



**PERAN *LOCUS OF CONTROL* DAN *SELF-ESTEEM*
TERHADAP *EMOTIONAL DISTRESS*
(STUDI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI)**

SKRIPSI

**DISUSUN OLEH
LUKAS JULIANO
705140132**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2019



**PERAN *LOCUS OF CONTROL* DAN *SELF-ESTEEM*
TERHADAP *EMOTIONAL DISTRESS*
(STUDI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI)**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata
Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH
LUKAS JULIANO
705140132**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2019

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Lukas Juliano**

NIM : **705140132**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peran Self-Esteem dan Locus of Control Terhadap Emotional Distress (Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi)

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 19 Desember 2019

Yang Memberikan Pernyataan



Lukas Juliano

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Lukas Juliano**
 N I M : **705140132**
 Alamat : **Jl. Palem I Blok B1 No. 29, Taman Cibodas
 Tangerang 15132**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

**Peran Self-Esteem dan Locus of Control Terhadap Emotional Distress
 (Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi)**

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 19 Desember 2019

Yang Membuat Pernyataan



Lukas Juliano

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERAN *SELF-ESTEEM* DAN *LOCUS OF CONTROL*
TERHADAP *EMOTIONAL DISTRESS*
(STUDI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI)**

Lukas Juliano

705140132



(P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psi.)

Pembimbing I

Jakarta, 21 Oktober 2019

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



(Dr. Rostiana, M.Si, Psi)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERAN *SELF-ESTEEM* DAN *LOCUS OF CONTROL*
TERHADAP *EMOTIONAL DISTRESS*
(STUDI PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENERJAKAN SKRIPSI)

Lukas Juliano

705140132

PANITIA UJIAN



(Dr. Zamralita, M.M., Psi)

Penguji I



(Erik Wijaya, M.Si)

Penguji II



(Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psi)

Penguji III

KATA PENGANTAR

Pertama saya ingin mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa. Bagi saya, Tuhan adalah sosok yang memungkinkan segala hal dalam segala aspek kehidupan. Terima kasih atas hikmat dan karunia yang Engkau berikan, Tuhan. Segala puji syukur dan hormat hanya bagi-Mu semata. Setiap detik penulisan skripsi ini, tidak pernah sekalipun hamba-Mu ini Kau tinggalkan. Biarlah atas izin-Mu, skripsi ini mampu memenuhi syarat bagi saya untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Universitas Tarumanagara.

Dalam kesempatan ini, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada dekanat Fakultas Psikologi, yakni Ibu Rostiana S.Psi, M.Si, Psi. (Bu Ros) sebagai dekan, Ibu Sri Tiatri S.Psi., M.Psi., PhD., Psi. (Bu Tia) sebagai wakil dekan, Ibu Zamralita Dr.M.M., Psi. (Bu Lita) sebagai ketua program studi S1, dan Ibu Debora Basaria S.Psi., M.Psi, Psi. (Kak Ola) sebagai sekretaris program studi. Terima kasih atas jasa-jasa yang telah dilakukan dekanat dalam membangun Fakultas Psikologi Untar hingga skripsi ini selesai disusun.

Terima kasih kepada dosen-dosen Fakultas Psikologi Untar yang telah mengajarkan berbagai ilmu yang berharga kepada saya, sejak mahasiswa baru hingga skripsi ini disusun. Bapak Agoes Dariyo, S.Psi., M.Si., Psi., Ibu Agustina, M.Psi., Psi., Bapak Bonar Hutapea S.Psi., M.Psi., Ibu Denrich Suryadi M.Psi, Psi., Bapak Erik Wijaya S.Psi., M.Si., Ibu Fransisca Iriani Dra, M.Si., Dr., Ibu Kiky Dwi Hapsari S. S.Psi., M.Psi., Psi., Ibu Linda Wati S.Psi., M.Psi., Psi. Ibu Meike Kurniawati S.Psi., M.M., Ibu Meiske Yunitree Suparman M. Psi., Psi., Ibu Monika S.Psi, M.Psi, Psi., Bapak Monty P. Satiadarma S.Psi, MS/AT, MFCC, DCH, Dr., Psi., Ibu Niken Widi Astuti S.Psi., M.Psi., Psi., Bapak Raja Oloan

Tumanggor S.Ag., Dr., Bapak Sandi Kartasasmita M.Psi., Psi., dan Bapak Untung Subroto S.Psi., M.Psi., Psi.

Ucapan terima kasih selanjutnya saya tujukan kepada Bapak Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M Si., Psi selaku dosen pembimbing saya. Bagi saya, Pak Tommy adalah pribadi yang sangat sabar, tulus, bijak, dan berwibawa dalam membimbing saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Banyak cerita, momen, yang kami lalui bersama-sama secara personal. Saya belajar banyak hal, bukan hanya dalam bidang akademik namun juga filosofi hidup, pemikiran, tutur kata dari beliau. Terima kasih telah bersedia membimbing saya, tanpa memedulikan seluruh ketidaksempurnaan saya sebagai mahasiswa. Pak Tommy adalah pribadi yang sangat saya hormati, dimulai dari mengikuti kelas beliau, mendapatkan beliau sebagai dosen pembimbing, beliau mendampingi saya hingga akhir, sampai detik ia membubuhkan tandatangan di atas lembar persetujuan sidang saya.

Kemudian, saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Sri Tiatri, Ph.D., Psikolog selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan informasi dan nasihat kepada saya selama proses perkuliahan di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Tuntunan Ibu Tia, dan perhatian yang tulus sangatlah berarti bagi kami, para mahasiswa yang berada di bawah naungan beliau. Atas tuntunan beliaulah saya dapat sampai pada titik penyusunan skripsi ini.

Tidak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, terutama Bapak Dadang. Pak Dadang adalah pribadi tempat saya dan rekan-rekan mahasiswa datang untuk mendapatkan banyak informasi. Beliau selalu siap menjawab pertanyaan,

membantu mengurus hal-hal yang mungkin membuat bingung para mahasiswa tanpa pamrih. Hingga hari skripsi ini dikumpulkan, campur tangan dari Pak Dadang selalu hadir. Terima kasih kepada bapak ibu staf lainnya yang tidak dapat saya sebut satu persatu.

Ucapan terima kasih selanjutnya saya tujukan pada seluruh teman-teman seperjuangan yaitu teman-teman angkatan 2014 Fakultas Psikologi yang telah saling memberikan dukungan dan motivasi selama berkuliah di Universitas Tarumanagara ini. Empat tahun telah kita lalui bersama sebagai teman, dan saya kelulusan bukanlah perpisahan, melainkan gerbang menuju tingkat yang lebih tinggi lagi dalam kehidupan. Saya berharap dapat bertemu kembali dengan kalian, di tingkatan kehidupan yang lebih tinggi tersebut. Maaf bila terdapat tindakan, tutur kata, maupun hal lain yang saya lakukan menyinggung teman-teman. Dari teman-teman angkatan tersebut, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada beberapa nama-nama yang istimewa. Pertama, kepada rekan bimbingan skripsi, Jessica, Bonita, Viena, dan Alexander atas bantuan dan informasi yang diberikan. Di bawah bimbingan Pak Tommy, kita diberikan kesempatan untuk mendekatkan diri sebagai rekan. Selamat atas kelulusan kalian, dan semoga saya dapat menyusul melalui skripsi ini. Kedua, kepada sahabat-sahabat yang telah membuat dunia perkuliahan saya menjadi berwarna, Allwin, Vedi, Vienchenzia, Dicka, Tiffany, Agam, Mirza, dan Rafael. Terima kasih telah menjadi sahabat yang terus mendampingi, dan bersedia membantu kapanpun saya butuhkan.

Selanjutnya, saya ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman di luar lingkungan perkuliahan. Pertama, kepada teman-teman di Kopi Tawa yang selalu memberikan dukungan dan hiburan, Tiyo, Jason, Ivan, Achel, Aldy, Angie,

dan Zainal. Terima kasih atas dukungan berupa tempat dan koneksi WiFi yang mumpuni sebagai sarana saya mengerjakan skripsi. Lalu kepada Jasmine Kusumawardhani dan Stella Fausta, juga teman-teman di Medan, Robin, Nababan. Kalian adalah pilar penyemangat, pribadi yang selalu siap untuk mendengar curhatan dan keluh kesah saya. Terima kasih atas kehadiran kalian.

Ucapan terima kasih selanjutnya ingin saya sampaikan kepada anggota keluarga tercinta. Terdapat suatu ucapan bahwa keluarga adalah harta yang paling berharga, dan hal ini sangat akurat dalam kehidupan saya.

Terima kasih kepada mama. Mama mungkin bukan pribadi sempurna, namun satu hal yang pasti, mama adalah pribadi yang paling mencintai saya di dunia ini. Tidak ada satupun yang tidak akan mama lakukan untuk saya, dan hal itu adalah sebuah anugrah yang tak tergantikan. Tidak akan ada kata-kata maupun tindakan yang dapat saya berikan untuk membalas cinta mama. Terima kasih, mama, atas kehidupan, cinta, dukungan, dalam segala aspek kehidupan saya. Terima kasih atas kepercayaan mama, dan maafkan anakmu ini untuk segala kesalahan yang pernah dilakukan baik secara sengaja maupun tidak.

Selanjutnya, ucapan terima kasih saya berikan kepada papa. Bagi saya, papa bukan hanya seorang kepala rumah tangga, melainkan salah satu guru terbaik dalam kehidupan. Papa adalah sosok yang bertanggung jawab, rajin, ulet, dan tidak pernah lalai dalam menyediakan nafkah untuk keluarga saya. Papa bukan ayah terbaik di dunia, tapi papa adalah pria terbaik yang saya kenal di sepanjang hidup saya. Saya hanya dapat berdoa sepenuh hati, bahwa papa dapat memaafkan kesalahan saya, dan terus diberi kesehatan, hingga kelak saya dapat menjadi pribadi yang membuat papa bangga.

Terakhir, saya selaku peneliti ingin berterima kasih kepada teman-teman yang telah membantu menyebarkan, memberikan masukan, dan juga mengisi kuesioner penelitian. Tentunya, tidak lupa peneliti ingin mengucapkan terima kasih pada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas segala dukungan dan doa, semoga segala pihak selalu diberikan berkah, hikmat, dan kesehatan oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Demikian kata pengantar ini saya sampaikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, mahasiswa, dan instansi-instansi pendidikan. Seluruh tulisan dalam skripsi ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Jakarta, 5 September 2019

Lukas Juliano

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Sistematika Penulisan	8
BAB II KAJIAN TEORETIS	9
2.1 <i>Emotional Distress</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Emotional Distress</i>	9
2.1.2 Dimensi <i>Emotional Distress</i>	10
2.2 <i>Self-Esteem</i>	15
2.3 <i>Locus of Control</i>	17
2.3.1 <i>Internal Locus of Control</i>	18
2.3.2 <i>External Locus of Control</i>	20
2.4 Kerangka Berpikir.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	24

3.1 Partisipan Penelitian	25
3.1.1 Karakteristik Jenis Kelamin Partisipan	25
3.1.2 Karakteristik Usia Partisipan	25
3.1.3 Karakteristik Semester Perkuliahan Partisipan	25
3.1.4 Karakteristik Fakultas Perkuliahan Partisipan	26
3.2 Jenis Penelitian	27
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian	27
3.4 Pengukuran Penelitian	28
3.4.1 Pengukuran <i>Emotional Distress</i>	28
3.4.2 Pengukuran <i>Self-Esteem</i>	29
3.4.3 Pengukuran <i>Locus of Control</i>	30
3.5 Prosedur Penelitian	30
3.5.1 Persiapan Penelitian.....	30
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	32
4.1 Gambaran Pada Mahasiswa Skripsi.....	32
4.1.1 Gambaran <i>Emotional Distress</i>	32
4.1.2 Gambaran <i>Self-Esteem</i>	33
4.1.3 Gambaran <i>Locus of Control</i>	34
4.2 Uji Korelasi.....	35
4.2.1 Uji Korelasi Dimensi <i>Self-Esteem</i> terhadap <i>Emotional Distress</i> ..	35
4.2.2 Uji Korelasi Dimensi <i>Locus of Control</i> terhadap <i>Self-Esteem</i>	35
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	37
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Diskusi	39

5.3 Saran	39
5.3.1 Saran Teoretis	39
5.3.2 Saran Praktis	40
ABSTRACT	xii
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Karakteristik Jenis Kelamin Partisipan.....	25
Tabel 3.2 Karakteristik Semester Perkuliahan Partisipan.....	26
Tabel 3.3 Karakteristik Fakultas Perkuliahan Partisipan.....	26
Tabel 4.1 M, S, dan Uji Korelasi Tiap Dimensi	33
Tabel 5.1 Perbandingan Skor Variabel dengan Penelitian Sebelumnya.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1-Kuesioner Penelitian	L-1
Lampiran 2a-Reliabilitas <i>Emotional Distress (Anxiety)</i>	L-10
Lampiran 2b-Reliabilitas <i>Emotional Distress (Depression)</i>	L-11
Lampiran 3-Reliabilitas <i>Self-Esteem</i>	L-12
Lampiran 4a-Reliabilitas <i>Locus of Control (Internal)</i>	L-13
Lampiran 4b-Reliabilitas <i>Locus of Control (External)</i>	L-14
Lampiran 5-Gambaran SE, ED, dan LOC	L-15
Lampiran 6-Uji Normalitas	L-16
Lampiran 7-Uji Korelasi <i>Self-Esteem</i> terhadap <i>Emotional Distress</i>	L-17
Lampiran 8-Uji Korelasi <i>Locus of Control</i> terhadap <i>Self-Esteem</i>	L-18
Lampiran 9-Tabel Konversi Skor	L-19

ABSTRAK

Lukas Juliano (705140132)

Peran *Locus of Control* dan *Self-Esteem* terhadap *Emotional Distress* (Studi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi); Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, M.Si., Psi; Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-xii; 41 halaman, P1-P7, L1-L19).

Emotional distress adalah keadaan tidak menyenangkan yang dapat mengakibatkan berbagai kerugian. Terdapat beberapa variabel anti-stres yang terbukti mampu mengurangi *emotional distress*, dua di antaranya adalah *self-esteem* dan *locus of control*. Penelitian ini bertujuan meneliti gambaran ketiga variabel ini pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, sekaligus mencari peran kedua variabel anti-stres tersebut terhadap *emotional distress* pada partisipan penelitian.

Penelitian berjenis kuantitatif bersifat non-eksperimen. Data dan landasan teori bersumber pada jurnal dan buku-buku yang relevan dengan variabel penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisa dengan metode deskriptif analisis.

Berdasarkan analisa data yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa *emotional distress* pada mahasiswa lebih tinggi dibandingkan penelitian sebelumnya meski belum melewati titik tengah alat ukur. Hal ini diperkirakan terjadi karena kondisi *well-being* yang tidak sebaik individu anak-anak dan dewasa akhir, juga skripsi sebagai faktor stres tambahan.

Keyword: *Emotional Distress*, *Self-Esteem*, *Locus of Control*, Mahasiswa, dan Skripsi