

**HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP STRESS
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN ANGKATAN 2018 DI
UNIVERSITAS RIAU**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Strata (SI) Sosial (S.Sos)

Oleh:

ANA NURHASANAH
NIM. 11840224143

**KONSENTRASI KELUARGA DAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1443 H/2022 M**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : Ana Nurhasanah
NIM : 11840224143
Judul : HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2018 DI UNIVERSITAS RIAU.

Telah dimunaqasyahkan pada Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 23 Maret 2022

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.



Pekanbaru, 08 April 2022

Dekan

Imron Rosidi, Spd., MA., Ph.D
NIP. 1118200901 1 006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I

Dr. Miftahuddin, M.Ag
NIP. 19750511 200312 1003

Sekretaris/ Penguji II

Rosmita, MA
NIP. 19741113 200501 2005

Penguji III

Rahmad, M.Pd
NIP. 19781212 201101 1006

Penguji IV

Dra. Silawati, M.Pd
NIP. 19690902 199503 2001

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
2. Cipta Dilindungi sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
3. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
4. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
5. Larang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya maka dapat penulis skripsi saudara:

: Ana Nurhasanah

: 11840224143

: **“Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau”**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk di munaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk hadir dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
 Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling Islam

Zulamri, S.Ag., M.A
 NIP 197407222008011009

Pembimbing,

Dr. Azni, M.Ag
 NIP 197010102007011051

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengizinkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

©Hak cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji Pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : ANA NURHASANAH
NIM : 11840224143
Judul : **Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau**

yang akan Di seminarakan Pada:

Hari : SENIN
Tanggal : 12 JULI 2021

Dapat diterima untuk dilanjutkan Menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 26 Juli 2021

PENGUJI SEMINAR PROPOSAL,

Penguji I,


Dr. Yasril Yazid, M.S
NIP. 19720429 200501 1004

Penguji II,


Dra. Silawati, M.Pd
NIP. 19690902 199503 2001

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dilarang mengutip, mengarang, atau melakukan tindakan lain yang merugikan hak cipta dan/atau hak-hak lainnya yang dimiliki oleh penulis atau pihak lain dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



PERNYATAAN ORISINALITAS

© Halicpta m...
 Nama : Ana Nurhasanah
 NIM : 11840224143

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi ini yang berjudul: **"Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau"** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya adalah skripsi ini diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Skripsi dan gelar yang saya peroleh dari Skripsi tersebut.

Pekanbaru, 14 Januari 2022
 Yang Membuat Pernyataan,



[Signature]
Ana Nurhasanah
11840224143

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nomor : Nota Dinas
 Lampiran : 1 lembar
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Ana Nurhasanah**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperjual belikan atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kepada Yth
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna sempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **Ana Nurhasanah NIM. 11840224143** dengan judul "**Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih,

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pembimbing

Dr. Azni, M.Ag
 NIP. 197010102007011051

UIN SUSKA RIAU



lampiran Surat :

Nomor : Nomor 25/2021
 Tanggal : 0 September 2021

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :
 Nama : Ana Nurhasanah
 NIM : 11840224143
 Tempat/Tgl Lahir : Mukti Jaya, 07 Juli 2000
 Fakultas/Pascasarjana : Dakwah dan komunikasi
 : Bimbingan konseling Islam.

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya*:

Hubungan kontrol diri terhadap stress Akademik
 pada Mahasiswa fakultas kedokteran angkatan
 2018 Di Universitas Riau.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

Penulisan Disertai/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* dengan judul sebagaimana
 tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.

Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.

Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya* saya ini, saya nyatakan
 bebas dari plagiat.

Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan
 Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)* saya tersebut, maka saya bersedia
 menerima sanksi sesuai peraturan peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan
 dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 18 April 2022
 Yang membuat pernyataan



Ana Nurhasanah

Ana Nurhasanah

NIM : 11840224143

* pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
 Dilarang menjiplak atau menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau
 Statistic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Nama : Ana Nurhasanah
NIM : 11840224143
Judul : Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau

Dilihat dari situasi nyata mahasiswa selalu di hantui pikiran-pikiran negative akan tuntutan akademik, dan mahasiswa hanya akan berdiam diri sehingga tidak mencari solusi untuk menyelesaikannya atau mengentaskannya. Kurangnya percaya diri menjadikan mahasiswa ragu akan kompetensi diri untuk menyelesaikan tuntutan akademiknya dengan jangka waktu yang tepat. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara control diri terhadap stress akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Universitas Riau. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan metode atau teknik korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran yang berjumlah 135 orang, dengan sampel sebanyak 34 orang. Pada penelitian ini di ketahui nilai $r_{hitung} = 0,860$ yang berarti adanya hubungan antara kontrol diri terhadap stress akademik atau hubungan yang kuat. Hasil perhitungan uji hipotesis nilai t dengan $\alpha = 0,05$ dan $n = 34$ maka $dk = n-2 = 35-2 = 32$, sehingga di peroleh $t_{tabel} = 0,338$ (berdasarkan distribusi nilai t dapat di lihat pada lampiran) ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ yang berarti terdapat hubungan yang significant antar kedua variabel. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Stress Akademik, Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Name : Ana Nurhasanah
ID : 11840224143
Title : Relationship of Self-Control to Academic Stress in Medical Faculty Students Class of 2018 at Riau University

In reality, students are constantly plagued by negative thoughts about academic demands. Students will only stay silent, so they don't look for solutions to solve them or alleviate them. Lack of self-confidence makes students doubt their competence to complete their academic demands in the right time frame. This study aims to determine the relationship between self-control and academic stress in the Faculty of Medicine students at the University of Riau. This research is quantitative research with correlational methods or techniques. The population of this research is the students of the Faculty of Medicine, amounting to 135 people, with a sample of 34 people. In this study, the value of $r_{count} = 0.860$, which means a relationship between self-control and academic stress or a strong relationship. The results of the calculation of the hypothesis test value of t with $\alpha = 0.05$ and $n = 34$ then $dk = n - 2 = 35 - 2 = 32$, so that the obtained $t_{table} = 0.338$ (based on the distribution of t values shown in the attachment) turns out $t_{count} > t_{table}$, which means there is a significant relationship between the two variables. Based on the study results, it can be concluded that there is a significant relationship between self-control and academic stress in students of the Faculty of Medicine, Batch 18 at the University of Riau.

Keywords: *Self Control, Academic Stress, Medical Faculty Students*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Allhamdulillah tiada kata lain selain mengucapkan kata syukur kepada Allah Subhanahuwa Ta'ala atas nikmat dan karunia yang telah Allah Subhanahuwa Ta'ala berikan kepada penulis.

Shalawat dan salam tidak lupa penulis selalu di hadiahkan kepada Baginda Rasulullah Muhammad Shallahu'alaihi wa sallam, yang senantiasa menginginkan para pengikutnya untuk menuju syurganya Allah SWT.

Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Penulisan Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Selama menyelesaikan penyusunan Skripsi ini penulis telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak baik itu secara langsung maupun secara tidak langsung. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Pahlawan Tak bersayapku, Cinta Pertama anak perempuannya Ayahanda alm. Suyono dan suri permai cahaya hidup pelipur lara Ibunda Sutiah yang sangat saya cintai yang tidak pernah berhenti memberi dukungan serta do'a restunya, peluhan air mata dan nasehat yang membangkitkan semangat kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan Pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan jurusan Bimbingan Konseling Islam. Semoga perjuangan ayah dan ibu mendapat balasan yang setimpal dari Allah Subhanahuwa Ta'ala.
- Abang kandung Ahmad Hasanudin yang terus memberikan motivasi, semangat serta perjuangan untuk tidak mencapai dan mendukung segala kegiatan saya baik dari akademis maupun non-akademis.
- Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan Wakil Rektor I,II,III beserta seluruh Civitas Akademik.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Bapak Dr. Imron Rosidi, S.Pd., M.A selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, beserta wakil Dekan I Bapak Dr. Masduki, M.Ag, Wakil Dekan II Bapak Dr. Toni Hartono, M.Si, Wakil Dekan III Bapak Dr. H. Arwan, M.Ag.

Bapak Zulamri, MA, selaku Ketua prodi Jurusan Bimbingan Konseling Islam.

Ibu Fatmawati, M.Pd selaku Dosen penasehat Akademik (PA)

Bapak Dr. Azni, M.Ag Selaku Dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya serta pikiran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Seluruh Dosen yang berada di Jurusan Bimbingan Konseling Islam yang telah banyak memeberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.

9. Seluruh mahasiswa-mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Riau yang sudah berpartisipasi dalam pengisian angket dan membantu lancarnya penelitian dengan meluangkan waktu untuk mengisi angket yang telah penulis sediakan dengan tulus.

10. Teman serta sahabat surga, para pejuang skripsi : Maisaroh, Vani Gusri Rahmi, dan Windi Sahfitri, Keluarga penghuni Kost Nayla tersayang : Novita Asri Irawan, Meytika Anggraini yang telah banyak membantu dan memberikan motivasinya kepada penulis semoga semua kebajikannya dibalas oleh Allah Aamin Ya Rabbal Aalamin.

For my support system Suhendri, terimakasih atas keluangan waktu, dukungan, dan memberikan yang terbaik untuk meningkatkan mood berkeinginan kuat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

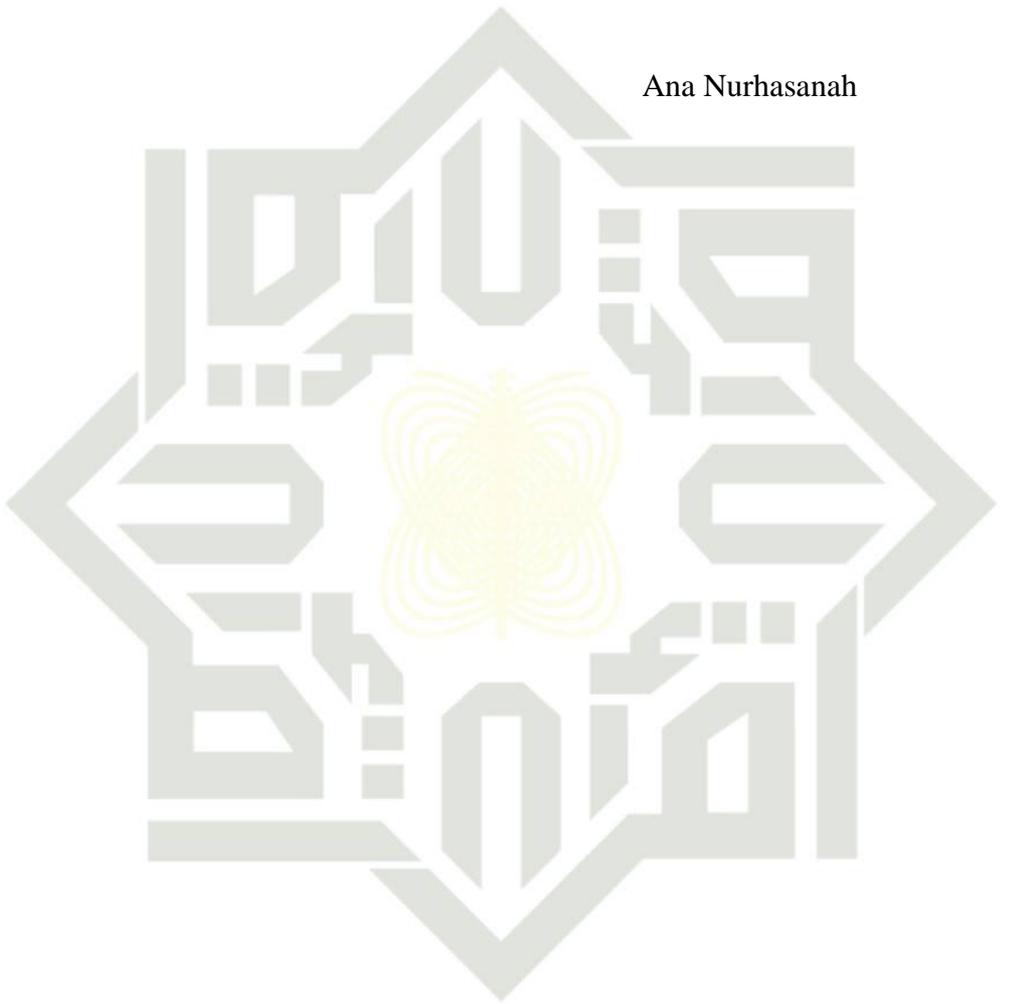
Teman-teman seperjuangan program studi Bimbingan Konseling Islam Keluarga Masyarakat kelas A Angkatan 2018. Teman-teman KKN Perumahan Cenderawasih Dan PKL Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Klas II Pekanbaru.

Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu, atas segala bantuan dan dukungannya penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini, dan semoga nantinya skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua yang membutuhkan. Atas segala kesalahan dalam pembuatan skripsi ini penulis mengharapkan masukan, kritik, dan saran.

Pekanbaru, 23 Maret 2022
Penulis

Ana Nurhasanah



UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Penegasan Istilah	5
1.2.1 Hubungan	5
1.2.2 Kontrol Diri	5
1.2.3 Stress Akademik	5
1.3 Permasalahan Kajian	5
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Kontrol Diri	8
2.1.2 Stress Akademik	11
2.1.3 Pengertian Mahasiswa	19
2.1.4 Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Stress Akademik	21
2.2 Kajian Terdahulu	22
2.3 Defenisi Konsepsional dan Operasionalisasi Variabel	25
2.3.1 Definisi Konsepsional	25
2.3.2 Definisi Operasional	25
2.4 Operasional Variabel	26
2.5 Hipotesis	29



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
3.1 Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	31
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
3.3 Populasi dan Sampel.....	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data	33
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	34
3.6 Teknik Analisis Data	34
BAB IV GAMBARAN UMUM.....	38
4.1 Sejarah Universitas Riau	38
4.2 Visi dan Misi Universitas Riau.....	40
4.3 Sejarah Fakultas Kedokteran	41
4.4 Visi dan Misi Fakultas Kedokteran	44
4.5 Tujuan Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran	45
4.6 Tahap Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran	45
4.7 Rencana Strategis	46
4.8 Analisis Swot	47
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
5.1 Hasil Penelitian.....	54
5.2 Gambaran Umum Responden.....	54
5.3 Pembahasan Data.....	56
5.3.1 Data Variabel	56
5.3.2 Uji Validitas	57
5.3.3 Uji Reliabilitas	59
5.4 Uji Normalitas	59
5.5 Deskriptif Data Penelitian	60
5.6 Uji Korelasi	77
5.7 Pembahasan Akhir.....	78

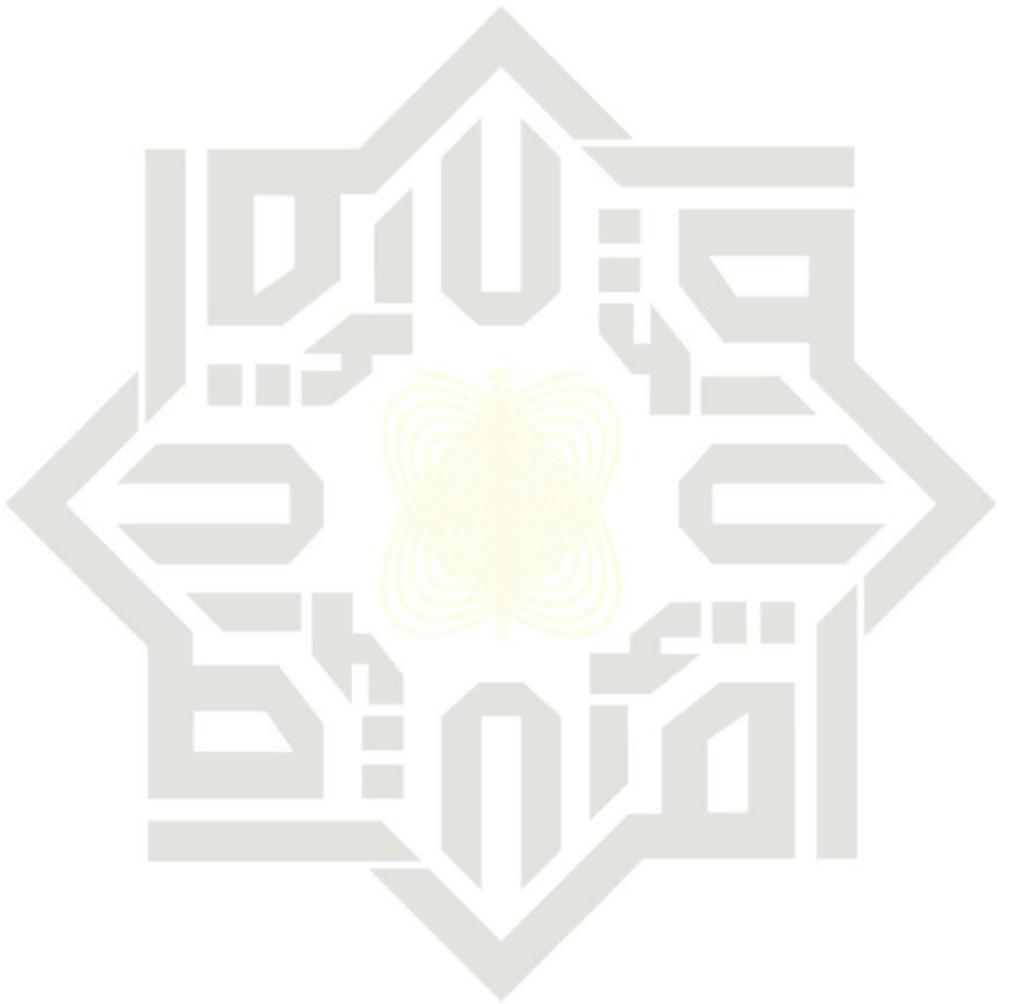
BAB VI PENUTUP	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel	II.1 Tabel Operasional Variabel	26
Tabel	III.1 Gambaran Waktu Penelitian	31
Tabel	III.2 Skala Likert.....	33
Tabel	III.3 Pedoman Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian	37
Tabel	V.1 Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	55
Tabel	V.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	55
Tabel	V.3 Data variabel	56
Tabel	V.4 Uji Validitas Variable X	57
Tabel	V.5 Hasil Uji Validitas Variable Y	58
Tabel	V.6 Uji Reliabilitas Variable X Dan Y	59
Tabel	V.7 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	60
Tabel	V.8 Pernyataan 1. Saya Mudah Marah	60
Tabel	V.9 Pernyataan 2. Saya Menggunakan Waktu Saya Untuk Hal-Hal Yang Bermanfaat Dan Untuk Mendapatkan Nilai Yang Bagus Saya Giat Belajar	61
Tabel	V.10 Pernyataan 3. Dalam Mengambil Keputusan Saya Pertimbangkan Pendapat Orang Lain	62
Tabel	V.11 Pernyataan 4. Saya Cenderung Terburu-Buru Dalam Mengambil Tindakan.....	62
Tabel	V.12 Pernyataan 5. Keputusan Yang Saya Ambil Berdasarkan Pada Hasil Pertimbangan Yang Matang	63
Tabel	V.13 Pernyataan 6. Saya Memahami Apa Yang Di Maksud Dengan Kontrol Diri.....	63
Tabel	V.14 Pernyataan 7. Saya Memahami Bagaimana Cara Mengendalikan Emosi Serta Dorongan Dari Dalam Diri Saya	64
Tabel	V.15 Pernyataan 8. Saya Memahami Seberapa Banyak Control Diri Yang Di Butuhkan Untuk Memuaskan Kebutuhannya Dan Sesuai Dengan Harapan Masyarakat Di Sekitar Saya.....	64



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel	V.16 Pernyataan 9. Saya Dapat Melakukan Kontrol Diri Yang Dapat Di Terima Secara Social.....	65
Tabel	V.17 Pernyataan 10. Saya Memahami Bagaimana Perkembangan Kontrol Diri Pada Manusia	66
Tabel	V.18 Pernyataan 11. Saya Memahami Bahwa Kontrol Diri Itu Berkembang Seiring Dengan Bertambahnya Usia	66
Tabel	V.19 Pernyataan 12. Saya Memahami Bahwa Kemampuan Kontrol Diri Itu Mempengaruhi Perkembangan Kemampuan Kognitif	67
Tabel	V.20 Pernyataan 13. Saya Mampu Menyelesaikan Suatu Masalah Dan Mempertanggung Jawabkannya.....	67
Tabel	V.21 Pernyataan 14. Saya Dapat Menilai Situasi Secara Kritis Sebelum Meresponnya Dan Memutuskan Cara Bereaksi Terhadap Situasi Tersebut.....	68
Tabel	V.22 Pernyataan 15. Saya Mampu Mengambil Keputusan Sendiri	68
Tabel	V.23 Pernyataan 1. Saya Memiliki Semangat Yang Berlebihan	69
Tabel	V. 24 Pernyataan 2. Penglihatan Tajam Tidak Sebagaimana Mestinya.....	70
Tabel	V.25 Pernyataan 3. Merasa Mampu Menyelesaikan Pekerjaan Lebih Dari Biasanya Tetapi Tanpa Di Sadari Cadangan Energy Di Habiskan *(Disertai Rasa Gugup Yang Berlebihan.....	71
Tabel	V.26 Pernyataan 4. Mudah Merasa Lelah Setelah Belajar, Menghafal, Menekuni Suatu Mata Kuliah.....	71
Tabel	V.27 Pernyataan 5. Saya Merasa Letih Sewaktu Bangun Pagi. Yang Seharusnya Saya Merasa Segar Bugar.....	72
Tabel	V.28 Pernyataan 6. Saya Sering Mengesampingkan Hal-Hal Yang Lebih Sulit Dan Mengerjakan Hal-Hal Yang Mudah.....	72
Tabel	V.29 Pernyataan 7. Ketegangan Otot Semakin Terasa *(Pusing Berlebihan.....	73
Tabel	V.30 Pernyataan 8. Ketegangan Emosional Semakin Meningkatkan *(Panik).....	73



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

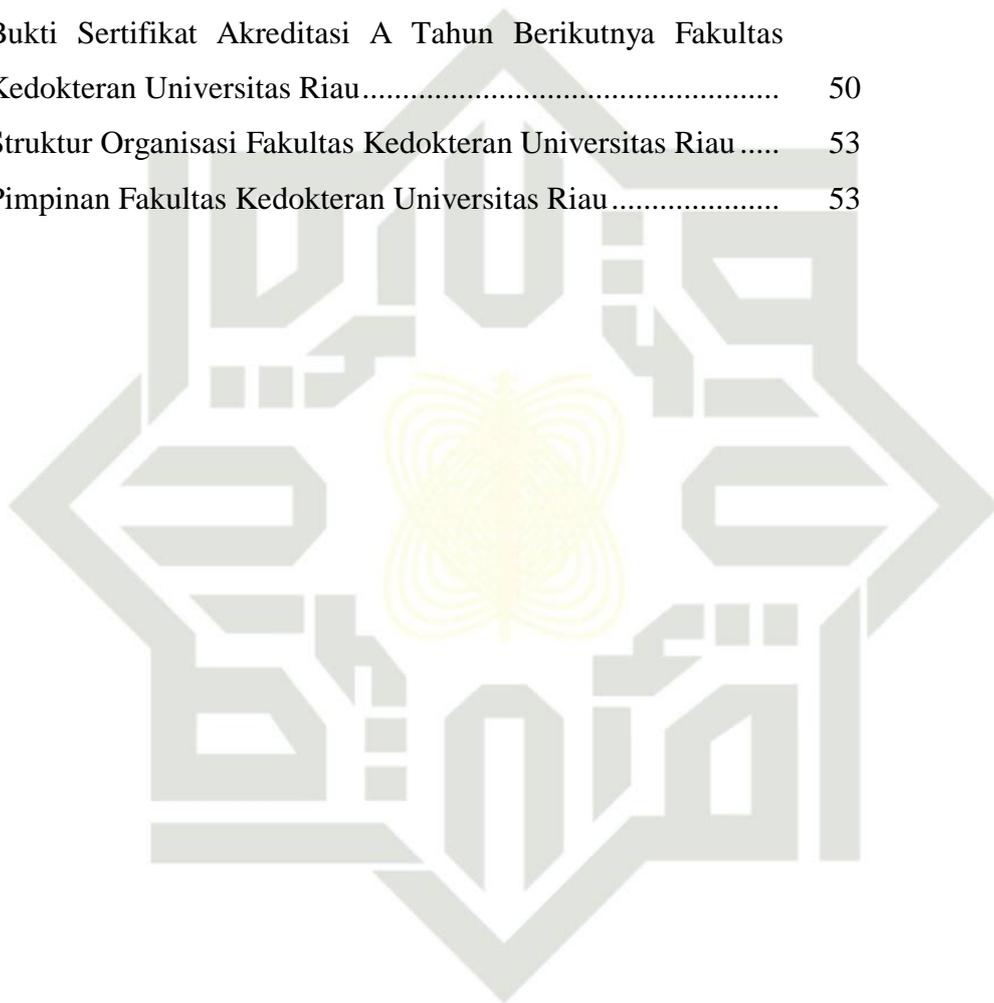
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel	V.31 Pernyataan 9. Gangguan Pola Tidur *Insomnia Yang Menunjukkan Kualitas Tidur Rendah.....	74
Tabel	V.32 Pernyataan 10. Seringkali Menolak Ajakan Teman Karena Tidak Semangat Dan Tidak Bergairah.....	75
Tabel	V.33 Pernyataan 11. Daya Konsentrasi Dan Daya Ingat Menurun ...	75
Tabel	V.34 Pernyataan 12. Timbul Perasaan Ketakutan Dan Kecemasan Secara Emosional Yang Tidak Dapat Di Jelaskan Apa Penyebabnya	76
Tabel	V. 35 Pernyataan 13. Mudah Bingung Dan Panik	76
Tabel	V.36 Pernyataan 14. Debaran Jantung Terasa Amat Keras, Susah Bernafas, Badan Terasa Tremor Dan Berkeringat.....	77
Tabel	V.37 Pernyataan 15. Merasa Sendiri Saat Di Tengah Keramaian	78
Tabel	V.38 Descriptive Statistics.....	78
Tabel	V.39 Correlations.....	79

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR GAMBAR

Gambar IV.1 (Struktur Organisasi Universitas Riau)	41
Gambar IV.2 Road Map Fakultas Kedokteran Universitas Riau	46
Gambar IV.3 Bukti Sertifikat Akreditasi A Fakultas Kedokteran Universitas Riau	50
Gambar IV.4 Bukti Sertifikat Akreditasi A Tahun Berikutnya Fakultas Kedokteran Universitas Riau.....	50
Gambar IV.5 Struktur Organisasi Fakultas Kedokteran Universitas Riau	53
Gambar IV.6 Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Riau.....	53

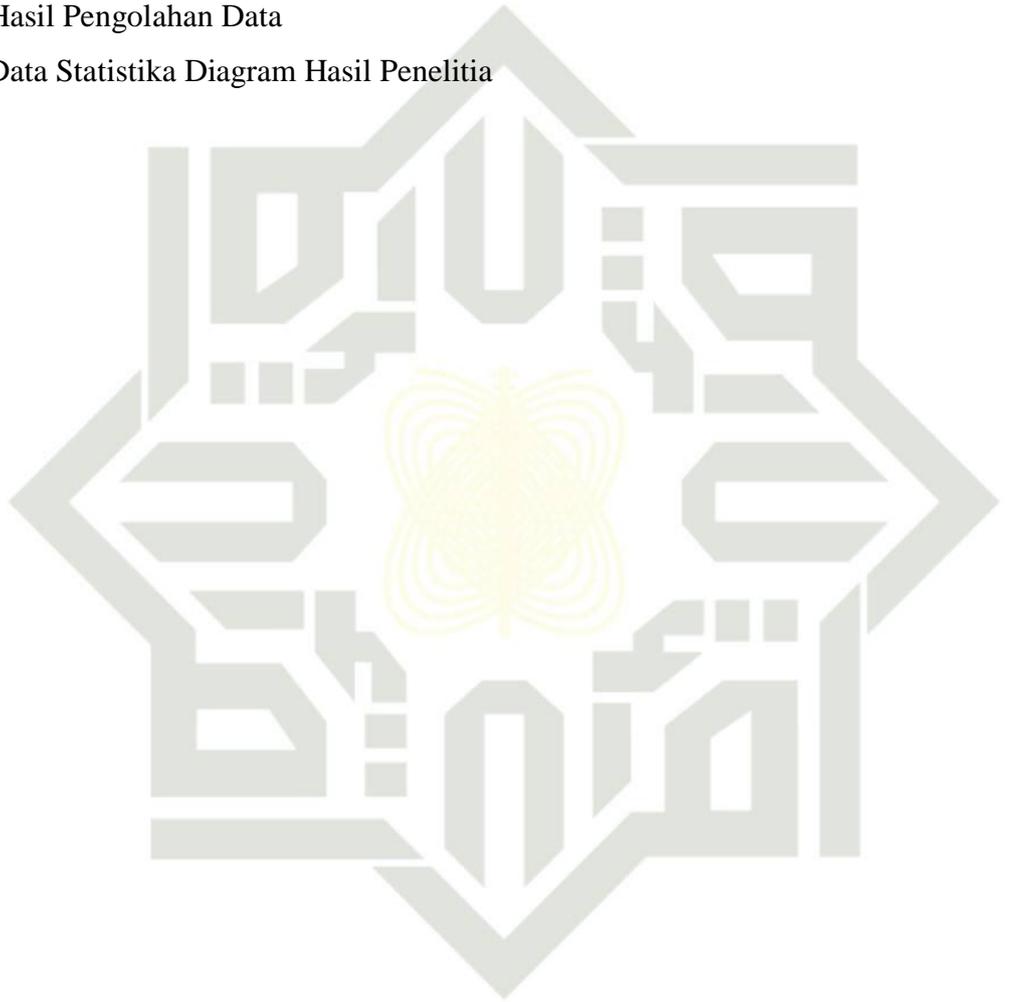


UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** : Teks Angket Penelitian
- Lampiran 2** : Jawaban Angket Penelitian
- Lampiran 3** : Uji Validitas Variable X
- Lampiran 4** : Uji Validitas Variable Y
- Lampiran 5** : Hasil Pengolahan Data
- Lampiran 6** : Data Statistika Diagram Hasil Penelitian



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan generasi muda yang sedang belajar atau sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Aktivitas dan tugas mahasiswa yaitu belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bersosial serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Menurut As'ari, mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa.¹

Menurut buku Siswoyo menerangkan bahwa mahasiswa dapat diartikan sebagai seseorang yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, di universitas negeri maupun swasta atau pun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.² Mahasiswa di pandang mempunyai intelektual yang tinggi, kecermatan dalam berfikir dan perencanaan dalam merealisasikannya. Berfikir kritis, bertindak cepat dan tepat adalah sifat yang harus di miliki mahasiswa dan di jadikan sebuah prinsip yang melekat dalam dirinya.

Menurut undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang pendidikan formal di denisikan sebagai arah yang terdiri atas pendidikan yang tersusun rapi dan bertahap dimulai dari pendidikan dasar sampai perguruan tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, dan universitas.³

Mahasiswa dengan daya tampung yang lebih spesifik diharapkan dapat menganalisis konsep, mengelompokkan permasalahan yang terjadi dan menetapkan solusi yang terbaik untuk permasalahan yang di hadapi. Namun,

¹ As'ari, D.K. *Mengenal Mahasiswa Dan Seputar Organisasinya*. [On-Line]. Tanggal Akses: 28 Juni 2021 . Available FTP: Pena-Deni.Com. 2007. Hal. 14

² Siswoyo. Dkk. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press. 2007 Hal. 121

³ Hartaji, Damar A.. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (Tidak Diterbitkan). 2012. Hal. 5



Sebagai persoalan bisa saja muncul dalam diri seorang mahasiswa dengan pelaksanaan kegiatan akademiknya, banyaknya aktivitas yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, serta tuntutan yang harus dipenuhi, mengatur waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah yang menumpuk.

Ketidak berhasilan mencapai prestasi akademik masih menjadi masalah di kalangan mahasiswa, salah satunya adalah meningkatnya kasus angka *Drop Out* karena kurangnya kontrol diri mahasiswa di sejumlah universitas di Indonesia. *Drop out* terjadi saat mahasiswa tidak mampu mencapai standar IPK yang telah ditetapkan fakultas, minimal 2,00 memasuki semester keempat. Berdasarkan data yang didapatkan dari kompas.com, setiap tahunnya mahasiswa selalu menempati angka 10% atau 2% mengalami *Drop Out* masalah akademik. Situasi seperti ini menurut Sarafino diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan yang ada.⁴

Tetapi dilihat dari situasi nyata mahasiswa selalu di hantui pikiran-pikiran negative akan tuntutan akademik, dan mahasiswa hanya akan berdiam diri sehingga tidak mencari solusi untuk menyelesaikannya atau mengentaskannya. Kurangnya percaya diri menjadikan mahasiswa ragu akan kompetensi diri untuk menyelesaikan tuntutan akademiknya dengan jangka waktu yang tepat.

Tidak hanya mahasiswa yang berasal dari Universitas Riau saja, namun mahasiswa lain yang sedang mengalami banyak tuntutan akademik yang dihadapinya maka akan ada respon coping untuk menghadapinya. Namun pada kenyataannya masalah atau fenomena yang ada pada mahasiswa ketika sedang menghadapi tuntutan akademik respon copingnya cenderung lari dari masalah yang sifatnya hanya meredakan emosi atau mengatur respon emosional (*Emotional Focused Coping*). seperti ketika sedang menghadapi tuntutan akademik yang belum terselesaikan maka tidak akan langsung mengerjakan, tetapi tidur, mainan handphone bahkan hangout bersama teman-teman. Hal tersebut karena mahasiswa belum mampu mengontrol dirinya. Disamping itu kontrol diri di prediksi berpengaruh terhadap akar stress. *Tangney, Baumeister &*

⁴ Sarafino, E. P. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons. 2006. Hal. 61

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Boone mendefinisikan bahwa control diri adalah kemampuan yang di miliki individu untuk melakukan perilaku yang positif berdasarkan moral, tata cara berkehidupan dalam masyarakat. Mahasiswa perlu melakukan control diri agar dapat mengontrol perilaku yang akan dilakukan oleh mahasiswa untuk menghadapi setiap tekanan atau permasalahan dalam tuntutan akademik atau kehidupannya. Mahasiswa yang mempunyai control diri yang rendah, tapi tidak mempunyai kebiasaan untuk menunda suatu pekerjaan atau tugas dapat menimbulkan permasalahan tugas yang menumpuk.

Adapun yang dijadikan rujukan dalam kontrol diri-stress akademik, sebagaimana dalam firman Allah SWT.

1. QS. Ar-Ra`du ayat 11

لَهُۥٓ مَعْقِبَاتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۗ يَحْفَظُونَهُۥٓ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥٓ ۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦٓ مِنۢ وَّالٍ

Artinya: “bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.⁵

2. QS. Al-Insyirah ayat 6-7;

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. 7. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”.⁶

⁵ Departemen Agama Republik Indonesia Al-Qur`an dan terjemahan. Qs. Al-Ar-rad`u (guruh/petir)-Surah Ke-13 Ayat 1-8 [Q.S 13:11]

⁶ Ibid. Qs. Al-Insyirah (Melapangkan)-Surah Ke-94 Ayat 6-7 [Q.S 94:6-7]



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. QS. Al-Hasyr ayat 18;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِإِعَادٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.⁷

Ayat-ayat tersebut “memerintahkan” untuk berusaha secara nyata mengatasi kesulitan-kesulitan, bekerja secara satu-persatu (sistematis, terencana) dan selalu meneliti diri (evaluasi). Jika diringkas, ayat-ayat tersebut mendorong kita untuk melakukan *self control* disaat stress akademik karena banyaknya tuntutan yang secara tidak stabil dan tidak berurutan.

Mahasiswa yang memiliki control diri rendah lebih cenderung sulit mencari solusi dari masalah yang di hadapi dan selalu mengambil jalan terakhir yang berakhir pada pelanggaran norma. Hal ini telah diteliti oleh Suyasa yang mengatakan bahwa control diri adalah kemampuan individu dalam menahan suatu keinginan namun bertolak belakang dengan perilaku yang menyimpang dari norma kemasyarakatan, dapat di artikan sebagai kemampuan individu untuk berperilaku sesuai dengan ketetapan norma yang ada.⁸ Sehingga di peroleh keadaksamaan Antara tingkat kepatuhan individu dengan control diri yang tinggi maupun control diri yang rendah.

Setiap mahasiswa penting memiliki *Self Control* penting untuk dikembangkan karena setiap individu memiliki kontrol diri yang baik dan dapat mengarahkan tindakannya supaya tidak terjadi hal-hal negatif yang dapat merugikan di waktu yang akan datang, sehingga individu mengerti apa yang seharusnya dilakukan dan tidak dilakukan olehnya.

⁷ Ibid. Qs. Al-Hasyr (*pengusiran*)-Surah Ke-59 Ayat 18 [Q.S 59:18]

⁸ Kusumadewi, S. et al. *Fuzzy Multi-Attribute Decision Making (FUZZY MADM)*. Graha Ilmu Yogyakarta. 2006. Hlm. 5

Melihat begitu besarnya Hubungan Kontrol Diri Dalam Mengatasi Stress Akademik maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau”**.

1.2 Penegasan Istilah

1.2.1 Hubungan

Menurut KLBI (Kamus Lengkap Bahasa Indonesia), hubungan adalah keadaan berhubungan, bersangkutan paut serta terhubung dengan sesuatu hal antara satu dengan yang lain.⁹

1.2.2 Kontrol diri

Menurut *Calhoun* dan *Acocella* mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.¹⁰

1.2.3 Stress Akademik

Stres akademik menurut *oljenik dan Holschuh* adalah respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.¹¹

1.3 Permasalahan Kajian

1.3.1 Identifikasi Masalah

Sebagaimana telah di jelaskan dalam latar belakang masalah bahwa permasalahan yang di ambil adalah tentang Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau. Berdasarkan permasalahan-permasalahan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan untuk identifikasi masalah ini ialah sebagai berikut :

⁹ KLBI (Kamus Lengkap Bahasa Indonesia) di akses pada tanggal 22 maret 2021, pada jam 19.30 wib

¹⁰ Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal. 22

¹¹ Ibid, hal 32

- a. Mahasiswa kurang mengontrol diri dalam menangani stress akademik karena kuliah
- b. Mahasiswa jadi tertekan sehingga menimbulkan stress
- c. Mahasiswa membutuhkan tempat pelampiasan sebagai hiburan akibat stress yang di alaminya
- d. Perlunya mengontrol diri dalam menghadapi stress akademik

1.3.2 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, penulis memfokuskan penelitian pada Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau.

1.3.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau ?”

1.4 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.4.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada di atas, maka tujuan permasalahan ini adalah untuk mengetahui adakah Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau.?

1.4.2 Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah :

- a. Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai tambahan rujukan terkait Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau jika ada penelitian yang serupa.
- b. Untuk mengukur serta mengetahui apakah ada Hubungan Kontrol Diri

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

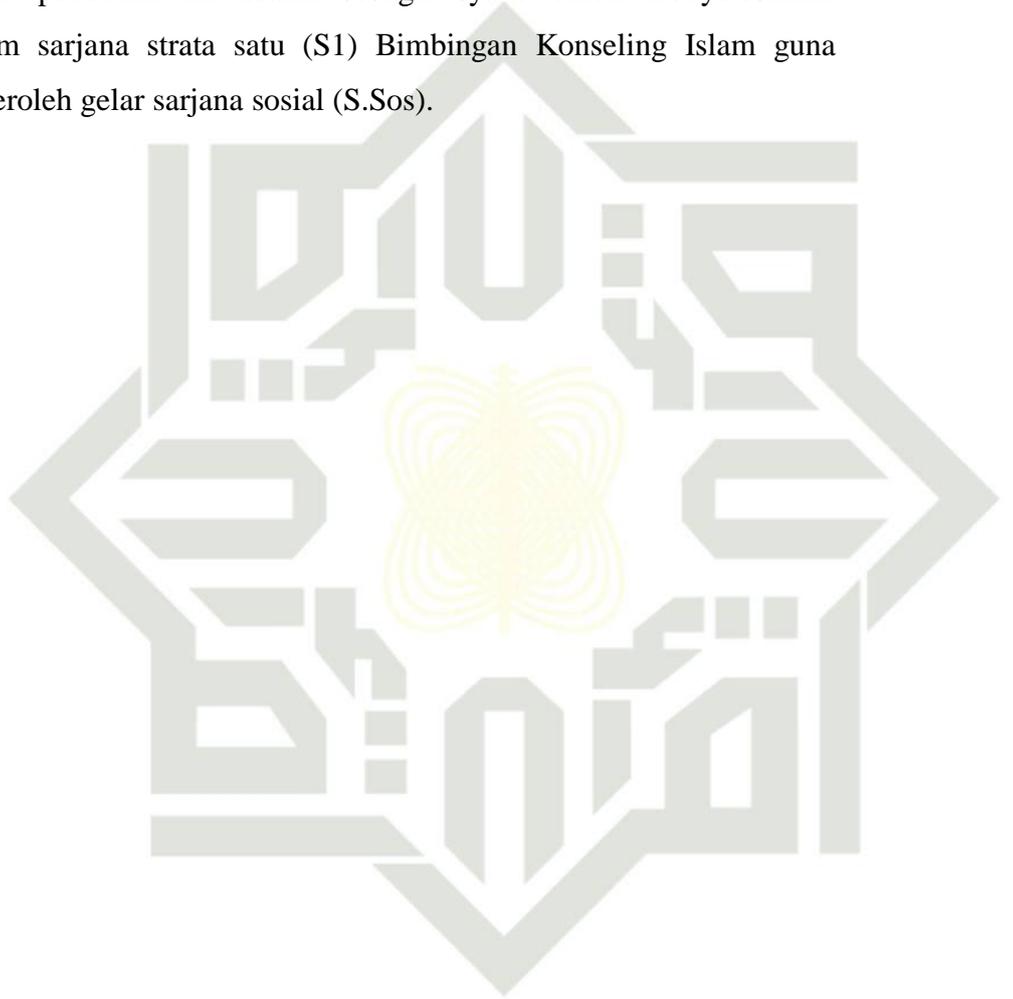
© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau.

- c. Manfaatnya yaitu menambah wawasan bagi pembaca mengenai Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau.
- d. Manfaat penelitian ini adalah sebagai syarat untuk menyelesaikan program sarjana strata satu (S1) Bimbingan Konseling Islam guna memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos).



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Kajian Teori

2.1.1 Kontrol Diri

Pengertian Kontrol diri

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungan. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu kompromi dengan orang lain, dan menutupi perasaannya¹².

Calhoun dan *Acocella* mendefinisikan kontrol diri (*self-control*) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. *Goldfried* dan *Merbaum* mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan¹³.

Calhoun dan *Acocella* mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal

¹² Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S., *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2010. hal 22

¹³ Ibid, hal 22



yang menyimpang.

Kontrol Diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya. Menurut konsep ilmiah, pengendalian emosi berarti mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara social. Konsep ilmiah menitik beratkan pada pengendalian. Tetapi, tidak sama artinya dengan penekanan. Ada dua kriteria yang menentukan apakah kontrol emosi dapat diterima secara social atau tidak. Kontrol emosi dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

b. Perkembangan Kontrol Diri

Menurut *Calhoun* dan *Acocella* kedudukan orang tua bernilai tinggi sehingga persetujuan dan ketidaksetujuan secara emosional memberikan ganjaran dan hukuman bagi anak. Oleh karena itu, persetujuan atau ketidaksetujuan orang tua mempunyai kekuatan untuk membujuk anak menunda kepuasan segera untuk kepentingan yang lebih besar, yaitu ganjaran jangka panjang. Kontrol diri dilakukan guna mengurangi perilaku yang berlebihan yang dapat memberikan kepuasan dengan segera.¹⁴

Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya di hadapan orang lain. Akan tetapi, menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima.

Jenis Dan Aspek Kontrol Diri

Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan control personal, yaitu kontrol perilaku (*Behavior Control*), control kognitif (*Cognitive Control*), dan

¹⁴ Calhoun, J. F. & Acocella, J. R. *Psychology Of Adjustment And Human Relationship*. 3 ed. New York: McGraw-Hill Book, Inc 1990

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dilindungi UIN Suska Riau. Site of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mengontrol keputusan (*Decisional Control*).¹⁵

a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*Regulated Administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*Stimulus Modifiability*).

Ada beberapa cara yang dapat digunakan yaitu mencegah atau menahui stimulus, menempatkan tenggal waktu diantara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentika stimulus sebelum waktunya berakhir, dan membatasi intensitasnya.

b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*Information Gain*) dan melakukan penilaian (*Appraisal*).

c. Mengontrol Keputusan (*Desional control*)

Menurut *Block* ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *Over Control*, *Under Control*, dan *Appropriate Control*. *Over Control* merupakan control diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under Control* merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *Uppropriate Control* merupakan control individu dalam upaya mengendalikan implus secara tepat.

Berdasarkan uraian dan penjelasan di atas, maka untuk mengukur kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti di bawah ini.

¹⁵ Ibid, hal 29

- a) Kemampuan mengontrol perilaku
- b) Kemampuan mengontrol stimulus
- c) Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
- d) Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
- e) Kemampuan mengambil keputusan

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu)¹⁶

a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

1.2 Stress Akademik

a. Pengertian Stres

Menurut *World Health Organization*, Stres adalah respon atau reaksi tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).¹⁷ Stres digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan interaksi berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres; konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai sistem individu.

¹⁶ Ghufroon, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 32

¹⁷ World Health Organization, UNICEF.2003. *Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva: World Health Organization



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

b. Pengertian Stres Akademik

Menurut *Olejniak dan Holschuh* stres akademik adalah respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.¹⁸ sehingga *Oljenik dan Holschuh* lebih mengartikan lagi bahwa stres akademik adalah stres yang terjadi karena faktor atau kegiatan pendidikan yang terjadi dalam pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat mahasiswa dalam masa pendidikan.

c. Klasifikasi Stres

Menurut *Stuart dan Sundeen*, membagi atau mengklasifikasikan tingkat stres menjadi 3, yakni :

a. Stres Ringan

Stres ini biasa terjadi di kehidupan sehari-hari dan pada kondisi ini dapat membantu seorang untuk waspada, dan bagaimana untuk mencegah suatu hal yang akan terjadi.

b. Stres Sedang

Pada kondisi ini seorang lebih fokus pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain dan dapat mempersempit lahan persepsinya.

c. Stres Berat

Pada kondisi ini kemampuan seorang sangat menurun dan lebih cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Ini bertujuan untuk mengurangi stres sehingga memerlukan banyak penegarahan. Stress ringan juga termasuk dalam kelompok stres fisiologis dan stres sedang dan berat dalam kelompok patologis.

d. Tahapan Stres

Berikut adalah tahapan tahapan stress akademik menurut *Oljenik dan Holschuh*¹⁹ :

1. Stres Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan yang paling ringan dan disertai dengan

¹⁸ Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, hal 32

¹⁹ A, Aziz, Hidayat. 2011. *Metode penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika. Hlm.3



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

perasaan- perasaan sebagai berikut :

- a. Semangat yang berlebihan
 - b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
 - c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; tetapi tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (disertai rasa gugup yang berlebihan)
 - d. Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.
2. Stres Tahap II
- a. Merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya merasa segar bugar
 - b. Merasa mudah lelah dan lekas merasa letih menjelang sore hari.
 - c. Sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*) dan detakan jantung lebih keras dari biasanya atau berdebar-debar
 - d. Otot punggung dan tengkuk terasa tegang.

3. Stres Tahap III

Bila seseorang memaksakan diri dalam melakukan kegiatan atau rutinitas, maka yang akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu sebagai berikut :

- a. Keluhan gastritis dan diare
 - b. Ketegangan otot semakin terasa
 - c. Ketegangan emosional semakin meningkat
 - d. Gangguan pola tidur (*insomnia*) yang menunjukkan kualitas tidur rendah
4. Stres Tahap IV
- a. Aktivitas atau rutinitas yang biasa dilakukan semula menyenangkan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
 - b. Seseorang yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespons secara memadai (*adequate*).

- c. Sering kali menolak ajakan karena tidak semangat dan bergairah
- d. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun
- e. Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5. Stres Tahap V

Bila keadaan berlanjut, maka seseorang akan jatuh ke stres tahap V, yang ditandai sebagai berikut :

- a. Kelelahan fisik dan mental semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
- b. Ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan
- c. Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastrointestinal disorder*)
- d. Mudah bingung dan panik

6. Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan klimaks, yaitu seseorang yang mengalami serangan panik (*panic attack*). Gambaran stres tahap VI sebagai berikut :

- a. Debaran jantung terasa amat keras
- b. Sesak atau susah bernafas
- c. Badan tersa tremor dan keringat
- d. Ketiadaan tenaga untuk hal-hal ringan

e. **Reaksi Psikologis terhadap Stres**

Ada beberapa reaksi psikologis terhadap stres yang dapat muncul antara lain kecemasan, kemarahan dan agresi, depresi

1. Kecemasan

Respon yang paling umum, kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan atau khawatir, tegang, takut dan keluar jeringat dingin serta mulut terasa kering dan terdapat gangguan tidur.

2. Kemarahan dan Agresi

Merupakan perasaan jengkel sebagai respon terhadap cemas atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keemasan yang dirasakan sebagai ancaman. Agresi merupakan kemarahan yang meluap-luap, serta orang melakukan serangan kasar dengan jalan yang tidak wajar.

3. Depresi

Keadaan yang ditandai dengan hilangnya gairah dan semangat. Terkadang disertai rasa sedih. Selain itu juga terdapat riset yang dari *Hans Selye*²⁰, dua respon fisiologis terhadap stres, yaitu :

1. LAS (*Lokal Adaptation Syndrome*)

Dimana tubuh menghasilkan banyak respon terhadap stres, bentuk respon dalam jangka pendek dengan karakteristik. Respon terjadi hanya setempat, respon bersifat adaptif dan tidak terus menerus.

2. GAS (*General Adaptation Syndrome*)

Respon ini melibatkan saraf otonom dan sistem endokrin, biasanya GAS sering di sebut dengan Sistem Neuroendokrin.

f. Dampak Akibat Stres

Dampak stres dibedakan menjadi tiga kategori :

1. Dampak fisiologik

Secara umum orang yang mengalamistres akan mengalami sejumlah gangguan fisik seperti mudah masuk angin, kejang otot, mudah mengalami kelemahan atau sebaliknya (menjadi kurus), serta juga menderita penyakit yang lebih serius seperti hipertensi gangguan pada kardiovaskular, dan juga penyakit lainnya. Dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

- Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu tertentu, sebagai contoh *muscle myopathy*, kram otot, kelemahan, tekanan darah naik, diare dan gastritis.
- Gangguan pada sistem reproduksi, sebagai contoh tertahannya menstruasi (*amenore*), kegagalan ovulasi pada perempuan, impoten pada pria dan hilang gairah seks.
- Gangguan pada sistem pernafasan, sebagai contoh asma dan

²⁰ Hans Selye, 2013, *A syndrome produced by diverse noxious agents*. Nature, July, No. 438, pp.32–33.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bronchitis.

2. Dampak psikologik
 - a. Keletihan emosi, jenuh, penghayatan ini merupakan tanda pertama dan punya peran sentral begi terjadinya “*burnout*”
 - b. Terjadinya “*depersonalisasi*” atau dalam keadaan stres berkepanjangan seiring dengan kewalahan/ keletihan emosi.
 - c. Pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten.
3. Dampak perilaku (*Behavior*)

Saat stres akan menjadi distress, yang menjadikan prestasi pelajar menurun seiring terjadi tingkah laku yang dapat diterima oleh masyarakat. Level stres ini cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan dan mengambil langkah yang tepat. Pada mahasiswa yang stres berat (*overstressed*) sering kali banyak membolos atau tidak aktif dalam mengikuti jam kegiatan pembelajaran.

g. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Alvin faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dapat diklasifikasikan menjadi dua²¹ yaitu :

1. Faktor Internal
 - a. Pola pikir
 - b. Kepribadian
 - c. Keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri
2. Faktor Eksternal
 - a. Pelajaran
 - b. Tekanan untuk berprestasi tinggi
 - c. Status sosial
 - d. Orang Tua

²¹ Alvin. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: PT Raja. Hlm 38-42

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

h. Pengukuran Stres Akademik

Pengukuran stres akademik menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan, dan stres. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* terdiri dari 42 pertanyaan dan dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosi, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku. dimanapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)* dapat digunakan baik oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian. Khusus untuk stres mengambil 14 pertanyaan yang khusus untuk mengukur stres dan sedikit dimodifikasi.

Nilai Skala :

- Skor 0-14 = normal
- Skor 15-18 = Stres Ringan
- Skor 19-25 = Stres sedang
- Skor 26-33 = Stres Berat
- Skor >34 = Stres sangat berat

i. Respon terhadap Stres Akademik

Menurut Olejnik dan Holschuh²² respon terhadap stres akademik yaitu :

- a. Pemikiran

Reaksi dari pemikiran antara lain yaitu kurangnya rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, cemas dan takut gagal.

- b. Perilaku

Reaksi dari perilaku, antara lain seperti tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau sedikit, menarik diri.

²² Larasaty, R 2012, *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep Paralysis pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008* Jurnal Ilmiah keperawatan, Universitas Indonesia, Depok. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308815-S%2043112- Hubungan%20tingkat-full%20text.pdf> Diakses ahad, 07 November 2021 pada pukul 15.05 wib

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Respon tubuh

Respon tubuh yang muncul akibat dari stres akademik seperti mulut kering, telapak tangan yang berkeringat, nyeri kepala hingga kecepatan jantung yang meningkat.

d. Perasaan

Reaksi ini bisa seperti cemas, murung dan mudah emosi.

f. Cara Menghilangkan Stress

Menurut wahyudi hidayat dalam buku *manajemen konflik dan stress dalam berorganisasi* dalam menghilangkan stress akademik ada Cara menghilangkannya dengan :

1. Mengetahui akar masalah
2. Jangan terlalu serius
3. Bicarakan dengan orang tua
4. Kerjakan yang mudah
5. Hadapi masalah dengan keberanian dan kepercayaan diri
6. Mengelola waktu
7. Menghilangkan stress dengan hal yang di senangi
8. Ciptakan suasana positif
9. Menangani pikiran yang mengganggu
10. Latihan mengontrol diri²³

Seperti yang di terangkan dalam Al-Qur'an surah al-Mu'minin ayat 97-98 tentang amalan yang bisa membuat focus atau cara membaca doa :

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

Artinya: "(katakanlah (hai Muhammad), aku berlindung kepada-Mu ya Allah dari gangguan setan. Aku juga berlindung kepada-Mu dari kepungan mereka,"

Amalan tersebut bisa diamalkan sebagai doa ketika membutuhkan daya focus dan konsentrasi yang optimal. Atau semisal dirasa kita sudah mendapat

²³ Wahyudi, hidayat wahyu, *manajemen konflik dan stress dalam berorganisasi*. Alfabeta, cv : bandung. 2019. Hal. 163-169



injak dari sulitnya fokus dan berkonsentrasi pada diri kita. Sebaiknya kita membaca doa tersebut. Harapannya adalah pikiran bisa menjadi positif serta fokus dan berkonsentrasi akan kembali meningkat.

Kurang bisa fokus dan berkonsentrasi bisa mengakibatkan banyak kerugian. Karena itulah jika kondisi seperti ini dibiarkan begitu saja maka kita sendirilah yang akan menanggungnya. Kita punya Allah yang maha segalanya. Melibatkan Allah dalam setiap masalah adalah sebuah keindahan yang tiada tara. Kerenan Allah akan mengabulkan setiap doa dari hamba-Nya, dalam alquran surah Ghafir ayat 60 disebutkan :

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

Artinya: "Berdoalah kepada aku, Aku akan kamu kan doa kalian."

Salah satu gejala kebun dari sulitnya fokus dan berkonsentrasi adalah depresi. Sebuah perasaan sedih yang berdampak negatif terhadap pikiran, tindakan, dan kesehatan mental seseorang. Salah satu penyebabnya adalah stres atau kebanyakan pikiran negatif yang mengakibatkan dirinya kosong atau sedih.

2.1.3 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menimba ilmu dan menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi baik negeri maupun swasta, dalam bentuk universitas, sekolah tinggi, akademik dan politeknik.²⁴ Mahasiswa adalah dewasa muda yang memiliki peran penting untuk kemajuan bangsa. Mahasiswa sebagai salah satu individu penting di masyarakat yang dapat memperbaiki kondisi di masyarakat, bangsa maupun negara. Mahasiswa diharapkan mempunyai ilmu pengetahuan yang lebih dan memiliki kemampuan, visi, dan karakter yang lebih maju dibandingkan masyarakat

²⁴ Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Hlm. 3



umumnya²⁵.

a. Pengertian Mahasiswa Kedokteran

Mahasiswa fakultas kedokteran adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dalam kurun waktu 5 ½ tahun, yang terdiri dari 4 tahun program studi sarjana kedokteran yaitu dari semester satu sampai dengan semester delapan dan 1 ½ tahun program studi profesi dokter yaitu dari semester Sembilan sampai semester sebelas. Mahasiswa fakultas kedokteran selama perkuliahan mata kuliah mengenai gizi baik tergolong tinggi.²⁶

Allah telah mengingatkan bahwa dalam kehidupan kita tidak akan sunyi daripada ujian dan kesusahan. Uji kesabaran itu akan dilalui oleh kita, bahkan bukan hanya kita saja tapi juga telah rider dilalui oleh umat umat nabi yang lainnya. Segala bentuk ujian dan kesusahan itu akan membentuk tekanan tekanan kepada manusia. Tertera dalam surah Al-Baqarah ayat 214 :

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلُّوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ ۗ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ ۗ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: "Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu cobaan sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? Mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta diguncang kan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah sesungguhnya pertolongan allah itu amat dekat"²⁷

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa segala kesusahan yang dilalui oleh hamba Allah swt. Akar menemukan jalan keluar jika kita berikhtiar, sesuai apapun kesusahan tersebut tidak akan jauh dari kemampuan kita dan jalan Allah. Air ini memotivasi orang orang beriman yang sedang menghadapi bermacam kesulitan

²⁵ Ilham. (2011). *Motivasi Berprestasi Melalui Organisasi Mahasiswa*. Skripsi. Semarang, Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung, 123 halaman

²⁶ Dika Christyanti dkk. 2010. *Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*. Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah. INSAN Vol. 12 No. 03,

²⁷ *Opcit.* Qs. Al-Baqarah (Sapi Betina)-Surah Ke-2 Ayat 214 [Q.S 2:214]



Kajian Terdahulu

1. Akhlis Nurul Majid, (2017) berjudul *Hubungan Antara Control Diri (Self-Control) Dengan Prokratinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN SALATIGA*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang Mahasiswa mengalami krisis yang nampak paling jelas pada penggunaan waktu luang yang sering disebut waktu pribadi orang. Hal yang dapat dicatat adalah bahwa para mahasiswa mengalami lebih banyak kesukaran dalam memanfaatkan waktu luang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satu di bidang akademik. Berdasarkan data kelulusan 4 periode terakhir (April 2015 sampai dengan Oktober 2016) yang diperoleh dari bagian akademik, banyak mahasiswa mengalami penundaan kelulusan dalam menyelesaikan skripsi berjumlah 171 mahasiswa.

Jenis penelitian yang digunakan termasuk penelitian lapangan (*field research*), teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan alternatif jawaban yang telah disediakan. Analisis data pada penelitian ini adalah analisa bivariat yaitu mencari hubungan antara dua variabel yaitu kontrol diri (*self-control*) sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

Merujuk dari penelitian saya, relevansinya sama-sama mengangkat masalah control diri lalu menyebabkan menjadi kelalaian akibat stress akademik yang di alami mahasiswa tersebut, dan persamaan dalam penelitian ini adalah sama sama menggunakan variabel X atau variabel independennya yaitu control diri.²⁹

2. Rony Wahyudi, Eka Bebasari dkk (2015) berjudul *Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama*.

²⁹ Akhlis Nurul majid, *Hubungan Antara Control Diri (Self-Control) Dengan Prokratinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN SALATIGA*. SALATIGA. 2017



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama, yang berjumlah 166 orang. Penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, yaitu mengambil seluruh data dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama yang bersedia mengikuti penelitian dan mengisi *informed consent* dan kriteria eksklusi, yaitu mahasiswa yang menggunakan obat-obatan antiansietas dan atau obat-obatan anti-depresan, mahasiswa yang tercatat sebagai atlet, mahasiswa yang memiliki penyakit kronis yang mengganggu aktivitas olahraganya, seperti penyakit jantung, dan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK).

jenis penelitian yang saya lakukan adalah deskriptif korelatif berbeda dengan penelitian di atas, dengan pendekatan *cross sectional*, teknik pengambilan sampel saya adalah *total sampling* sama dengan penelitian yang diatas, uji reabilitas data menggunakan *Alfa Cronbach*, uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan uji analisa data Menggunakan uji *Chi Square*, tempat penelitian yang akan saya lakukan adalah Akademi Keperawatan Yarsi Samarinda. Persamaan dari penelitian yang akan saya lakukan dengan peneliti pertama adalah uji validitas instrument menggunakan *pearson product moment*.³⁰

3. Irman Tabroni, Arnellwati dkk (2021) berjudul *Gambaran Tingkat Stress Dan Stressor Pada Mahasiswa Keperawatan Univeritas Negeri*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres dan stressor pada mahasiswa. Penelitian dilakukan di Prodi Keperawatan dengan total 243 sampel, alat ukur yang digunakan adalah *The Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)*. Sampling pada penelitian ini adalah sebanyak 243 responden yang berasal dari 617 populasi dengan menggunakan nilai *alpha* sebesar 5%. Hasil penelitian yang didapatkan tingkat stres mahasiswa berada pada kategori stres berat berjumlah 132 responden (54,3%), stressor terkait akademik

³⁰ Rony wahyudi, eka Bebasari dkk, *Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama*. Riau: 2015, hal. 107-113



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

berada pada kategori stres berat berjumlah 138 responden (56,8%), stresor terkait hubungan intrapersonal dan interpersonal berada pada kategori stres berat berjumlah 98 responden (40,3%), stresor terkait hubungan belajar-mengajar berada pada kategori stres berat berjumlah 111 responden (45,7%), stresor terkait hubungan hubungan sosial berada pada kategori stres sedang berjumlah 99 responden (40,7%), stresor terkait keinginan dan pengendalian berada pada kategori stres ringan berjumlah 80 responden (32,9%), stresor terkait aktivitas kelompok berada pada kategori stres sedang berjumlah 94 responden (38,7%). Kesimpulannya bahwa tingkat stres mahasiswa berada pada kategori stres berat dan stresor yang paling tinggi menyebabkan stres adalah stresor terkait akademik. Sedangkan dalam penelitian saya menggunakan sampel sebanyak 54 orang Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau.³¹

4. Ghaisany Shabrina, Sunawan dkk (2019) berjudul *Dampak Optimism Dan Control Diri Dengan Coping Stress Terhadap Tuntutan Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Unnes*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimism dan control diri dengan ex.post facto dengan sampel mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel proportionate stratified random sampling. Sedangkan dalam penelitian saya data dihimpun dari kuesioner online yang disebar pada responden penelitian menggunakan google form. Responden dapat mengakses kuesioner dari tautan yang telah diberikan. Rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner adalah 10 menit. Data pribadi responden terjamin karena responden tidak diwajibkan mencantumkan nama ataupun alamat email.³²

³¹ Irman Tabroni, Arnellwati dkk. *Gambaran Tingkat Stress Dan Stressor Pada Mahasiswa Keperawatan Univeritas Negeri. Vol 13 nomor 1, maret 2021.*

³² Ghaisany Shabrina, sunawan dkk. *Dampak Optimism Dan Control Diri Dengan Coping Stress Terhadap Tuntutan Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Unnes. Indonesian journal of guidance 8(1) 2019 hal. 19-25*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2.3 Definisi Konseptual Dan Operasional Variabel

2.3.1 Definisi Konseptual

Defenisi konseptual untuk menjelaskan batasan-batasan variable konsep yang hendak di ukur dan di teliti dalam sebuah penelitian. Untuk memberikan pemahaman terhadap konsep yang akan di teliti maka di perlukan adanya pembatasan dari judul penelitian. Definisi konseptual dari :

a. Variable independent (bebas)

Variable independent ialah variable yang di duga sebagai penyebab atau pendahulu dari variable yang lain.³³ Variable bebas dalam penelitian ini adalah control diri

b. Variable Dependent (Terikat)

Variable dependent adalah variable yang di duga sebagai akibat atau yang di pengaruhi oleh variable yang mendahuluinya.³⁴ Variable terikat dalam penelitian ini adalah stress akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran di universitas riau.

2.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional menyatakan bagaimana operasi atau kegiatan yang harus di lakukan untuk memperoleh data atau indicator yang menunjukkan konsep yang di maksud.

Kontrol Diri

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Tingkat kontrol diri akan diungkap melalui skala kontrol diri yang dibuat berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yaitu kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa, kemampuan mengambil keputusan.

³³ Dewi sadiyah. *Metode penelitian dakwah* (PT. remaja rosdakarya offset : Bandung,2015). hal 35

³⁴ ibid

2 Stress akademik

Stress adalah suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Tiga ciri penting dari stimuli yang stressful adalah : 1)kelebihan beban (overload), 2)konflik (conflict), 3) lepas kendali(out of control). Stress juga terbagi menjadi 2 kondisi : 1)motif yang penting, 2) ketika ia tidak mampu melakukan penyesuaian (copping) terhadap sressor.

2.4 Operasional Variabel

Tabel II.1

Jenis Variable	Definisi	Indicator	Sub indicator
Kontrol diri (X)	Menurut pendapat Averill dalam buku Ghufron, M.Nur & Rini Risnawati tentang teori-teori psikologi, control diri merupakan suatu kemampuan untuk mengontrol dan mengelola factor-faktor perilaku sesuai dengan situasi	a. Kemampuan mengontrol perilaku	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu mengontrol perilaku 2. Mampu tidak terburu-buru mengambil tindakan 3. Mampu menyelesaikan masalah 4. Mampu bertanggung jawab 5. Mampu menilai situasi secara kritis 6. Mampu menempatkan diri di lingkungan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</p>	<p>dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku dll.</p>	
<p>Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang</p> <p>1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.</p> <p>2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.</p>	<p>b. Kemampuan mengontrol stimulus</p>	<p>a. mampu mengendalikan emosi b. mampu mengendalikan amarah c. mampu menggunakan waktu untuk hal-hal yang bermanfaat d. mampu mempertimbangkan pendapat orang lain e. mampu mengambil keputusan berdasarkan hasil pertimbangan yang matang f. memahami bahwa kemampuan control diri itu mempengaruhi</p>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</p> <p>Stress akademik (Y)</p>	<p>Menurut Oljenik dan Holschuh stress akademik adalah respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus di kerjakan siswa.</p>	<p>Stress sedang terbagi menjadi beberapa tahap : a. stress tahap 1</p>	<p>perkembangan kognitif</p> <p>a. Memiliki semangat yang berlebihan b. Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya c. Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan dari biasanya</p>
<p>State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau</p>		<p>b. Stress tahap 2</p>	<p>a. Merasa letih ketika bangun pagi b. Mudah lelah c. Sering mengeluh lambung dan perut merasa tidak nyaman d. Otot punggung terasa tegang</p>
		<p>c. Stress tahap 3</p>	<p>a. Ketegangan otot semakin terasa b. Ketegangan emosional meningkat c. Gangguan pola tidur (insomnia)</p>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau		d. Stress tahap 4	<ol style="list-style-type: none"> a. Aktivitas mulai membosankan b. Lambat mencerna situasi dan keadaan c. Tidak bersemangat d. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun e. Kecemasan
© Hak cipta milik UIN Suska Riau		e. Stress tahap 5	<ol style="list-style-type: none"> a. Kelelahan fisik dan mental b. Gangguan pencernaan c. Mudah bingung dan panic
© Hak cipta milik UIN Suska Riau		f. Stress tahap 6	<ol style="list-style-type: none"> a. Debaran jantung terasa amat keras b. Sesak atau susah bernafas c. Badan tremor atau berkeringat d. Ketidakadaan tenaga untuk hal-hal ringan

2.5 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang bisa diuji kebenarannya dan yang bisa menjadi solusi atau jawaban terhadap suatu masalah, atau hipotesis adalah suatu kebenarannya itu harus diuji atau dilakukan penelitian terlebih dahulu.³⁵ Untuk menjawab hipotesis, penulis melakukan hasil uji parsial (Uji t), adapun hipotesis di dalam penelitian ini ialah “Hubungan *Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik* Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 18 Di Universitas Riau”.

³⁵ Arikunto Suharsimi, *Manajemen penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), hlm. 70

Adapun hipotesis statistic dalam penelitian ini:

Ha : Adanya Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau.

Ho : Tidak adanya Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Angkatan 18 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Universitas Riau.

Kaidah keputusan hipotesis :

- a. Jika nilai r hitung $\geq r$ tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya signifikan.
- b. Jika nilai r hitung $\leq r$ tabel, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya tidak signifikan.

Dari hipotesis yang di atas, maka penulis memberikan dugaan sementara bahwa terdapat Hubungan Antara Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

1 Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Melihat dari judul penelitian “Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau” maka penelitian ini menggunakan pendekatan jenis kuantitatif, karena dalam penelitian ini peneliti menganalisa dan menyajikan dalam bentuk angka-angka yang dapat dihitung dan diukur.³⁶ Sedangkan pendekatan dari penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.³⁷

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi penelitian

Lokasi dalam penelitian ini terletak di UNIVERSITAS RIAU, lebih tepatnya pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 18.

3.2.2 Waktu penelitian

Adapun waktu dilakukan penelitian ini adalah sesuai dengan waktu yang telah di tetapkan tidak lebih dari enam bulan terhitung sejak proposal di seminarkan, berikut gambaran penelitian yang peneliti tampilkan secara garis besar :

**Tabel III.1
Gambaran waktu penelitian**

No	Uraian kegiatan	Tahun 2020													
		Agustus		September				Oktober			November				
		10	11	1	2	3	4	4	5	6	7	10	11	12	13
1	Pembuatan Angket														
2	Penyebaran angket														
3	Pengolahan data														
4	Hasil penelitian														

³⁶ Yahya, dkk. *Dasar-dasar metodologi penelitian* (Jakarta : universitas trisakti. 2003) hal.20

³⁷ Bambang prasetyo. Dkk. *Metodologi penelitian kuantitatif teori dan aplikasi* (Jakarta : raja grafindo persada. 2007) hal. 42

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Saifuddin Kasim Riau

3.3 Populasi Dan Sampel

3.3.1 Populasi penelitian

Populasi penelitian adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel.³⁸ Adapun populasi yang di ambil dalam penelitian ini adalah mahasiswi fakultas kedokteran angkatan 18 di universitas riau sebanyak 135 orang jumlah mahasiswa.

3.3.2 Sampel penelitian

Sampel adalah sebahagian dari seluruh jumlah populasi dengan cara sedemikian rupa sehingga di anggap mewakili seluruh anggota populasi.³⁹ Melihat banyaknya populasi dan jangkauan yang terlalu luas serta keterbatasan waktu dan biaya. Sehingga tidak memungkinkan penelitian melakukan penyebaran quisoner secara merata. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik Cluster Sampling yaitu pengambilan data memilih dengan menentukan kategori yang di perlukan peneliti.

Adapun salah satu metode yang di gunakan untuk menggunakan jumlah sampel yang di ambil adalah dengan menggunakan rumus suhaimi arikunto yaitu seperti berikut :

Rumus :

$$n=25\% \times N$$

Keterangan :

n= besar sampel

N= besar populasi

Sehingga di peroleh sampel sebagai berikut :

$$n= 25\% \times N$$

$$n= 0,25 \times 135$$

$$= 33,7$$

$$= 34 \text{ orang}$$

³⁸ Dewi sadiyah. *metode penelitian dakwah*. (PT. remaja rosdakarya offset : bandung. 2015) hal. 83

³⁹ Jusuf suwadju. *Pengantar metodologi penelitian* (Jakarta : mitra wacana media 202) hal. 129-131

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan demikian jumlah sampel yang di butuhkan adalah sebanyak 34 orang Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 18 Di Universitas Riau.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini untuk memperoleh data peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, di antaranya sebagai berikut.

a. Metode angket

Metode angket yaitu pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan yang di berikan kepada responden.⁴⁰ Jenis angket yang di gunakan dalam penelitian ini ialah jenis skala likert untuk mengukur sikap dan pendapat. Kuisioner atau angket dalam penelitian ini menggunakan skala penelitian (likert) sebagai berikut :

Table III.2
Skala Likert

Jawaban	Skor
Sangat tidak setuju (STS)	5
Tidak setuju (TS)	4
Ragu-Ragu (R)	3
Setuju (S)	2
Sangat Setuju (SS)	1

b. Metode dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu proses pengumpulan data yang di peroleh melalui dokumen-dokumen berupa buku, catatan, arsip, surat-surat, majalah, surat kabar, jurnal, laporan penelitian, dan lain-lain.⁴¹ Dalam hal ini penulis mengumpulkan informasi melalui tanggapan orang lain mengenai objek penelitian.

⁴⁰ Ibid. hal 89

⁴¹ Ibid. hal 91

3.5 Uji Validitas Dan Reabilitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau keahhian suatu instrument. Suatu instrument yang valid mempunyai validitas tinggi dan sebaliknya bila tingkat validitasnya rendah maka instrument tersebut kurang valid.⁴²

Untuk menguji validitas instrument sikap, dilakukan dengan cara mencari harga koefisien korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur yang secara keseluruhan, yaitu dengan cara mengagresikan setiap butir alat ukur dengan skor total yang merupakan jumlah setiap item soal. Jika hasil perhitungan terjadi t hitung lebih besar dari table maka butir soal di nyatakan valid. Tetapi bila sebaliknya, aka butir soal tersebut di nyatakan tidak valid dan selanjutnya di perbaiki atau tidak di gunakan dalam instrument penelitian. Kemudian untuk mengukur validitas instrument, di gunakan korelasi product moment pada taraf significant dengan nilai probabilitas 0,05 atau 5%.

Pada program SPSS teknik pengujian yang di gunakan utntuk uji validitas adalah menggunakan Corrected Item-Total Correlation (Item-Total Statistic). Perhitungan teknik ini cocok di gunakan pada skala yang sedikit.

Uji reliabilitas di gunakan untuk megetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang di gunakan dapat di andalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut di ulang.

Perhitungan dengan menggunakan program SPSS.23 untuk menguji Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Univeristas Riau.

3.6 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini teknis analisis data akan menggunakan teknik *analisis deskriptif inferensial*. Teknik analisis deskriptif inferensial adalah teknik analisis yang di gunakan untuk menekankan pada isi pembahasan data-data dan subjek

⁴² Ridwan dkk. *Cara mudah belajar SPSS versi 17.0 dan aplikasi statistic penelitian*. (alpha beta : Bandung) hal. 194



penelitian dengan menyajikan data secara sistematis dan hubungan antar variabel dengan melakukan pengujian hipotesis dan menyimpulkan hasil penelitian.

Data kuantitatif adalah data yang dinyatakan dalam bentuk angka. Data ini dapat dibuat menjadi tipe ordinal yang menggunakan peringkat seperti dalam menggunakan skala *likert*.

Untuk membuktikan hipotesis yang telah peneliti kemukakan terlebih dahulu peneliti harus menganalisa data yang telah peneliti peroleh dari lapangan, karena peneliti ini menggunakan pendekatan kuantitatif, maka penelitian yang peneliti gunakan adalah *Korelasi Pearson Product Moment (Korelasi PPM)*.

Teknik korelasi product moment ini digunakan untuk mencari hubungan, kuatnya pengaruh dan kontribusi (sumbangan) antara variabel X dan variabel Y. Korelasi ini sering disebut korelasi sederhana atau korelasi Pearson Product Moment (Korelasi PPM)

Adapun metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik koefisien korelasi dengan menggunakan beberapa cara :

3.6.1 Uji validitas data

Uji validitas adalah ketepatan atau kecermatan suatu instrument dalam mengukur apa yang ingin diukur. Uji validitas diperoleh dengan cara mengkorelasikan setiap skor indikator dengan total skor indikator variabel. Kemudian hasil koefisien di bandingkan dengan nilai kritis pada taraf signifikan 0.05. Pengukuran dikatakan valid jika mengukur tujuannya dengan nyata dan benar. Berikut ini adalah kriteria pengujian validitas :

2. Jika $r_{hitung} > r_{table}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrument atau item-item pertanyaan berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan valid)
3. Jika $r_{hitung} < r_{table}$ (uji 2 sisi dengan sig. 0.05) maka instrument atau item-item pertanyaan tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (dinyatakan tidak valid)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6.2 Uji reliabilitas

Uji reliabilitas adalah untuk mengetahui konsistensi alat ukur apakah alat pengukuran yang di gunakan dapat di andalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut di ulang. Untuk uji reliabilitas di gunakan teknik Gutman-Half Coeffecient di proses dengan program IBM SPSS 23.0

Adapun dalam uji hipotesis ini peneliti menggunakan korelasi *pearson product moment* (korelasi PPM). Korelasi PPM digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif atau hubungan, dan dalam analisis korelasi yang dihubungkan adalah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), dalam penelitian ini variabel bebasnya ialah Kontrol Diri dan variable terikatnya ialah stress akademik.⁴³

Teknik product momen ini digunakan untuk mencari hubungan, kuatnya pengaruh dan kontribusi (sumbangan) antara variabel X ke variabel Y. dalam pengujian hipotesis ini menggunakan SPSS 16.0 dengan cara-caranya antara lain:⁴⁴

- a. Masukkan data yang akan dianalisis ke data view
- b. Klik menu *analyza*, kemudian pilih *correlate* dan pilih *bivariate*
- c. Copy variabel X dan Y ke kotak variable
- d. Tandai pilihan pada kotak *pearson* → *two-tailed* → *flag significant correlations*
- e. Klik option dan tandai pilihan pada kota mean and standar deviation. Klik *continue*

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara x dan y

n : jumlah subjek

Y : jumlah total skor y

X : jumlah skor x

⁴³ Riduwan, Adun Rusyana, *Cara Mudah Belajar Spss 17.0 Aplikasi Statistik Penelitian*, Ha:73

⁴⁴ Ibid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$\sum XY$: jumlah perkalian antara skor x dan y

X^2 : jumlah dari kuadrat x

Y^2 : jumlah dari kuadrat y

Y^2 : jumlah dari kuadrat y⁴⁵

Pengujian dilakukan dengan membandingkan skor r hitung dengan r tabel pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 23.0 for Windows.

Adapun hakikat ketentuan Interpretasi korelasi sebagai berikut:

Tabel III.3

Pedoman Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian

Interval	Tingkat Korelasi
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang/Cukup
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono,2011

Kriteria analisis :

Taraf signifikan yang di gunakan adalah $\alpha = 0,05$ dapat dirumuskan sebagai berikut :

Signifikansi $> \alpha = 0,05$ maka H_0 di terima dan H_a di tolak

Signifikansi $< \alpha = 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a di terima

Untuk membuktikan hipotesis apakah hipotesis yang di ajukan di terima atau di tolak, maka di lakukan dengan cara berikut : ⁴⁶

a. Jika $\alpha = 0,05 < sig.$ (2 tailed) maka H_0 di terima dan H_a di tolak

b. Jika $\alpha = 0,05 > sig$ (2 tailed) maka H_a di terima dan H_0 di tolak

⁴⁵ Kamaruddin, *Metode Penelitian* (Pekanbaru: Perss, 2012): 143

⁴⁶ Ridwan. Dkk.2013. *Cara mudah belajar SPSS 17.0 dan aplikasi statistic penelitian*. Bandung : ALFABETA. Hal. 93.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB IV

GAMBARAN UMUM

Sejarah Universitas Riau

Universitas Riau adalah lembaga Perguruan Tinggi Negeri yang berada di lingkungan Pekanbaru, kampus Bina Widya KM 12.5, Simpang Baru, Tampan. Dalam surat keputusan menteri PTIP tersebut maka berdirilah di daerah Riau suatu Perguruan Tinggi yang memang sudah sejak lama dicita-citakan oleh masyarakat dan pemerintah Daerah Provinsi Riau dengan terlebih dahulu membentuk panitia Persiapan Perguruan Tinggi Riau (P3TR) yang semula berada di Tanjung Pinang. Namun setelah ibu kota Provinsi Riau pindah ke Pekanbaru kedudukan P3TR pun pindah ke Pekanbaru.⁴⁷

Universitas Riau didirikan pada tanggal 25 september 1962 berdasarkan Surat Keputusan Yayasan Universitas Riau No. 02/KPTS/JUR/62 dan di perkuat dengan Surat Keputusan Menteri Perguruan Tinggi dan Ilmu Pengetahuan Nomor 123 tanggal 20 september 1963 yang berlaku sejak tanggal 1 oktober 1962.

Ketika didirikannya, Universitas Riau hanya terdiri dua fakultas, yaitu Fakultas Ketatanegaraan dan Ketataniagaan (FKK), dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP). Namun sejak tahun 1963 Universitas Riau mengembangkan diri dengan membuka 2 fakultas lagi yaitu Fakultas Ekonomi dan Fakultas Ilmu Pasti dan Ilmu Alam (FIPIA).

Pada tahun 1978 dirintis pula pendirian sebuah fakultas Eksakta lainnya yang kemudian menjelma menjadi Fakultas Non Gelar Teknologi sehingga sampai tahun 1982 Universitas Riau mempunyai enam buah Fakultas yang sesuai dengan Keputasn Presiden Republik Indonesia Nomor 39 tahun 1983, yaitu :

1. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
2. Fakultas Ekonomi

⁴⁷ Buku Pedoman Universitas Riau



3. Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
4. Fakultas Perikanan
5. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
6. Fakultas Non Gelar Teknologi

Pada tahun 1991 sesuai dengan SK. Mendikbud No. 0312/01/1991 tanggal 6 juni 1991 tentang penutupan dan pengintegrasian Fakultas Non gelar dalam lingkungan Universitas dan Institut, maka FNGT jenjang DIII program Studi Penyuluhan Pertanian dan Produksi Pertanian diintegrasikan menjadi jenjang program S1 pertanian dengan Program Studi Sosek Pertanian dan Budidaya Pertanian, sedangkan Program studi Teknik Kimia dan Teknik Sipil mulai tahun akademik 1994/1995 telah menerima pula program S1 disamping DIII yang sudah ada, dan ini diharapkan merupakan ikal bakal pendirian Fakultas Teknik.

Pada tahun 1992 sesuai dengan Surat Keputusan Mendikbud RI No. 0428/0/1992 Tanggal 18 November 1992 diresmikan Program S1 Pertanian menjadi Fakultas Pertanian, yang diperkuat dengan keputusan mendikbud RI No.037/4/0/1992 tanggal 21 Oktober 1993. Kemudian tahun 2001 resmi keluar Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional No. 236/0/2000 tentang pendirian Fakultas Teknik di Univesitas Riau.

Pada tahun 2001 telah dibuka pula Program Studi Kedokteran (PSPD) yang akan menjadi cikal bakal Fakultas Kedokteran di Universitas Riau. dengan izin penyelenggaraan Program Pendidikan Dokter pada Universitas Riau yang dikeluarkan oleh DIKTI dengan surat No. 308/D/T/2001 tanggal 25 september 2001, maka sejak tahun 2002 seleksi penerimaan mahasiswa melalui SPMB secara Nasional. Kemudian pada tahun 2004, keluar Surat Keputusan Rektor No. 19/J19/AK/2004 tanggal 15 Desember 2004 dengan memperhatikan surat Dirjend Dikti Depdiknas RI No. 4400/D/T/2004 tanggal 8 November 2004 berubah menjadi Fakultas Kedokteran.

Begitu juga dengan Program Studi Ilmu Hukum sendiri menjadi Fakultas Hukum dengan memperhatikan surat Dirjend Dikti Depdiknas RI No.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

4400/D/T/2004 tanggal 8 November 2004 dengan SK Rektor No. 189/J19/AK/2004 tanggal 15 Desember 2004. Begitu juga pada tahun yang sama (2004) maka keluarlah SK Dirjend Dikti Depdiknas RI No. 2049/D/T/2004 tanggal 17 Juni 2004 tentang ijin penyelenggaraan Program Studi Keperawatan (S1) untuk TA 2005 ini telah menerima mahasiswa baru mulai tahun 2004/2005.

Sejak berdirinya 1962 sampai tahun 1975 pimpinan Universitas Riau berbentuk Presidium. Ketua presidium pertama adalah Brigjen Kaharudin Nasution, gubernur Riau pada saat itu dan ketua Presidium kedua adalah Bridgen Arifin Ahmad juga menjabat gubernur Riau pada saat itu.

Dengan demikian sejak berdirinya sampai saat ini Universitas Riau telah memiliki beberapa Presidium dan Rektor yang defenitif sebagai berikut :

1. Brigjen. Kaharudin Nasution 1962 -1967, Ketua Presidium
2. Brigjen Arifin Ahmad 1967 – 1978, Ketua Presidium
3. Drs. Farid Kasmy 1978 – 1980, Pjb. Rektor
4. Prof. Dr. Muchtar Luffi (1980 – 1984, 1985 – 1989)
5. Prof. Drs. M. Bosman Saleh, MBA (1989 – 1993)
6. Dr. M. Diah Zainuddin, M. Ed (1993 – 1997)
7. Prof Dr. H. Muchtar Ahmad, M.Sc (1997 – 2001, 2001 – 2006)
8. Prof. Dr. H. Ashaluddin Jalil, MS (2006 – 2014)
9. Prof. Dr. Ir. H. Aras Mulyadi, M.Sc (2014-2022)

4.2 Visi, Misi dan Tujuan

1. Visi Universitas Riau

Menjadi Universitas Riset yang Cemerlang Berbasis Pengembangan Sumber Daya Kawasan Perairan dan Budaya Melayu pada Tahun 2035.

2. Misi Universitas Riau

Untuk mencapai visi 2035, Universitas Riau mengemban misi sebagai berikut:

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang bermutu untuk menghasilkan lulusan dengan kompetensi tinggi

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan nama penulis, institusi, dan tahun terbit. 2. Dilarang mengutip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah. 3. Dilarang tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. 4. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Menyelenggarakan penelitian bermutu untuk menyelesaikan masalah daerah dan nasional
- c. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sebagai kontribusi Universitas Riau
3. Tujuan Universitas Riau
 - a. Menghasilkan lulusan yang memiliki kemampuan, keunggulan akademik dan atau profesional untuk dapat menerapkan, mengembangkan dan atau menciptakan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau kesenian.
 - b. Menghasilkan ilmu pengetahuan, teknologi dan atau kesenian yang unggul serta menyebarkan dan mengupayakan penggunaannya oleh masyarakat dan industri.
 - c. Menghasilkan sistem kebijakan dan teknologi tepat guna yang unggul dan kompetitif yang mampu mendukung pembangunan masyarakat madani.



Gambar IV.1
(Struktur Organisasi Universitas Riau)

(Sumber : akademik.unri.ac.id/struktur-organisasi-universitas-riau)

4. Sejarah Fakultas Kedokteran

Pada awalnya fakultas kedokteran Universitas Riau (FK Unri) bernama Program Pendidikan Dokter Universitas Riau (PPD Unri) yang memulai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kegiatan proses belajar mengajar sejak diterbitkannya Surat Keputusan Izin Penyelenggaraan Program Pendidikan Dokter Unri No.3082/D/T/2001. Tanggal 25 September 2001 oleh Direktur Jendral Pendidikan Tinggi. Dengan dikeluarkannya SK tersebut, maka pada tahun akademik (TA) 2001/2002, PPD Unri menerima 62 orang mahasiswa yang diseleksi melalui UMPTN (Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri) Khusus dan PBUD (Penelusuran Bibit Unggul Daerah) untuk seluruh kabupaten/kota di Provinsi Riau. Kuliah perdana PPD Unri dilaksanakan di Aula Gubernuran Provinsi Riau pada tanggal 3 September 2001 yang dibuka langsung oleh Gubernur Riau H.Saleh Djasit, SH, sedangkan kuliah umum diberikan oleh Prof.dr.H.Khamardi Thalut, SpB, yang berasal dari Fakultas Kedokteran Universitas Andalas (FK Unand) Padang dan juga merupakan ketua Tim Asistensi PPD Unri. Awalnya kegiatan perkuliahan dan praktikum serta kegiatan administratif dilaksanakan di kampus Bina Widya Unri, Simpang Baru dan di Kompleks RSUD Provinsi Riau. Namun Semenjak TA 2003/2004 seluruh kegiatan sudah dilaksanakan di kampus baru PPD Unri Jalan Diponegoro No.1 Pekanbaru yang dibangun oleh Pemprov Riau. Kampus baru ini diresmikan oleh Gubernur Riau H.Saleh Djasit, SH pada tanggal 8 Agustus 2003 dan mulai digunakan secara resmi pada tanggal 23 September 2003.⁴⁸

Upaya merintis pendirian FK Unri diawali dengan ditandatanganinya kerjasama antara Unri dengan Kantor Wilayah Departemen Kesehatan (Kanwil Depkes) Provinsi Riau pada tanggal 26 Januari 1999. Kemudian pada tanggal 26 Juni 1999 ditandatangani *Memorandum of Understanding* (MoU) suatu kerjasama tripartid antara Pemerintah Provinsi (Pemprov) Riau, Unri dan Unand khususnya Fakultas Kedokteran pada Tanggal 22 Januari 2000. Sebagai tindak lanjut pada tanggal 27 Januari 2000 ditandatanganinya MoU antara Unri dengan Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Provinsi Riau.

Sejumlah Rapat Kerja (raker) dengan bimbingan Komisi Disiplin Ilmu Kesehatan (KDIK) Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi (Dirjen Dikti) dilakukan sebagai persiapan pendirian PPD Unri. Selain melaksanakan raker

⁴⁸ <https://unri.ac.id/sejarah/> Di akses senin 08 Nov. 21 pukul 10.46 wib

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Juga diadakan visitasi. Untuk persiapan visitasi dan pendirian PPD Unri maka Prof.dr.Foedil Oenzil, PhD, yang berasal dari FK Unand ditunjuk sebagai Pelaksana Tugas. Ketua PPD Unri berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Riau Nomor 196/J19/KP/2001 Tanggal 13 Juni 2001 tentang pengangkatan Prof.dr.Foedil Oenzil, PhD sebagai Ketua PPD Universitas Riau. Nomor 196/J19/KP/2001 tanggal 13 Juni 2001 tentang pengangkatan Prof.dr.Fadil Oenzil, PhD sebagai ketua PPD Unri. Visitasi dilakukan oleh Tim Independen beranggotakan empat orang yang dikirim oleh KDIK Dikti pada tanggal 1-5 April 2001. Untuk Visitasi disiapkan beberapa hal seperti kurikulum, rencana Pengembangan Jangka Pendek/Menengah/Panjang, dan staf akademik dosen tetap dan dosen luar biasa. Pada saat visitasi dilihat dan dikunjungi semua persiapan perangkat lunak dan perangkat keras. Di samping itu juga dikunjungi jaringan lahan praktek utama yaitu RSUD Provinsi Riau sebagai Rumah Sakit Pendidikan Utama, Puskesmas Rumbai, Puskesmas Airtiris, dan RS Bangkinang. Tim Visitasi juga mengadakan temu muka dengan Gubernur Riau, DPRD Provinsi Riau, Dinas Kesehatan Provinsi Riau, serta Dekan dan Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Andalas di Padang. Sebagai hasil rekomendasi, KDIK mendukung pendirian dan pembukaan PPD Unri pada TA 2001/2002.⁴⁹

Pada tanggal 20 April 2004 Dirjen Dikti Prof.dr.Satryo Soemantri Brojonegoro berkesempatan langsung meninjau kampus baru dan proses penyelenggaraan pendidikan PPD Unri menjadi Fakultas Kedokteran Universitas Riau (FK Unri). Selanjutnya berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Riau Nomor 190/J19/AK/2004 tanggal 15 Desember 2004 tentang Pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Riau Nomor 22/J19/KP/2005 Tanggal 26 Januari 2005 tentang pengangkatan Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Riau.

Untuk pengembangan FK Unri, maka dijalin kerjasama dengan berbagai pihak antara lain Unand, Pemprov Riau, Dinas Kesehatan (Dinkes) Provinsi Riau, RSUD Provinsi Riau, Pemerintah Kota (Pemko) Pekanbaru, Dinkes

⁴⁹ ibid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kota Pekanbaru, RS Jiwa Pekanbaru, RSUD Bangkinang, RSUD Rengat RSUD Dumai, RSUD Tanjung Pinang, Puskesmas Rumbai, Puskesmas Air Tiris, National University Of Singapore (NUS), dan Muscat Co.Ltd. Suatu perusahaan non pemerintah dari Jepang.⁵⁰

4.4 Visi Dan Misi Fakultas Kedokteran

Fakultas kedokteran sebagai suatu organisasi memerlukan visi yang akan membentuknya untuk memfokuskan aktivitas fakultas kedokteran yang akan dituju dimasa depan dirumuskan dalam visi dan misi, yaitu⁵¹:

4.4.1 Visi

“Menjadi fakultas kedokteran berbasis riset dengan unggulan kesehatan wilayah pesisir dan perbatasan di kawasan ASEAN pada tahun 2035”.

4.4.2 Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang bermutu untuk menghasilkan dokter yang kompeten dan bermartabat.
2. Menyelenggarakan penelitian bermutu untuk menyelesaikan masalah kesehatan wilayah pesisir dan perbatasan.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sebagai kontribusi dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.
4. Menyelenggarakan kepemimpinan dan tata kelola Fakultas yang baik dan akuntabel.

⁵⁰ <https://unri.ac.id/sejarah/> (di akses sabtu, 16 October 2021 15:12)

⁵¹ <http://fk.unri.ac.id/tentang-fk-ur/visi-dan-misi/> (di akses sabtu, 16 October 2021 15:30)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

4.5 Tujuan pendidikan dokter fakultas kedokteran

Tujuan pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Riau⁵² adalah :

1. Menghasilkan dokter yang berkompeten dan bermartabat.
2. Menghasilkan, menyebar luaskan serta menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran.
3. Meningkatkan status kesehatan masyarakat melalui pengolaan sumber daya dengan menjunjung nilai-nilai kearifan lokal.
4. Menjadi fakultas kedokteran yang dikelola secara transparan, partisipatif, dan akuntabel guna menjunjung efektifitas dan efisiensi pemanfaatan sumber daya.

4.6 Tahap Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Pendidikan Dokter di FK UNRI terdiri dari 3 tahap, yaitu Tahap I Ketrampilan Generik, Tahap II Ilmu – ilmu Kedokteran Dasar dan Ilmu – ilmu Kedokteran Klinik dan Tahap III Praktik Klinik. Tahap I dan II dilaksanakan selama 7 semester, setelah menyelesaikan Tahap II mahasiswa berhak mendapat gelar sarjana kedokteran. Tahap III dilaksanakan selama 3 semester, setelah menyelesaikan tahap III mahasiswa berhak mendapatkan gelar dokter. Selanjutnya lulusan dokter akan mengikuti tahap *internship* atau magang/latihan kerja sebagai dokter baru selama 2 semester untuk mendapatkan sertifikat melakukan praktik mandiri. *Internship* dikelola oleh Kolegium Dokter Indonesia (KDI).

4.7 Rencana Strategis

Rencana Strategis Fakultas Kedokteran Universitas Riau disusun berdasarkan pada:

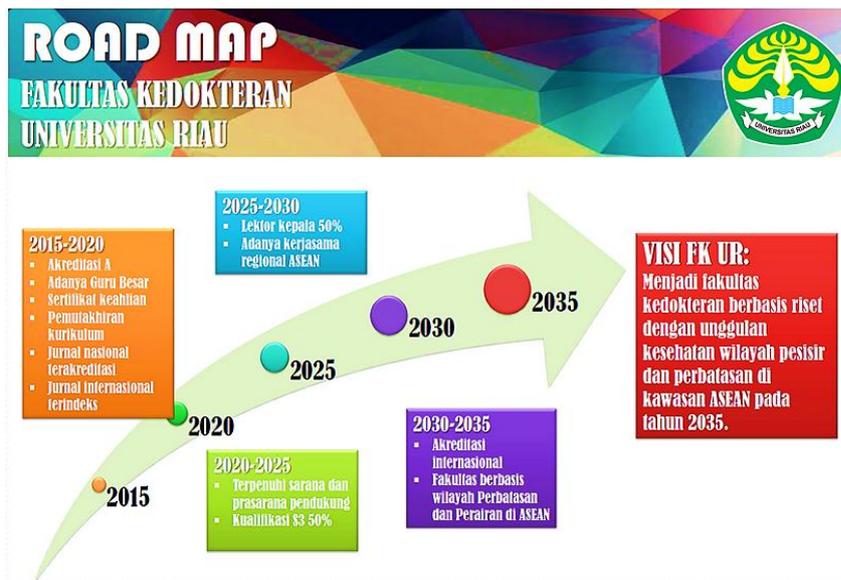
1. visi, misi, dan tujuan yang ingin dicapai Fakultas Kedokteran Universitas Riau,
2. Rencana Strategis Departemen Pendidikan Nasional 2006-2011

⁵² <https://unri.ac.id/tujuan/> Diakses pada senin, 08 November 2021 pada pukul 10.51 wib

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Isu Strategis Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen pendidikan Nasional
4. Rencana Strategis Universitas Riau 2014-2017⁵³.



Gambar IV.2

Road Map Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Dalam era globalisasi, Universitas Riau dituntut mampu berperan dalam pembangunan masyarakat yang lebih demokratis dan mampu bersaing secara global. Untuk itu diperlukan suatu perencanaan yang merupakan salah satu bagian dari manajemen yang harus dibuat dengan seksama, jelas, berdasarkan fakta dan data. Perencanaan suatu institusi sebaiknya mengacu kepada tuntutan penggunaan jasa baik ditingkat Lokal, Nasional Regional maupun Internasional. Oleh sebab itu Renstra Fakultas Kedokteran Universitas Riau periode 2014-2017 disusun untuk mengantisipasi perubahan kebutuhan *stakeholders*. Rencana Strategis dan Rencana Kerja Tahunan (RKT) Fakultas Kedokteran Universitas Riau 2014-2017, merupakan arah pengembangan Fakultas Kedokteran Universitas Riau dalam 4 tahun ke depan.

⁵³ <http://fk.unri.ac.id/wp-content/uploads/2016/05/road-map.jpg>

Wilayah Provinsi Riau terdiri dari daratan dan perairan dan letaknya yang strategis dan berbatasan langsung dengan Malaysia dan Singapura menyebabkan daerah ini memiliki masalah kesehatan yang khas sesuai dengan karakteristik kedua wilayah tersebut. Dengan kekhususan wilayah ini Provinsi Riau membutuhkan tenaga medis dalam jumlah, sebaran, dan kompetensi yang sesuai.⁵⁴

8 Analisis Swot

a. Kekuatan

1. Komitmen pimpinan, dosen dan tenaga kependidikan dalam pelaksanaan KBK dengan pendekatan PBL tinggi.
2. Fakultas Kedokteran Universitas Riau telah mendapatkan dana *Health Profesional Education Quality* (HPEQ).
3. Fakultas Kedokteran Universitas Riau telah mempunyai empat orang dosen yang memiliki keahlian di bidang pendidikan kedokteran untuk pengembangan kurikulum Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
4. Lebih dari 80 % dosen tetap sudah memiliki kualifikasi minimal S2/Sp1.
5. Sudah ada dua dosen tetap yang memiliki kualifikasi S3 dan empat orang Dosen sedang pendidikan S3.
6. 50% dosen tetap sudah mendapat Sertifikat Pendidik.
7. Sebagian Dokter di rumah sakit pendidikan sudah ditetapkan sebagai dosen pendidikan klinik.
8. Struktur organisasi Fakultas Kedokteran Universitas Riau sudah lengkap.
9. Fakultas Kedokteran Universitas Riau telah mempunyai unit-unit pendukung yang berperan dalam menunjang kinerja akademik.
10. Fakultas Kedokteran Universitas Riau telah mengembangkan muatan lokal yaitu Kesehatan Perbatasan, Kesehatan Kerja Industri dan Kesehatan lingkungan dengan kekhususan wilayah kelautan, pantai dan perairan, kesehatan lingkungan dan industri.

⁵⁴ <http://fk.unri.ac.id/tentang-fk-ur/rencana-strategis/> (di akses minggu 17 October 2021 10:40 wib)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11. Terjalannya kerjasama dengan Pemerintah Pusat, Provinsi Riau, Kabupaten/Kota, Swasta dan beberapa Kerjasama dengan Perguruan tinggi dalam dan luar negeri.
12. Sarana dan pra-sarana pendidikan sudah memenuhi standar pendidikan.
13. Sudah adanya rintisan pembangunan Rumah Sakit Pendidikan Universitas Riau.
14. Alumni Fakultas Kedokteran Universitas Riau yang sudah bekerja di instansi pemerintahan dan swasta di seluruh Indonesia.
15. Sudah ada program pembekalan sebelum memasuki kepaniteraan klinik⁵⁵.

b. Kelemahan

1. Angka kelulusan ujian tulis pertama pada beberapa blok masih rendah
2. Angka kelulusan masih rendah di beberapa bagian di klinik.
3. Format penyusunan modul belum seragam
4. Hasil evaluasi proses PBL belum di-*follow up* secara sistematis.
5. Koordinasi pihak fakultas dengan para dosen klinik belum optimal
6. Keterampilan dan kompetensi dosen dalam melaksanakan dan mempublikasikan penelitian masih kurang.
7. Kemampuan dosen untuk meraih dana penelitian dan pengabdian kepada masyarakat tingkat Nasional masih kurang
8. Sarana dan prasarana pendukung kegiatan penelitian masih terbatas.
9. Belum semua dokter pendidik klinik mengikuti Workshop Penguji OSCE Nasional.
10. Belum semua dokter pendidik klinik memahami implementasi KBK pada pendidikan profesi.
11. Kontribusi Dokter Klinik di dalam Blok masih belum optimal.
12. Partisipasi dosen dalam pelatihan atau workshop belum maksimal.
13. Program pembekalan kepaniteraan klinik perlu di optimalkan.
14. Peluang

⁵⁵ Buku Pedoman Universitas Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

15. Kebutuhan dokter di prov. Riau cukup tinggi dan distribusinya belum merata.
16. Karakteristik Wilayah Provinsi Riau menyebabkan daerah ini memiliki masalah kesehatan yang khusus.
17. Fakultas Kedokteran Unri termasuk fakultas dengan peminat yang tinggi⁵⁶
18. Komitmen pemerintah Provinsi Riau dan daerah untuk mendukung pengembangan fakultas kedokteran dan menampung lulusan.
19. Komitmen *stakeholders* seperti Dinas Kesehatan dan lainnya, IDI wilayah dan kota serta perusahaan lokal dan nasional dalam bekerjasama untuk mengembangkan pendidikan kedokteran.
20. Letak Provinsi Riau yang berdekatan dengan negara tetangga Singapura dan Malaysia membuka peluang untuk kerjasama dalam pendidikan dan kesehatan.
21. Minat Alumni untuk menjadi staf pengajar di FK UR dan mengikuti pendidikan lanjutan cukup tinggi.
22. Kebutuhan dokter spesialis yang tinggi menjadi peluang untuk membuka Program Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS).
- c. Ancaman
 1. Kompetisi di antara institusi pendidikan dokter untuk mendapatkan calon mahasiswa yang berkualitas tinggi.
 2. Terbukanya peluang fakultas kedokteran dalam dan luar negeri untuk tumbuh dan berkembang di Provinsi Riau.
 3. Sewaktu-waktu keberlanjutan dukungan pemerintah Provinsi Riau terhadap pendanaan Fakultas Kedokteran Universitas Riau dapat berhenti.
 4. Tuntutan *stakeholders* akan mutu lulusan yang kompeten dan profesional semakin meningkat.
 5. Era globalisasi menyebabkan banyak dokter dari luar negeri membuka praktek di Indonesia.⁵⁷

⁵⁶ Ibid

⁵⁷ Ibid

© Hak cipta

d. Akreditasi Fakultas kedokteran universitas riau

Sertifikat akreditasi “A” fakultas kedokteran Universitas Riau⁵⁸.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar IV.3

Bukti Sertifikat Akreditasi A Fakultas Kedokteran Universitas Riau



Gambar IV.4

Bukti Sertifikat Akreditasi A Tahun Berikutnya Fakultas Kedokteran Universitas Riau

⁵⁸ <http://fk.unri.ac.id/sertifikat-akreditasi-fakultas-kedokteran/> Di akses pada senin 08 Desember 2021 pada pukul 11.04 wib

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

e. Fasilitas Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Fakultas Kedokteran Universitas Riau memiliki beberapa fasilitas untuk mendukung atau menunjang lancarnya proses perkuliahan⁵⁹. Beberapa fasilitas diantaranya adalah

1. Gedung perkuliahan
 - Ruang kelas (studio) full AC serta fasilitas pendukung seperti infokus 2 buah untuk mendukung proses perkuliahan.
 - Ruang tutorial
 - Ruang skill lab
2. Laboratorium
 - Laboratorium anatomi
 - Laboratorium patologi anatomi
 - Laboratorium biokimia
 - Laboratorium biologi
 - Laboratorium parasitology
 - Laboratorium fisiologi
 - Laboratorium histologi
 - Laboratorium farmakologi
 - Laboratorium mikrobiologi
 - Laboratorium patologi klinik
 - Laboratorium penelitian
3. Ruang computer based test (CBT)
4. Perpustakaan
5. Free wifi dan akses internet
6. Rumah sakit pendidikan utama fakultas kedokteran
7. Fasilitas kegiatan lapangan
8. Musholla
9. Vaksinasi dan asuransi kecelakaan

⁵⁹ <http://fk.unri.ac.id/fasilitas/> (di akses pada ahad, 17 october 2021 10:15 wib)

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

f. Program kuliah

Ada 2 program kuliah yang disediakan di fakultas kedokteran Universitas Riau, yaitu :

No	Program kuliah	
1	Profesi	Dokter A
2	Program sarjana	Kedokteran A : <ul style="list-style-type: none"> - Sistem Gastrointestinal, Metabolisme dan Endokrin - Sistem Urogenital dan Reproduksi - Sistem Musculoskeletal - Sistem Kardiorespirasi - Endokrin, Metabolic dan Nutrisi - Sistem Ginjal dan Kandungan Kemih - Kesehatan Kerja, Lingkungan dan Pesisir - Manajemen Kesehatan dan Kedokteran Layanan Primer - Sistem Indera - Kesehatan Reproduksi - Spesialis - Obstetric dan ginekologi (B) - Pulmonology dan ilmu kedokteran reparasi (B) - Anestesiologi dan terapi intensif ilmu beda.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

⁶⁰ <http://ika.fk.unri.ac.id> > tentang-fk-unri

59 Struktur Organisasi

Struktur dalam Fakultas Kedokteran Universitas Riau terdiri dari berbagai jenjang,⁶¹ yaitu :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

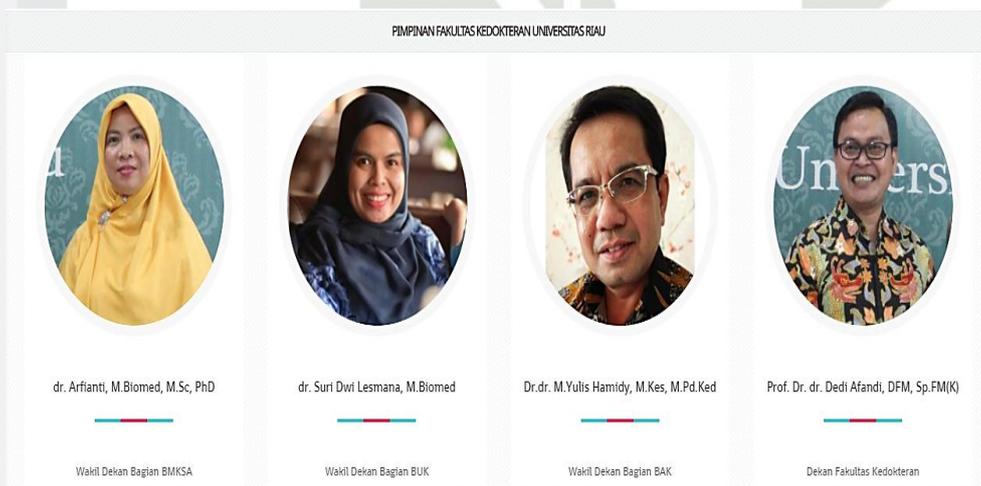
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar IV.5

Struktur Organisasi Fakultas Kedokteran Universitas Riau

Selain itu terdapat juga pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Riau yang sedang menjabat, di antaranya :



Gambar IV.6

Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Riau

⁶¹ <http://fk.unri.ac.id/struktur-organisasi/> Diakses pada senin 08 November 2021 pada pukul 11.14 wib



BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang di peroleh penulis melalui penyebaran angket yang di berikan kepada responden serta analisis pengolahan data menggunakan rumus Uji *Statistic Korelasi Pearson Product Moment*, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri terhadap stress akademik yang di alami mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2018 di Universitas Riau.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada Hubungan Antara Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau. Hal ini dapat di lihat tidak semua responden yang kurang mengontrol diri mengalami stress akademik, namun dalam perhitungan rata-rata mahasiswa kurang mengontrol diri dalam hal belajar sehingga menyebabkan stress akademik. Tindakan yang mereka lakukan tersebut merupakan bentuk dari respon mengatasi stress akademik karena tidak bisa mengontrol diri. Hal tersebut telah di lakukan uji statistic menggunakan *Korelasi Pearson Product Moment* pada program statistical product and service solution 23 dan di peroleh hasil nilai r hitung > dari nilai r table atau nilai $0,860 > 0,338$, sesuai kaidah keputusan yang di gunakan, maka H_a di terima dan H_o di tolak, artinya ada hubungan antara variabel kontrol diri terhadap stress akademik. Dengan total skor pengukuran berada dinilai 0.80 – 1000 yaitu 0,860 yaitu “sangat kuat” untuk hubungan keduanya.

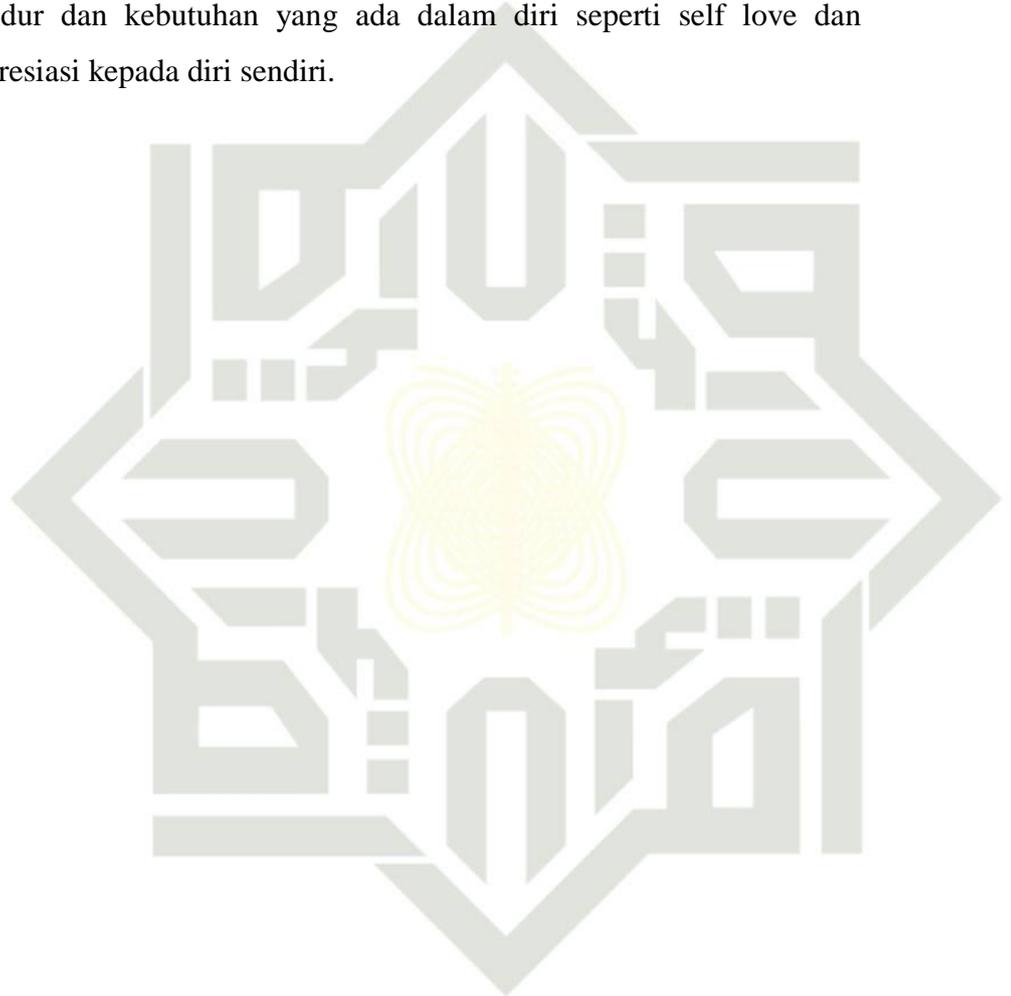
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Saran

Melalui penelitian ini penulis ingin memberikan saran yang berhubungan dengan judul yang diangkat penulis yaitu Hubungan Control Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau penulis menyarankan agar mahasiswa Fakultas Kedokteran harus menjaga pola makan, tidur dan kebutuhan yang ada dalam diri seperti self love dan memberikan apresiasi kepada diri sendiri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- Statistik UIN Suska Riau
- UIN SUSKA RIAU
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Ghaisany Shabrina, sunawan dkk. *Dampak Optimism Dan Control Diri Dengan Coping Stress Terhadap Tuntutan Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Unnes. Indonesian journal of guidance 8(1) 2019 hal. 19-25*
- Ghufron, M Nur & Rini Risnawati S. 2010, *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media
- Hans Selye, 2013, *A syndrome produced by diverse nocuous agents*. Nature, July, No.138, pp.32–33.
- Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)
- <http://fk.unri.ac.id/fasilitas/>
- <http://fk.unri.ac.id/sertifikat-akreditasi-fakultas-kedokteran/>
- <http://fk.unri.ac.id/struktur-organisasi/>
- <http://fk.unri.ac.id/tentang-fk-ur/rencana-strategis/>
- <http://fk.unri.ac.id/tentang-fk-ur/visi-dan-misi/>
- <http://fk.unri.ac.id/wp-content/uploads/2016/05/road-map.jpg>
- <http://ika.fk.unri.ac.id> > tentang-fk-unri
- [Http://Jurnal.Konselingindonesia.Com](http://Jurnal.Konselingindonesia.Com) Vol. 5 No. 3, 2017. Hlm. 143-148
- <https://unri.ac.id/sejarah/>
- <https://unri.ac.id/sejarah/>
- <https://unri.ac.id/tujuan/>
- Ilham. 2011. *Motivasi Berprestasi Melalui Organisasi Mahasiswa*. Skripsi. Semarang. Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung. 123 halaman
- Indriana, Y., 2008. *Gerontologi : Memahami Kehidupan Usia Lanjut*. Semarang : Penerbit Universitas Diponegoro
- Imman Tabroni, Arnellwati dkk. *Gambaran Tingkat Stress Dan Stressor Pada Mahasiswa Keperawatan Univeritas Negeri. Vol 13 nomor 1, maret 2021*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Isn Agista, *Penanganan Kasus Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES*, (Semarang, 2011)hal. 78-80
- Jeffrey M. Quinn, Anthony Pascoe, Wendy Wood, , , David T. Neal First Published April 2,2010
- Jusuf suwadju. *Pengantar metodologi penelitian* (Jakarta : mitra wacana media 202) hal. 129-131
- Kamaruddin, 2012 *Metode Penelitian*.Pekanbaru: Perss
- KBBI (Kamus Lengkap Bahasa Indonesia) di akses pada tanggal 22 maret 2021, pada jam 19.30 wib
- Kusumadewi, S. et al. 2006. *Fuzzy Multi-Attribute Decision Making (FUZZY MADM)*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Larasaty, R 2012, *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep Paralysis pada Mahasiswa FIK UI Angkatan 2008* Jurnal Ilmiah keperawatan, Universitas Indonesia, Depok. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20308815-S%2043112- Hubungan%20tingkat-full%20text.pdf>
- Latifa Hanum, 2013 *Hubungan anantara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan*. Kudus: Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
- Maria yohana paula dian sari. 2005. *Hubungan antara control diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa teknik arsitektur universitas katolik soegijapranata semarang*. fakultas psikologi universitas katolik soegijapranata semarang, hal 24
- Mh. Surya, 2003 *Teori-teori konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisyi,
- Mhammad Idrus,2009 *Metode penelitian ilmu social*. Jakarta: Erlangga
- Mari Yusuf, 2016 *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan* (Prenada Media
- Nazir, M. 1998. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia, Jakarta
- P. Sugiyono, 2013 *Statistik untuk Penelitian*, CV. Alfabeta Bandung
- R. Gunawan Sudarmanto,2013 *'Statistik Terapan Berbasis Komputer Dengan Program IBM SPSS Statistics 19'*Jakarta: Mitra Wacana Media

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Riawan dkk. *Cara mudah belajar SPSS versi 17.0 dan aplikasi statistic penelitian*. (alfabeta : Bandung)

Rony wahyudi, eka Bebasari dkk, *Gambaran Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama*. Riau: 2015, hal. 107-113

S. Azwar, 2014 *Skala Penyusunan Psikologi Edisi 2"*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sarafino, E. P. 2006. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth Edition. USA: John Wiley & Sons.

Siswoyo. Dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press

Surarweni Wiratna, 2014 *'SPSS Untuk Penelitian"*, Jakarta: Penerbit Baru

Sukadiyanto, february 2010, *Stress Dan Cara Mengurangnya*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta, cakrawala pendidikan. Th. XXIX No. 1

Sundeen & Stuart. (2005). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, edisi 3. Jakarta : EGC.

Suryabrata, Sumadi. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.

Taufik, ifdil dkk, 2013 *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang*, vol. 1 no 2 jurnal konseling dan

Wahidmurni. 2008. *Cara Mudah Menulis Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan, Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif (Skripsi, Tesis, dan Disertasi)*. Malang: UM Press

Wahyudi, hidayat wahyu, 2019 *manajemen konflik dan stress dalam berorganisasi*. Bandung. Alfabeta, cv

World Health Organization, UNICEF.2003. *Global strategy for infant and young child feeding*. Geneva: World Health Organization

Yahya, dkk.2003 *Dasar-dasar metodologi penelitian* Jakarta : universitas trisakti



Lampiran 1 Teks Angket Penelitian

a. Angket penelitian

ANGKET PENELITIAN TENTANG HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2018 DI UNIVERSITAS RIAU "

b. Identitas responden

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Tanggal pengisian :

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh..

Saya Ana Nurhasanah, jurusan Bimbingan Konseling Islam, fakultas Dakwah dan Komunikasi. UIN SUSKA RIAU.

Sebelumnya saya mengucapkan maaf apabila kegiatan yang saya lakukan mengganggu aktivitas yang sedang dilakukan abang-abang dan kakak-kakak. adapun kegiatan yang saya lakukan adalah pengambilan data.

Sehubung dengan penelitian yang saya lakukan, saya meminta kesediaan nya meluangkan waktu untuk mengisi instrumen penelitian yang saya sediakan dibawah ini, sesuai dengan keadaan kontrol diri dan tingkat stress abang-abang dan kakak-kakak. Atas kesediaan dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih..

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh..

c. petunjuk pengisian angket

1. Tulis data diri pada tempat yang telah disediakan

2. Beri tanda ceklis (V) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan kondisi saudara dengan item jawaban sebagai berikut :

- a) Sangat Setuju (SS) : 5
- b) Setuju (S) : 4
- c) Kurang Setuju (KS) : 3

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

- d) Tidak Setuju (TS) : 2
 e) Sangat Tidak Setuju (STS) : 1

d. Hubungan Control Diri Terhadap Stress Akademik (x)

No	Pernyataan	Ss	S	Ks	Ts	Sts
1.	Saya Mudah Marah					
2.	Saya Menggunakan Waktu Saya Untuk Hal-Hal Yang Bermanfaat Dan Untuk Mendapatkan Nilai Yang Bagus, Saya Giat Belajar.					
3.	Dalam Mengambil Keputusan Saya Pertimbangkan Pendapat Orang Lain					
4.	Saya Cenderung Terburu-buru Dalam Mengambil Tindakan					
5.	Keputusan Yang Saya Ambil Berdasarkan Pada Hasil Pertimbangan Yang Matang					
6.	Saya Memahami Apa Yang Dimaksud Dengan Kontrol Diri					
7.	Saya Memahami Bagaimana Cara Mengendalikan Emosi Serta Dorongan Dari Dalam Diri Saya					
8.	Saya Memahami Seberapa Banyak Kontrol Diri Yang Dibutuhkan Untuk Memuaskan Kebutuhannya					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak Cipta miliknya UIN Suska Riau	10.	Dan Sesuai Dengan Harapan Masyarakat Di Sekitar Saya					
		Saya Dapat Melakukan Kontrol Diri Yang Dapat Diterima Secara Sosial					
		Saya Memahami Bagaimana Perkembangan Kontrol Diri Pada Manusia					
		Saya Memahami Bahwa Kontrol Diri Itu Berkembang Seiring Dengan Bertambahnya Usia					
	12.	Saya Memahami Bahwa Kemampuan Kontrol Diri Itu Mempengaruhi Perkembangan Kemampuan Kognitif					
	13.	Saya Mampu Menyelesaikan Suatu Masalah Dan Mempertanggung Jawabkannya					
	14.	Saya Dapat Menilai Situasi Secara Kritis Sebelum Meresponnya Dan Memutuskan Cara Bereaksi Terhadap Situasi Tersebut					
	15.	Saya Mampu Mengambil Keputusan Sendiri					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



e. Stress Akademik Pada Mahasiswa

No	Pernyataan	Ss	S	Ks	Ts	Sts
	Saya mempunyai semangat yang berlebihan.					
	Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya.					
	Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya tetapi tanpa disadari cadangan energi dihabiskan *(disertai rasa gugup yang berlebihan).					
4.	Mudah merasa lelah setelah belajar, menghafal, menekuni suatu mata kuliah.					
5.	Saya merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya saya merasa segar bugar.					
	Saya sering mengesampingkan hal-hal yang lebih sulit dan mengerjakan hal-hal yang mudah.					
	Ketegangan otot semakin terasa *(pusing berlebihan).					
	Ketegangan emosional semakin meningkat *(panik).					
	Gangguan pola tidur *insomnia yang menunjukkan kualitas tidur					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	rendah.					
© H. cipta: 10.	Seringkali menolak ajakan teman karena tidak semangat dan tidak bergairah.					
11.	Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.					
12.	Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan secara emosional yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya					
13.	Mudah bingung dan panik.					
14.	Debaran jantung terasa amat keras, susah bernafas, badan terasa tremor, dan berkeringat.					
15.	Merasa sendiri saat di tengah keramaian.					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2 Jawaban Angket Penelitian

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

16:13

← ANGKET 1 (Jawaban)
Perubahan disimpan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI		
1	Time stamp	Nama :	Umur :	Jenis Kelamin :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :	Pejabat :
2	04/10/2021 18:59:20	fathiyah afaf	21	Perempuan	04/10/2021	S	S	SS	S	S	S	SS	SS	SS	SS	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
3	04/10/2021 18:59:49	Maisarah	20	Perempuan	04/10/2021	KS	KS	S	S	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
4	04/10/2021 18:59:59	Ihlias Maulana	20th	Laki Laki	04/10/2021	KS	S	S	KS	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
5	04/10/2021 18:59:26	Yhopiah Ramadan	21 tahun	Perempuan	04/10/2021	KS	S	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
6	04/10/2021 18:59:21	Wanda Ranesya	21	Perempuan	04/10/2021	S	S	SS	STS	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
7	04/10/2021 18:59:46	Humaira Luyana	20	Perempuan	04/10/2021	TS	KS	S	TS	S	S	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
8	04/10/2021 18:59:36	Anjas Julianto	21	Laki Laki	04/10/2021	KS	S	KS	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
9	04/10/2021 18:59:16	Rio Safina	21	Laki Laki	04/10/2021	KS	S	S	S	S	S	SS	SS	SS	SS	SS	S																				
10	04/10/2021 18:12:10	Aisyah	20 tahun	Perempuan	04/10/2021	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
11	04/10/2021 18:25:03	Qitifa	22	Perempuan	04/10/2021	S	KS	S	KS	S	KS	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
12	04/10/2021 18:48:17	Nunul Tamamah	20 tahun	Perempuan	04/10/2021	S	SS	SS	KS	SS	S	KS	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
13	04/10/2021 18:30:17	Kiki cahyani	20 tahun	Perempuan	04/10/2021	KS	SS	S	TS	SS	SS	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
14	07/10/2021 18:37:14	Rahmahaduti	20	Perempuan	07/10/2021	KS	S	S	KS	SS	SS	S	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
15	07/10/2021 18:18:27	Mardiyanti	20 tahun	Perempuan	07/10/2021	KS	S	S	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
16	07/10/2021 18:19:52	Ulha Dwigustiarti	20	Perempuan	07/10/2021	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
17	07/10/2021 18:41:26	MELA INDRANI	21	Perempuan	07/10/2021	TS	S	SS	TS	S	S	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
18	07/10/2021 18:43:24	Neli agustin	21 tahun	Perempuan	07/10/2021	S	KS	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
19	07/10/2021 18:52:52	Elbi Akbar	19	Laki Laki	07/10/2021	KS	KS	STS	SS	KS	S	S	S	TS	S	KS	S	SS	SS	SS	KS	S	SS	SS	KS	SS											
20	07/10/2021 18:54:42	Rini	20	Perempuan	07/10/2021	KS	S	S	S	KS	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
21	07/10/2021 14:04:21	Ulfa Rosida	20th	Perempuan	07/10/2021	S	KS	S	S	S	S	KS	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
22	07/10/2021 14:10:54	MELA INDRANI	20	Perempuan	07/10/2021	S	S	KS	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
23	07/10/2021 18:03:28	Khalif	11th 10th	Laki Laki	07/12/2000	S	SS	SS	STS	SS																											
24	08/10/2021 18:57:22	Diki Handoko	22	Laki Laki	08/10/2021	S	KS	SS	SS	S	S	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
25	08/10/2021 18:51:13	Erika Sari	19th	Perempuan	08/10/2021	KS	S	S	S	S	KS	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
26	08/10/2021 18:52:46	Monicha	22	Perempuan	08/10/2021	KS	S	S	KS	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
27	08/10/2021 18:53:31	Nakilah Jumiasih	20	Perempuan	08/10/2021	KS	S	SS	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
28	08/10/2021 18:54:14	Shanty	20 tahun	Perempuan	10/08/2001	S	S	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
29	08/10/2021 18:59:46	Wina Tria	20 tahun	Perempuan	08/10/2021	KS	S	S	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
30	08/10/2021 19:07:41	Lisa	19	Perempuan	08/10/2021	S	KS	S	KS	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
31	08/10/2021 20:29:18	Vivien Tamara	21	Perempuan	08/10/2021	S	KS	S	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
32	08/10/2021 20:39:28	Windi Afhinelda	21 tahun	Perempuan	08/10/2021	KS	SS	S	KS	SS																											
33	08/10/2021 21:10:22	Muhammad Ikbal	20	Laki Laki	08/10/2021	S	SS	S	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
34	08/10/2021 22:26:16	Shasya	20	Perempuan	08/10/2021	S	S	S	KS	S	S	KS	TS	KS																							

16:14

← ANGKET 1 (Jawaban)
Perubahan disimpan

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI		
19	07/10/2021 18:52:52	Elbi Akbar	19	Laki Laki	07/10/2021	KS	KS	STS	SS	KS	S	S	S	TS	S	KS	S	SS	SS	SS	KS	S	SS	SS	KS	SS											
20	07/10/2021 18:54:42	Rini	20	Perempuan	07/10/2021	KS	S	S	S	KS	TS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
21	07/10/2021 14:04:21	Ulfa Rosida	20th	Perempuan	07/10/2021	S	KS	S	S	S	S	KS	S	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
22	07/10/2021 14:10:54	MELA INDRANI	20	Perempuan	07/10/2021	S	S	KS	KS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
23	07/10/2021 18:03:28	Khalif	11th 10th	Laki Laki	07/12/2000	S	SS	SS	STS	SS																											
24	08/10/2021 18:57:22	Diki Handoko	22	Laki Laki	08/10/2021	S	KS	SS	SS	S	S	SS	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
25	08/10/2021 18:51:13	Erika Sari	19th	Perempuan	08/10/2021	KS	S	S	S	S	KS	KS																									

Lampiran 3 Uji Validitas Variabel X

© H

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
no.1	55.53	14.923	-.059	.675
no.2	54.97	12.575	.443	.568
no.3	54.71	12.759	.479	.566
no.4	55.59	15.643	-.155	.695
no.5	54.59	13.159	.406	.579
no.6	54.71	13.426	.326	.591
no.7	54.65	13.932	.221	.608
no.8	54.76	14.185	.187	.613
no.9	54.82	15.059	.009	.635
no.10	54.82	13.301	.450	.577
no.11	54.79	12.411	.534	.554
no.12	54.68	12.407	.595	.548
no.13	54.56	13.830	.376	.590
no.14	54.74	15.776	-.197	.641
no.15	54.79	13.259	.430	.578

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4 Uji Validitas Variabel Y



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
no.1	47.53	72.317	-.309	.878
no.2	47.74	67.716	.079	.861
no.3	46.97	59.726	.636	.839
no.4	46.82	64.998	.318	.853
no.5	47.41	55.401	.831	.826
no.6	47.06	66.481	.172	.859
no.7	47.44	55.890	.725	.831
no.8	47.35	55.811	.742	.830
no.9	46.97	58.817	.540	.843
no.10	47.50	59.167	.485	.846
no.11	47.53	58.439	.610	.839
no.12	47.18	57.241	.685	.834
no.13	47.29	55.911	.781	.828
no.14	47.91	58.507	.552	.842
no.15	47.59	62.795	.267	.860

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5 Hasil Pengolahan Data

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
kontrol diri	58.06	5.810	34
stress akademik	50.56	7.928	34

Correlations

		kontrol diri	stress akademik
kontrol diri	Pearson Correlation	1	.860
	Sig. (2-tailed)		.628
	N	34	34
stress akademik	Pearson Correlation	.860	1
	Sig. (2-tailed)	.628	
	N	34	34

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.276 ^a	.076	.047	7.739

a. Predictors: (Constant), kontrol diri

b. Dependent Variable: stress akademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	157.711	1	157.711	2.633	.114 ^b
	Residual	1916.671	32	59.896		
	Total	2074.382	33			

a. Dependent Variable: stress akademik

b. Predictors: (Constant), kontrol diri

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1	(Constant)	78.070	17.006		4.591	.000
	kontroldiri	-.467	.288	-.276	-1.623	.114

a. Dependent Variable: stressakademik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		34
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.62108513
Most Extreme Differences	Absolute	.138
	Positive	.079
	Negative	-.138
Test Statistic		.138
Asymp. Sig. (2-tailed)		.100 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

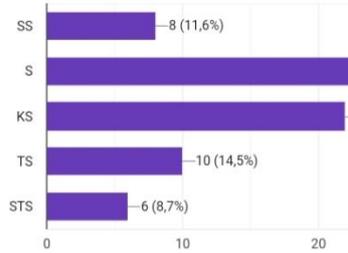
Lampiran 6 Data Statistika Diagram Hasil Penelitian



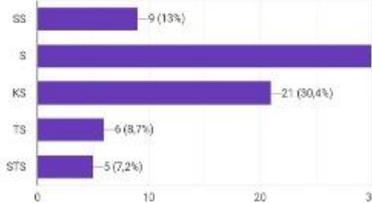
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

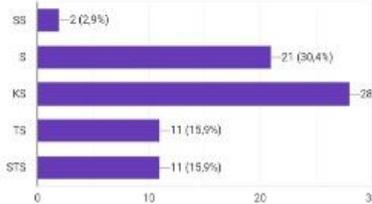
Merasa sendiri saat di tengah keramaian



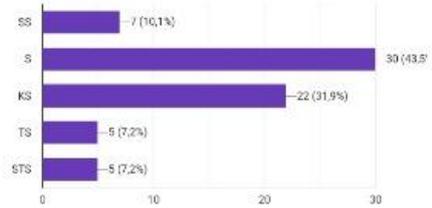
Mudah bingung Dan Panik



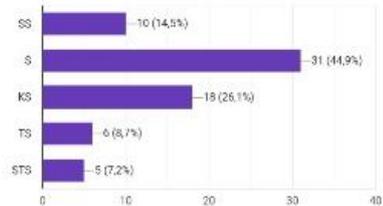
Debaran jantung terasa amat keras, susah bernafas, Badan terasa tremor, dan berkeringat



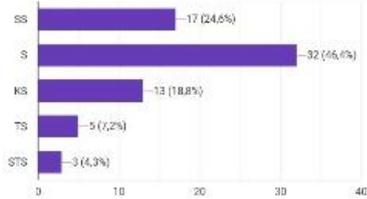
Daya konsentrasi dan daya ingat menurun



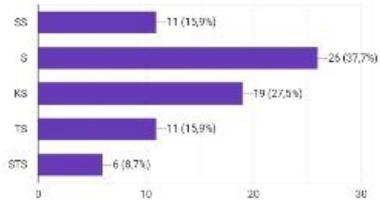
Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan secara emosional yang tidak dapat dijelaskan Apa penyebabnya



Gangguan pola tidur *insomnia yang menunjukkan kualitas tidur rendah



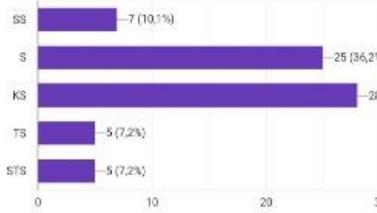
Seringkali menolak ajakan teman karena tidak semangat dan tidak bergairah



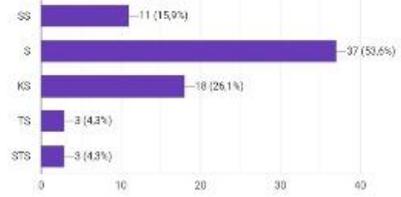
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

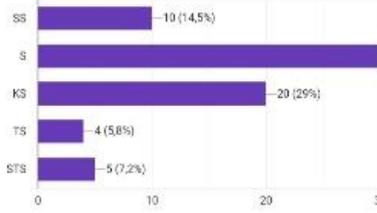
Ketegangan otot semakin terasa *(pusing berlebihan)



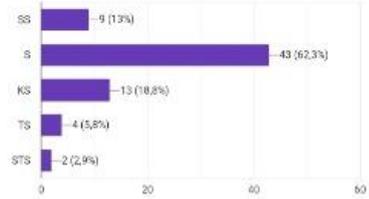
Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya tetapi tanpa disadari cadangan energi dihabiskan *(disertai rasa gugup yang berlebihan)



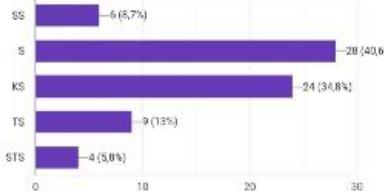
Ketegangan emosional semakin meningkat *(panik)



Mudah merasa lelah setelah Belajar, menghafal, menekuni suatu mata kuliah



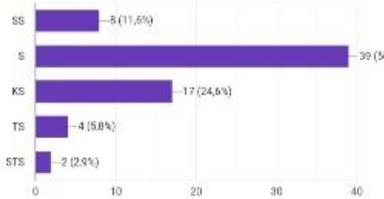
Saya merasa letih sewaktu bangun pagi, yang seharusnya saya merasa segar bugar



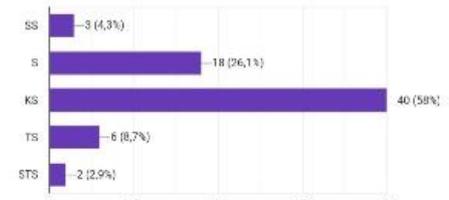
Saya memiliki semangat yang berlebihan



Saya sering mengesampingkan hal-hal yang lebih sulit dan mengerjakan hal-hal yang mudah

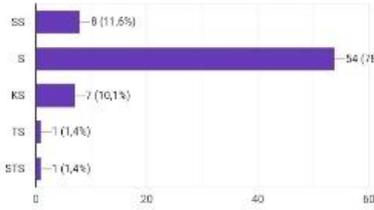


Penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya

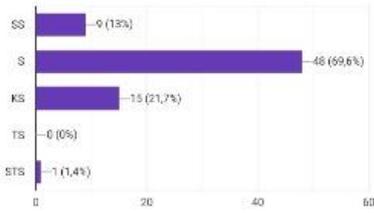


- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

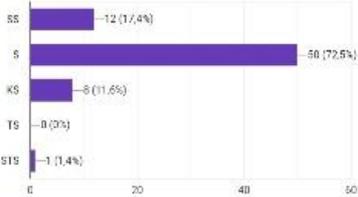
Saya dapat menilai situasi secara kritis sebelum meresponnya dan memutuskan cara bereaksi terhadap situasi tersebut



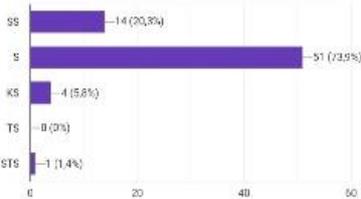
Saya mampu mengambil keputusan sendiri



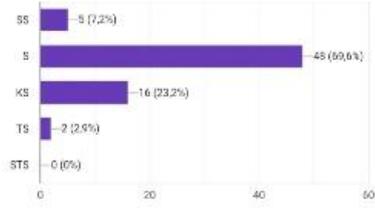
Saya memahami bahwa kemampuan kontrol diri itu memengaruhi perkembangan kemampuan kognitif



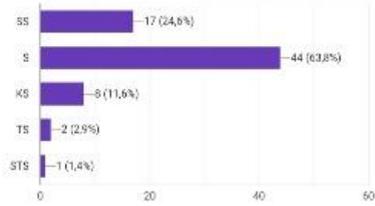
Saya mampu menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggung jawabkannya



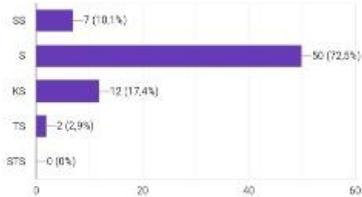
Saya memahami Bagaimana perkembangan kontrol diri pada manusia



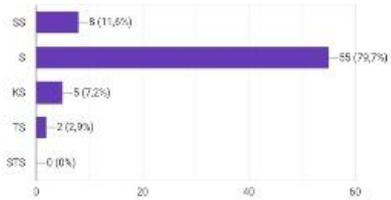
Saya memahami bahwa kontrol diri itu berkembang seiring dengan bertambahnya usia



Saya memahami seberapa banyak kontrol diri yang dibutuhkan untuk memuaskan kebutuhannya dan sesuai dengan harapan masyarakat di sekitar saya



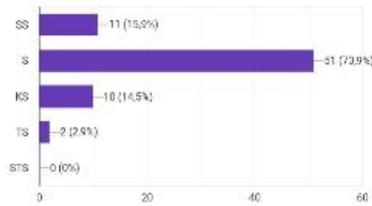
Saya dapat melakukan kontrol diri yang dapat diterima secara sosial



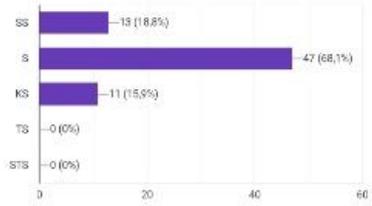
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

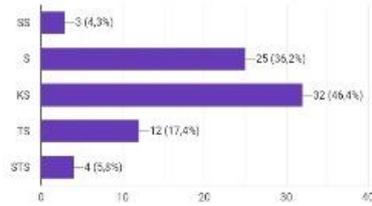
Saya memahami apa yang dimaksud dengan kontrol diri



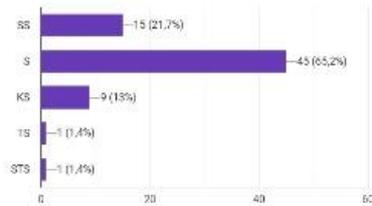
Saya memahami Bagaimana cara mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam diri saya



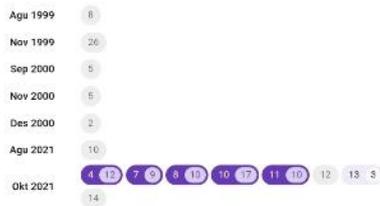
Saya cenderung terburu-buru dalam mengambil tindakan



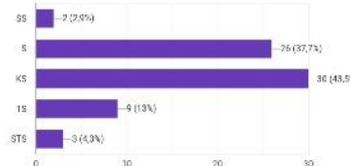
Keputusan yang saya ambil berdasarkan pada hasil pertimbangan yang matang



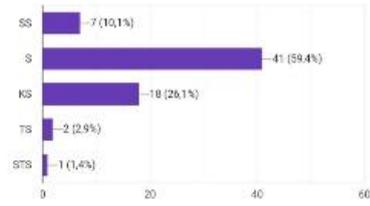
Tanggal Pengisian



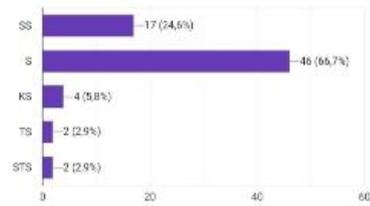
Saya mudah marah



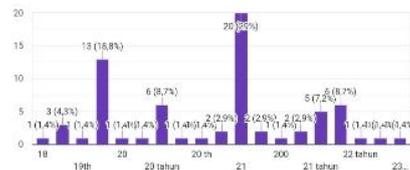
Saya menggunakan waktu saya untuk hal-hal yang bermanfaat dan untuk mendapatkan nilai yang bagus, saya giat belajar.



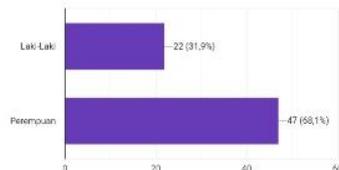
Dalam mengambil keputusan saya pertimbangan pendapat orang lain



Umur :



Jenis Kelamin :





SURAT KETERANGAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini, menerangkan bahwa :

Nama : Ana Nurhasanah
 NIM : 11840224143
 Jurusan/semester : Bimbingan Konseling Islam / VII (Tujuh)
 Alamat : Jl. Cenderawasih Baru

Menerangkan bahwa nama di atas telah menyelesaikan hafalan juz 30 Al-Qur'an salah satu syarat ujian munaqasyah sebagaimana terlampir (catatan setoran ayat pada buku PA).

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 13 Januari 2022
 Penasehat Akademik

(Signature)
FATMAWATI, S.Ag., M.Ed
 NIP/NIK. 19690905 201411
 200 1

Tembusan :
 Wakil dekan 1 Bidang Akademik dan Kelembagaan
 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi
 UIN Suska Riau

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jln. HR. Soebrantas KM. 15 No. 155 Tuah Madani Tampan – Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051
Fax. 0761-562052 Web: <https://fdk.uin-suska.ac.id/> email: fdk@uin-suska.ac.id

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
3. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
4. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

8580/Un.04/F.IV/PP.00.9/07/2021

Pekanbaru, 23 Agustus 2021

Biasa
1 (satu) Exp
Mengadakan Penelitian.

Kepada Yth,
**Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Propinsi Riau**
di
Pekanbaru

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa datang menghadap bapak, mahasiswa kami:

Nama	: ANA NURHASANAH
N I M	: 11840224143
Semester	: VII (Tujuh)
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Pekerjaan	: Mahasiswa Fak. Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi tingkat Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul:

“HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 18 DI UNIVERSITAS RIAU.”

Adapun sumber data penelitian adalah:

MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 18 DI UNIVERSITAS RIAU.”

Untuk maksud tersebut kami mohon Bapak berkenan memberikan petunjuk-petunjuk dan rekomendasi terhadap pelaksanaan penelitian tersebut.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatian Saudara diucapkan terima kasih.

Wassalam
a.n. Rektor,
Dekan,

Dr. Imron Rosidi, S.Pd., M.A
NIP.19811118 200901 1 006

Tembusan :
Yth. Rektor UIN Suska Riau
Mahasiswa yang bersangkutan



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
 Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
 Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISSET/43354
 TENTANG

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISSET/PRA RISSET
 DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**



1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat
 Penomoran Riset dari : **Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor :
 B-8580/Un.04/F.IV/PP.00.9/07/2021 Tanggal 23 Agustus 2021**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama | : | ANA NURHASANAH |
| 2. NIM / KTP | : | 11840224143 |
| 3. Program Studi | : | BIMBINGAN KONSELING ISLAM |
| 4. Jurusan | : | S1 |
| 5. Alamat | : | PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : | HUBUNGAN KONTROL DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 18 DI UNIVERSITAS RIAU |
| 7. Lokasi Penelitian | : | MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS RIAU ANGKATAN 18, JL. DIPONEGORO NO.1, SUKA MULIA, KEC. SAIL, KOTA PEKANBARU, RIAU 28133 |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.

Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
 Pada Tanggal : 31 Agustus 2021



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :
 Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

**DINAS PENANAMAN MODAL DAN
 PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 PROVINSI RIAU**

UIN SUSKA RIAU

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

- Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
- Rektor Universitas Riau di Pekanbaru
- Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
- Yang Berhubungan

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau
 Cipta Dilindungi Undang-undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



amanuha07@gmail.com. Pada tahun 2004 penulis memulai pendidikan awal di PAUD PKBM MELATI. Tahun 2005 penulis memasuki pendidikan kedua awal di TK PKBM MELATI.

Pada tahun 2006 penulis masuk ke pendidikan formal di SDN 006 Mukti Jaya (2006-2012), SMPN 1 Rimba Melintang (2012-2015), SMAN 1 Batu Hampar (2015-2018). Setelah selesai menempuh pendidikan menengah atas, penulis melanjutkan pendidikan strata 1 (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pertengahan tahun 2018 sampai Alhamdulillah lulus di awal 2022 dengan berbagai macam organisasi intra kampus maupun ekstra kampus tidak menghalangi penulis menyelesaikan pendidikan dengan cepat dan tepat waktu.

Dengan ketekunan, motivasi tinggi untuk terus belajar, berusaha dan berdoa untuk menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1), penulis berhasil menyelesaikan program studi yang ditekuni pada awal tahun 2022, dengan judul skripsi “Hubungan Kontrol Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2018 Di Universitas Riau”. Semoga dengan penulisan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan dan menambah khazanah ilmu pengetahuan serta bermanfaat dan berguna bagi sesama.

BIOGRAFI PENULIS

Ana Nurhasanah atau sering di panggil Ana, adalah nama penulis skripsi ini. Penulis lahir dari pasangan (alm) Bapak Suyono dan Ibu Sutiah yang merupakan anak bungsu dari 2 bersaudara. Penulis di lahirkan di Mukti Jaya pada 07 Juli 2000. Penulis beralamat di Desa Mukti Jaya, Kecamatan Rimba Melintang, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau. Penulis dapat di hubungi melalui email

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.