0,571	0,297	VALID
6	0,534	0,297	VALID
7	0,411	0,297	VALID
8	0,555	0,297	VALID
9	0,546	0,297	VALID
10	0,422	0,297	VALID
11	0,524	0,297	VALID
12	0,624	0,297	VALID
13	0,585	0,297	VALID
14	0,715	0,297	VALID
15	0,564	0,297	VALID

Tabel 3. 4 Validitas Self Control

Dari tabel 3.4 di atas, dapat diketahui bahwa nilai r hitung > r tabel berdasarkan uji signifikan 0,05. Dengan demikian, disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan dari variabel *self control* (X) adalah valid.

Selanjutnya berdasarkan output pengolahan data dapat diketahui validitas item-item pernyataan dari variabel *academic stress* (Y) sebagai berikut:

No Item	r hitung	r tabel	ket
1	0,434	0,297	VALID
2	0,579	0,297	VALID
3	0,641	0,297	VALID
4	0,519	0,297	VALID
5	0,706	0,297	VALID
6	0,557	0,297	VALID
7	0,741	0,297	VALID
8	0,660	0,297	VALID
9	0,662	0,297	VALID
10	0,702	0,297	VALID
11	0,768	0,297	VALID
12	0,724	0,297	VALID
13	0,765	0,297	VALID

Tabel 3. 5 Validitas Academic Stress

Dari tabel 3.5 di atas, dapat diketahui bahwa nilai r hitung > r tabel berdasarkan uji signifikan 0,05. Dengan demikian, disimpulkan bahwa seluruh item pernyataan dari variabel

academic stress (Y) adalah valid.

b. Uji Realibilitas

Menurut Sugiyono Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat tingkat kepercayaan dan konsistensi dari sebuah alat ukur. Uji reabilitas ini dilakukan pada responden sebanyak 44 mahasiswa *mechanical of automotive skill competation* prodi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember dengan menggunakan pernyataan yang telah dinyatakan valid dalam uji validitas dan akan ditentukan reabilitasnya

menggunakan SPSS 24 *for windows* dengan perhitungan *Cronbach Alpha*.

Variabel dinyatakan reliabel dengan kriteria berikut:

1. Jika *r-alpha* positif lebih besar dari *r-tabel* maka pernyataan tersebut reliabel.
2. Jika *r-alpha* negatif dan lebih kecil dari *r-tabel* maka pernyataan tersebut tidak reliabel
 - Jika nilai *Cronbach's Alpha* >0,60 maka reliabel
 - Jika nilai *Cronbach's Alpha* >0,60 maka tidak reliabel

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,817	15

Tabel 3. 6 Reabilitas *Self Control*

Dari tabel 3.6 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* > nilai batas, yakni $0,817 > 0,60$. Artinya, variabel *self control* (X) adalah reliabel.

Reliability Statistics

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
,881	13

Tabel 3. 7 Reabilitas *Academic Stress*

Dari tabel 3.7 tersebut, dapat diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* > nilai batas, yakni $0,817 > 0,60$. Artinya, variabel *academic stress* (Y) adalah reliabel.

3. Analisis Data

Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat hubungan *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa *mechanical of automotive skill competation* prodi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember yakni menggunakan metode pengolahan dan analisis data kuantitatif untuk menentukan sejauh mana variabel bebas tertentu mempengaruhi variabel terikat. Caranya yaitu dengan menentukan variabel terikat yang ada dalam hipotesis dipengaruhi oleh variabel bebas. Kemudian mengumpulkan data melalui *google form* kepada responden dengan pertanyaan yang membahas semua variabel terikat. Manfaat dari hasil analisis regresi adalah untuk membuat keputusan apakah naik dan menurunnya variabel dependen dapat dilakukan melalui peningkatan variabel independen atau tidak.

Uji asumsi penelitian merupakan syarat dalam penggunaan teknik korelasi untuk memperoleh kesimpulan yang benar berdasarkan data, adapun uji asumsi yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variabel terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji

Kolmogrov Smirnov merupakan pengujian normalitas yang banyak dipakai, terutama setelah adanya banyak program statistik yang betedar, dengan bantuan komputer SPSS *for windows*. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai $p > 0.05$. Dan sebaliknya jika $p < 0.05$ maka berdistribusi tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data religiusitas berkorelasi secara linear terhadap data stres akademik dari masing-masing responden yang bersangkutan. Kedua variabel berhubungan secara linear jika nilai angka $p > 0.05$. Maka data berkorelasi linear dan jika $p < 0.05$ maka data tidak linear.

3. Uji Hipotesis

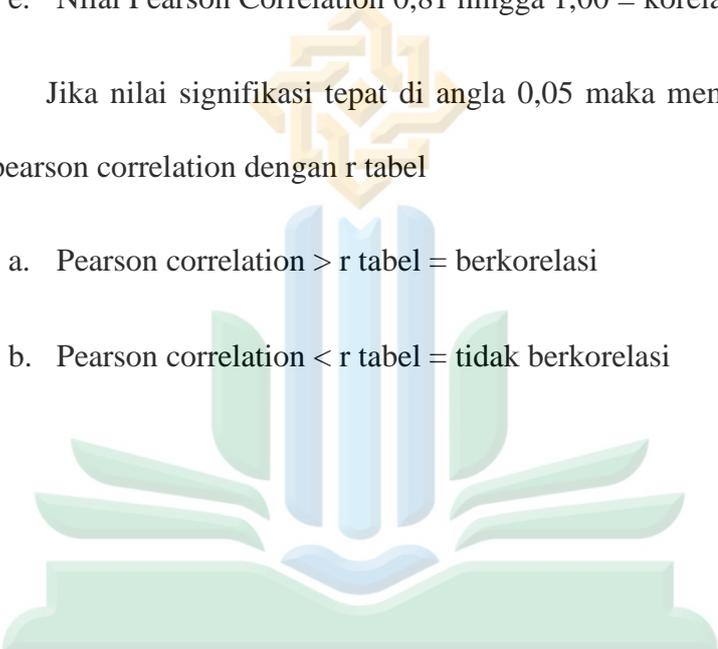
Uji Hipotesis dilakukan untuk mengetahui dugaan atau jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya. Dalam statistik sebuah hasil dapat dikatakan signifikan secara statistik jika kejadian tersebut hampir tidak mungkin disebabkan oleh faktor yang kebetulan, sesuai dengan batas probabilitas yang sudah ditentukan sebelumnya.

Dasar untuk membuat keputusan adalah jika nilai signifikansi 0,05, maka diartikan tidak ada korelasi. Berikut adalah pedoman untuk tingkat hubungan:

- a. Nilai Pearson Correlation 0,00 hingga 0,20 = tidak ada korelasi
- b. Nilai Pearson Correlation 0,21 hingga 0,40 = korelasi lemah
- c. Nilai Pearson Correlation 0,41 hingga 0,60 = korelasi sedang
- d. Nilai Pearson Correlation 0,61 hingga 0,80 = korelasi kuat
- e. Nilai Pearson Correlation 0,81 hingga 1,00 = korelasi sempurna

Jika nilai signifikansi tepat di angka 0,05 maka membandingkan pearson correlation dengan r tabel

- a. Pearson correlation $>$ r tabel = berkorelasi
- b. Pearson correlation $<$ r tabel = tidak berkorelasi



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Pada penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition* Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember. Universitas Politeknik Negeri Jember berada Jl. Mastrip, Krajan Timur, Kec Sumpalsari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121. Politeknik Negeri Jember merupakan perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan vokasional, yaitu program pendidikan yang mengarah proses belajar mengajar pada tingkat keahlian, keterampilan, dan standar kompetensi yang spesifik sesuai dengan kebutuhan pasar kerja dan stakeholder, serta mempunyai kemandirian dalam berkarya dan berwirausaha berbasis IPTEKS yang di perolehnya.

Politeknik Negeri Jember (Polije) memiliki berbagai jurusan, diantaranya teknik, kesehatan, bahasa, komunikasi, teknik pertanian, produksi pertanian, manajemen agribisnis, teknologi informasi, ilmu dan teknologi pangan, sastra inggris. Selain itu, polije juga memiliki jurusan-jurusan lain, seperti teknologi produksi benih, teknik komputer, manajemen informatika, manajemen bisnis unggas, gizi klinik, rekam medik, budidaya tanaman perkebunan, mesin otomotif, akutansi sektor publik, destinasi pariwisata.

Polije menyelenggarakan pendidikan program diploma III dan diploma IV dibidang teknologi, keuangan, pertanian, peternakan, dan kesehatan. Polije didirikan pada tahun 1980 sebagai bagian dari program pemerintah untuk mengembangkan pendidikan politeknik di Indonesia. Visi-Misi serta tujuan dari Universitas Politeknik Negeri Jember yaitu:

a. Visi

“Mendukung Visi dan Misi Kementerian dan Kebudayaan dengan Mewujudkan Pendidikan Tinggi Vokasi yang Unggul dan Budaya Saing dibidang Teknologi Terapan yang Menghasilkan Lulusab Berkarakter”, “Menjadi Politeknik Unggul di Asia Tahun 2025”

b. Misi

1. Meningkatkan pendidikan terapan yang inovatif dan berdaya saing

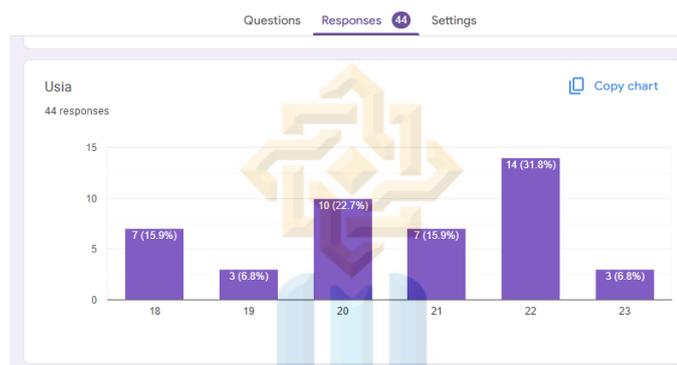
2. Meningkatkan penelitian terapan, pengabdian kepada masyarakat dan kewirausahaan untuk menghasilkan nilai tambah produk inovasi

3. Mewujudkan tata kelola polije yang lebih baik dalam rangka reformasi birokrasi (*Good Polije Governance*)

4. Mengembangkan kerjasama tingkat nasional maupun internasional.

2. Deskripsi Responden

Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition* Universitas Politeknik Negeri Jember dengan hasil dari kuesioner sebanyak 44 responden.



Gambar 4. 1 diagram usia responden

Berdasarkan gambar 4.1 diatas bahwa jumlah usia yang menjadi responden berusia 18 tahun sebanyak 15.9%, usia 19 tahun sebanyak 6.8%, usia 20 tahun sebanyak 22.7%, usia 21 tahun sebanyak 15,9%, usia 22 tahun sebanyak 31.8%, usia 23 tahun sebanyak 6,8%.

B. Penyajian Data

1. Pembuatan Kategori Responden

Jumlah mahasiswa dari Fakultas Teknik di Universitas Politeknik Negeri Jember tercatat sebanyak 2. 463 mahasiswa. Dalam data tersebut, peneliti memusatkan perhatian pada pengelompokan responden, kemudian mendistribusikan kuesioner yang telah disusun oleh peneliti melalui *google form* dengan pengiriman melalui media WhatsApp secara pribadi kepada ketua himpunan polije. Jumlah mahasiswa *Mechanical of*

Automotive Skill Competation (masco) yang telah mengisi kuesioner sebanyak 44 responden. Kriteria yang diterapkan oleh peneliti meliputi: Mahasiswa aktif Fakultas Teknik Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember

- a. Mahasiswa aktif mengikuti Mechanical off Automotive Skill Competation
- b. Berusia 18-23 tahun

2. Penyebaran Alat Ukur

Peneliti mengumpulkan informasi dengan cara menggunakan tautan *google form* yang memuat kuesioner studi kepada peserta pada tanggal 21 Maret 2025. Peneliti menerapkan purposive sampling untuk memilih kategori responden yang diinginkan dan syarat agar data yang diperoleh sesuai dengan ekspektasi peneliti.

3. Pengolahan Data

Setelah seluruh informasi berhasil dikumpulkan, peneliti kemudian melanjutkan dengan proses pengolahan data, berikut adalah tahapan-tahapannya:

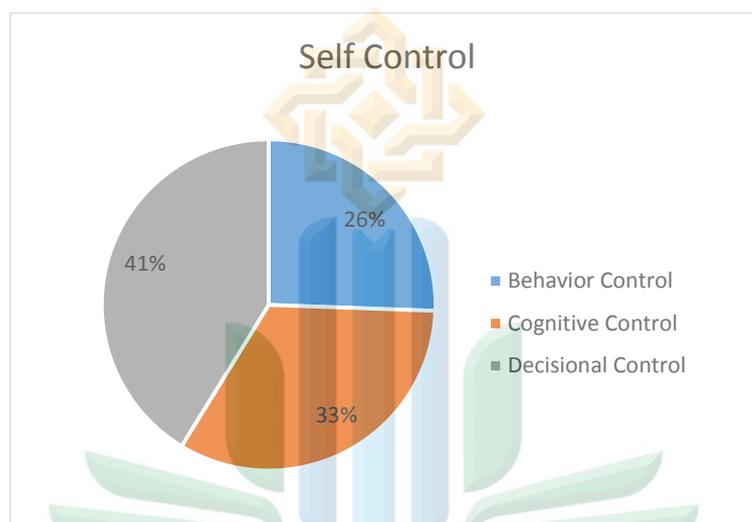
- a. Peneliti mengunduh informasi yang telah diisi melalui *google form* ke dalam file Microsoft Excel, lalu memeriksa dan menyesuaikan angka yang bersifat positif-negatif sesuai dengan data yang telah didapatkan.

b. Setelah itu, merangkum dan menjumlahkan hasil dari setiap jawaban yang telah diperoleh serta memverifikasi apakah data tersebut valid menggunakan program SPSS versi 24. Selanjutnya, melakukan uji reliabilitas untuk menentukan apakah pertanyaannya dapat diandalkan dengan melihat total skor. Setelah menyelesaikan kedua tahap tersebut, langkah berikutnya adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak, kemudian dilanjutkan dengan uji linieritas dan uji hipotesis. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan dan linier antara variabel *independent* dan *dependent*, sedangkan uji hipotesis digunakan untuk menggali kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan menentukan apakah pernyataan tersebut diterima atau ditolak.

C. Analisis dan Pengujian Hipotesis

Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami: Hubungan antara *Self Control* dan *Academic Stress* di kalangan Mahasiswa studi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember. Sampel yang digunakan dalam studi ini terdiri dari mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan *Mechanical off Automotive Skill Competition*, dengan total sebanyak 44 responden. Untuk menganalisis data dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah aplikasi perangkat lunak SPSS 24 *for windows*. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner melalui *google form* pada bulan Maret hingga April 2025.

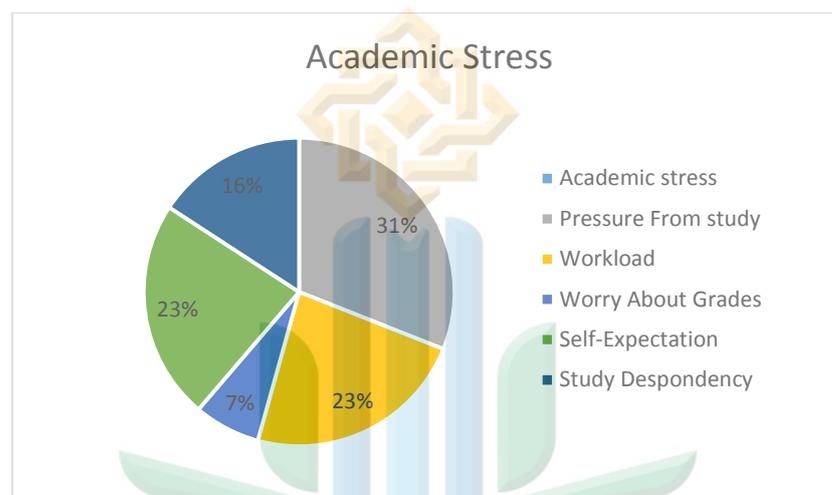
Hasil dari para responden menunjukkan rata-rata kemampuan mengendalikan diri dalam proses pengambilan keputusan serta kendali kognitif mereka. Data yang diperoleh setelah analisis menggunakan Microsoft Excel disajikan dalam *chart* berikut:



Gambar 4. 2 *Chart* kategori *self control* (X)

Pada gambar 4. 2, terlihat bahwa mahasiswa MASCO memiliki persentase kontrol perilaku sebesar 26%, kontrol kognitif sebesar 33%, dan kontrol dalam pengambilan keputusan mencapai 41%. Dengan demikian, nilai tertinggi yang didapat ialah pada kontrol pengambilan keputusan, menunjukkan bahwa mereka mampu mempertimbangkan dengan baik pilihan perilaku yang sesuai dengan diri mereka. Adanya *self control* dalam proses pengambilan keputusan memungkinkan individu untuk dengan bijak memilih antara berbagai tindakan yang mungkin dilakukan dan mengurangi potensi tindakan yang tidak diinginkan.

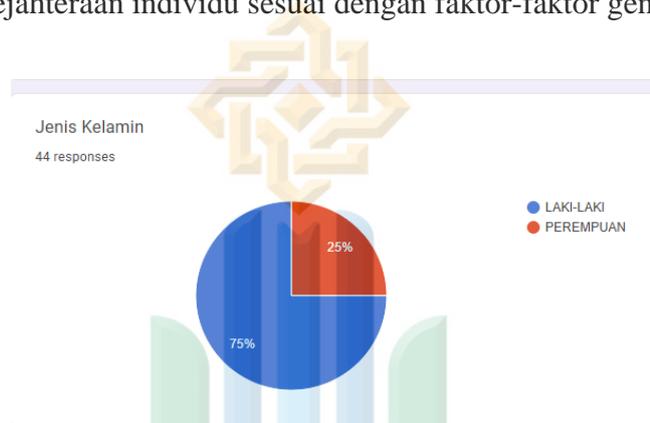
Penghasilan dari para responden umumnya menunjukkan *academic stress* dalam kategori (*preassure from study*) tekanan dari belajar, Hasil yang diperoleh setelah penghitungan Microsoft Excel disajikan dalam *chart* berikut ini:



Gambar 4. 3 *Chart* kategori *Academic Stress* (Y)

Pada gambar 4.3 diketahui mahasiswa masco yang memiliki perilaku *academic stress* yang berlebihan pada stress akademik 7%, tekanan belajar 31%, beban kerja 23%, rasa khawatir terhadap nilai 16%, ekspetasi diri 23%, dan rasa putus asa 16%. Maka dari itu, kategori *academic stress* yang tinggi pada tekanan belajar dapat dikaitkan dengan berbagai faktor yang saling berinteraksi, yang dapat memperburuk kondisi mental dan fisik mahasiswa atau pelajar. Stres akademik yang berlebihan sering kali berasal dari berbagai tantangan yang dihadapi di lingkungan pendidikan, dan jika tidak dikelola dengan baik, dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan individu.

Jika masalah ini tidak dikelola dengan baik, dampaknya bisa sangat terasa, terutama jika melihat perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Data berikut menunjukkan bagaimana hubungan dapat berbeda antara laki-laki dan perempuan, dengan dampak jangka panjang yang berpotensi adanya hubungan kesejahteraan individu sesuai dengan faktor-faktor gender.



Gambar 4. 4 *Chart* Kriteria Jenis Kelamin Responden

1. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif menggambarkan bahwa data yang dianalisis melalui variabel, total, nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata dan deviasi standar deviasi. Variabel yang digunakan mencakup variabel *self control* dan *academic stress*. Terdapat satu variabel yang tidak tergantung (independent) dan satu variabel yang tergantung (dependen), diuji menggunakan aplikasi SPSS 24 *for windows* menghasilkan data statistik deskriptif sebagai berikut:

Descriptive Statistics

	N	Empiris	Teoritis	Min	Max	Mean	Std. Deviation
self control	44	15	75	27	68	46,05	9,279
academic stress	44	13	65	38	65	52,80	6,805
Valid N (listwise)	44						

Tabel 4. 1 statistik deskriptif

Pada tabel 4.1 diatas terdapat nilai n 44, minimum statistiknya variabel x (27) dan variabel y (38), nilai maksimum variabel x (68) dan variabel y (65), mean variabel x (46,05) dan variabel y (52,80), standart deviation variabel x (9,279) dan variabel y (6,805)

Statistics

		gender	usia
N	Valid	44	44
	Missing	0	0

Tabel 4. 2 statistik

Pada tabel 4.2 diatas bahwa terdapat 44 responden yang telah mengisi kuesioner dengan valid.

Gender

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	11	25,0	25,0	25,0
	laki-laki	33	75,0	75,0	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Tabel 4. 3 frekuensi gender

Pada tabel 4.3 diatas terdapat frekuensi gender dengan nilai yang berbeda, perempuan sebanyak 11 responden dan laki-laki sebanyak 33 responden.

		Usia			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	18	7	15,9	15,9	15,9
	19	3	6,8	6,8	22,7
	20	10	22,7	22,7	45,5
	21	7	15,9	15,9	61,4
	22	14	31,8	31,8	93,2
	23	3	6,8	6,8	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Tabel 4. 4 kriteria usia

Pada tabel 4.4 diatas menyatakan bahwa yang mengisi kuesioner usia 18-23 tahun. 7 responden berusia 18 tahun, 3 responden berusia 19 tahun, 10 responden berusia 20 tahun, 7 responden berusia 21 tahun, 14 responden berusia 22 tahun, dan 3 responden berusia 23 tahun.

2. Uji Validitas

Uji Validitas dilaksanakan untuk dua variabel penelitian yaitu kontrol diri dan stres akademik. Uji validitas bertujuan untuk menilai apakah instrumen yang telah dibuat benar-benar dapat mengukur hal-hal yang ingin diukur. Menilai keakuratan pengukuran merupakan penentu validitas kuesioner yang digunakan dalam penelitian.³⁴

Data dianggap valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel, dengan jumlah responden yang dianalisis sebanyak 44 mahasiswa. Pada tingkat signifikansi 0,05, nilai r tabel untuk 44 responden adalah 0,297. Untuk menguji validitas, digunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* yang memeriksa data dengan dua variabel menggunakan SPSS 24 for windows

³⁴ Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reabilitas)*, hal7

serta rumus *Product Moment Pearson*. Variabel yang tidak tergantung adalah pengendalian diri dan stres akademis.

No Item	r hitung	r tabel	ket
1	0,410	0,297	VALID
2	0,516	0,297	VALID
3	0,584	0,297	VALID
4	0,457	0,297	VALID
5	0,571	0,297	VALID
6	0,534	0,297	VALID
7	0,411	0,297	VALID
8	0,555	0,297	VALID
9	0,546	0,297	VALID
10	0,422	0,297	VALID
11	0,524	0,297	VALID
12	0,624	0,297	VALID
13	0,585	0,297	VALID
14	0,715	0,297	VALID
15	0,564	0,297	VALID

Tabel 4. 5 Uji validitas variabel *self control*

No Item	r hitung	r tabel	ket
1	0,434	0,297	VALID
2	0,579	0,297	VALID
3	0,641	0,297	VALID
4	0,519	0,297	VALID
5	0,706	0,297	VALID
6	0,557	0,297	VALID
7	0,741	0,297	VALID
8	0,660	0,297	VALID
9	0,662	0,297	VALID
10	0,702	0,297	VALID

11	0,768	0,297	VALID
12	0,724	0,297	VALID
13	0,765	0,297	VALID

Tabel 4. 6 uji validitas variabel *academic stress*

3. Uji Reabilitas

Untuk menguji reliabilitas instrumen, digunakan uji konsistensi internal dengan menggunakan *Cronbach's Alpha*. Nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh adalah 0,817 pada variabel *self control*, dan 0,881 pada variabel *academic stress* yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,817	15

Tabel 4. 7 Uji Reabilitas *Self Control*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,881	13

Tabel 4. 8 Uji Reabilitas *Academic Stress*

Instrument dapat dianggap tidak reliabel jika nilai *cronbach's alpha* berada di bawah batas signifikan 0,6, sehingga data yang diteliti tidak bisa dipercaya untuk hasil penelitian. Sebaliknya, jika nilai *cronbach's alpha* melebihi 0,6, maka alat ukur tersebut dianggap reliabel.

Pada pengujian reabilitas, variabel *self control* memperoleh nilai 0,817 yang mengindikasikan bahwa ia dapat dianggap reliabel karena melebihi ambang batas signifikan $> 0,6$. Sementara itu, untuk variabel *academic stress*, nilai yang diperoleh adalah $0,881 > 0,6$, sehingga hasil yang diperoleh reliabel.

4. Uji Asumsi

Uji asumsi merujuk pada sekumpulan pengujian yang dilakukan untuk memastikan bahwa model regresi linier memenuhi asumsi-asumsi yang diperlukan agar hasil estimasi model valid dan dapat diandalkan. Jika asumsi-asumsi ini tidak dipenuhi, hasil model regresi bisa menjadi bias atau tidak konsisten, yang mengarah pada kesimpulan yang salah.³⁵

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah salah satu pendekatan untuk menguji apakah residual dari model regresi terdistribusi normal adalah dengan menggunakan uji normalitas seperti *Kolmogorov-Smirnov test*.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		44
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,96432826
Most Extreme	Absolute	,089

³⁵ Wooldridge, J. M. (2016). *Introductory Econometrics: A Modern Approach* (6th ed.). Cengage Learning.

Differences	Positive	,077
	Negative	-,089
Test Statistic		,089
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

Pada proses pengujian normalitas, jika nilai signifikansi $> 0,05$ sehingga data itu memiliki distribusi normal dan sebaliknya jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi secara normal. Hasil dari tabel uji normalitas di atas dengan penerapan rumus *kolmogorov-smirnov* menunjukkan nilai yang diperoleh 0,200 maka lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa variabel *self control* dan *academic stress* mengikuti distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan langkah penting dalam validasi model regresi linier. Jika linearitas tidak terpenuhi, hasil estimasi dapat menjadi tidak valid dan model tidak dapat memberikan prediksi yang akurat

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
academic stress * self control	Between Groups	(Combined)	1090,076	23	47,395	1,052	,458
		Linearity	70,148	1	70,148	1,557	,227
		Deviation from Linearity	1019,927	22	46,360	1,029	,477
	Within Groups		901,083	20	45,054		
	Total		1991,159	43			

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linieritas

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel independen dan variabel dependen, diperoleh nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* sebesar 0,477. Nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan dalam penelitian, yaitu 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linearitas.

Dengan demikian, hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini memenuhi asumsi linearitas. Pemenuhan asumsi ini menunjukkan bahwa model analisis yang akan digunakan, seperti analisis regresi linear, dapat diterapkan secara tepat dan valid untuk menguji hubungan antar variabel yang diteliti.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas (x) dengan variabel terikat (y). Pengujian dilakukan menggunakan teknik *Pearson's Product Moment* dan diketahui hasilnya

sebagai berikut.

		self control	academic stress
self control	Pearson Correlation	1	-.481**
	Sig. (2-tailed)		0,001
	N	44	44
academic stress	Pearson Correlation	-.481**	1
	Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	44	44

Tabel 4. 11 Hasil Hipotesis

Pada tabel 4.11 di atas *self control* terhadap *academic stress* -0,481 yakni memiliki hubungan dengan tingkat hubungan yaitu korelasi sedang. Jadi semakin tinggi *self control* maka semakin rendah *academic stress*, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self control* maka semakin tinggi *academic stress*.

Dasar keputusan uji hipotesis adalah jika nilai signifikansi 0,05, maka diartikan tidak ada korelasi. Berikut adalah pedoman untuk tingkat hubungan:

- a. 0,00 - 0,20 = tidak ada korelasi
- b. 0,21 - 0,40 = korelasi lemah
- c. 0,41 - 0,60 = korelasi sedang
- d. 0,61 - 0,80 = korelasi kuat
- e. 0,81 - 1,00 = korelasi sempurna

D. Pembahasan

Hasil penelitian mengenai hubungan antara *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa yang tergabung dalam kegiatan *Mechanical of Automotive Skill Competition* (masco) di Program Studi Mesin Otomotif, Politeknik Negeri Jember. Pembahasan difokuskan pada interpretasi hasil uji statistik yang telah dilakukan, serta keterkaitannya dengan teori dan penelitian terdahulu.

1. Hasil Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada instrumen penelitian, baik untuk variabel *self control* maupun *academic stress*, memiliki nilai korelasi item-total yang lebih besar dari r-tabel. Artinya, semua butir pernyataan dinyatakan valid dan layak digunakan untuk mengukur masing-masing variabel dalam penelitian ini karena $>0,05$.

b. Uji Reabilitas

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha*, diperoleh nilai 0,817 variabel *self control*, 0,881 variabel *academic stress* yang berada di atas 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini reliabel, sehingga hasil

pengukuran dapat dipercaya dan konsisten apabila dilakukan pengukuran ulang.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini berarti data terdistribusi secara normal, sehingga uji korelasi parametris dapat digunakan dalam analisis hubungan antar variabel.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas antara variabel *self control* dan *academic stress* menunjukkan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,477, lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah linear, sehingga pemodelan hubungan menggunakan analisis korelasi Pearson dapat dipertanggungjawabkan.

3. Hubungan *Self Control* dan *Academic Stress*

Hasil pengujian hipotesis melalui korelasi Pearson memperlihatkan nilai korelasi (r) sebesar -0,481, yang berarti terdapat hubungan negatif antara *self control* dan *academic stress*. Nilai korelasi ini termasuk dalam kategori korelasi sedang, sebagaimana menurut kriteria Guilford. Selain itu, nilai signifikansi (p -value) $< 0,05$ (bermakna secara statistik), sehingga

dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa MASCO.

Interpretasi dari hubungan negatif ini adalah bahwa semakin tinggi tingkat *self control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic stress* yang mereka alami. Mahasiswa yang mampu mengatur emosi, perilaku, dan mengelola waktu secara efektif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami stres berlebih.

Temuan ini selaras dengan teori Lazarus dan Folkman (1984), yang menyebutkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik akan lebih mampu menilai stresor secara realistis dan memilih strategi koping yang adaptif. Dalam konteks mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition*, yang menghadapi beban ganda antara akademik dan kompetisi, *self control* menjadi faktor pelindung yang penting dalam menjaga keseimbangan mental dan akademik.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Rahmawati, yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa teknik. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan *self control* dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi *academic stress*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *self control* dan *academic stress* pada mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition* (masco) Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self control* tinggi cenderung mengalami tingkat *academic stress* yang lebih rendah. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa hubungan ini memiliki kekuatan sedang dengan koefisien korelasi sebesar -0,481, serta telah memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, dengan data yang valid dan reliabel. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan dalam mengatur diri, mengelola waktu, dan menahan dorongan negatif sangat berpengaruh dalam mengurangi tekanan akademik, terutama bagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan kompetitif seperti mahasiswa masco.

B. Saran

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan, penulis menyampaikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition*

Diharapkan para mahasiswa akan terus memperbaiki kemampuan pengendalian diri mereka, terutama dalam mengatur waktu dan

mengelola *academic stress*. Pengembangan teknik manajemen diri, seperti perencanaan belajar dan relaksasi, akan membantu mengurangi tekanan yang dirasakan.

2. Untuk Dosen dan Pembimbing Masco

Perlu adanya dukungan emosional dan managerial dari dosen maupun pembimbing agar mahasiswa tidak hanya siap dalam aspek teknis kompetensi, tetapi juga siap secara mental menghadapi beban akademik yang ada.

3. Untuk Politeknik Negeri Jember

Institusi disarankan untuk menyediakan program pelatihan atau seminar terkait manajemen stres, pengendalian diri, dan keseimbangan antara akademik dan kegiatan non-akademik guna menunjang kesejahteraan mahasiswa.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup dan jumlah responden. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak responden dari berbagai program studi serta mempertimbangkan metode campuran (kuantitatif dan kualitatif) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Averill, J.R. (1973). Personal Control over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.
- Busari, A. O. (2012). Evaluating the Relationship between Gender, Age, Depression and Academic Performance among Adolescents. *Scholarly Journal of Education*, 1(1), 6–12.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 13(6), 198-202.
- Berk, L. E.: (1995). *Child Development* [hlm. 53]
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Chaplin, J.P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Edisi ke-5. Terjemahan: Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- DEWI, AYU NUR KUSUMA. *HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI UNIVERSITAS X*. Diss. Universitas Mercu Buana Bekasi, 2023.
- Denita Rahmawati¹, Adi Fahrudin², Rijal Abdillah³, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, 2021
- Dr. Imam Machali, M.Pd Buku “Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif”. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002, Pasal 72 (hal 77-99)
- Darma, *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reabilitas)*, hal7
- Goldfried dan Merbaum (Muharsih, 2008, hlm. 16) Universitas pendidikan indonesia Bandung, Jawa Barat (2012)

- Gufron, M.N., & Risnawati, Rini.(2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The StudentLife Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, 1(1), 1-10.
- Hibberts, S., Smith, J., & Jones, R. (2012). Title of the article or book. *Journal Name/Publisher, Volume(Issue), Page range*.
- Kaddapati, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Steessorn of academic stress-a study on pre university students. *Indian Journal Science*. 3 (1).
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-48.
- Ramadona Dwi Marsela , Mamat Supriatna². Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research* (2019), 3(2), pp. 65–69
- Rusman. (2004). *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sue, D. W., & Sue, D. (2012). *Counseling the culturally diverse: Theory and practice* (6th ed.). Wiley.
- Sun, Dkk (2011). Educational Stress Scale for Adolescent. *Journal of psychoeducational Assesment*. Diakses pada tanggal 7 Maret 2016
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sharma, G. & Pandey, D., 2017. Anxiety, Depression, and Stress in Relation to Academic Achievement among. *Journal of Indian Psychology*, IV(2), p. 3.
- Suryabrata, S. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Wamenhub Bambang Susantono, dalam acara “Pertemuan Penguji Kendaraan Bermotor Nasional 2010”, Senin (31/5) di Kantor Kementerian Perhubungan, Jakarta. <https://dephub.go.id/post/read/globalisasi->

otomotif tantangan-bagi-penguji-kendaraan-bermotor-untuk-tingkatkan-kualitas-2371

Wooldridge, J. M. (2016). *Introductory Econometrics: A Modern Approach* (6th ed.). Cengage Learning.

Zikmund, W.G., Babin, B.J., Carr, J.C., Griffin, M. (2009). *Business Research Methods*, edisi ke-8, Perguruan Tinggi Barat Daya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R



Lampiran 1



KARTU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM S.1
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KHAS JEMBER

Nama : EVA STEVANI AULIA
 No. Induk Mahasiswa : 214103050024
 Prodi : PSIKOLOGI ISLAM
 Fakultas : DAKWATI
 Judul Skripsi : Hubungan Self Control dan Academic Stress Pada Mahasiswa Mechanical of Automotive Skill Competation prodi Mesin Otomotif Politeknik Tegeri Jember
 Pembimbing : HARYU, S.Ag., M.Si.
 Tanggal Persetujuan : Tanggal 25 November 2024 s/d 07 Mei 2025

NO.	KONSULTASI PADA TANGGAL	PEMBAHASAN	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	09/Des/2024	Memberikan surat tugas & konsultasi judul	[Signature]
2.	11/Des/2024	Bimbingan Latar Belakang	[Signature]
3.	14/Des/2024	Bab 1 & 11 teori, Revisi	[Signature]
4.	16/Des/2024	Fokus proposal sampel & teknik	[Signature]
5.	17/Des/2024	Pemantapan isi proposal	[Signature]
6.	23/Des/2024	Seminar Proposal	[Signature]
7.	29/Des/2024	Revisi dari seminar proposal	[Signature]
8.	10/Mar/2025	Setor bab 1-3 (mini proposal)	[Signature]
9.	13/Mar/2025	Revisi & Pernyataan skala Variabel	[Signature]
10.	19/Mar/2025	Konsultasi perubahan sampel	[Signature]
11.	21/Mar/2025	Revisi bab 1-2	[Signature]
12.	10/April/2025	Revisi bab 3	[Signature]
13.	24/April/2025	Revisi bab 4	[Signature]
14.	07/Mei/2025	Revisi Descriptive statistik/lampiran	[Signature]
15.			

a.n. Dekan
Koordinator Prodi

 Arrumachcha Fitri, M.Psi.
 NIP. 198712232019032005

Catatan : Kartu Konsultasi Ini Harap Dibawa Pada Saat Konsultasi Dengan Dosen Pembimbing Skripsi



Lampiran 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>



Nomor : B.1449/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/3/2025 14 Maret 2025
Lampiran :-
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Ketua Jurusan Teknik Politeknik Negeri Jember

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Eva Stevani Aulia
NIM : 214103050024
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama \pm 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan *Self Control* dan *Academic Stress* Pada Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competation* (MASCO) Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan,



Lampiran 3



Nomor : 032/SPH/HMJ-T/V/2025 Kamis, 22 Mei 2025
 Lampiran : -
 Perihal : Persetujuan Permohonan Penelitian

Kepada
 Yth. Fakultas Dakwah
 Universitas Islam Negeri
 di
 Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Penelitian atau riset oleh mahasiswa yang berikut :

Nama : Eva Stevani Aulia
 NIM : 214103050024
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Psikologi Islam
 Semester : VIII (delapan)

Dengan adanya surat ini kami bermaksud untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang bersangkutan melakukan penelitian atau riset yang berjudul "Hubungan *SelfControl* dan *Academic Stress* pada Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition* (MASCO) Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember" yang akan dilaksanakan selama \pm 30 hari.

Menyetujui,
 Pembina HMJ Teknik

Mochammad Nuruddin S.T.M.Si
 NIP. 19761111 200112 1 001

Mengetahui,
 Ketua HMJ Teknik

M. Rudi Firmansyah
 NIM. H41231759

Lampiran 4



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI JEMBER
JURUSAN TEKNIK

Jalan Mastrip Jember Kotak Pos 164. 68101 Telp. (0331) 33353-34 Fax (0331) 333531
e-mail: politeknik@polije.ac.id Website : <https://www.polije.ac.id>

SURAT KETERANGAN

Nomor : 122/PL17.3.8/KP/2025

Menindaklanjuti surat nomor : B.1449/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/3/2025 tanggal 14 Maret 2025 tentang Permohonan Tempat Penelitian Skripsi dengan data-data sebagai Berikut :

Nama : Eva Stevani Aulia
NIM : 214103050024
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Maka dengan ini Ketua Jurusan menerangkan bahwa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan Penelitian/Riset yang berjudul "Hubungan *Self Control* dan *Academic Stress* Pada Mahasiswa *Mechanical of Automotive Skill Competition (MASCO)* Program Studi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember" dengan baik.

Demikian surat keterangan ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 26 Mei 2025

Ketua Jurusan Teknik,

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SYARIF
JEMBER



Muhammad Nuruddin, S.T., M.Si.
NIP. 197611112001121001

Smart. Innovative. Professional 

Lampiran 5

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eva Stevani Aulia
NIM : 214103050024
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Institusi : Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa dalam hasil penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka,

Apabila dikemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan yang sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 10 Mei 2025

Saya yang menyatakan




Eva Stevani Aulia

NIM.214103050024

Lampiran 6

Matriks Penelitian

Judul	Variabel	Sub Variabel	Sumber Data	Metode Penelitian	Hipotesis
Hubungan <i>Self Control</i> dan <i>Academic Strees</i> Pada Mahasiswa <i>Mechanical of Automotive Skill Competition</i> Prodi Mesin Otomotif Politeknik Negeri Jember	Variabel bebas : <i>Self Control</i> Variabel Terikat : <i>Academic Stress</i>	Self Control : - Pengendalian diri - kontrol kognitif/ kesadaran - pengendalian keputusan Academic Stress : - tekanan studi - beban kerja - kekhawatiran nilai - ekspektasi diri - sikap putus asa	Data Primer: Kuesioner terhadap responden yang sudah ditentukan Data Sekunder : Jurnal, buku, studi literatur	Metode Penelitian : Kuantitatif menggunakan pendekatan korelasional Teknik Pengambilan Sampel : Nonprobability dengan teknik Purposive Sampling	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>self control</i> dan <i>academic stress</i> pada mahasiswa <i>mechanical of automotive skill competition</i> prodi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

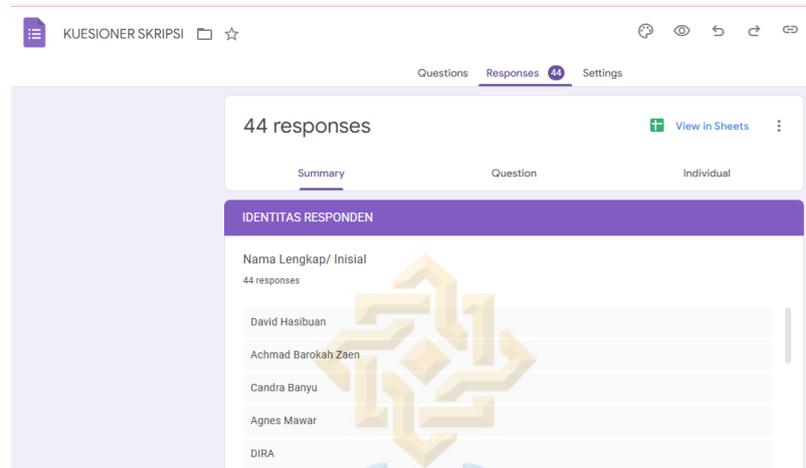
Lampiran 7

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

Hubungan *Self Control* dan *Academic Stress* Pada Mahasiswa
Mechanical of Automotive Skill Competition Prodi Mesin Otomotif
 Politeknik Negeri Jember

No	Tanggal	Kegiatan
1.	14 Maret 2025	Permohonan surat keterangan penelitian
2.	18 – 24 Februari 2025	Uji coba kuesioner penelitian pada mahasiswa teknik Mochammad Sroedji (UMSJ) Universitas swasta di Jember
3.	26 Februari – 2 Maret 2025	Tabulasi data uji coba yakni dengan uji validitas dan uji reabilitas
4.	23 Maret – 18 April 2025	Penyebaran kuesioner pada subyek penelitian yakni mahasiswa mechanical of automotive skill competition prodi mesin otomotif Politeknik Negeri Jember
5.	19 – 24 April 2025	Tabulasi data hasil penelitian
6.	25 April – 1 Mei 2025	Olah data hasil penelitian dalam SPSS
7.	2 – 4 Mei 2025	Analisis data penelitian dan pembahasan
8.	6 Mei 2025	Selesai penyusunan dan analisis data

Lampiran 9 : Screenshot Angket Google Form



Lampiran 10 : Screenshot Penyebaran Angket



Lampiran 11

Petunjuk pengisian

Anda diminta untuk memberi tanda (✓) pada kolom huruf yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Alternative jawaban yang disediakan untuk bagian pertama adalah :

SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju

S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

N : Netral

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Skala I

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya mampu menahan diri untuk tidak terlibat dalam kegiatan yang dapat mengganggu fokus saya terhadap tugas akademik.					
2	Saya sering terjebak dalam kegiatan yang tidak penting meskipun saya tahu itu dapat mengganggu tugas akademik saya.					
3	Saya sering menunda pekerjaan akademik hingga waktu semakin dekat, meskipun saya tahu itu dapat meningkatkan stres.					
4	Saya dapat tetap fokus pada tugas akademik meskipun banyak gangguan di sekitar saya.					
5	Saya mampu membuat keputusan yang baik dan bijaksana terkait dengan pembagian waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik.					
6	Saya cenderung memilih untuk menyelesaikan tugas akademik yang lebih penting terlebih dahulu, meskipun ada pilihan lain yang lebih menyenangkan.					
7	Saya cenderung memilih untuk menyelesaikan tugas akademik yang lebih penting terlebih dahulu, meskipun ada pilihan lain yang lebih menyenangkan.					

8	Ketika saya harus memilih antara kegiatan akademik dan non-akademik, saya cenderung memilih kegiatan yang mendukung kemajuan akademik saya.					
9	Saya sering membuat keputusan yang tidak mendukung pencapaian tujuan akademik saya, hanya demi kepuasan sesaat.					
10	Saya bisa menghindari godaan untuk berlama-lama di kegiatan non-akademik ketika ada tugas penting yang harus diselesaikan.					
11	Saya bisa mengalihkan pikiran dari hal-hal yang tidak relevan dan fokus pada tugas yang sedang saya kerjakan.					
12	Saya dapat membuat keputusan yang bijaksana dalam membagi waktu antara tugas akademik dan kegiatan lainnya, sehingga dapat mengurangi stres dan meningkatkan kinerja saya dalam Mechanical of Automotive Skill Competition					
13	Saya sering terganggu dengan pikiran negatif yang membuat saya sulit berkonsentrasi pada studi.					
14	Saya sering merasa bingung atau tidak dapat membuat keputusan yang tepat ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan.					
15	Saya mudah terpengaruh oleh perasaan cemas atau stres, yang menghalangi kemampuan saya untuk menyelesaikan tugas akademik.					

Petunjuk pengisian

Anda diminta untuk memberi tanda (✓) pada kolom huruf yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Alternative jawaban yang disediakan untuk bagian pertama adalah :

SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju

S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju

N : Netral

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Skala II

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa cukup percaya diri dengan nilai yang saya peroleh, meskipun harus mengatur waktu antara studi dan persiapan kontes mobil hemat energi.					
2	Saya mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik dan proyek kontes dengan efisien tanpa merasa terbebani dalam hal akademik					
3	Saya merasa mampu mengelola waktu dengan baik untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah meskipun banyak yang harus dikerjakan dari kontes mobil hemat energi.					
4	Meskipun ada tekanan dalam akademik, saya merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas lainnya terlebih dahulu					
5	Saya merasa dapat mengelola tekanan akademik dengan baik selama persiapan kontes mobil hemat energi.					
6	Saya merasa kegiatan non-akademik yang saya hadapi dalam persiapan lomba keterampilan mekanik dapat saya atasi dengan baik.					
7	Kegiatan dalam lomba keterampilan mekanik otomotif yang ada justru mendorong saya untuk lebih produktif dan					

	meningkatkan kualitas kerja saya untuk kedepannya					
8	Saya memiliki harapan yang realistis terhadap kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akademik dan kegiatan mechanical of automotive skill competition dengan baik.					
9	Saya merasa percaya diri dapat memenuhi ekspektasi diri saya dalam mencapai hasil terbaik pada kegiatan mechanical of automotive skill competition tanpa mengorbankan kualitas studi akademik saya.					
10	Saya selalu berusaha untuk mencapai standar yang saya tetapkan sendiri, baik dalam akademik maupun persiapan mechanical of automotive skill competition.					
11	Tekanan yang saya rasakan dalam akademik membantu saya untuk lebih fokus dan bekerja lebih keras dalam kegiatan mechanical of automotive skill competition					
12	Meskipun menghadapi tantangan akademik dan kontes mobil hemat energi, saya tetap termotivasi untuk terus belajar dan menyelesaikan tugas-tugas saya dengan baik.					
13	Saya merasa optimis dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi beban studi dan mechanical of automotive skill competition.					

Lampiran 12

TABULASI UJI COBA SKALA *SELF CONTROL*

Uji Coba Skala <i>Self Control</i> (X)														
X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15
2	3	4	3	5	4	1	4	1	3	2	5	2	2	2
4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4
3	5	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3
3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	5	2	3	3
4	2	4	3	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3
3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	2	2	2
5	2	2	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5
4	2	1	5	5	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2
5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4
5	4	2	4	2	5	2	5	4	2	2	4	2	4	4
5	3	4	5	5	5	3	5	1	5	3	5	1	3	1
5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1
4	3	3	4	4	5	3	4	3	4	4	3	3	2	3
3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
5	4	3	4	2	5	5	4	4	4	4	3	1	4	1
1	2	2	4	5	5	4	2	3	4	5	5	2	5	1
5	1	1	4	5	4	5	4	1	5	5	5	2	2	1
4	3	2	4	4	5	5	5	2	5	4	1	3	3	2
4	2	2	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3
4	1	1	4	5	3	4	4	1	5	4	4	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4
5	2	3	4	5	5	5	5	1	3	3	3	2	2	3
4	3	1	4	1	1	1	4	2	3	4	5	2	1	2
2	2	2	1	2	2	4	1	2	1	3	2	1	1	1
5	1	1	4	4	4	5	3	2	5	5	5	1	1	2
3	1	1	5	5	4	5	5	2	5	4	2	3	3	2
4	1	1	4	1	5	2	4	1	3	2	1	1	1	1
3	1	1	1	2	1	5	4	2	1	3	1	2	2	2
4	1	1	4	4	5	1	3	2	4	3	2	2	1	2
3	2	1	5	1	2	5	3	2	5	2	1	1	1	1
3	2	1	1	2	5	2	4	1	4	4	2	1	1	1
3	2	1	5	4	1	1	4	1	1	5	5	3	2	1
4	2	2	4	3	1	5	1	2	4	1	1	1	1	2
4	1	2	5	4	5	2	4	2	1	4	1	2	1	1
3	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	2	2	3
4	2	2	4	5	5	5	5	2	4	4	2	2	2	1
4	1	2	4	4	1	3	4	2	4	4	1	2	2	2
4	2	1	4	4	4	3	2	2	1	2	1	2	2	1
4	3	1	2	2	2	3	4	1	4	3	1	2	2	2
4	2	1	4	4	1	4	2	3	2	4	2	1	1	1
4	2	2	4	3	4	2	5	2	5	4	1	1	2	2
4	3	2	4	4	5	5	5	2	5	4	5	2	3	2
5	2	3	4	5	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2

Lampiran 13

TABULASI UJI COBA SKALA *ACADEMIC STRESS*

Uji Coba Skala <i>Academic Stress (Y)</i>												
Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13
4	4	5	3	5	4	3	4	5	3	5	2	5
5	5	5	5	3	4	5	3	2	4	1	5	4
5	3	4	5	4	4	3	5	5	4	3	4	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	4
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3
5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4
3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	2	5
5	3	5	2	5	5	5	5	2	5	5	3	5
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4
5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3
4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	5	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5
4	4	5	3	4	5	5	5	2	4	4	4	3
1	4	5	4	5	4	4	3	1	3	3	3	2
4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4
4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	5	5
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	6
3	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3
5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4
3	4	5	4	4	5	5	4	4	3	4	5	4
3	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	3	5
3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5
4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	4
3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	5	5
3	4	5	4	4	5	5	4	3	5	5	4	3
4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4
3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	3	5
3	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	3
4	4	3	4	5	5	4	5	4	3	5	5	4
4	4	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4	4
5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5
4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4
3	4	4	3	5	4	5	5	3	4	4	4	3
3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	4	5
3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	5	5
3	4	5	4	4	5	4	3	5	3	5	4	4
3	4	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4
4	4	5	4	3	3	4	5	3	4	4	3	5
4	5	5	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4
5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	4	5	5

Lampiran 14

TABULASI DATA ASLI SKALA *SELF CONTROL*

RESPONDEN	Skala <i>Self Control</i> (X)															Jumlah X
	SC1	SC2	SC3	SC4	SC5	SC6	SC7	SC8	SC9	SC10	SC11	SC12	SC13	SC14	SC15	
1	2	3	4	3	5	4	1	4	1	3	2	5	2	2	2	43
2	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	52
3	3	5	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	59
4	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	5	2	3	3	49
5	4	2	4	3	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	53
6	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	56
7	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	2	2	2	46
8	5	2	2	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	3	5	64
9	4	2	1	5	5	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	52
10	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	68
11	5	4	2	4	2	5	2	5	4	2	2	4	2	4	4	51
12	5	3	4	5	5	5	3	5	1	5	3	5	1	3	1	54
13	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	51
14	4	3	3	4	4	5	3	4	3	4	4	3	3	2	3	52
15	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	48
16	5	4	3	4	2	5	5	4	4	4	4	3	1	4	1	53
17	1	2	2	4	5	5	4	2	3	4	5	5	2	5	1	50
18	5	1	1	4	5	4	5	4	1	5	5	5	2	2	1	50
19	4	3	2	4	4	5	5	5	2	5	4	1	3	3	2	52
20	4	2	2	3	4	3	3	5	4	3	3	4	3	3	3	49
21	4	1	1	4	5	3	4	4	1	5	4	4	1	1	1	43

22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4	56
23	5	2	3	4	5	5	5	5	1	3	3	3	2	2	3	51
24	4	3	1	4	1	1	1	4	2	3	4	5	2	1	2	38
25	2	2	2	1	2	2	4	1	2	1	3	2	1	1	1	27
26	5	1	1	4	4	4	5	3	2	5	5	5	1	1	2	48
27	3	1	1	5	5	4	5	5	2	5	4	2	3	3	2	50
28	4	1	1	4	1	5	2	4	1	3	2	1	1	1	1	32
29	3	1	1	1	2	1	5	4	2	1	3	1	2	2	2	31
30	4	1	1	4	4	5	1	3	2	4	3	2	2	1	2	39
31	3	2	1	5	1	2	5	3	2	5	2	1	1	1	1	35
32	3	2	1	1	2	5	2	4	1	4	4	2	1	1	1	34
33	3	2	1	5	4	1	4	1	1	5	5	3	2	1	1	39
34	4	2	2	4	3	1	5	1	2	4	1	1	1	1	2	34
35	4	1	2	5	4	5	2	4	2	1	4	1	2	1	1	39
36	3	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	2	2	3	33
37	4	2	2	4	5	5	5	5	2	4	4	2	2	2	1	49
38	4	1	2	4	4	1	3	4	2	4	4	1	2	2	2	40
39	4	2	1	4	4	4	3	2	2	1	2	1	2	2	1	35
40	4	3	1	2	2	2	3	4	1	4	3	1	2	2	2	36
41	4	2	1	4	4	1	4	2	3	2	4	2	1	1	1	36
42	4	2	2	4	3	4	2	5	2	5	4	1	1	2	2	43
43	4	3	2	4	4	5	5	5	2	5	4	5	2	3	2	55
44	5	2	3	4	5	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	51
	0,41	0,52	0,6	0,46	0,57	0,53	0,41	0,56	0,55	0,422	0,524	0,62	0,585	0,71	0,5639	VALID
	169	101	90	169	159	163	158	172	102	158	158	137	94	103	93	

Lampiran 15

TABULASI DATA ASLI SKALA AKADEMIK STRESS

Skala Academic Stress (Y)													Jumlah
AS1	AS2	AS3	AS4	AS5	AS6	AS7	AS8	AS9	AS10	AS11	AS12	AS13	Y
5	5	4	5	5	2	4	5	5	4	4	3	5	56
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
4	3	4	1	4	4	5	5	5	5	5	4	4	53
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	49
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	38
5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	61
3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
5	3	5	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	57
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	43
5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	60
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
4	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	43
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39
4	4	5	3	4	5	5	5	2	4	4	4	5	54
1	4	5	4	5	4	4	3	1	3	3	4	4	45
4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	58
4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	4	50
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	45

3	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	5	58
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	50
5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	62
3	4	5	4	4	5	5	4	4	3	4	5	4	54
3	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	4	5	56
3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	55
4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	60
3	4	4	4	5	3	4	3	4	4	5	4	5	52
3	4	5	4	4	5	5	4	3	5	5	5	4	56
4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	3	4	56
3	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	57
4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	59
4	4	3	4	5	5	4	5	4	3	5	5	4	55
4	4	5	3	5	5	5	5	5	4	4	4	5	58
5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	59
4	5	5	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	58
3	4	4	3	5	4	5	5	3	4	4	5	5	54
3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	4	5	4	54
3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	5	4	55
3	4	5	4	4	5	4	3	5	3	5	5	5	55
3	4	4	4	4	4	3	5	5	4	5	4	5	54
4	4	5	4	3	3	4	5	3	4	4	4	4	51
4	5	5	4	4	4	3	4	5	5	5	4	5	57
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
0,4342	0,5788	0,6413	0,5194	0,7058	0,5568	0,741	0,66	0,6624	0,702	0,7679	0,7245	0,765	VALID
161	175	190	171	179	179	186	183	174	178	181	182	184	

Lampiran 16

HASIL UJI VALIDITAS DAN UJI REABILITAS
SKALA SELF CONTROL

a. Uji Validitas Skala *Self Control*

		Correlations															
		X.1	X.2	X.3	X.4	X.5	X.6	X.7	X.8	X.9	X.10	X.11	X.12	X.13	X.14	X.15	TOTAL
X.1	Pearson Correlation	1	,026	,080	,400**	,182	,267	,226	,444**	,098	,248	,174	,142	-,027	-,037	,211	,410**
	Sig. (2-tailed)		,867	,606	,007	,236	,080	,141	,003	,526	,104	,257	,357	,864	,813	,169	,006
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.2	Pearson Correlation	,026	1	,640**	,001	-,068	,122	,038	,130	,525**	,041	,049	,318*	,404**	,626**	,450**	,516**
	Sig. (2-tailed)	,867		<,001	,992	,661	,429	,809	,399	<,001	,790	,750	,035	,007	<,001	,002	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.3	Pearson Correlation	,080	,640**	1	,051	,251	,303*	,142	,213	,430**	,068	,017	,291	,324*	,518**	,431**	,584**
	Sig. (2-tailed)	,606	<,001		,744	,101	,045	,358	,165	,004	,663	,911	,055	,032	<,001	,003	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.4	Pearson Correlation	,400**	,001	,051	1	,395**	,209	,053	,249	,131	,317*	,246	,260	,206	,172	,061	,457**
	Sig. (2-tailed)	,007	,992	,744		,008	,173	,734	,104	,397	,036	,107	,088	,180	,263	,696	,002
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.5	Pearson Correlation	,182	-,068	,251	,395**	1	,314*	,302*	,229	,023	,217	,483**	,432**	,328*	,253	,050	,571**
	Sig. (2-tailed)	,236	,661	,101	,008		,038	,047	,135	,882	,158	<,001	,003	,030	,098	,750	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

X.6	Pearson Correlation	,267	,122	,303*	,209	,314*	1	,104	,463**	,077	,311*	,136	,192	,110	,327*	,192	,534**
	Sig. (2-tailed)	,080	,429	,045	,173	,038		,504	,002	,621	,040	,378	,212	,476	,030	,212	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.7	Pearson Correlation	,226	,038	,142	,053	,302*	,104	1	,022	,244	,309*	,288	,087	,042	,199	,081	,411**
	Sig. (2-tailed)	,141	,809	,358	,734	,047	,504		,887	,111	,041	,058	,575	,789	,195	,602	,006
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.8	Pearson Correlation	,444**	,130	,213	,249	,229	,463**	,022	1	,026	,308*	,262	,245	,321*	,303*	,343*	,555**
	Sig. (2-tailed)	,003	,399	,165	,104	,135	,002	,887		,869	,042	,085	,109	,034	,045	,023	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.9	Pearson Correlation	,098	,525**	,430**	,131	,023	,077	,244	,026	1	-,124	,219	,235	,489**	,611**	,589**	,546**
	Sig. (2-tailed)	,526	<,001	,004	,397	,882	,621	,111	,869		,422	,154	,125	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.10	Pearson Correlation	,248	,041	,068	,317*	,217	,311*	,309*	,308*	-,124	1	,227	,179	-,010	,136	,018	,422**
	Sig. (2-tailed)	,104	,790	,663	,036	,158	,040	,041	,042	,422		,139	,246	,948	,380	,906	,004
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.11	Pearson Correlation	,174	,049	,017	,246	,483**	,136	,288	,262	,219	,227	1	,526**	,255	,222	,001	,524**
	Sig. (2-tailed)	,257	,750	,911	,107	<,001	,378	,058	,085	,154	,139		<,001	,094	,147	,995	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.12	Pearson Correlation	,142	,318*	,291	,260	,432**	,192	,087	,245	,235	,179	,526**	1	,270	,374*	,243	,624**
	Sig. (2-tailed)	,357	,035	,055	,088	,003	,212	,575	,109	,125	,246	<,001		,076	,012	,112	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.13	Pearson Correlation	-,027	,404**	,324*	,206	,328*	,110	,042	,321*	,489**	-,010	,255	,270	1	,600**	,575**	,585**

	Sig. (2-tailed)	,864	,007	,032	,180	,030	,476	,789	,034	<,001	,948	,094	,076		<,001	<,001	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.14	Pearson Correlation	-,037	,626**	,518**	,172	,253	,327*	,199	,303*	,611**	,136	,222	,374*	,600**	1	,495**	,715**
	Sig. (2-tailed)	,813	<,001	<,001	,263	,098	,030	,195	,045	<,001	,380	,147	,012	<,001		<,001	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
X.15	Pearson Correlation	,211	,450**	,431**	,061	,050	,192	,081	,343*	,589**	,018	,001	,243	,575**	,495**	1	,564**
	Sig. (2-tailed)	,169	,002	,003	,696	,750	,212	,602	,023	<,001	,906	,995	,112	<,001	<,001		<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Total	Pearson Correlation	,410**	,516**	,584**	,457**	,571**	,534**	,411**	,555**	,546**	,422**	,524**	,624**	,585**	,715**	,564**	1
	Sig. (2-tailed)	,006	<,001	<,001	,002	<,001	<,001	,006	<,001	<,001	,004	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

b. Uji Reabilitas Skala *Self Control*

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

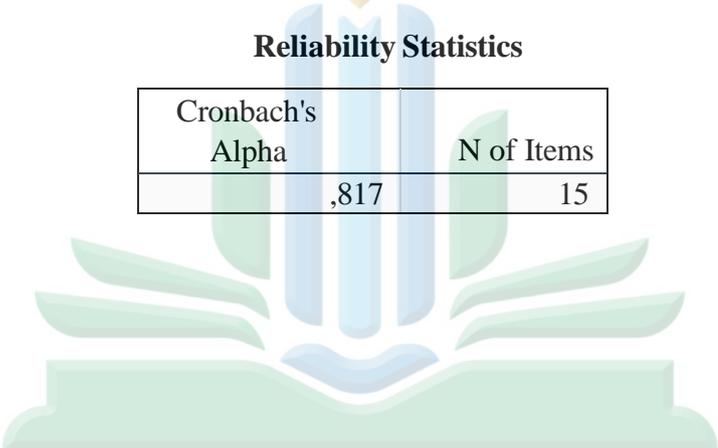
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	44	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	44	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,817	15



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 17

HASIL UJI VALIDITAS DAN UJI REABILITAS
SKALA ACADEMIC STRESS

a. Uji Validitas Skala Academic Stress

		Correlations													
		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	Y.11	Y.12	Y.13	TOTAL
Y.1	Pearson Correlation	1	,101	,105	,064	,201	,036	,223	,360*	,405**	,456**	,289	,075	,271	,434**
	Sig. (2-tailed)		,512	,500	,678	,190	,816	,146	,016	,006	,002	,057	,631	,075	,003
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.2	Pearson Correlation	,101	1	,315*	,509**	,369*	,124	,247	,322*	,421**	,248	,345*	,463**	,423**	,579**
	Sig. (2-tailed)	,512		,038	<,001	,014	,424	,106	,033	,004	,105	,022	,002	,004	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.3	Pearson Correlation	,105	,315*	1	,335*	,409**	,400**	,502**	,342*	,257	,460**	,426**	,455**	,521**	,641**
	Sig. (2-tailed)	,500	,038		,026	,006	,007	<,001	,023	,092	,002	,004	,002	<,001	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.4	Pearson Correlation	,064	,509**	,335*	1	,281	,129	,266	,168	,394**	,218	,211	,296	,336*	,519**
	Sig. (2-tailed)	,678	<,001	,026		,065	,405	,081	,274	,008	,155	,170	,051	,026	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.5	Pearson Correlation	,201	,369*	,409**	,281	1	,415**	,555**	,395**	,321*	,382*	,503**	,550**	,748**	,706**
	Sig. (2-tailed)	,190	,014	,006	,065		,005	<,001	,008	,034	,011	<,001	<,001	<,001	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

Y.6	Pearson Correlation	,036	,124	,400**	,129	,415**	1	,562**	,348*	,143	,260	,443**	,562**	,403**	,557**
	Sig. (2-tailed)	,816	,424	,007	,405	,005		<,001	,020	,353	,088	,003	<,001	,007	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.7	Pearson Correlation	,223	,247	,502**	,266	,555**	,562**	1	,518**	,314*	,543**	,477**	,667**	,468**	,741**
	Sig. (2-tailed)	,146	,106	<,001	,081	<,001	<,001		<,001	,038	<,001	,001	<,001	,001	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.8	Pearson Correlation	,360*	,322*	,342*	,168	,395**	,348*	,518**	1	,337*	,472**	,488**	,455**	,406**	,660**
	Sig. (2-tailed)	,016	,033	,023	,274	,008	,020	<,001		,025	,001	<,001	,002	,006	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.9	Pearson Correlation	,405**	,421**	,257	,394**	,321*	,143	,314*	,337*	1	,485**	,556**	,296	,426**	,662**
	Sig. (2-tailed)	,006	,004	,092	,008	,034	,353	,038	,025		<,001	<,001	,051	,004	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.10	Pearson Correlation	,456**	,248	,460**	,218	,382*	,260	,543**	,472**	,485**	1	,562**	,381*	,461**	,702**
	Sig. (2-tailed)	,002	,105	,002	,155	,011	,088	<,001	,001	<,001		<,001	,011	,002	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.11	Pearson Correlation	,289	,345*	,426**	,211	,503**	,443**	,477**	,488**	,556**	,562**	1	,553**	,644**	,768**
	Sig. (2-tailed)	,057	,022	,004	,170	<,001	,003	,001	<,001	<,001	<,001		<,001	<,001	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.12	Pearson Correlation	,075	,463**	,455**	,296	,550**	,562**	,667**	,455**	,296	,381*	,553**	1	,480**	,724**
	Sig. (2-tailed)	,631	,002	,002	,051	<,001	<,001	<,001	,002	,051	,011	<,001		<,001	<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Y.13	Pearson Correlation	,271	,423**	,521**	,336*	,748**	,403**	,468**	,406**	,426**	,461**	,644**	,480**	1	,765**

	Sig. (2-tailed)	,075	,004	<,001	,026	<,001	,007	,001	,006	,004	,002	<,001	<,001		<,001
	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44
TOT	Pearson Correlation	,434**	,579**	,641**	,519**	,706**	,557**	,741**	,660**	,662**	,702**	,768**	,724**	,765**	1
AL	Sig. (2-tailed)	,003	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
AS	N	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

b. Uji Reabilitas Skala *Academic Stress*

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	44	100,0
	Excluded a	0	,0
	Total	44	100,0

Reliability Statistic

Cronbach's Alpha	N of Items
,881	13

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

Lampiran 18

Hasil Uji Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Empiris	Teoritis	Min	Max	Mean	Std. Deviation
self control	44	15	75	27	68	46,05	9,279
academic stress	44	13	65	38	65	52,80	6,805
Valid N (listwise)	44						

Statistics

		gender	usia
N	Valid	44	44
	Missing	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	7	15,9	15,9	15,9
	19	3	6,8	6,8	22,7
	20	10	22,7	22,7	45,5
	21	7	15,9	15,9	61,4
	22	14	31,8	31,8	93,2
	23	3	6,8	6,8	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Gender

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	11	25,0	25,0	25,0
	laki-laki	33	75,0	75,0	100,0
	Total	44	100,0	100,0	

Lampiran 19

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N		44	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000	
	Std. Deviation	5,96432826	
Most Extreme Differences	Absolute	0,089	
	Positive	0,077	
	Negative	-0,089	
Test Statistic		0,089	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	0,507	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,494
		Upper Bound	0,519

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.

Lampiran 20

Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
academic stress * self control	Between Groups	(Combined)	1090,076	23	47,395	1,052	0,458
		Linearity	70,148	1	70,148	1,557	0,227
		Deviation from Linearity	1019,927	22	46,360	1,029	0,477
	Within Groups	901,083	20	45,054			
	Total	1991,159	43				

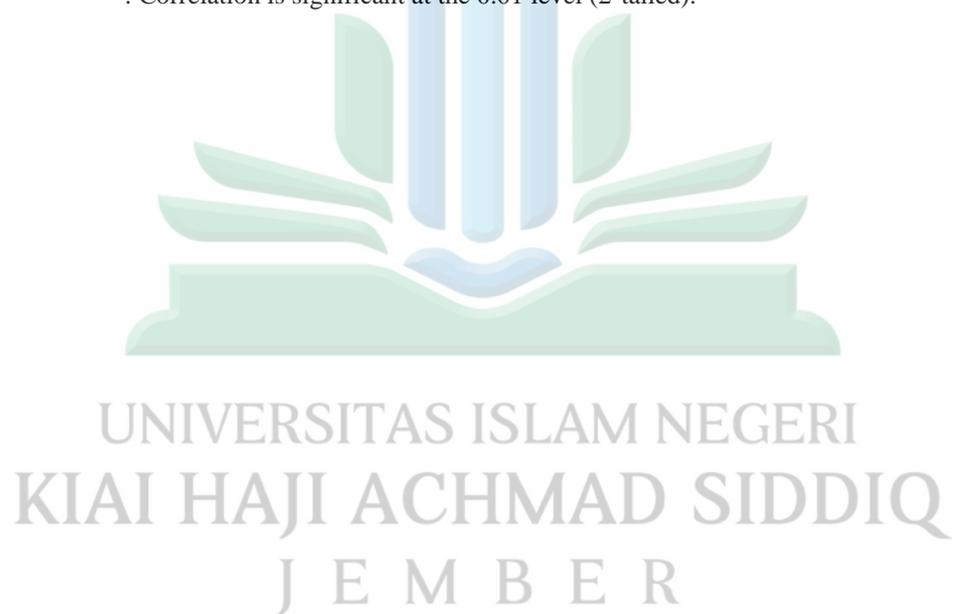
Lampiran 21

Hasil Ujian Hipotesis

Correlations

		self control	academic stress
self control	Pearson Correlation	1	-,481**
	Sig. (2-tailed)		0,001
	N	44	44
academic stress	Pearson Correlation	-,481**	1
	Sig. (2-tailed)	0,001	
	N	44	44

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



Lampiran 22

BIODATA PENULIS



A. Data Probadi

Nama Lengkap : Eva Stevani Aulia
 NIM : 214103050024
 Tempat/Tanggal Lahir : Jember, 20 September 2002
 Alamat : Darungan – Jambearum Kec. Puger
 Program Studi : Psikologi Islam
 Fakultas : Dakwah
 No. Handphone : 0878-6242-8290
 Email : evastvni21@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

TK Dewi Masyitoh : 2007 - 2009
 MI Negeri Tutul Balung : 2009 - 2015
 MTs Unggulan Nuris : 2015 - 2018
 MA Negeri 2 Jember : 2018 – 2021