

Eksplorasi *Locus of Control* Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen yang Menghadapi Stres Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi

Yulian Rinawaty Taaha¹, Abdi Sakti Walenta^{2*}, Sanny Feria Juliana³

^{1,2,3}Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Tentena

*Email: abdisaktiw@gmail.com

ABSTRACT

*This qualitative study explores the role of locus of control (LoC) in managing academic stress among students of the Faculty of Economics, Management Study Program, particularly in completing their final thesis. Using a **library research** approach, the study analyzes existing literature to understand how LoC influences students' ability to cope with stress during the thesis-writing process. Findings reveal that students with an internal LoC tend to experience less stress as they believe they have control over their academic outcomes. In contrast, students with an external LoC are more likely to feel helpless, leading to increased stress. The study also emphasizes the importance of supportive environments, such as social support and academic culture, in strengthening internal LoC, which in turn helps students manage stress more effectively. The findings suggest that improving internal LoC in students through academic programs and support systems can enhance their ability to manage academic stress and succeed in completing their thesis.*

Keywords: Academic stress, Locus of control, Social support, Thesis completion

ABSTRAK

Penelitian kualitatif ini mengeksplorasi peran *locus of control* (LoC) dalam mengelola stres akademik di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomi, Program Studi Manajemen, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Dengan menggunakan pendekatan library research, penelitian ini menganalisis literatur yang ada untuk memahami bagaimana LoC mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres selama proses penulisan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan LoC internal cenderung mengalami stres lebih rendah karena mereka merasa memiliki kendali atas hasil akademik mereka. Sebaliknya, mahasiswa dengan LoC eksternal lebih cenderung merasa tidak berdaya, yang meningkatkan stres. Penelitian ini juga menekankan pentingnya lingkungan yang mendukung, seperti dukungan sosial dan budaya akademik, dalam memperkuat LoC internal, yang pada gilirannya membantu mahasiswa mengelola stres lebih efektif. Temuan ini menyarankan bahwa peningkatan LoC internal mahasiswa melalui program akademik dan sistem pendukung dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik dan berhasil menyelesaikan skripsi.

Kata kunci : Dukungan sosial, Locus of control, Penyelesaian skripsi, Stres akademik

PENDAHULUAN

Locus of control adalah konsep psikologis yang merujuk pada keyakinan individu mengenai kontrol terhadap peristiwa dalam hidupnya. Secara umum, Locus of control dibedakan menjadi dua jenis: Locus of control internal dan eksternal. Mahasiswa dengan Locus of control internal percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi hasil usaha mereka, sementara mahasiswa dengan Locus of control eksternal merasa bahwa hasil dari usaha mereka lebih dipengaruhi oleh faktor luar, seperti nasib atau keberuntungan (Rotter, 1966). Sumber utama pendorong perubahan distimulasi dari faktor luar organisasi/pribadi dan factor dalam organisasi/pribadi. Perubahan adalah sebuah fenomena alami kehidupan manusia dan organisasi di dunia. Demikian alaminya, sehingga kadang manusia bersikap biasa,

meremehkan dan bahkan membiarkan perubahan terjadi sesuai ungkapan, biarlah air mengalir apa adanya (Walenta, A. S., & Pertiwi, W. 2021).

Penyelesaian tugas akhir skripsi merupakan salah satu tantangan terbesar dalam kehidupan akademik mahasiswa, yang sering kali membawa stres berat. Stres ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti deadline yang ketat, beban pekerjaan yang tinggi, dan ketidakpastian dalam menyelesaikan penelitian. Dalam konteks ini, Locus of control memainkan peran penting dalam bagaimana mahasiswa menghadapi dan mengelola stres yang muncul. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan Locus of control internal cenderung lebih dapat mengelola stres dengan lebih baik karena mereka merasa memiliki kontrol atas situasi yang dihadapi, dibandingkan mereka yang memiliki Locus of control eksternal (Santoso & Rahmawati, 2023).

Menurut Hidayah dan Sartika (2021), mahasiswa dengan Locus of control internal lebih cenderung menunjukkan perilaku positif dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam konteks akademik, seperti menyelesaikan tugas akhir. Locus of control internal memberikan keyakinan bahwa segala upaya yang dilakukan akan berkontribusi pada hasil yang diinginkan, yang pada gilirannya mengurangi perasaan tertekan. Sebaliknya, mahasiswa dengan Locus of control eksternal mungkin merasa bahwa keberhasilan mereka lebih ditentukan oleh faktor luar, yang bisa membuat mereka merasa cemas atau terjebak dalam situasi yang tidak dapat mereka kendalikan (Pradiningtyas & Lukiastuti, 2019).

Selain itu, lingkungan akademik yang mendukung juga dapat memperkuat Locus of control positif di kalangan mahasiswa. Wahyuni et al. (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial dan budaya organisasi yang kuat dapat meningkatkan Locus of control mahasiswa, yang akan berdampak positif pada kinerja akademik mereka. Di fakultas ekonomi, dimana mahasiswa sering kali harus mengelola tekanan akademik yang tinggi, memiliki Locus of control internal dapat menjadi strategi penting untuk mengurangi dampak stres dan meningkatkan kemampuan dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial, seperti bantuan dari dosen atau teman sejawat, serta budaya akademik yang mendukung, bisa memberikan mahasiswa rasa kontrol yang lebih besar terhadap proses penyelesaian tugas akhir mereka (Suwarno et al., 2022).

Salah satu penelitian yang relevan adalah yang dilakukan oleh Pradiningtyas dan Lukiastuti (2019), yang menemukan bahwa Locus of control berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara pengetahuan keuangan dan perilaku mahasiswa dalam mengelola keuangan. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap kontrol atas berbagai aspek kehidupan, termasuk pengelolaan waktu dan sumber daya dalam penyelesaian tugas akhir, dapat memperkuat Locus of control mahasiswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan cara mereka mengatasi stres.

Pada akhirnya, pengembangan Locus of control yang positif tidak hanya penting untuk mengatasi stres akademik, tetapi juga memberikan mahasiswa keterampilan berharga untuk menghadapi tantangan profesional setelah lulus. Santoso dan Rahmawati (2023) menekankan bahwa mahasiswa yang memiliki Locus of control internal memiliki kematangan lebih tinggi dalam menyelesaikan tantangan, yang membuat mereka lebih siap dalam menghadapi dunia kerja. Oleh karena itu, pembentukan Locus of control yang kuat di kalangan mahasiswa fakultas ekonomi sangat penting, baik untuk pengelolaan stres terkait tugas akhir maupun untuk kesuksesan akademik secara umum.

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana Locus of control berperan dalam mengelola stres yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Dengan

pendekatan library research, diharapkan dapat ditemukan wawasan yang berguna untuk mendukung pengelolaan stres dan peningkatan performa akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan library research atau penelitian pustaka sebagai metode utama. Library research memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi yang sudah tersedia dalam literatur yang relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Dalam hal ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana *locus of control* (LoC) berperan dalam mengelola stres yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.

Pendekatan Kualitatif

Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam, terutama mengenai pengaruh LoC terhadap pengelolaan stres dalam penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis secara kuantitatif, tetapi lebih untuk mengeksplorasi dan memahami berbagai faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik.

Sumber Data

Sumber data utama dalam penelitian ini adalah literatur atau referensi tertulis yang berhubungan dengan topik penelitian, termasuk jurnal ilmiah, artikel, buku, laporan penelitian, dan sumber-sumber akademik lainnya yang relevan dengan *locus of control*, stres akademik, dan penyelesaian tugas akhir skripsi. Proses pencarian data akan dilakukan melalui berbagai database akademik, seperti Google Scholar, JSTOR, Scopus, dan lainnya, untuk memperoleh artikel-artikel yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Prosedur Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui beberapa tahapan, yaitu: Identifikasi Sumber Literatur: Peneliti akan mencari artikel dan jurnal yang membahas LoC, stres akademik, dan tantangan penyelesaian tugas akhir skripsi di kalangan mahasiswa. Proses pencarian ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang relevan, seperti "*locus of control*", "*stress management*", "*academic stress*", dan "*thesis completion*".

Seleksi dan Evaluasi Sumber: Setelah artikel ditemukan, peneliti akan menilai kualitas dan relevansi sumber yang dipilih berdasarkan tahun publikasi, kredibilitas penulis, serta kesesuaian dengan tujuan penelitian. Artikel-artikel yang memenuhi kriteria tersebut akan dipilih untuk dianalisis lebih lanjut.

Analisis Literatur: Peneliti akan menganalisis dan mengkaji literatur yang telah dikumpulkan dengan mengidentifikasi konsep-konsep utama yang berkaitan dengan LoC, stres akademik, serta bagaimana faktor-faktor tersebut berinteraksi dalam konteks penyelesaian tugas akhir skripsi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan teknik analisis konten. Peneliti akan melakukan langkah-langkah berikut: Kategorisasi: Mengelompokkan informasi yang ditemukan berdasarkan tema-tema yang relevan, seperti LoC internal dan eksternal, pengaruh LoC terhadap stres akademik, faktor-faktor yang memperkuat LoC, dan pengelolaan stres dalam konteks tugas akhir.

Sintesis: Menggabungkan informasi dari berbagai sumber untuk membentuk pemahaman yang lebih holistik mengenai peran LoC dalam pengelolaan stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir (Walenta, 2015).

Interpretasi: Menafsirkan hasil analisis untuk menggali pemahaman lebih dalam mengenai pengaruh LoC terhadap cara mahasiswa mengelola stres akademik. Hasil analisis ini kemudian akan dibandingkan dengan teori-teori yang ada untuk menilai apakah temuan penelitian ini sesuai dengan konsep-konsep yang telah dikemukakan dalam literatur.

Validitas dan Keandalan Data

Untuk menjaga validitas dan keandalan data, penelitian ini menggunakan sumber-sumber yang telah terverifikasi secara akademis dan relevan dengan topik penelitian. Peneliti juga akan menghindari bias dalam pemilihan literatur dengan memastikan bahwa sumber-sumber yang digunakan representatif dan berasal dari jurnal atau publikasi ilmiah yang memiliki kredibilitas tinggi. Seluruh analisis akan dilakukan secara transparan dan terbuka untuk memastikan bahwa temuan yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan.

Batasan Penelitian

Penelitian ini hanya mengandalkan data sekunder dari literatur yang ada, sehingga temuan yang diperoleh bersifat deskriptif dan eksploratif, bukan untuk menguji hubungan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, penelitian ini juga terbatas pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya dapat digeneralisasi untuk mahasiswa dari fakultas atau jurusan lainnya.

Kesimpulan dari Metode Penelitian

Metode kualitatif dengan pendekatan library research ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana LoC dapat mempengaruhi cara mahasiswa menghadapi stres dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Dengan menggunakan berbagai sumber literatur yang ada, penelitian ini bertujuan untuk menyajikan wawasan yang berguna bagi pengembangan strategi untuk mengelola stres akademik di kalangan mahasiswa.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis terhadap berbagai sumber literatur yang telah dikumpulkan, ditemukan bahwa *locus of control* (LoC) memiliki peran yang signifikan dalam mengelola stres akademik yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Tugas akhir skripsi, yang sering kali menjadi tantangan terbesar dalam kehidupan akademik, menyebabkan tingkat stres yang cukup tinggi bagi banyak mahasiswa. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan LoC internal cenderung lebih mampu menghadapi stres yang timbul dari tugas akhir, sementara mahasiswa dengan LoC eksternal lebih cenderung merasa tertekan dan cemas menghadapi tantangan akademik tersebut.

Pengaruh LoC terhadap Stres Akademik

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan LoC internal percaya bahwa mereka dapat mengendalikan hasil dari usaha mereka sendiri. Dalam konteks penyelesaian tugas akhir, mereka merasa bahwa kesuksesan atau kegagalan dalam menyelesaikan skripsi sangat dipengaruhi oleh upaya mereka sendiri. Hal ini memberikan mereka rasa kontrol yang lebih besar atas situasi akademik mereka, yang berimplikasi pada cara mereka mengelola stres. Mahasiswa dengan LoC internal cenderung lebih proaktif dalam merencanakan dan

mengatur waktu, mencari bantuan dari dosen atau teman, dan menggunakan berbagai strategi coping untuk mengurangi stres (Santoso & Rahmawati, 2023).

Sebaliknya, mahasiswa dengan LoC eksternal cenderung merasa bahwa faktor-faktor di luar kendali mereka, seperti nasib atau keberuntungan, lebih menentukan hasil akademik mereka. Penelitian Hidayah dan Sartika (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan LoC eksternal lebih rentan terhadap perasaan cemas dan tertekan. Mereka sering merasa bahwa upaya mereka tidak akan berbuah hasil yang sesuai dengan harapan, yang dapat memperburuk stres yang mereka alami. Rasa ketidakberdayaan ini bisa membuat mereka merasa tidak berdaya dalam menghadapi tantangan akademik, termasuk dalam menyelesaikan tugas akhir.

Faktor yang Memperkuat LoC Positif di Kalangan Mahasiswa

Selain sifat internal atau eksternal dari LoC itu sendiri, terdapat beberapa faktor yang dapat memperkuat LoC positif (internal) di kalangan mahasiswa, yang pada gilirannya dapat membantu mereka mengelola stres dengan lebih baik. Salah satunya adalah dukungan sosial dan lingkungan akademik yang mendukung. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2017) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen dapat memperkuat LoC internal. Ketika mahasiswa merasa didukung oleh lingkungan akademik mereka, mereka lebih cenderung menganggap bahwa mereka memiliki kontrol atas tantangan yang dihadapi, termasuk dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.

Selain itu, budaya organisasi di lingkungan akademik juga memainkan peran penting dalam membentuk LoC mahasiswa. Budaya yang mendukung, seperti budaya yang mendorong otonomi, tanggung jawab, dan pencapaian pribadi, dapat memperkuat LoC internal mahasiswa (Suwarno et al., 2022). Dalam lingkungan yang mendukung, mahasiswa merasa bahwa mereka memiliki ruang untuk berkembang dan mengelola tantangan akademik secara lebih efektif.

LoC sebagai Mediator dalam Pengelolaan Stres Akademik

LoC berfungsi sebagai mediator yang signifikan dalam hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk keuangan dan pengelolaan waktu. Sebagai contoh, penelitian Pradiningtyas dan Lukiasuti (2019) menunjukkan bahwa LoC internal berperan sebagai mediator antara pengetahuan keuangan dan perilaku pengelolaan keuangan mahasiswa. Dalam konteks stres akademik, LoC internal juga dapat berperan sebagai mediator dalam mengurangi dampak stres, karena mahasiswa yang memiliki LoC internal cenderung lebih terorganisir dan memiliki kontrol yang lebih besar terhadap pekerjaan mereka. Mereka lebih mampu menghadapi tantangan dengan sikap yang positif dan strategi coping yang lebih efektif.

Peran LoC dalam Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi

Dalam konteks tugas akhir skripsi, LoC internal memberikan mahasiswa keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas tersebut dengan hasil yang maksimal, asalkan mereka bekerja keras dan menggunakan waktu dengan bijak. Mereka lebih cenderung untuk merencanakan dan menetapkan tujuan yang jelas serta melaksanakan langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut. Hal ini mengarah pada pengelolaan waktu yang lebih baik dan lebih sedikit stres yang timbul selama proses penyelesaian skripsi.

Di sisi lain, mahasiswa dengan LoC eksternal mungkin merasa terjebak dalam situasi yang sulit dan percaya bahwa mereka tidak dapat mengubah hasil yang diperoleh. Mereka mungkin merasa bahwa segala usaha yang dilakukan tidak akan cukup untuk meraih

kesuksesan, yang dapat memperburuk stres yang dialami. Oleh karena itu, LoC eksternal dapat menjadi hambatan dalam pengelolaan stres akademik.

Implikasi untuk Program Akademik

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program pendukung akademik di perguruan tinggi. Untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi stres tugas akhir, perguruan tinggi perlu memfasilitasi pengembangan LoC internal di kalangan mahasiswa. Program pelatihan yang berfokus pada pengembangan keterampilan pengelolaan waktu, perencanaan, serta strategi coping untuk mengatasi stres akademik bisa menjadi solusi yang efektif. Dengan meningkatkan LoC internal mahasiswa, diharapkan mereka dapat mengelola stres yang ditimbulkan oleh tugas akhir skripsi dengan lebih baik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa LoC memiliki pengaruh yang besar dalam pengelolaan stres akademik, terutama dalam konteks penyelesaian tugas akhir. Membangun LoC yang positif, terutama LoC internal, dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan menyelesaikan tugas akhir dengan lebih efektif.

PEMBAHASAN

Sebagai bagian dari hasil penelitian, berikut ini adalah tabel yang merangkum temuan-temuan kunci terkait pengaruh locus of control (LoC) terhadap pengelolaan stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Tabel ini memberikan gambaran bagaimana LoC internal dan eksternal mempengaruhi cara mahasiswa mengatasi stres, serta faktor-faktor yang memperkuat LoC positif di kalangan mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen.

Tabel berikut merangkum temuan yang diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan dalam konteks penelitian ini:

Table 1 Temuan Penelitian

Temuan		LoC Internal	LoC Eksternal	Sumber
Pengaruh terhadap Pengelolaan Akademik	LoC Stres	Mahasiswa dengan LoC internal merasa lebih mampu mengendalikan hasil usaha mereka, sehingga dapat mengelola stres dengan lebih baik.	Mahasiswa dengan LoC eksternal cenderung merasa stres lebih berat karena merasa tidak dapat mengendalikan hasil dari usaha mereka.	Hidayah & Sartika (2021); Santoso & Rahmawati (2023)
Faktor Memperkuat Positif	yang LoC	Dukungan sosial yang kuat dari teman, keluarga, dan dosen, serta budaya akademik yang mendukung dapat memperkuat LoC internal.	Mahasiswa dengan LoC eksternal mungkin kurang terbantu oleh dukungan sosial, sehingga lebih sulit memperkuat LoC internal.	
LoC sebagai Mediator dalam Pengelolaan Stres		LoC internal berfungsi sebagai mediator yang membantu mahasiswa	LoC eksternal mempersulit mahasiswa untuk mengembangkan strategi coping yang	Pradiningtyas & Lukiastuti (2019); Santoso & Rahmawati (2023)

Peran LoC dalam Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi	mengelola stres dengan cara yang lebih proaktif dan terorganisir. Mahasiswa dengan LoC internal cenderung lebih terorganisir dan lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi, dengan tingkat stres yang lebih rendah.	efektif, yang menyebabkan mereka merasa lebih tertekan.	Santoso & Rahmawati (2023); Hidayah & Sartika (2021)
	Perguruan tinggi perlu mengembangkan program yang mendukung peningkatan LoC internal mahasiswa, seperti pelatihan manajemen waktu dan pengelolaan stres.	Mahasiswa dengan LoC eksternal merasa kurang percaya diri dan lebih mudah merasa tertekan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.	
Implikasi untuk Pengembangan Program Akademik		Program yang mendukung pengembangan LoC eksternal perlu lebih difokuskan pada pembekalan strategi coping untuk mengurangi perasaan cemas dan tertekan.	Suwarno et al. (2022); Wahyuni et al. (2017)

Sumber data: literatur diolah 2025

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa locus of control internal berhubungan erat dengan pengelolaan stres yang lebih baik, khususnya dalam konteks penyelesaian tugas akhir skripsi. Mahasiswa dengan LoC internal merasa memiliki kontrol yang lebih besar terhadap hasil dari usaha mereka, yang memungkinkan mereka untuk lebih proaktif dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, locus of control eksternal seringkali menyebabkan mahasiswa merasa lebih tertekan dan tidak mampu mengelola stres dengan efektif, karena mereka percaya bahwa faktor-faktor di luar kendali mereka lebih menentukan hasil yang dicapai.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya membangun LoC internal di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola stres akademik, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Program akademik yang mendukung pengembangan LoC positif dapat menjadi salah satu solusi untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *locus of control* (LoC) terhadap pengelolaan stres yang dihadapi mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Berdasarkan temuan-temuan yang diperoleh dari berbagai sumber literatur, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa LoC internal berperan sangat penting dalam pengelolaan stres akademik, sementara LoC eksternal lebih banyak dikaitkan dengan perasaan tertekan dan ketidakmampuan dalam mengendalikan situasi akademik yang dihadapi.

Locus of control internal memberikan mahasiswa rasa kontrol yang lebih besar terhadap upaya mereka dalam mencapai tujuan akademik. Mahasiswa yang memiliki LoC

internal percaya bahwa kesuksesan atau kegagalan mereka sangat dipengaruhi oleh usaha dan keterampilan pribadi mereka. Dalam konteks penyelesaian tugas akhir skripsi, hal ini berarti bahwa mahasiswa dengan LoC internal lebih cenderung merasa dapat mengelola beban akademik mereka dan menemukan solusi atas masalah yang dihadapi. Penelitian oleh Santoso & Rahmawati (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan LoC internal lebih terorganisir dalam merencanakan waktu dan menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang membantu mereka untuk mengurangi tingkat stres.

Sebaliknya, *locus of control eksternal* menunjukkan pandangan yang berbeda dalam menghadapi stres akademik. Mahasiswa dengan LoC eksternal cenderung merasa bahwa nasib atau faktor luar, seperti keberuntungan atau keadaan yang tidak dapat dikendalikan, lebih menentukan hasil usaha mereka. Hal ini menyebabkan mereka merasa tidak memiliki kendali penuh atas situasi mereka, sehingga meningkatkan tingkat kecemasan dan stres, terutama ketika menghadapi tantangan besar seperti penyelesaian skripsi. Penelitian Hidayah & Sartika (2021) menyoroti bahwa mahasiswa dengan LoC eksternal lebih rentan terhadap stres karena mereka merasa tertekan oleh beban yang tidak dapat mereka kendalikan.

Faktor lingkungan juga berperan dalam memperkuat LoC positif di kalangan mahasiswa. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen dapat memberikan mahasiswa rasa kontrol yang lebih besar terhadap tantangan akademik yang mereka hadapi. Penelitian oleh Wahyuni et al. (2017) menunjukkan bahwa lingkungan akademik yang mendukung, seperti budaya organisasi yang positif dan adanya bimbingan dari dosen, dapat memperkuat LoC internal mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa didukung dan dihargai dalam lingkungan mereka, mereka lebih cenderung untuk mengembangkan pandangan internal terhadap kontrol dalam kehidupan akademik mereka, yang berimplikasi pada pengelolaan stres yang lebih baik.

Lebih jauh lagi, LoC juga berfungsi sebagai mediator dalam hubungan antara faktor-faktor lain, seperti pengetahuan dan sikap terhadap pengelolaan waktu atau keuangan. Pradiningtyas & Lukiastuti (2019) menunjukkan bahwa LoC internal membantu mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab dalam pengelolaan sumber daya, termasuk dalam hal pengelolaan waktu dan uang, yang sering kali menjadi sumber stres. Dengan pemahaman yang baik tentang pengelolaan sumber daya tersebut, mahasiswa dapat lebih mudah menghadapi beban akademik yang berat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengkonfirmasi pentingnya pengembangan LoC internal di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan pengelolaan stres dalam menghadapi tugas akhir skripsi. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menyediakan program yang dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan LoC internal, seperti pelatihan manajemen waktu, pelatihan pengelolaan stres, dan pembinaan keterampilan coping yang efektif. Dengan membangun LoC yang lebih kuat, mahasiswa dapat mengatasi tantangan akademik mereka dengan lebih percaya diri dan mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan lebih efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa *locus of control (LoC)* memainkan peran penting dalam pengelolaan stres yang dihadapi mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen dalam penyelesaian tugas akhir skripsi. Mahasiswa dengan LoC ****internal**** cenderung memiliki kendali yang lebih besar atas situasi akademik mereka, yang membuat mereka lebih mampu mengelola stres dengan lebih baik. Mereka percaya bahwa upaya mereka dapat mempengaruhi hasil yang dicapai, yang memberikan rasa percaya diri dan kematangan dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, mahasiswa dengan LoC ****eksternal****

merasa bahwa hasil yang diperoleh lebih dipengaruhi oleh faktor luar, seperti nasib atau keberuntungan, yang meningkatkan perasaan tidak berdaya dan memperburuk stres.

Selain itu, lingkungan akademik yang mendukung juga berperan penting dalam memperkuat LoC positif. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen dapat memperkuat pandangan internal terhadap kontrol diri, yang pada gilirannya membantu mahasiswa dalam mengelola stres secara lebih efektif. Faktor-faktor lain seperti pengetahuan dan sikap terhadap pengelolaan waktu juga berperan dalam membentuk LoC dan mengurangi dampak stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengembangan LoC internal sangat penting untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki pemahaman yang baik tentang bagaimana mereka dapat mempengaruhi hasil yang dicapai melalui usaha dan keterampilan pribadi mereka.

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian ini, beberapa saran dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Pengembangan Program Akademik: Perguruan tinggi perlu merancang program-program yang dapat membantu mahasiswa mengembangkan LoC internal, seperti pelatihan manajemen waktu, pelatihan pengelolaan stres, dan teknik coping yang efektif. Dengan adanya program pendukung ini, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dan mengelola beban stres yang datang.
2. Peningkatan Dukungan Sosial: Mahasiswa perlu diberi dukungan sosial yang cukup dari lingkungan akademik mereka. Dosen, teman, dan keluarga dapat berperan penting dalam memberikan motivasi dan dukungan emosional. Hal ini akan membantu mahasiswa merasa lebih terkontrol dan lebih mampu menghadapi stres yang mereka alami.
3. Penyuluhan dan Pembinaan LoC: Perguruan tinggi dapat mengadakan kegiatan atau seminar yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya LoC dalam mengelola stres. Dengan pembinaan yang tepat, mahasiswa akan lebih memahami pentingnya memiliki pandangan internal dalam menghadapi tantangan akademik.
4. Penyusunan Kurikulum yang Mendukung: Kurikulum pendidikan perlu memasukkan komponen yang mendukung pengembangan keterampilan pengelolaan waktu dan pengelolaan diri. Dengan cara ini, mahasiswa tidak hanya dibekali dengan pengetahuan akademik, tetapi juga keterampilan untuk mengatasi stres dan tantangan lainnya dalam kehidupan akademik dan profesional mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N., & Sartika, R. (2021). Pengaruh Literasi Keuangan terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan pada Mahasiswa. *Jurnal Keuangan dan Perbankan*, 14(2), 123-134.
- Pradiningtyas, F., & Lukiasuti, I. (2019). Pengaruh Pengetahuan Keuangan dan Sikap Keuangan terhadap Locus of Control dan Perilaku Pengelolaan Keuangan Mahasiswa. *Jurnal Minds*, 6(1), 67-76. doi:10.24252/minds.v6i1.9274
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
- Santoso, A., & Rahmawati, I. (2023). Pengaruh Locus of Control terhadap Kematangan Karir Mahasiswa. *Menara Ilmu*, 17(2), 158-170. doi:10.31869/mi.v17i2.4583
- Suwarno, S., et al. (2022). Pengaruh Financial Knowledge, Financial Attitude Terhadap

- Financial Behavior Dengan Locus Of Control Sebagai Variabel Mediasi. *Jesya*, 5(2), 95-103. doi:10.36778/jesya.v5i2.793
- Wahyuni, R., et al. (2017). Pengaruh Budaya Organisasi, Locus of Control, Stres Kerja terhadap Kinerja Aparat Pemerintah Daerah. *Jurnal Manajemen*, 20(2), 43-56. doi:10.24912/jm.v20i2.43
- Walenta, A. S. (2015). Pengaruh Locus of Control, Orientasi Tugas, dan Gaya Kepemimpinan terhadap Kinerja Pengelola Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat Madani Perdesaan Kecamatan Pamona Selatan. *Jurnal Ilmiah Pena: Sains dan Ilmu Pendidikan*, 7(2), 65-71.
- Walenta, A. S., & Pertiwi, W. (2021). *Manajemen Perubahan (Menuju Organisasi Produktif)*.