

***SELF MANAGEMENT* DALAM MENGHADAPI STRES DI MASA  
PANDEMI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**  
(Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI IAIN Ponorogo)

**SKRIPSI**



Oleh:

**Shofiyatul Muthmainnah**  
**NIM.303180034**

Pembimbing:

**Dr. Muh. Tasrif, M.Ag.**  
**NIDN. 197401081999031001**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM**  
**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

**P O N O R O G O**  
**2022**

## ABSTRAK

**Shofiyatul Muthmainnah**, 2022, *Self Management dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI IAIN Ponorogo)*. **Skripsi**, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Pembimbing Dr. Muh. Tasrif, M.Ag.

**Kata Kunci:** *Self Management*, Mahasiswa Yang Bekerja, Stres

Kuliah sembari bekerja merupakan hal yang lumrah di kalangan mahasiswa. Banyak pertimbangan yang mendasari beberapa mahasiswa memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Meskipun begitu mahasiswa yang bekerja tentu pernah dihadapkan pada rintangan yang dapat mengakibatkan timbulnya stres. Mahasiswa yang bekerja yang menghadapi stres dengan baik maka dapat menyesuaikan diri dan menemukan solusi atas stres yang dihadapinya, sedangkan mahasiswa yang tidak mampu menghadapi stres dengan baik maka kesulitan untuk menemukan solusi. Salah satu cara untuk menghadapi stres yaitu dengan *Self Management*. Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut. Tujuan penelitian yaitu 1) Untuk mengetahui aspek *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi, 2) Untuk mengetahui faktor pendukung *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Sedangkan teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis adalah menggunakan metode wawancara dan dokumentasi. Informan untuk penelitian ini lima mahasiswa BPI IAIN Ponorogo semester 7 yang bekerja.

Hasil penelitian menunjukkan 1) Aspek *self management* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja adalah *self motivation*, *self organization*, *self control* dan *self development*, 2) Faktor pendukung *self management* yang dimiliki oleh mahasiswa yang bekerja meliputi kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri. Hasil penelitian ini menguatkan teori 4 aspek *self management* oleh buku karya The Liang Gie yang berjudul Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua dan penelitian Anik Supriyati yang berjudul Upaya Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D di SMPN 1 Jakenan Pati. Hasil penelitian ini juga menguatkan teori faktor yang mempengaruhi *self management* mahasiswa yang bekerja oleh penelitian Makhfud Junaidi yang berjudul Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya.

## SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shofiyatul Muthmainnah  
NIM : 303180034  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul ***Self Management dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI IAIN Ponorogo)*** telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia bahwa naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo yang dapat diakses di [theses.iainponorogo.ac.id](https://theses.iainponorogo.ac.id). Adapun isi dari keseluruhan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis. Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ponorogo, 6 Juni 2022

Yang membuat pernyataan



**Shofiyatul Muthmainnah**  
**303180034**



**LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)**

Skripsi atas nama saudara:


Nama : Shofiyatul Mutmainnah  
NIM : 303180034  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : *Self Management* dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI IAIN Ponorogo)

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 12 Mei 2022

Mengetahui,  
Ketua Jurusan

**Muhammad Nurdin, M.A.**  
NIP.197604132005011001

Menyetujui,  
Pembimbing

**Dr. Muh. Tasrif, M.Ag**  
NIDN. 197401081999031001





**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

**PENGESAHAN**

Skripsi atas nama saudari:

Nama : Shofiyatul Mutmainnah  
 NIM : 303180034  
 Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
 Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
 Judul : *Self Management* dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI IAIN Ponorogo)  
 Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqasah di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo Pada:  
 Hari : Selasa  
 Tanggal : 31 Mei 2022

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Bimbingan Penyuluhan Islam, pada:

Hari : Senin  
 Tanggal : 6 Juni 2022

Tim Penguji :

- 1) Ketua Sidang : Muhamad Nurdin, M.Ag.
- 2) Penguji I : Lia Amalia, M.Si.
- 3) Sekretaris : Dr. Muh. Tasrif, M.Ag.

Ponorogo, 6 Juni 2022  
 Mengesahkan  
 Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah  
 Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

**Dr. Ahmad Munir, M.Ag**  
 NIP.196806161998031002

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shofiyatul Muthmainah  
NIM : 303180034  
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuludin Adab dan Dakwah

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis yang berjudul "***Self Management dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI IAIN Ponorogo)***" benar-benar merupakan hasil karya sendiri, dan bukan mengambil alih tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, selain itu, sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam *footnote* dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Ponorogo, 12 Mei 2022

Yang Membuat Pernyataan

  
Shofiyatul Muthmainnah  
NIM.303180034

P O N O R O G O

## BAB I

### PENDAHULUAN

Pada bab ini peneliti akan memaparkan 7 hal yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan. Metode penelitian meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data, teknik analisis data, dan pengecekan keabsahan temuan.

#### A. Latar Belakang Masalah

World Health Organization (WHO) memaparkan bahwa coronaviruse (Cov) merupakan virus yang menginfeksi sistem pernapasan yang disebut dengan Covid-19. Coronavirus adalah kelompok virus dari subfamili Orthocoronavirinae dalam keluarga Coronaviridae dan ordo Nidovirales.<sup>1</sup> Virus corona (Covid-19) menyebabkan penyakit flu biasa hingga penyakit yang lebih parah seperti MERS-CoV (*Middle East Respiratory Syndrome/Sindrom Pernapasan Timur Tengah*) dan SARS-CoV (*Serve Acute Respiratory Syndrome/Sindrom Pernapasan Akut Parah*).

Berdasarkan keterangan dari Kementerian Kesehatan Indonesia, perkembangan kasus Covid-19 berawal dari Wuhan pada tanggal 30 Desember 2019. Perkembangan dan penyebaran Covid-19 sangat cepat bahkan penyebarannya sampai ke berbagai negara.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Nur Rohim Yunus dan Annissa Rezki, "Kebijakan Pemberlakuan *Lockdown* sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19" *Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I*, Vol. 7 No. 3 (2020), 228.

<sup>2</sup> Silpa Hanoatubun, "Dampak Covid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia," *Journal Of Edupscouns* Vol. 2 No. 1, (2020), 147.

Covid-19 masuk ke Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 yang dikonfirmasi oleh Pemerintah Indonesia. Covid-19 pertama kali terkonfirmasi setelah adanya kasus dari dua orang warga Indonesia yang positif terpapar setelah melakukan kontak langsung dengan warga negara Jepang yang sedang berkunjung ke Indonesia. Untuk pertama kalinya ada kasus meninggal diakibatkan oleh Covid-19 ini pada tanggal 11 Maret 2020.<sup>3</sup> Perkembangan dan penyebaran Covid-19 yang sangat cepat inilah yang menyebabkan semakin bertambahnya kasus positif tertular di Indonesia.

Pemerintah mengeluarkan peraturan dalam rangka penanganan Covid-19. Kasus positif dan meninggal akibat paparan Covid-19 semakin bertambah dan penyebarannya tidak terkendali sehingga pemerintah pada tanggal 31 Maret 2020 mengeluarkan Peraturan Pemerintah Nomor 21 Tahun 2020 tentang Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) Dalam Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19), dimana pelaksanaan PSBB yang ditetapkan oleh Menteri Kesehatan dan dapat dilakukan oleh Pemerintah Daerah berdasarkan persetujuan Menteri Kesehatan. Apabila PSBB diterapkan di suatu wilayah maka pelaksanaannya meliputi beberapa hal, diantaranya peliburan tempat sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan di fasilitas umum, dan pembatasan kegiatan keagamaan.<sup>4</sup>

Kemendikbud telah mengeluarkan Surat Edaran Kemendikbud Dikti No. 1 tahun 2020 yang berisi tentang intruksi kepada seluruh jenjang pendidikan yang ada di Indonesia termasuk seluruh perguruan tinggi untuk melakukan perkuliahan atau pembelajaran jarak jauh atau secara online (daring). Perkuliahan daring adalah sebuah

---

<sup>3</sup> Moh. Halim Sukur dkk, "Penanganan Pelayanan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Hukum Kesehatan" *Journal Inicio Legis*, Vol. 1 No. 1 (2020), 4.

<sup>4</sup> *Ibid.*, 10.



kegiatan belajar mengajar tanpa tatap muka dalam jaringan internet yang dilakukan oleh mahasiswa dan dosen, dimana mahasiswa dapat mengakses materi perkuliahan, mendiskusikan materi, mengerjakan tugas dan mengembangkan diri melalui internet.<sup>5</sup> Perkuliahan daring ini diterapkan serentak oleh seluruh perguruan tinggi di Indonesia sebagai jalan pencegahan penyebaran Covid-19.

Perkuliahan daring dilakukan dengan menggunakan perangkat mobile dan media sosial. Penyelenggaraan perkuliahan daring menggunakan perangkat-perangkat mobile diantaranya telepon android atau smartphone, komputer, laptop, dan tablet yang dapat tersambung dan dipergunakan untuk mengakses materi atau informasi melalui internet kapan dan dimana saja. Dosen dapat menyelenggarakan perkuliahan daring menggunakan berbagai media sosial seperti Google Classroom (GC), WhatsApp (WA), youtube, telegram, edmodo, e-learning, zoom meeting, google meet atau media sosial lainnya.<sup>6</sup> Penyelenggaraan perkuliahan daring dalam proses pembelajaran jarak jauh diharapkan dapat memberikan kelancaran dalam pembelajaran, menjadikan suatu media untuk dapat bertukar informasi secara langsung via internet, dan menghindari kontak fisik dan kerumunan supaya mencegah penyebaran dan penularan Covid-19.<sup>7</sup>

Beberapa mahasiswa memilih untuk bekerja sembari mengikuti perkuliahan daring di rumah. Kuliah sembari bekerja merupakan hal yang lumrah di kalangan mahasiswa. Banyak pertimbangan yang mendasari beberapa mahasiswa memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Berdasarkan hasil dari wawancara kepada mahasiswa

---

<sup>5</sup> Universitas Indonesia (2020). Pengertian kuliah daring. <https://www.ui.ac.id/sumber-belajar-daring.html> diakses pada 9 November 2021.

<sup>6</sup> Herlina, Nina, Manajemen Pembelajaran Daring Di Perguruan Tinggi pada Masa Pandemi Covid-19

<sup>7</sup> Niken Bayu Argaheni, "Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia," *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 8 No. 2 (2020), 103.

semester 7 jurusan BPI yang bekerja alasan mendasari untuk bekerja, diantaranya ingin punya pemasukan sendiri, mengisi waktu luang, menambah pemasukan, ikut teman, dan lain-lain. Mereka memilih untuk bekerja selama pandemi dengan beberapa macam pekerjaan, ada yang bisnis roti, jualan pulsa, mengajar mengaji, les privat dan lain sebagainya.

Pilihan mahasiswa yang bekerja memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan bagi mahasiswa yang bekerja diantaranya dapat membuka wawasan diri tentang dunia kerja, menumbuhkan kemandirian dan membangun relasi di dunia kerja. Sedangkan kekurangannya berupa rintangan-rintangan yang akan ditemui bagi mahasiswa yang memilih keadaan tersebut. Rintangan tersebut antara lain kewajiban memenuhi tugas mata kuliah dan pekerjaan, kemampuan mengelola waktu dengan tepat, keharusan untuk mengelola energi dan fokus untuk menjalankan tugas kuliah dan pekerjaan, serta keharusan beradaptasi dalam kedua lingkungan yang berbeda tersebut. Berbagai rintangan dari lingkungan kuliah dan lingkungan kerja kerap kali menimbulkan stres bagi mahasiswa yang menjalaninya.<sup>8</sup>

Manusia menghadapi masalah dalam kehidupannya. Masalah itu bersifat internal dan eksternal. Bentuk masalah internal itu seperti masalah kesehatan, rasa percaya diri dan lain sebagainya. Bentuk masalah eksternal itu seperti lingkungan sosial, kondisi udara dan lain-lain. Diantara orang yang menghadapi masalah itu ada yang berhasil menyelesaikan masalahnya dan ada yang tidak berhasil menyelesaikannya.

---

<sup>8</sup> Rahmi Lubis dkk, "Coping Stres pada Mahasiswa yang Bekerja," *Jurnal Diversita* Vol. 1 No. 2 (2015),

Stres diartikan dengan suatu kondisi yang menuntut pola respon seseorang karena suatu hal tersebut mengusik keseimbangan dirinya.<sup>9</sup> Stres merupakan keadaan yang memperlihatkan terhadap terjadinya tekanan fisik dan psikis sebab tuntutan yang bersifat baik internal atau eksternal.<sup>10</sup> Stres dapat muncul dengan berbagai gejala, seperti meningkatnya rasa khawatir, ketegangan dan kecemasan, rasa sakit pada anggota tubuh, kepenatan, ketegangan otot, gangguan tidur, atau meningkatnya detak jantung dan tekanan darah. Stres bisa tampak melalui perilaku diantaranya seseorang menjadi lebih cepat tersulut emosi, mengasingkan diri atau perubahan pada pola makan.<sup>11</sup>

Manusia pasti pernah merasakan stres, untuk itu diperlukan sikap dan pengelolaan stres yang baik dan tepat sehingga dapat menyeimbangkan diri menuju kualitas hidup yang lebih baik, salah satunya dengan *self management*. Menurut Cormier “*self management is a process in which client direct their own behavior change with anyone therapeutic strategy or combination strategy*” yang mana *self management* adalah sebuah proses dimana seseorang menunjukkan perubahan tindakan mereka dengan menggunakan satu strategi atau beberapa strategi.<sup>12</sup> *Self management* adalah kemampuan untuk mengetahui, mengatur dirinya dengan baik secara fisik, pikiran, jiwa, emosi, spiritual sehingga bisa mengatur diri dengan segala sumber daya untuk mengendalikan maupun mewujudkan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan kehidupannya.<sup>13</sup> Dengan

---

<sup>9</sup> Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 9.

<sup>10</sup> Juli Andriyani, “Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis,” *Jurnal At-Taujih* Vol. 2 No. 2 (2019), 38.

<sup>11</sup> Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 2-3.

<sup>12</sup> Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill And Cognitive Behavioral Intervention 2. Ed. Monlerey*, (California: Publishing Company, 1985), 519.

<sup>13</sup> Aribowo Prijosaksono dan Marlan Mardianto, *Self Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia* (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2003), 16.

*self management* inilah seseorang yang mengalami berbagai macam tekanan mampu mengontrol dirinya sebaik mungkin sehingga mampu menyesuaikan diri.

Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam di IAIN Ponorogo berdiri sejak tahun 2015 berdasarkan Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam No. 4723 Tahun 2015.<sup>14</sup> Lulusan Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam mendapat gelar akademik Sarjana Sosial (S.Sos). Lulusan pada program studi ini diproyeksikan sebagai pembimbing dan penyuluh kegiatan keagamaan islam. Selain itu, juga bisa sebagai dai dan konsultan keluarga sakinah.

Mahasiswa semester 7 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) di IAIN Ponorogo merupakan mahasiswa angkatan 2018. Mahasiswa angkatan 2018 ini berjumlah 61 mahasiswa. Diantara 61 mahasiswa tersebut terdapat 30 orang yang kuliah sambil kerja. Diantara 30 mahasiswa yang kerja tersebut ada 5 mahasiswa yang berhasil men-*self management* sehingga berhasil menyelesaikan proposal skripsi di semester 7 ini. Oleh sebab itu, inilah bukti keberhasilan *self management* pada mahasiswa yang bekerja.

Mahasiswa semester 7 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) merupakan mahasiswa tingkat akhir dimana perkuliahan diisi dengan beberapa mata kuliah, tugas akhir, PKL dan dilanjutkan dengan proposal skripsi. Tentunya membutuhkan banyak tenaga dan pikiran untuk dapat menyelesaikan tugas perkuliahan sesuai dengan waktu yang ditentukan. Mahasiswa yang sudah memasuki semester 7 yang juga bekerja tentunya lebih membutuhkan kekuatan fisik dan psikis juga manajemen diri yang baik untuk dapat memenuhi tanggung jawab sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja, yang

---

<sup>14</sup> Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2018), 37.

mana diharuskan mampu menyeimbangkan diri antara kewajiban pada perkuliahan dan pekerjaan. Terlebih di masa pandemi seperti sekarang ini tentunya mahasiswa dituntut pula untuk menyesuaikan diri pada banyak hal yang dibatasi sebagai jalan pencegahan penyebaran Covid-19. Hal ini tentunya dapat menimbulkan stres pada mahasiswa jika tidak mampu memajemen dan menyesuaikan diri pada perkuliahan dan pekerjaannya dan juga tergantung pada bagaimana *self management* dari mahasiswa itu sendiri.

Dengan adanya fenomena mahasiswa semester 7 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) IAIN Ponorogo yang bekerja selama masa pandemi tersebut berhasil *self management* dirinya sehingga berhasil menyelesaikan proposal skripsi di semester 7 ini maka penulis tertarik untuk mengambil judul “***Self Management dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Semester 7 Jurusan BPI IAIN Ponorogo)***”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana aspek *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi?
2. Bagaimana faktor pendukung *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi?

## **C. Tujuan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui aspek *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi
2. Untuk mengetahui faktor pendukung *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian penelitian ini terdiri dari dua perspektif, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumbangan terkait *self management* dalam menghadapi stres di masa pandemi pada mahasiswa yang bekerja.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

- 1) Untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan tentang *self management* dalam menghadapi stres di masa pandemi pada mahasiswa yang bekerja.
- 2) Sebagai modal dasar penelitian psikologi pada tataran lebih lanjut.

###### **b. Bagi mahasiswa**

- 1) Dapat menjadi pengetahuan dan masukan tentang *self manajemen* bagi mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang bekerja

###### **c. Bagi Lembaga Institut Agama Islam Negeri Ponorogo**

- 1) Sebagai barometer interdisipliner keilmuan dan kualitas mahasiswa dalam bidang pendidikan dan penelitian.

- 2) Untuk menambah perbendaharaan kepustakaan Institut Agama Islam Negeri Ponorogo khususnya Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah

### E. Telaah Pustaka

Telaah pustaka digunakan untuk mengetahui relevansi antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian yang terdahulu. Semua itu berkaitan dengan persamaan dan perbedaan bahasan penelitian. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini, antara lain:

*Pertama*, Jurnal Empati yang berjudul “*Self Management* Dengan Stres Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem *Part-Time* Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang”. Karya Rayi Hemas Citra Pertiwi tahun 2018. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *self management* dengan stres kerja pada mahasiswa Pekerja Sistem *Part-Time* Jurusan Administrasi Bisnis di Politeknik Negeri Semarang.<sup>15</sup> Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang penulis lakukan yakni menggunakan metode kualitatif dan subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 7 jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

*Kedua*, Jurnal Kajian Pendidikan Islam yang berjudul “Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam”. Karya Hanum Jazimah tahun 2014. Penelitian tersebut membahas tentang pentingnya manajemen diri, gaya belajar yang efektif, prestasi belajar dan membangun kepercayaan diri bagi kehidupan seorang mahasiswa guna meningkatkan prestasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri, gaya belajar dan prestasi belajar mahasiswa dapat beriringan dengan baik apabila mahasiswa mampu mengatur dirinya sendiri dengan baik, mengenali dan menerapkan

---

<sup>15</sup> Rayi Hemas Citra Pertiwi, “*Self Management* Dengan Stress Kerja Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem *Part-Time* Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang,” *Jurnal Empati*, Vol. 7 No. 4 (2018).

gaya belajar yang tepat dan mengimplementasikannya pada proses belajarnya. Penelitian tersebut adalah meneliti lebih luas tentang regulasi diri dan prestasi belajar.<sup>16</sup> Sedangkan dalam penelitian penulis membahas *self management* mahasiswa yang bekerja.

*Ketiga*, Skripsi yang berjudul “*Self-Management* Pada Mahasiswa Yang Sudah Menikah”. Karya Umi Latifatur Rosida jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2021. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan adanya gambaran aspek-aspek *self management*, yaitu *self motivation*, *self organization*, *self control* dan *self development* dari kedua informan dalam bentuk yang berbeda serta hasil yang merujuk pada hal yang sama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aspek-aspek *self-management* pada mahasiswa yang sudah menikah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.<sup>17</sup> Sedangkan dalam penelitian penulis membahas *self management* mahasiswa yang bekerja selama masa pandemi.

*Keempat*, Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya”. Karya Makhfudz Junaidi jurusan Studi Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2010. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara manajemen diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Hanum Jazimah, “Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam,” *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2 (2014).

<sup>17</sup> Umi Latifatur Rosida, “*Self-Management* Pada Mahasiswa yang Sudah Menikah”, (Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2021).

<sup>18</sup> Makhfudz Junaidi, “Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya,” (Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010).



Sedangkan dalam penelitian ini penulis hanya berfokus pada *self management* pada mahasiswa yang bekerja.

*Kelima*, Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan *Self Management* Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIIID di SMPN 1 Jakenan Pati”. Karya Anik Supriyati jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang tahun 2013. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ini menunjukkan bahwa *self management* dalam belajar siswa meningkat setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self management* dalam belajar pada siswa VIIID dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.<sup>19</sup> Sedangkan dalam penelitian ini penulis hanya berfokus pada *self management* mahasiswa yang bekerja.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan induksi yang bertujuan untuk menyusun suatu teori atau hipotesis dengan cara mengungkapkan sebuah fakta.<sup>20</sup> Penelitian deskriptif merupakan sebuah bentuk penelitian dengan berusaha mendeskripsikan suatu peristiwa, gejala, kejadian, yang terjadi pada saat ini. Penelitian ini merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan suatu

---

<sup>19</sup> Anik Supriyati, “Upaya Meningkatkan *Self Management* dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D di SMPN 1 Jakenan Pati”, (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013).

<sup>20</sup>Albi Anggito dan Johan Setawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), 9.

fenomena atau setting sosial yang akan diwujudkan ke dalam tulisan yang bersifat naratif.<sup>21</sup>

Pendekatan yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif, karena peneliti menganalisis dan mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi di lingkungan mahasiswa jurusan BPI yang bekerja, yaitu berfokus untuk mengetahui *Self Management* dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja.

## **2. Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian adalah tempat yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data-data yang diperlukan. Lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah lingkungan kampus II IAIN Ponorogo yang bertempat di Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur.

## **3. Data dan Sumber Data**

Data adalah hasil pengamatan dan pengukuran realitas yang memaparkan keterangan mengenai karakteristik suatu tanda tertentu.<sup>22</sup> Ditinjau dari jenisnya, data kualitatif dibedakan menjadi data primer dan data sekunder.<sup>23</sup>

### **a. Data primer**

Data primer merupakan data yang diperoleh dari hasil wawancara peneliti dengan informan yang dijadikan sampel untuk penelitian. Dalam memperoleh data atau informasi ini peneliti menggunakan instrumen-instrumen yang telah

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, 11.

<sup>22</sup> Ulber Silalahi, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2010), 280.

<sup>23</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 209.

ditetapkan. Sumber data primer yaitu data yang didapat dari sumber utama di lapangan, diantaranya:

1. Informan pertama, bernama EM. Kuliah sambil bekerja sebagai guru les privat.
2. Informan kedua, bernama EZW. Kuliah sambil bekerja sebagai guru Alquran.
3. Informan ketiga, bernama NA. Kuliah sambil bekerja sebagai guru.
4. Informan keempat, bernama RF. Kuliah sambil bekerja sebagai Pembina pramuka dan wirausaha buket.
5. Informan kelima, bernama UNF. Kuliah sambil bekerja sebagai guru les privat.

Adapun kriteria-kriteria yang dijadikan sebagai informan utama adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa BPI semester 7 yang bekerja
2. Telah menyelesaikan proposal skripsi di semester 7 (Subyek penelien ini adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan proposal skripsi di semester 7, maka hal tersebut yang krusial dan dibutuhkan. Mahasiswa yang bekerja namun belum menyelesaikan proposal skripsi di semester 7 tidak lagi masuk dalam kategori di penelitian ini).

Pengambilan informan dalam penelitian dilakukan dengan cara memilih subjek secara purposif (berdasarkan dengan kriteria-kriteria tertentu) yang sudah ditentukan oleh peneliti, sampai peneliti menemukan informan yang sesuai dengan tema penelitian.

b. Data sekunder

Data sekunder ialah data yang tersedia dan dapat diperoleh dengan membaca, melihat atau mendengarkan. Data sekunder adalah sumber data dukungan yang diperoleh secara tidak langsung di lapangan, melainkan dari buku, dokumen, foto dan statistik.<sup>24</sup>

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah cara untuk memperoleh data-data yang diperlukan untuk penelitian. Peneliti menggunakan dua metode, yaitu wawancara dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah proses percakapan yang dilakukan oleh interviewer dan interviewee dengan tujuan tertentu, dengan pedoman, dan bisa bertatap muka maupun melalui alat komunikasi tertentu.<sup>25</sup> Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon.<sup>26</sup> Dalam pelaksanaannya peneliti melakukan wawancara terstruktur. Peneliti mengajukan beberapa pertanyaan kepada lima mahasiswa yang bekerja tentang *self management* dalam menghadapi stres.

---

<sup>24</sup> Farida Nugrahani. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Solo: Cakra Books, 2014), 113.

<sup>25</sup> Fandi Rosi Sarwo Edi, *Teori Wawancara Psikodignostik*, (Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2016), 3.

<sup>26</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), 138.

## b. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan sebuah metode pengumpulan data dengan memanfaatkan data-data berupa buku, catatan dan sumber data tertulis lainnya.<sup>27</sup> Metode dokumentasi ini mengumpulkan dokumen dan sejumlah data yang dibutuhkan dalam penelitian, kemudian ditelaah sehingga membantu dan menambah pembuktian dan membenaran suatu kejadian.<sup>28</sup> Dokumentasi adalah metode pengumpulan data melalui peninggalan tertulis meliputi teori, dalil, arsip tentang pendapat atau hukum dan lain-lain yang berkaitan dengan penelitian.<sup>29</sup>

## 5. Teknik Pengolahan Data

Proses pengolahan data yang di laksanakan dalam penelitian ini adalah penulis akan melakukan proses pengolahan data setelah data terkumpul secara keseluruhan. Untuk kemudian pengolahan data tersebut dilakukan dengan menafsirkan data yang diperoleh dengan tahapan memberikan makna atau arti pada transkrip wawancara, catatan lapangan, dan komentar peneliti.

## 6. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.<sup>30</sup> Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai

---

<sup>27</sup> Faesal Sanafiah, *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*, (Surabaya: Usaha Nasional, 2002), 42.

<sup>28</sup> Umar Shidiq dan Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, (Ponorogo: Nata Karya, 2019), 73.

<sup>29</sup> Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), 158.

<sup>30</sup> Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*", 244.

tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Teknik dalam analisis data yaitu reduksi data, penyajian data dan penyimpanan data dan verifikasi.<sup>31</sup>

a. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.<sup>32</sup>

b. Penyajian Data (*Data Display*)

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan, yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan mendisplay data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.<sup>33</sup>

c. Penyimpanan Data dan Verifikasi

Kegiatan penyimpulan merupakan langkah lebih lanjut dari kegiatan reduksi dan penyajian data. Kesimpulan yang dikemukakan bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang

---

<sup>31</sup> *Ibid.*, 246.

<sup>32</sup> *Ibid.*

<sup>33</sup> *Ibid.*, 249.

kredibel.<sup>34</sup> Kesimpulan sementara perlu diverifikasi. Teknik yang digunakan dalam verifikasi adalah triangulasi sumber data dan metode, diskusi teman sejawat, dan pengecekan anggota.<sup>35</sup>

## 7. Pengecekan Keabsahan Temuan

Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data, yakni dengan melakukan klarifikasi dengan beraneka sumber. Triangulasi data dapat dilakukan dengan cara mencari data-data lain sebagai pembanding, menemui orang yang terlibat untuk meminta keterangan lebih lanjut tentang data yang diperoleh.<sup>36</sup>

Cara yang digunakan peneliti dalam pengecekan keabsahan data melalui proses triangulasi yaitu triangulasi sumber dan triangulasi pengamat.

### a. Triangulasi sumber

Yakni dengan membandingkan dan mengecek ulang derajat kepercayaan informasi melalui sumber yang berbeda.<sup>37</sup>

### b. Triangulasi pengamat

Disini dosen pembimbing bertindak sebagai pengamat serta pemberi masukan terhadap data yang telah terkumpul.

## G. Sistematika Pembahasan

Di dalam penelitian ini, penulis membagi sistematika pembahasan menjadi lima bab yang memiliki keterkaitan antara satu sama lain. isi dari masing-masing bab memiliki gambaran sebagai berikut:

---

<sup>34</sup> *Ibid.*, 252.

<sup>35</sup> V. Wiratna Sujarweni, "Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi", (Yogyakarta: Pustaka Baru, 2015), 34.

<sup>36</sup> Suwardi Endraswara, "Metodologi Penelitian Folklor", (Yogyakarta: Medpress, 2009), 224.

<sup>37</sup> Bachtiar S. Bachri, "Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif", *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 10, (2010), 48.

- BAB I**      **PENDAHULUAN**, Bab ini berisi gambaran umum tentang penelitian yang dilakukan. Dalam bab ini memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.
- BAB II**     **LANDASAN TEORI**, Bab ini menyajikan teori yang relevan dengan judul penelitian, memuat tentang *self management* dalam menghadapi stres, mahasiswa dan kerja yang di dalamnya meliputi pengertian, faktor pendukung, dampak, faktor yang menyebabkan, tipe-tipe, dan fungsi.
- BAB III**    **PAPARAN DATA**, pada bab ini berisikan temuan-temuan data yang diperoleh melalui metode penelitian. Dalam penelitian ini berisi terkait hasil wawancara, dan dokumentasi dari subjek penelitian.
- BAB IV**    **ANALISIS DATA**, pada bab keempat ini peneliti menyajikan analisis terhadap data baik data primer maupun sekunder untuk menjawab rumusan masalah yang telah dipaparkan.
- BAB V**     **PENUTUP**, pada bab ini membahas tentang kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis yang dapat memudahkan pembaca dalam mengambil pokok kesimpulan hasil penelitian.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

Pada bab ini peneliti akan memaparkan 3 hal yaitu *self management* dalam menghadapi stres, mahasiswa, dan kerja. *Self management* dalam menghadapi stres meliputi *self management*, stres dan aspek *self management*. *Self management* meliputi pengertian, ciri-ciri orang yang memiliki *self management* tinggi, dan faktor pendukung. Stres meliputi pengertian, dampak, dan faktor yang menyebabkan stres. Aspek *self management* meliputi *self motivation*, *self organization*, *self control*, dan *self development*.

#### A. *Self Management* Dalam Menghadapi Stres

##### 1. *Self management*

###### a. Pengertian *self management*

Terdapat beberapa definisi untuk *self management*. *Self management* yaitu dorongan yang bersumber dari dalam diri yang nantinya seseorang bisa mengatur kemampuannya untuk mencapai sesuatu.<sup>1</sup> *Self management* dapat didefinisikan dengan gambaran kemampuan seseorang dalam mengorganisir kapasitas mental dalam meraih tujuan. *Self management* adalah perubahan dari dalam diri terkait tindakan yang menggunakan teknik atau pola tertentu.<sup>2</sup>

*Self management* berarti mengelola segala unsur potensi diri, mengendalikan keinginan untuk meraih hal-hal yang baik, dan meningkatkan

---

<sup>1</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Efisien*, (Yogyakarta: Liberty, 1995) 188.

<sup>2</sup> Nikmatus Sholihah, dkk, "Penerapan Strategi *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palsy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya", Vol. 3 No. 1 (2013), 4.

segala sisi dari kehidupannya agar lebih seimbang.<sup>3</sup> *Self management* ialah suatu kemampuan untuk mengelola berbagai hal dalam diri seseorang meliputi pikiran, perilaku, dan perasaan, selain hal tersebut juga berguna untuk menata diri dan lingkungan sekitar lebih memahami apa yang menjadi poin penting dan tidak membedakan dirinya dari orang lain.<sup>4</sup>

b. Ciri-ciri orang yang memiliki *self management* tinggi

Dalam *self management* seseorang dapat membentuk atau mengubah isyarat berupa segala hal yang ada di sekitar seseorang tersebut untuk mempengaruhi pikiran dan perilakunya. Hal ini dapat terjadi sesuai apa yang dipunyai oleh seseorang tersebut. Dengan mengamati perilaku diri sendiri dan apa alasan yang melatarbelakangi perilaku diri, maka seseorang akan mendapatkan informasi yang diperlukan untuk *self management* secara efektif. Ciri-ciri seseorang yang memiliki *self management* tinggi yaitu menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, dan proses penguatan diri.<sup>5</sup>

1. Menentukan sasaran (*goal setting*). Langkah pertama dari *self management* yaitu menentukan sasaran, target, dan tujuan yang hendak dicapai. Menentukan sasaran untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana melaksanakan target yang telah ditetapkan agar tujuan dapat tercapai.

---

<sup>3</sup> Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2 (2014), 228.

<sup>4</sup> Masduki Asbari dkk, "Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self Management*", *Jurnal Edumaspul* Vol. 4 No. 1 (2020), 256.

<sup>5</sup> Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktivistis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya," (Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), 40-41

2. Memonitor diri (*self monitoring*). Cara ini merupakan tindakan yang penting dalam *self management*. Bentuk memonitor diri bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari target-target yang telah ditetapkan yang bisa dilihat oleh diri yang bersangkutan sehingga bisa berfungsi sebagai *feed back* sebagai intensi dan juga sebagai penguat (*reinforcer*)
3. Mengevaluasi diri sendiri. Dalam mengevaluasi diri, seseorang yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana atau target yang ditetapkannya, apakah targetnya tercapai, apakah batas waktunya terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.
4. Proses penguatan diri (*self reinforcement*). Tindakan ini adalah bentuk menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) yang terdiri dari 2 macam yaitu menikmati sesuatu yang ada di lingkungan dan mewujudkan *verbal symbolic self reinforcement* yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang dimaksudkan untuk memberikan penilaian atau penghargaan terhadap apa yang sudah dilakukan atau dicapai.

Sementara ciri-ciri seorang yang memiliki *self management* tinggi menurut Fikriana (dalam Makhfud, 2011) yaitu mengenali diri sendiri, mempunyai komitmen yang besar dan melakukan perubahan atas dasar kemauan sendiri.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Umi Latifatur Rosida, “*Self-Management* pada Mahasiswa yang Sudah Menikah”, (Skripsi, UIN Sunan Ampel, 2021), 36.

1. Mengenali diri sendiri. Dapat mengenali diri sendiri bertujuan agar bisa lebih mudah untuk memahami dan merubah sesuatu yang seharusnya dirubah pada dirinya.
  2. Mempunyai komitmen yang besar. Mempunyai komitmen artinya memiliki prinsip yang dipegang teguh sehingga totalitas dalam melakukan sesuatu dan mencapai tujuannya agar hal-hal yang diinginkan dapat berjalan dengan baik.
  3. Melakukan perubahan atas dasar kemauan sendiri. Atas dasar kemauan sendiri bukan karena orang lain sehingga seseorang tidak dipengaruhi atau dipaksa dalam melakukan perubahan yang diinginkan. Melakukan perubahan atas dasar kemauan sendiri akan menghasilkan kepuasan terhadap perubahan yang diinginkan.
- c. Faktor pendukung *self management*

Terdapat beberapa faktor pendukung *self management* pada mahasiswa yang bekerja menurut Pedler dan Boydell dalam penelitian Makhfudz Junaidi, yaitu kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri.<sup>7</sup>

1. Kesehatan (*health*)

Keseimbangan kesehatan baik secara fisik maupun psikis menjadi suatu hal yang paling utama bagi seseorang. Kesehatan dibutuhkan agar seseorang dapat menjalankan aktivitasnya sebagaimana mestinya dilakukan.

2. Keterampilan (*skill*)

---

<sup>7</sup> Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya," (Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), 32-34.

Seseorang yang memiliki beberapa keahlian di bidang tertentu, maka seseorang akan mampu mengatur kehidupannya dengan baik sehingga terwujudlah tujuan dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki keterampilan dapat mencerminkan bagaimana kualitas hidup seseorang. Hal ini membuktikan bahwa dirinya mengembangkan potensi dalam dirinya sehingga mampu meningkatkan kualitas hidupnya sendiri.

### 3. Aktivitas (*Action*)

Seberapa jauh seseorang melakukan aktivitasnya sebagai representasi dari kemampuannya dalam mengambil keputusan dan inisiatif. Seseorang yang mampu mengembangkan aktivitas dalam kehidupannya merupakan individu yang mempunyai imajinasi moral yang tinggi dan luas cara pandangnya sehingga di kemudian hari dapat memberikan kemanfaatan bagi diri sendiri dan orang lain.

### 4. Identitas diri (*Identity*)

Identitas diri membantu seseorang untuk dapat mengendalikan prinsip dalam hidupnya secara konsisten, untuk mengetahui tentang pemahaman dirinya dan memberikan penilaian terhadap keadaan dirinya yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah perbuatan.

## 2. Stres

### a. Pengertian stres

Stres menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) ialah gangguan pada mental dan emosional yang diakibatkan oleh faktor luar. Stres didefinisikan sebagai kondisi yang dapat memunculkan pola respon akibat suatu hal yang

mengganggu keseimbangan seseorang.<sup>8</sup> Pola respon ini dapat berupa fisik maupun psikis sebagai akibat dari hal-hal yang mengganggu. Seperti yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman bahwa stres adalah respon seseorang baik secara fisik atau psikis atas tekanan atau gangguan yang dialami olehnya.<sup>9</sup> Stres Menurut Cloninger yang dikutip oleh Triantoro dan Nofrans, mengungkapkan bahwa stres adalah kondisi yang menimbulkan rasa tegang yang terjadi ketika seseorang menghadapi masalah atau rintangan dan belum menemukan solusi atau ada banyak hal yang mengganggu pikirannya.<sup>10</sup>

Stres akan muncul apabila seseorang merasa bahwa keseimbangan dirinya terganggu.<sup>11</sup> Stres akan muncul jika seseorang merespon tegangan dari stresor melewati batas ketahanannya dalam menghadapi tegangan tersebut. Ini membuktikan bahwa tegangan dari suatu stressor terhadap beberapa individu tidak selalu memunculkan stres.

Terdapat berbagai macam bentuk stres bergantung dari individu itu sendiri, entah itu ciri-cirinya, kemampuan dalam menghadapinya atau sifat stressor yang dihadapinya.<sup>12</sup> Stressor adalah faktor penyebab stres. Dalam *National Safety Council* yang dikutip oleh Farida Aryahi bahwa terdapat 2 cara dalam memandang stres yaitu *eustress* (stres baik) dan *distress* (stres buruk).<sup>13</sup> *Eustress* diartikan sebagai stres yang positif yang mana seseorang yang mengalami stres menganggap stres tersebut sebagai keadaan yang menginspirasi

---

<sup>8</sup> Farida Aryahi, *Stres Belajar*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 7.

<sup>9</sup> *Ibid.*, 9.

<sup>10</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 28.

<sup>11</sup> Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi", *Jurnal Edukasi* Vol. 2 No. 2 (2016), 192.

<sup>12</sup> Reski Amelia, *Faktor Stres dan Cara Mengatasinya*, (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2020), 11.

<sup>13</sup> Farida Aryahi, *Stres Belajar*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 12.

atau memotivasi dirinya sendiri. *Distress* diartikan sebagai stres dapat mengakibatkan orang yang mengalaminya merasa bersalah, marah dan kepayahan sehingga mengacaukan kepribadiannya. Sehingga stres dianggap *eustress* atau *distress* tergantung pada bagaimana perubahan dari individu yang mengalaminya.

Terdapat empat pendekatan mengenai stres yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai respons, stres sebagai interaksi individu dengan lingkungan, dan stres sebagai hubungan individu dengan stressor.<sup>14</sup>

1. Stres sebagai stimulus. Stimulus terdapat di dalam lingkungan (*environment*). Lingkungan menjadi stimulus yang menyebabkan stres bagi individu. Dalam konsep ini stres sebagai variabel bebas dan individu sebagai variabel terikat. Individu yang berada di lingkungan tersebut susah untuk menghindarkan diri dari suasana yang menegangkan (*stressor*). Suasana yang menegangkan dapat digambarkan seperti lingkungan terjadinya bencana alam, kecelakaan atau musibah lainnya. Stimulus yang berkaitan dengan stres terdapat 3 sumber yaitu peristiwa karena bencana, peristiwa hidup utama (*major life event*) dan keadaan kronis.<sup>15</sup> Peristiwa karena bencana dapat menjadi stimulus stres karena peristiwa tersebut datang secara tiba-tiba dan dapat mengakibatkan perpisahan atau kehilangan dengan orang yang disayang. Peristiwa hidup utama menjadi stimulus karena kejadian tersebut menimbulkan kepedihan yang teramat sehingga dapat menimbulkan stres, semisal perceraian atau kematian. Keadaan kronis ini semisal lingkungan

---

<sup>14</sup> Reski Amelia, *Faktor Stres dan Cara Mengatasinya*, (Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2020), 1.

<sup>15</sup> Farida Aryahi, *Stres Belajar*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 9-10.

yang ramai dan ribut sehingga seseorang yang hidup dengan lingkungan tersebut berpotensi kesulitan untuk berkonsentrasi dan mengalami stres.

2. Stres sebagai respon. Stres adalah respon individu terhadap stressor yang dihadapinya. Dalam konsep ini stres sebagai variable terikat dan stressor sebagai variable bebas. Respon individu terhadap stressor dinamakan dengan ketegangan (*strain*). Individu memiliki dua respon atau reaksi terhadap stressor, yaitu reaksi psikologis dan reaksi fisiologis. Reaksi psikologis ini seperti terkejut, resah, gugup, dan canggung. Reaksi fisiologis misalnya detak jantung lebih cepat, mengeluarkan banyak keringat, gemetar, dan kering di mulut.
3. Stres sebagai interaksi individu dengan lingkungan. Stres disini dianggap sebagai sebuah sistem mencakup stressor dan ketegangan (*strain*) ditambahkan dengan dimensi hubungan individu dengan lingkungannya. Korelasi saling mempengaruhi antara individu dengan lingkungan disebut dengan hubungan transaksional. Dalam konsep ini stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan menjadikan individu tersebut sebagai pengantara aktif yang dapat mempengaruhi stressor melalui pola perilaku kognitif dan emosional sehingga stres tidak dipandang sebagai stimulus atau respon saja. berdasarkan kenyataannya satu stressor dapat berbagai macam respon oleh beberapa individu.<sup>16</sup> Sehingga bisa terjadi suatu stressor mengakibatkan individu mengalami stres ringan, sedang, berat atau tidak mengalami stres sama sekali. Misalnya stressor seperti mendapat nilai rendah

---

<sup>16</sup> Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perpektif Psikologi", *Jurnal Edukasi* Vol. 2 No. 2 (2016), 189.



di salah satu mata kuliah akan mendapat berbagai macam respon oleh beberapa individu.

4. Stres sebagai hubungan individu dengan stressor. Bukan hanya lingkungan saja yang bisa menjadi stressor atau faktor terjadinya stres pada seseorang, namun juga terdapat faktor yang ada dalam diri seseorang. Dalam konsep itu lebih tepat jika stres sebagai hubungan individu dengan stressor karena stressor dapat berupa faktor yang ada dalam diri individu seperti sakit pada fisiknya, frustrasi, konflik dan lain-lain.<sup>17</sup>

b. Dampak stres

Menurut Rice (1992) yang dikutip oleh Triantoro dan Nofrans stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi beberapa orang yang mengalaminya, yaitu fisik, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional.<sup>18</sup>

1. Fisik

Stres dapat memberikan dampak pada fisik yaitu merasakan sakit kepala, nyeri di beberapa bagian tubuh, urat tegang, tekanan darah naik, kelelahan, gangguan pencernaan, perubahan selera makan, susah tidur, dan kehilangan energi.

2. Emosional

Emosi yang ditimbulkan akibat stres seperti merasa cemas, gelisah, marah, mudah tersinggung, gugup, ketakutan, dan depresi.

3. Kognitif

---

<sup>17</sup> Riazul Jannah dan Harri Santoso, "Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19" *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, Vol. 1 No. 1 (2021), 135.

<sup>18</sup> Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 30.

Stres dapat memberikan dampak negatif pada kognitif berupa kesusahan membuat keputusan, kesulitan berkonsentrasi, kelupaan, melamun, dan banyak pikiran.

#### 4. Interpersonal

Stres dapat berdampak pada interpersonal seseorang diantaranya bersikap acuh pada lingkungannya, bersikap abai, bertindak kasar, pesimis, sulit percaya pada orang lain, dan mudah menuduh orang lain.

#### 5. Organisasional

Stres dapat memberikan dampak negatif pada organisasional seseorang berupa sering absen saat kerja atau kegiatan, menurunnya kreativitas, tegang dengan sesama rekan kerja, merasa tidak puas terhadap hasil kerja dan menurunnya semangat kinerja

#### c. Faktor yang menyebabkan stres

Sesuatu yang menyebabkan stres disebut dengan stressor. Dapat dikatakan pula stressor adalah pemicu stres. Faktor yang menyebabkan stres, yaitu stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal meliputi kondisi kesehatan, ketidakmampuan mengatur waktu dan penurunan motivasi belajar. Stressor eksternal meliputi lingkungan sosial, lingkungan non sosial dan pembelajaran.<sup>19</sup>

##### 1. Stresor internal

###### a) Kondisi kesehatan

---

<sup>19</sup> Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi," *Jurnal Edukasi* Vol 2 No. 2 (2016), 193.

Kesehatan ialah poin utama guna meningkatkan kualitas hidup. Kesehatan yang dimaksudkan adalah kesehatan jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani adalah anggota tubuh terbebas dari sakit atau tidak merasakan sakit. Sedangkan kesehatan rohani adalah kesehatan yang ada dalam diri yang dapat menyesuaikan diri terhadap berbagai problematika. Mahasiswa yang memiliki kondisi kesehatan jasmani dan rohani yang baik maka bisa mengikuti perkuliahan dengan baik juga. Sedangkan mahasiswa yang memiliki kondisi kesehatan jasmani dan rohani kurang baik, maka akan lebih mudah terserang penyakit dan dapat menyebabkan stres.

b) Ketidaksanggupan mengatur waktu

Mengatur waktu adalah hal penting agar segala hal dapat berjalan dengan baik tanpa adanya kekhawatiran akan adanya suatu hal yang saling tumpang tindih satu sama lain antar kegiatan. Manajemen waktu adalah salah satu dari beberapa hal yang dapat mempengaruhi belajar. Sehingga manajemen waktu sangatlah diperlukan oleh mahasiswa dalam kegiatan belajar. Mahasiswa yang dapat memanajemen waktunya dengan baik maka akan berpengaruh baik terhadap semangat dan prestasi belajarnya. Sedangkan mahasiswa yang tidak memanajemen waktunya maka cenderung akan mengalami stres dalam kegiatan belajarnya.

c) Penurunan motivasi belajar

Motivasi merupakan dorongan dari dalam diri seseorang yang mendorong adanya perbuatan ke arah tujuan tertentu. Motivasi belajar adalah suatu kondisi seseorang yang mendesak mahasiswa untuk meraih apa yang dituju dalam rangka kegiatan perkuliahan. Apabila seorang mahasiswa memiliki motivasi belajar yang rendah maka akan menjadikan kurang berhasil dalam kuliahnya dan menyebabkan stres.

## 2. Stresor eksternal

### a) Lingkungan sosial

Stres pada mahasiswa bisa muncul karena adanya ketidakharmonisan seseorang dengan keluarganya, dosen, teman, tetangga dan lain-lain. Jika hal tersebut tidak cepat teratasi maka dapat berpengaruh pada kondisi rohaninya sehingga dapat mengalami stres.

### b) Lingkungan non sosial

1) Lingkungan alamiah adalah lingkungan terbentuk secara alami meliputi kondisi udara, kondisi pencahayaan, suasana ketenangan dan lain sebagainya. Apabila mahasiswa berada di lingkungan yang tidak memadai maka akan menghambat proses belajar mahasiswa sehingga dapat menyebabkan stres.

2) Faktor instrumental ialah kondisi gedung kampus, ketersediaan fasilitas yang menunjang, buku-buku atau literatur yang menunjang dan lain sebagainya. Jika hal tersebut tidak memadai, maka hal tersebut dapat mengganggu jalannya proses belajar dan dapat menimbulkan stres bagi mahasiswa.

c) Pembelajaran

Proses pembelajaran di perguruan tinggi tentunya sangat berbeda dengan yang di sekolah sebelumnya. Perguruan tinggi justru menuntut mahasiswa mampu mengembangkan dirinya sendiri tanpa dibimbing secara penuh oleh dosen. Apalagi jika mahasiswa mengikuti organisasi, maka tuntutan tersebut semakin bertambah yaitu mampu menyeimbangkan antara perkuliahan dengan organisasi yang diikutinya. Jika mahasiswa tersebut tidak mampu menyeimbangkan diri maka akan berdampak pada proses pembelajarannya dan dapat mengakibatkan stres.

3. Aspek *self management*

Terdapat berbagai teknik dalam menghadapi stres, salah satunya dengan *self management*. Seseorang dalam menghadapi stres dengan *self management* dengan memenuhi aspek dalam *self management*. Menurut Gie terdapat empat aspek dalam *self management*, diantaranya *self motivation*, *self organization*, *self control*, dan *self development*.<sup>20</sup>

- a. *Self motivation* (pendorong diri) adalah terdapat suatu dorongan di dalam diri seseorang yang dapat meningkatkan semangat sehingga nantinya dapat menjalankan berbagai aktifitas untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Apabila dalam diri seseorang terdapat dorongan diri ini, maka akan muncul minat dan kemauan yang besar untuk meraih apa yang diinginkan. *Self motivation* yang kuat akan memunculkan minat yang tinggi untuk melakukan sesuatu dengan sepenuh hati. Untuk kemudian minat yang tinggi seorang

---

<sup>20</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2000), 78-80.

mahasiswa akan mendapatkan hasil yang menyenangkan karena dapat berkonsentrasi, tidak lengah pusat perhatiannya karena suatu hal, dan mampu memahami perkuliahannya.

- b. *Self organization* (penyusunan diri) merupakan suatu pengaturan terhadap segala sesuatu yang terkait dalam diri seseorang sehingga dapat meraih keefisiensi dalam kehidupannya. Lebih mudahnya dapat dikatakan dengan pengorganisasian diri. Yang termasuk ke dalam kategori pengorganisasian diri ini seperti fisik, psikis, pikiran, tenaga, waktu, tempat, dan semua hal yang ada dalam kehidupan mahasiswa sehingga dapat tercapai keefisian dalam hidupnya. Jadi seseorang sanggup mengatur berbagai hal terkait pikiran, tenaga waktu maupun yang lainnya yang memudahkan dalam pembentukan *self management*.
- c. *Self control* (pengendalian diri) ialah suatu kekuatan yang didapatkan seseorang untuk mengendalikan diri secara penuh sehingga dapat meraih sebuah kemauan dan tidak menyakiti orang lain. *Self control* ini adalah tindakan untuk mendisiplinkan kemauan diri, mengobarkan semangat, menghilangkan rasa tidak percaya diri, dan menyalurkan tenaga untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan.
- d. *Self development* (pengembangan diri) adalah suatu aktifitas guna menumbuhkan kesadaran diri untuk mengembangkan suatu potensi dalam diri. Adanya *self development* ini seseorang bisa mengembangkan kekuatan dan daya yang ada dalam dirinya.

## B. Mahasiswa

### 1. Pengertian mahasiswa

Mahasiswa secara harfiahnya terdiri dari dua kata maha dan siswa. Maha berarti tinggi dan siswa berarti pelajar. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa ialah orang yang belajar di perguruan tinggi. Dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 menerangkan bahwa mahasiswa merupakan siswa yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Jadi mahasiswa dapat diartikan dengan pelajar di perguruan tinggi.<sup>21</sup> Dinamakan mahasiswa apabila seorang siswa yang telah menyelesaikan pendidikan setingkat menengah atas kemudian melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, baik di universitas, institut, sekolah tinggi, atau akademi.

### 2. Tipe-tipe Mahasiswa

Menurut Muslim terdapat beberapa tipe mahasiswa yaitu tipe akademik, tipe organisatoris, tipe hedonis, dan tipe aktivis<sup>22</sup>

- a. Tipe akademik, fokus mahasiswa ini hanya pada kegiatan akademik dan acuh pada kegiatan kemahasiswaan atau organisasi dan perihal masyarakat.
- b. Tipe organisatoris, fokus mahasiswa ini kegiatan lembaga baik di dalam maupun di luar kampus, tanggap akan perihal sosial masyarakat dan tidak memprioritaskan diri pada kegiatan akademik.
- c. Tipe hedonis, mahasiswi ini tipe yang mode dan tren namun acuh pada kegiatan kemahasiswaan dan akademiknya.

---

<sup>21</sup> Yusuf Hadijaya, *Organisasi Kemahasiswaan dan Kompetensi Manajerial Mahasiswa*, (Medan: Perdana Publishing, 2015), 1.

<sup>22</sup> Hana Asti Nafisah Lubis, "Perbedaan Kepercayaan Diri Mahasiswa yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja pada Mahasiswa," (Skripsi, Universitas Medan Area, 2020), 17.

- d. Tipe aktivis, fokus mahasiswa ini pada kegiatan akademik kemudian memanifestasikan dan memperjuangkannya untuk masyarakat.
3. Fungsi mahasiswa

Terdapat beberapa macam label (fungsi) yang disematkan kepada mahasiswa diantaranya *iron strock*, *agen of change*, *social control* dan *moral force*.<sup>23</sup>

- a. *Iron strock*, mahasiswa mempersiapkan diri sebagai pengganti untuk memimpin di pemerintahan selanjutnya. Mahasiswa adalah generasi yang meneruskan kepemimpinan untuk bangsa ini.
- b. *Agen of change*, mahasiswa dituntut untuk duta atau agen perubahan. Mahasiswa dituntut untuk mempersiapkan diri untuk mampu merubah sesuatu yang salah di masyarakat sesuai dengan semestinya dan yang diharapkan.
- c. *Social control*, mahasiswa mampu untuk untuk mengontrol atau mengendalikan sosial di lingkungan masyarakat dalam artian mampu berbaur dengan masyarakat.
- d. *Moral force*, mahasiswa dituntut untuk mampu menjaga dan menjalankan moral-moral yang telah ada di masyarakat, sehingga mampu untuk meluruskan jika ada yang menyimpang dari moral masyarakat.

### C. Kerja

Kerja dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diartikan dengan kegiatan yang dilakukan untuk mencari nafkah atau sebagai mata pencaharian. Kerja merupakan usaha untuk memperoleh uang dan meningkatkan kesejahteraan, yang artinya bukan hanya untuk memperoleh uang tetapi termasuk dalam kehidupan sosial, pengakuan, penghormatan dan lain sebagainya yang mampu mengembangkan produktifitasnya.

---

<sup>23</sup> Syaiful Arifin, *Mahasiswa dan Organisasi*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2014), 23.



Definisi terpenting dari kerja ialah bagaimana seseorang mengungkapkan keberanian dalam berekspresi, kekhasan dan performa dalam bekerja sehingga memperoleh hasil, komitmen dan bertanggung jawab terhadap pekerjaan dan kehidupannya.<sup>24</sup>

Pekerjaan terbagi atas 2 sektor yaitu sektor formal dan sektor informal. Terdapat karakteristik yang membedakan pekerjaan formal dan informal. Karakteristik pekerja formal adalah usaha berbentuk menengah hingga besar dan berbadan hukum, perjanjian tertulis bagi seluruh pekerja, jam kerja telah ditetapkan sedari awal, riwayat pendidikan sangat diperlukan dan diperhitungkan, memerlukan keterampilan dan keahlian khusus. Sektor pekerjaan formal meliputi perkantoran, marketing, manager dan pekerjaan lain yang terstruktur dan pekerjaan ini telah dijelaskan dan dilindungi oleh hukum. Karakteristik pekerja informal adalah usaha berbentuk kecil dan tidak berbadan hukum, perjanjian berbentuk lisan dan cenderung tidak ada bagi seluruh pekerja, jam kerja tidak ditetapkan sedari awal dan tidak menentu, riwayat pendidikan tidak terlalu diperlukan dan diperhitungkan, tidak membutuhkan keterampilan dan keahlian khusus, sektor pekerjaan informal belum jelas dan belum terstruktur dan pekerjaan ini belum dijelaskan dan dilindungi oleh hukum.<sup>25</sup> Pekerjaan formal meliputi PNS, karyawan rumah sakit, karyawan perkantoran, guru dan lain sebagainya. Sedangkan pekerjaan informal meliputi pekerja rumahan, pedagang kaki lima, guru les privat dan lain-lain.

---

<sup>24</sup> Nurani Siti-Anshori, "Makna Kerja (Meaning Of Work) Suatu Studi Etnografi Abdi Dalem Keratin Ngayogyakarta Hadiningrat Daerah Istimewa Yogyakarta," *Jurnal Psikologi Industry Dan Organisasi*, Vol. 2 No. 3 (2013), 159.

<sup>25</sup> Ali Achsan Mustafa, *Transformasi Sosial Sektor Informal*, (Malang: Trans Publishing, 2008), 15.

## BAB III

### PAPARAN DATA

Pada bab ini peneliti akan memaparkan 2 hal yaitu deskripsi data umum dan deskripsi data khusus. Yang pertama adalah deskripsi data umum profil pekerjaan mahasiswa meliputi sektor formal dan sektor informal dan stres dalam pekerjaan di era pandemi. Sementara yang kedua adalah deskripsi data khusus meliputi aspek *self management* mahasiswa dalam menghadapi stres dan faktor pendukung.

#### A. Deskripsi Data Umum

##### 1. Profil Pekerjaan Mahasiswa

###### a. Sektor formal

###### 1. Guru

Berkuliah sambil bekerja sebagai guru merupakan pilihan yang diambil oleh NA. NA kuliah sambil menjadi guru sejak bulan September 2020 di Madrasah Miftahul Huda Yayasan Pondok Pesantren Darul Huda Ponorogo tepatnya di Gg. VI No.38, Tonatan, Kec. Ponorogo, Kabupaten Ponorogo. NA mengajar kelas 1 dengan 2 mata pelajaran yaitu shorof dan fiqih. Shorof untuk 2 kelas dan fiqih untuk 1 kelas. NA dalam mengajar shorof menggunakan metode yang dinamainya dengan sebutan “ceramah” yaitu dengan *muhafadzoh* (menghafal), bermain tebakan sebelum pelajaran bagi yang tidak bisa menjawab maka dihukum berdiri selama setengah jam pelajaran, dan menulis materi yang diajarkan di papan tulis. Sedangkan dalam mengajar fiqih NA menggunakan metode maknani

(mengartikan kata perkata) dan membaca kitab. NA mengadakan ulangan harian setelah menyelesaikan setengah dari materi wajib dari madrasah dan diadakan dua kali sebelum UTS (Ujian Tengah Semester). Dalam seminggu aktif mengajar selama 5 kali dengan rentang dua setengah jam dalam sehari. Alasan NA memilih bekerja sebagai guru adalah karena dia ingin mengabdikan pada Pondok Pesantren Darul Huda dan dia mendapat panggilan khusus untuk mengajar.<sup>1</sup>

b. Sektor informal

1. Guru les privat

Berkuliah sambil bekerja sebagai les privat guru merupakan pilihan yang diambil oleh EM dan UNF. EM kuliah sambil les privat sejak awal tahun 2020. EM mengajar 2 anak yaitu kelas 3 dan 5 Madrasah Ibtidaiyah. EM mengajar seluruh mata pelajaran yang berjumlah 15 yang mencakup pelajaran umum dan agama. Les bertempat di rumahnya sendiri dan anak les tersebut. Metode yang EM gunakan untuk mengajar adalah membaca lalu dijelaskan. Jika ada tugas dari sekolah maka anak tersebut dipersilahkan untuk mengerjakan sendiri lalu dikerjakan bersama-sama. Dalam seminggu les dilakukan mulai dari hari Senin sampai Jumat dalam rentang 3 sampai 5 jam dalam sehari. Alasan EM memilih bekerja sebagai guru les privat adalah karena dia ingin memiliki banyak pengalaman dan menambah pemasukan.<sup>2</sup> UNF kuliah sambil les privat anak kelas 3,4, dan 5 Madrasah Ibtidaiyah berjumlah 4 anak sejak semester 1 tahun 2018 yang bertempat di rumah

---

<sup>1</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>2</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

sendiri. UNF mengajar seluruh mata pelajaran yang mencakup pelajaran umum dan agama. Dalam sehari mengajar les kurang lebih 2 jam setelah sholat maghrib. Dalam 1 minggu aktif les privat 5 kali.<sup>3</sup>

## 2. Pembina pramuka

Berkuliah sambil bekerja sebagai pembina pramuka merupakan pilihan yang diambil oleh RF. Menjadi pembina pramuka di MTsN 1 Ponorogo (Jl. Jendral Sudirman no. 24 A) bermula dari tahun 2017 turut membantu di MTs, dan menjadi pembina resmi pertama kali pada tahun 2018 di SDN 4 Kedung Banteng. Selanjutnya, pada tahun 2019 pindah ke SDN Campurejo. Dan pada tahun 2021 pindah lagi ke MTsN 1 Ponorogo hingga sekarang. Menjadi pembina pramuka aktif seminggu sekali yaitu pada setiap hari Jumat pukul 13.00 WIB sampai 15.30 WIB. Namun pada hari tertentu seperti persiapan diklat, persiapan perlombaan maka aktif bekerja seminggu 5 kali dimulai pukul 13.00 WIB sampai 16.00 WIB juga bisa lebih fleksibel pada beberapa kesempatan. Menjadi pembina pramuka di MTsN 1 Ponorogo bersama dengan 7 orang pembina dan 2 guru membina 332 anak kelas 7 dan 45 anak kelas 8 yang minat pada pramuka. Materi yang diajarkan yaitu sesuai dengan SKU penggalang atau buku Boyman untuk kelas 7 dan dewan galang untuk kelas 8. Materi tersebut meliputi sejarah pramuka, PPGD (pertolongan pertama pada gawat darurat), kompas, panahan, KIM (kemampuan indera manusia), survival, sandi, dan tali. Untuk panahan dan menembak dengan air softgun merupakan materi khusus untuk

---

<sup>3</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

olahraga persiapan lomba dengan waktu sebulan sebelum perlombaan. Metode yang digunakan untuk menyampaikan materi adalah kondisional pembina pramuka. Semisal yang hadir adalah 7 pembina maka 1 pembina untuk dewan galang dan 6 pembina untuk kelas 7 yang telah dibagi dari 300 anak menjadi 6 kelompok. Alasan RF memilih bekerja sebagai pembina pramuka adalah karena dia menyukai pramuka, disamping skripsinya tentang skripsi dan ada tambahan uang saku dari pramuka yang disukainya, juga karena di MTs tempat dia membina ini adalah MTsnya dulu dan dia sudah akrab dengan seluruh guru disana.<sup>4</sup>

### 3. Wirausaha buket

Selain menjadi pembina pramuka RF juga bekerja sebagai wirausaha buket bersama seorang temannya. Buket ini meliputi bunga, jajanan, jilbab, uang, dan lain-lain. Buket tergantung request dari pelanggan. Bahan untuk buket juga bisa dari RF sendiri maupun dari pelanggan yang membawanya. Jadi RF dan temannya yang menyediakan jasa dan kertas warp untuk buket. Menjadi wirausaha di Dukuh Taman Asri Rt 2 Rw 1 Karanggebang Jetis Ponorogo sejak 2 bulan yang lalu tepatnya pada bulan Januari. Tempat pembuatan buket terkadang di rumahnya sendiri dan terkadang di rumah temannya di Karanggebang. Waktu mengerjakan buket menyesuaikan pada pesanan yang mana untuk pembuatan satu buket standar membutuhkan waktu 30 menit hingga 1 jam. Kisaran harga yang dipatok untuk sebuah buketnya mulai dari 15 ribu rupiah hingga 145 ribu rupiah sesuai dengan

---

<sup>4</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

request dari pelanggan. Alasan RF memilih bekerja sebagai wirausaha buket adalah karena ini hanya sebagai sampingan musiman, yang mana banyak pelanggan saat ada acara tertentu seperti acara wisuda dan lain sebagainya.<sup>5</sup>

#### 4. Guru Alquran

Berkuliah sambil bekerja sebagai guru Alquran merupakan pilihan yang diambil oleh EZW. EZW kuliah sambil menjadi guru Alquran untuk anak yatim yang menginap sejak akhir tahun 2021 yang bertempat di Yatim Mandiri Ponorogo tepatnya di Jl. Letjend Suprpto No.1, Desa Tonatan, Kec. Ponorogo, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. EZW mengajar jilid dengan metode tilawati untuk 11 anak yatim dalam usia sekolah kelas 1 hingga kelas 6 sekolah dasar. Dalam sebulan aktif mengajar selama dua kali dengan rentang waktu satu setengah jam per harinya. Sebenarnya jadwal asli EZW untuk mengajar adalah seminggu tiga kali, namun jadwal tersebut tidak menentu, tergantung ada informasi untuk EZW masuk barulah dia masuk untuk mengajar. Jadi sebulan bisa sekali atau dua kali. EZW bekerja bersama 15 guru lainnya. Metode yang EZW gunakan untuk mengajar adalah membaca bersama-sama lalu dites per anak. Alasan EZW bekerja di sanggar tersebut karena bekerja disana dapat diselingi dengan kegiatan lain jadi tidak mengganggu kuliahnya.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>6</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

## 2. Stres dalam pekerjaan selama pandemi

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi orang yang mengalaminya, seperti mahasiswa yang bekerja. Dampak stres yang ditimbulkan terhadap mahasiswa yang bekerja berupa fisik, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional.

### a. Fisik

Dampak stres pada fisik yang paling dirasakan oleh orang yang mengalaminya. Seperti yang dialami oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF.

Yang dialami oleh EM yaitu pernah merasakan perubahan selera makan sehingga jarang makan, sehari pernah makan hanya dua kali dengan jam makan yang tidak teratur namun hal tersebut tidak sampai membuat EM sakit. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Pernah selera makannya berubah. Jadi jarang makan tapi tidak sampai sakit. Kadang hanya dua kali. Makannya jamnya gak teratur tapi tetep makan. Yang dialami oleh EZW yaitu terkadang merasa sakit kepala. Namun jika sedang banyak tugas dan banyak pekerjaan yang harus diselesaikan dengan waktu penyelesaian berbarengan itu menyebabkan sakit kepala. Merasa kecapekan dan nyeri biasanya nyeri di kaki. Jarang sakit kepala. Kalo tugas lg banyak tugas dan banyak pekerjaan yang hrs diselesaikan deadline bareng-bareng itu smpek sakit sih. Capek pasti. Hanya nyeri biasa mungkin butuh istirahat sebentar. *Sikil ki keju no wi lo.* Soale kan beraktivitas terus.<sup>7</sup>

Yang dialami oleh NA yaitu sering merasa sakit kepala karena memang memiliki riwayat sakit vertigo sehingga ketika seharian penuh dengan kegiatan maka sering sorenya kambuh sakitnya dan tidak mampu mengikuti kegiatan lagi. Merasakan nyeri di sekitar leher ketika lembur dan kurang tidur. Kuliah dan bekerja sangat menyita perhatian NA sehingga sering melupakan jam

<sup>7</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

makan dan akan sadar ketika perut sudah benar-benar merasa sakit. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Sering sekali. Karena memang saya ada riwayat sakit vertigo, sekalinya kegiatan dalam sehari itu full, sudah pasti sorenya sakit sekali. Seberapa sakitnya, yang pasti kegiatan ngaji sore nggak bisa ikut, karena memang sakit sekali. Tapi besoknya sudah tidak. Kalau nyeri enggak terlalu, biasanya kalau nyeri itu pas lembur, trus tidurnya kurang, itu biasanya nyeri pada sekitar leher. Itu nyeri banget, tapi enggak sering. Iyha. Kuliah sama kerja benar<sup>2</sup> menyita perhatian saya, terlebih ketika banyak tanggungan tugas dari keduanya. Sering lupa jam makan, dan baru ingat ketika perut benar-benar sudah sakit.<sup>8</sup>

Yang dialami oleh RF yaitu terkadang merasakan sakit kepala sebelah dan pegal-pegal di tubuh ketika kelelahan dan saat kondisi tubuh sedang tidak terlalu baik. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Kadang-kadang. Hanya ketika lelah. Mungkin juga waktu kondisi tubuh sedang tidak terlalu bagus. Sakit kepala sebelah. Untuk rasa sakit, 6 dari 10.. Tidak sampai nyeri ya. Hanya pegal-pegal biasanya.<sup>9</sup>

Yang dialami oleh UNF yaitu merasa kelelahan dan pernah mengalami pola makan yang berantakan hingga merasa susah makan dan tidak sempat makan sehingga sakit tipes karena fokus kuliah sambil bekerja. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Kalau selera makan jarang. Cuma pola makan yang berantakan. Pernah. Terlalu fokus akhirnya ga sempet makan. Pernahhh. Soale kan aku ndue tipes, agak riskan sebenere.<sup>10</sup>

b. Emosional

Dampak stres pada emosional yang juga sering dirasakan oleh orang yang mengalaminya. Seperti yang dialami oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF. Yang dialami oleh EM yaitu pernah merasa cemas karena waktu kuliah dan kerja

<sup>8</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>9</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>10</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022



bersamaan sehingga dirinya harus memilih mana yang harus diprioritas terlebih dahulu. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Cemas karena waktu yang bersamaan. Jadi harus pilih mana prioritas. Pernah takut karena tidak bias membagi waktu.<sup>11</sup>

Yang dialami oleh EZW yaitu saat banyak beban pikiran menyebabkan kesulitan berkonsentrasi sehingga terkadang ketika kuliah kepikiran pekerjaan atau ketika bekerja kepikiran kuliah. Pernah mengalami kelupaan tapi tidak sering. Sering banyak pikiran karena mempunyai dua tanggung jawab yang harus dijalani dan diselesaikan sesuai dengan yang telah ditentukan. Seperti yang diungkapkan oleh EZW bahwa:

Iya.. Saat saat banyak beban pikiran. Jd kadang saat kuliah kepikiran pekerjaan atau saat bekerja kepikiran kuliah gitu. Pernah kelupaan, tapi tdk sering. ya. Ya banyak pikiran karena punya 2 tanggung jawab yang hrs dijalani dan diselesaikan.<sup>12</sup>

Yang dialami oleh NA yaitu merasa cemas yang seringkali dikejar oleh waktu tenggat. Bahkan sering tugas-tugas kerja waktu tenggatnya mendadak sehingga tugas tersebut kurang maksimal. Merasa marah terhadap diri sendiri ketika tugas kerja atau kuliah belum selesai dan mengharuskan dirinya untuk lembur. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Cemasnya itu seringkali kalau dikejar deadline. Bahkan seringnya tugas<sup>2</sup> kerja itu sering banget dibuatnya mendadak. Jadi kurang maksimal. Marah itu seringkali marah ke diri sendiri. Ketika tugas kerja atau kuliah belum selesai, harus lembur, dsb, itu yang bikin marah. Karena kalau belum metep deadline itu belum di kerjakan, dan aku itu pelupa.<sup>13</sup>

---

<sup>11</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>12</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>13</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

Yang dialami oleh RF yaitu pernah merasa marah karena padatnya kegiatan padahal masih banyak hal yang belum dikerjakan. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Kalau marah itu biasanya faktor kegiatan yang padat, banyak hal yang belum dikerjakan. Mungkin, hanya 4 dari 10.<sup>14</sup>

Yang dialami oleh UNF yaitu pernah merasa cemas, takut terhadap apa yang terjadi di masa depan, takut jika salah satu dari kuliah dan bekerja tidak membuahkan hasil yang maksimal, dan sering merasa gelisah dan khawatir jika harus menerima konsekuensi di luar dugaan. Sering ketika akan berangkat bekerja sedikit emosional karena berkurangnya waktu untuk istirahat setelah kuliah. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Cemas iya. Takut kalau salah satunya gak maksimal. Sering. Gelisah dan khawatir kalau harus menerima konsekuensi diluar dugaan. Kalau marah ketika kuliah sih enggak. Cuma kalau mau berangkat kerja sedikit emosional. Mungkin waktune sehabis kuliah jadi pengen e istirahat malah kerja.<sup>15</sup>

c. Kognitif

Dampak stres pada kognitif yang juga sering dirasakan oleh orang yang mengalaminya. Seperti yang dialami oleh NA, RF dan UNF. Yang dialami oleh NA yaitu terkadang kesulitan membuat keputusan karena pikiran yang terforsir oleh kuliah dan bekerja. Sering kelupaan kapan tenggat waktu untuk tugas kuliah dan tugas kerjanya. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Kadang<sup>2</sup> kalau kesulitan buat keputusan itu, soalnya pikiran terforsir di dua focus. Sering banget, saya orangnya pelupa. Kadang lupa deadline ini, kadang lupa deadline itu. Jadi harus lembur, harus double<sup>2</sup> kerjanya, tapi nggak sampai telat mengumpulkan.<sup>16</sup>

<sup>14</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>15</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>16</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

Yang dialami oleh RF yaitu sesekali pernah merasa kesulitan membuat keputusan ketika agenda di kampus, tugas kuliah banyak dan pramuka di MTs juga sibuk dengan kegiatan. Terkadang banyak pikiran, kuliah sambil mikir di tempat kerja nantinya bagaimana, begitupun sebaliknya waktu bekerja memikirkan tugas kuliah, kuliah untuk keesokannya dan target apa untuk besok. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Tidak juga. Mungkin sesekali pernah, ketika agenda di kampus, tugas kuliah banyak, di MTs juga sibuk kegiatan. Tapi untungnya, karena diketahui masih kuliah, jadi di maklumi di MTs. Kadang-kadang. Karena kita kan bagi-bagi waktu.. Jadi kadang, kuliah sambil mikir di tempat kerja nanti gimana, begitupun sebaliknya. Waktu kerja mikir, tugasku apa saja ya, besok kuliah jam berapa ya, target ku besok apa ya.<sup>17</sup>

Yang dialami oleh UNF yaitu sering kepikiran tidak maksimal kalau kuliah sambil bekerja. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Seringnya gak konsen kalau kegiatan. Kalau kerja gak terlalu si.<sup>18</sup>

d. Interpersonal

Dampak stres pada kognitif yang juga dirasakan oleh orang yang mengalaminya. Seperti yang dialami oleh NA. Yang dialami oleh NA yaitu jika sudah banyak tanggungan terkadang bersikap acuh pada lingkungan hingga lupa belum melakukan piket. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Kalau sudah banyak banget tanggungan, kadang iyha acuh. Kadang sampek lupa belum piket.<sup>19</sup>

<sup>17</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>18</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>19</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

e. Organisasional

Dampak stres pada organisasional yang juga dirasakan oleh orang yang mengalaminya. Seperti yang dialami oleh NA, RF dan UNF. Yang dialami oleh NA yaitu sering merasa tidak puas terhadap hasil kerja karena waktu tenggat yang terlalu singkat dan akhirnya terburu-buru. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Seringnya hasil kerja yang nggak puas. Terlalu mepet deadline dan akhirnya terburu-buru.<sup>20</sup>

Yang dialami oleh RF yaitu jika sudah kelelahan seringkali kreativitas dirinya menurun dan pernah karena terlalu asik bekerja sehingga semangat kuliah menurun yang saat itu kuliah. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Kalau sudah lelah tentu saja memungkinkan tidur jadi pilihan pertama. 6 dari 10. Kadang terlalu asik di MTs, kuliah yang notabene hanya menyimak ponsel jadi sangat membosankan.. Tapi tergantung pembawaan dosen juga.<sup>21</sup>

Yang dialami oleh UNF yaitu pernah mengalami menurunnya kreativitas karena lebih sering rebahan atau menonton ketika ada waktu luang, pernah merasa kurang puas dengan hasil kinerja karena kelelahan sehingga bekerja tidak maksimal, dan sering merasa semangatnya menurun untuk kuliah dan bekerja karena kecapekan. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Mungkin iya. Lebih suka rebahan atau nonton ketika ada waktu kosong. Iyaa. Karena kadang kelelahan jadi kalau kerja kurang maksimal. Iyaa. Mungkin karena kecapekan saja. Iyaa, semangatnya menurun karena kecapekan.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>21</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>22</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

## B. Deskripsi Data Khusus

### 1. Aspek *self management* mahasiswa dalam menghadapi stress

#### a. *Self motivation*

*Self motivation* atau pendorong diri adalah suatu dorongan dalam diri seseorang yang dapat meningkatkan semangat sehingga dapat menjalankan berbagai aktifitas untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. *Self motivation* membantu seseorang untuk men-*self management* dalam menghadapi stres. Tentunya *self motivation* seseorang berbeda dengan yang lain. Seperti *self motivation* yang dimiliki oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF.

*Self motivation* yang dimiliki oleh EM dengan menanamkan dalam dirinya sebuah motivasi berupa memiliki tujuan dalam setiap kegiatannya yaitu dengan cara membuang rasa malas dan mengerjakan sesuatu sesuai dengan waktunya sambil menikmatinya dengan penuh semangat. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Saya selalu berusaha untuk membuang rasa malas dan tidak boleh menunda waktu dalam pengerjaannya. Karena tujuan saya memang ingin segera lulus. Saya berusaha menanamkan hal itu, menikmati setiap proses dengan selalu semangat dan yang terjadi memang hal itu membuat saya cepat dalam pengerjaannya.<sup>23</sup>

*Self motivation* yang dimiliki oleh EZW dengan melakukan sesuatu bergantung pada adanya tenggat waktu. Cara yang EZW lakukan untuk menumbuhkan *self motivation* dalam dirinya adalah adanya pemberitahuan tenggat waktu terhadap suatu tugas. Seperti yang diungkapkan oleh EZW bahwa:

---

<sup>23</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

Motivasinya kalau sudah ada deadline. Pokoknya kalau ada deadline bisa ga bisa. Caranya ya tergantung pemberitahuan deadline itu sih. Kaya seminggu sekali baru lah bingungnya saat itu.<sup>24</sup>

*Self motivation* yang dimiliki oleh NA dengan memiliki target. Bagi NA kalau ada 1 target mundur maka tujuan yang ingin dicapai juga mundur dan itu mempengaruhi masa depannya. Cara yang NA lakukan untuk menumbuhkan *self motivation* dalam dirinya adalah setiap satu hari harus membuat target. Seperti membuat jadwal untuk mengerjakan skripsi dan untuk mengerjakan tugas dari madrasah. Semisal hari ini memiliki target sekian ternyata hari ini target tidak terselesaikan. Maka akan didobel dengan hari esok yang mana target hari esok harus selesai pada hari itu juga. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Motivasi itu kan datangnya dari diri sendiri. Nah kalau motivasi dari saya itu ada target. Jadi, kalau saya mengerjakan skripsinya mundur maka target yang ingin saya capai itu juga akan mundur. Kalau ada 1 target mundur maka tujuan yang ingin dicapai juga mundur dan itu mempengaruhi masa depannya. Caranya setiap satu hari harus membuat target. Seperti membuat jadwal untuk mengerjakan skripsi dan untuk mengerjakan tugas dari madrasah. Semisal hari ini memiliki target sekian ternyata hari ini target tidak terselesaikan. Maka akan didobel dengan hari esok yang mana target hari esok harus selesai pada hari itu juga.<sup>25</sup>

*Self motivation* yang dimiliki oleh RF dengan menegaskan pada dirinya bahwa prioritas utama adalah menyelesaikan studi dan bekerja ini adalah jalan agar setelah lulus tetap memiliki kesibukan. Tetap mengerjakan skripsi selebar ataupun beberapa lembar per hari walaupun terkadang kesulitan adalah cara yang RF lakukan untuk menumbuhkan *self motivation* dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

---

<sup>24</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>25</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

Bekerja sementara ini adalah sambilan. Supaya ketika lulus, tetap memiliki kesibukan. Prioritas utama haruslah penyelesaian study. ada awal merintis usaha, dan musim sakit yang parah di akhir hingga awal tahun kemarin, cukup kesulitan. Tetapi semakin ke sini, Tetap mengerjakan setiap hari dapat seberapapun itu. Entah 1 lembar, 2 lembar. Dan seterusnya.<sup>26</sup>

*Self motivation* yang dimiliki oleh UNF dengan menyadari bahwa dirinya adalah tipe yang tidak ingin kalah dari orang lain dan juga adanya dorongan dari jurusan menambah *self motivation*. Bertanya kepada temannya sejauh mana perkembangan mereka adalah cara yang dia lakukan untuk menumbuhkan *self motivation* dalam dirinya. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Motivasinya karena kebetulan alhamdulillah saya itu dapat pembimbing yang bener-bener kaya beliaunya itu disiplin. Saya itu kadang ga mau kalah dari temen-temen saya. Kek gimana ya. Kebetulan semester 7 banyak kegiatan. Dari jurusan pun ada target untuk proposal. Dari jurusan pun ada dorongan ayo-ayo mengumpulkan skripsi. Jadi pengennya ya di awal. Motivasi saya kan ga mau kalah dari temen-temen jadi tanya ke temen-temen sudah sampe mana. Trus kalo nanti temen-temen udah dapat banyak kan baru trus saya kok segeni-segini aja. Ya udah terus termotivasi.<sup>27</sup>

b. *Self organization*

*Self organization* atau penyusunan diri merupakan suatu pengaturan terhadap segala sesuatu yang terkait dalam diri seseorang sehingga dapat meraih keefisiensi dalam kehidupannya. *Self organization* seorang dengan orang lain tentu berbeda. Seperti *self organization* yang dimiliki oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF.

<sup>26</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>27</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

*Self organization* yang dimiliki oleh EM berkaitan dengan pikirannya dengan berusaha menikmati dan menyeimbangkan pekerjaan dan kuliahnya. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Saya tidak pernah mengambil sesuatu itu menjadi sebuah beban. Berusaha menikmati kuliah dan bekerja dan menyeimbangkan semuanya agar berjalan dengan baik.<sup>28</sup>

*Self organization* yang dimiliki oleh EZW yaitu mengerjakan sesuatu sesuai dengan jadwalnya, seperti kerja sesuai dengan jadwalnya pada sore hari maka malam hari untuk mengerjakan skripsi. EZW dalam *self organization* dengan santai dan melihat sejauh mana progres teman-temannya dalam mengerjakan sesuatu. Seperti yang diungkapkan oleh EZW bahwa:

Kalo kerja ya kerja, proposal ya proposal. Pasti ada waktunya sendiri. Kaya kalo sore kerja baru malam mengerjakan proposal. Santai gitu, kaya dibikin santai. Aku ya gitu, liat teman-teman sudah duluan biar sama kaya temen-temen yang sudah dulu.<sup>29</sup>

*Self organization* yang dimiliki oleh NA yaitu dengan mengatur jadwal kesehariannya. Semisal pagi waktu untuk mengerjakan skripsi maka terfokus untuk skripsi. Waktu sore untuk bekerja maka difokuskan untuk bekerja. Malam hari memfokuskannya pada tugas kerja karena kadang tugasnya sedikit baru lanjut untuk mengerjakan skripsi. NA memiliki *self organization* yang berkaitan fisiknya dengan makan makanan yang enak karena baginya makan yang enak membuat fisiknya terjaga dan yang berkaitan psikisnya dengan berhenti dari melakukan pekerjaan dengan menonton video di youtube dan film juga mengaji

---

<sup>28</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>29</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022



Alquran beberapa lembar setelah tenang pikirannya baru melakukan pekerjaannya lagi. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Biasanya kalo untuk yang skripsi maka fokus pikiran saya itu juga akan terfokusnya pas mengerjakannya itu kaya pas pagi. Kalo kerja kan pas sore jadi fokusnya untuk kerja sampai sore. Kalo malam saya memfokuskannya ke tugas kerja dulu kan biasanya tugas kerja ga banyak. Baru setelah itu ke skripsi. Kalo aku biasanya yang fisiknya dengan makan makanan yang enak kan makan yang enak itu nantinya membuat fisik terjaga. Kalo psikis biar kerja dan skripsinya berjalan ga mahal-mahal. Saya berhenti dulu dari melakukan pekerjaan dengan menonton video di youtube dan film juga mengaji Alquran beberapa lembar setelah tenang pikirannya baru melakukan pekerjaannya lagi.<sup>30</sup>

*Self organization* yang dimiliki oleh RF yang berkaitan dengan pikirannya dengan system prioritas menjalankan dan menyeimbangkan pekerjaan dan kuliahnya yaitu ketika ada pekerjaan maka dikerjakan dahulu dan jika ada jadwal seperti jadwal proposal maka menyelesaikannya sebelum deadline dan yang berkaitan dengan fisiknya dengan mengontrol diri ketika lelah maka harus istirahat untuk menghindari tubuh menjadi sakit. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Sistem prioritas. Misalnya sedang ada pekerjaan, dikerjakan dulu pekerjaan tersebut. Ketika sudah ada jadwal proposal, di kondisikan untuk diselesaikan sebelum deadline. Lelah, istirahat dulu. Sakit akan menjadi hambatan. Jadi lebih baik sedikit sedikit, tapi kondisi fisik terkontrol, daripada drop yang belum jelas bisa pulih sampai kapan.<sup>31</sup>

*Self organization* yang dimiliki oleh UNF yang berkaitan dengan pikirannya dengan menjalankan dan menyeimbangkan pekerjaan dan kuliahnya sesuai dengan jadwal yang telah diatur dan dengan fisiknya dengan mengutamakan makan teratur untuk menghindari kambuh dari tipes dan juga ada

<sup>30</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>31</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

ibunya yang mengingatkannya untuk makan yang teratur. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Ya kalo waktunya kerja ya kerja skripsi ya skripsi. Kan kalo kerja udah ada waktunya ya. Karna saya sudah pernah kena tipes jadi utamanya itu makan. Penting kemasukan makan. Dan kebetulan ibu saya itu cerewet. Kalo saya keliatan belum sarapan itu kaya udah diambilin. Alhamdulillah ada yang ngingetin.<sup>32</sup>

c. *Self control*

*Self control* atau pengendalian diri ialah suatu kekuatan yang didapatkan seseorang untuk mengendalikan diri secara penuh sehingga dapat meraih sebuah kemauan dan tidak menyakiti orang lain. Tentunya *self control* seseorang berbeda dengan yang lain. Seperti *self control* yang dimiliki oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF.

Seperti *self control* yang dimiliki oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF. *Self control* yang dimiliki oleh EM dengan mengisi waktu luangnya dengan mengerjakan proposal skripsinya dan tidak bermalas-malasan. Untuk hal tersebut EM memiliki cara untuk meningkatkan semangatnya yaitu mengingatkan diri bahwa dirinya masih muda, banyak yang sayang pada dirinya, memiliki masa dengan yang harus diperjuangkan dan tidak boleh bermalas-malasan. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Saya mengerjakan proposal itu sewaktu waktu. Jika ada waktu luang saya mengerjakan proposal sedikit demi sedikit dan lama-lama juga akan selesai. Saya masih muda saya punya banyak orang yg sayang sama saya. Punya masa depan yg harus diperjuangkan dan tidak boleh bermalas malasan.<sup>33</sup>

<sup>32</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>33</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

*Self control* yang dimiliki oleh EZW yaitu dengan mengontrol dirinya sesuai dengan deadline dan mengatur waktunya untuk mengerjakan skripsi setelah bekerja. Seperti yang diungkapkan oleh EZW bahwa:

Ya pas ada deadline trus nanti waktunya diatur untuk mengerjakan skripsi kalo bisanya malam ya malam.<sup>34</sup>

*Self control* yang dimiliki oleh NA dengan mengontrol dirinya menggunakan target dan skala prioritas dengan berbatas waktu. Untuk hal tersebut NA memiliki cara untuk meningkatkan semangatnya yaitu mencari informasi dari teman-temannya sampai mana capaian temannya yang lain. Kalau pencapaian temannya melebihi dirinya dari situlah muncul motivasinya. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Kalo mendisiplinkan diri itu pake skala prioritas dengan batas waktu. Brarti nanti yang dikerjakan tugas dulu baru skripsi karna kan kadang tugas batas waktunya itu singkat. Kalo mau disiplin itu bikin pohon target dengan berbatas waktu. Cara meningkatkan semangat dengan cara mencari informasi temen-teman lain yang juga mengerjakan skripsi sampai mana capaian mereka. Biasanya semangat itu bertambah kalo mereka lebih dulu dari kita.<sup>35</sup>

*Self control* yang dimiliki oleh RF berupa “menjaga deadline” yang artinya semua dikerjakan sesuai dengan jadwalnya dan ketika bosan mencari hiburan seperti menonton film dan membaca novel agar lebih fresh kemudian kembali melanjutkan pekerjaan. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Emm. Sejatinya tidak ada jadwal khusus. Hanya, "menjaga deadline". kalau bosan, mencari hiburan. Misalnya nonton film, baca novel. Baru setelahnya lanjut mengerjakan. Rasanya lebih fresh.<sup>36</sup>

<sup>34</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>35</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>36</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

*Self control* yang dimiliki oleh UNF berupa ketika datang mood dan mendisiplinkan diri karena merasa memiliki tanggung jawab. Untuk hal tersebut UNF memiliki cara untuk meningkatkan semangatnya yaitu meneguhkan diri tidak ingin membayar UKT lagi, tidak ingin berlama-lama kuliah, ingin cepat wisuda dan mengingat betapa disiplin dosen pembimbingnya. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Saya itu ga disiplin. Kalo kerja kan ada tanggung jawab buat ini. Punya amanah yang besar. Kalo kerjaan lebih inget tanggung jawab sama amanah. Kalo proposal ya itu tadi ga dipikir setiap hari. Cuma ketika saya mood banget langsung saya *candak*, kerjakan. Karena inget ga mau bayar UKT lagi, pengen cepet-cepet wisuda, rasanya kuliah itu udah jadi asing. Ga mau lama-lama juga. Trus karena pembimbingku itu disiplin juga jadi menyeimbangkan, karena aku ga mau kena *semprot*.<sup>37</sup>

d. *Self development*

*Self development* atau pengembangan diri adalah suatu aktifitas guna menumbuhkan kesadaran diri untuk mengembangkan suatu potensi dalam diri. *Self development* seorang dengan orang lain tentu berbeda. Seperti *self development* yang dimiliki oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF.

Seperti *self development* yang dimiliki oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF. *Self development* yang dimiliki oleh EM dengan terkadang merasa belum menyadari apa kemampuannya karena hal tersebut dirinya terus belajar sembari melakukan sesuatu. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Saya kadang belum menyadari apa kemampuan saya. Tapi terkadang saya menikmati aktivitas-aktivitas yang saya jalankan. Dengan terus belajar sambil melewati proses.<sup>38</sup>

<sup>37</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>38</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

*Self development* yang dimiliki oleh EZW dengan belum menyadari potensinya. Namun EZW bisa melakukan sesuatu karena suatu tuntutan dan keterpaksaan maka dia akan berusaha untuk melakukan hal tersebut sebaik mungkin. Seperti yang diungkapkan oleh EZW bahwa:

Saya belum menyadari potensi. Sebenarnya saya ga punya potensi, tapi itu atas kemauannya ibuku. Jadi bisanya aku itu karena terpaksa. Bisa karena terpaksa.<sup>39</sup>

*Self development* yang dimiliki oleh NA dengan menyadari bahwa dirinya mampu dalam bidang mengajar, *public speaking*, kompetensi di bidang mengajar. NA merasa memiliki potensi ketika dibutuhkan namun tidak mengembangkan. Cara yang dilakukan NA untuk mengembangkannya yaitu ketika anak didiknya mengalami kesulitan menerima apa yang sudah diajarkannya. Maka NA membuka ruang diskusi dengan anak didiknya, dari situ NA mulai mengevaluasi diri kemudian mengembangkan metode yang dapat membantu memahamkan anak didiknya tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Sebenarnya kalo potensi antara sadar ato tidak ya. Maksudnya gini aku tu sadar kalo mampu dibidang mengajar ini, *public speaking* juga mampu, kalo ngajarkan juga butuh kompetensi juga. Lha aku juga punya kemampuan itu gitu. Akan tetapi aku tuh kurang mengembangkan cuma kalo dibutuhkan aja. Ada satu hal gimana kau harus mengembangkan kalo anak didikku mengalami kesulitan menerima apa yang sudah aku diajarkan. Merea ksulitan dimateri ato dari aku yang terlalu cepat menerangkan ato gimana. Maka aku membuka ruang diskusi dengan mereka, dari situ mulai mengevaluasi diri kemudian mengembangkan metode yang dapat membantu memahamkan mereka.<sup>40</sup>

<sup>39</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>40</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

*Self development* yang dimiliki oleh RF dengan mengembangkan minat dan bakatnya melalui suatu hal yang dirasa mampu untuk dilakukannya maka dia akan mencobanya seperti mencoba mengikuti suatu *event*, berlatih *public speaking* dengan sering berbicara di depan umum dan lain-lain. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Emm.. Mengembangkan minat bakat mungkin.. Saya merasa, ketika mampu melakukan suatu hal, maka dicoba. Misalnya, dicoba mengikuti suatu event, berlatih public speaking dengan sering berbicara di depan.. dan lain-lain. Belajar dari organisasi, dan perlombaan.<sup>41</sup>

*Self development* yang dimiliki oleh UNF dengan menyadari dirinya seorang yang perfeksionis sehingga dia menetapkan tujuan dan target yang sistematis dan memastikan bahwa tujuan tersebut akan diperjuangkan dengan sungguh-sungguh. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Potensi enggak deh kayaknya. Karena potensi itu sejelas itu. Tapi kalo aku ga jelas. Karena saya ga tau juga ya. Katanya golongan darah itu berpengaruh sama perilaku. Golong saya itu A yang cenderung perfeksionis. jadi kaya punya apa ya namanya tujuan apa-apa itu kaya harus sesuai sistem. Jadi saya ngerasain pagi itu udah kepikiran ngapain ngapain seharian ngapain udah terancang. Apa ya aku itu, sistematis.<sup>42</sup>

## 2. Faktor pendukung mahasiswa dalam menghadapi stres

### a. Kesehatan

Kesehatan merupakan hal utama yang dibutuhkan seseorang untuk mampu menjalankan aktivitas. Begitu juga dengan *self management* maka kesehatan sangat mendukung seseorang. Seperti yang dipaparkan oleh EM, NA,

<sup>41</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>42</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

RF, dan UNF bahwa kesehatan menjadi faktor pendukung dalam *self management*.

EM menjaga kesehatan fisik dan mental dengan banyak minum air putih, makan dengan teratur, mendekati diri kepada Allah dan berusaha mengontrol emosi. Baginya kesehatan mendorong dirinya untuk bisa mengelola diri dengan lebih baik. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Saya selalu mendekati diri dengan tuhan dan berusaha menjaga emosi Banyak orang yang menyemangati juga sehingga saya jadi lebih mampu mengontrol semua. Minum air putih yg banyak dan makan yg teratur dan berusaha menahan emosi apapun. Kesehatan mendorong saya untuk bisa mengelola diri dengan baik, mengatur waktu dengan baik,,agar seimbang semuanya.<sup>43</sup>

NA menjaga kesehatan fisik dan mental dengan tetap merasa bahagia. Merasa tidak mempunyai beban, maka pikirannya akan fresh. Menganggap semuanya santai, maka fisik dan psikisnya baik-baik saja sehingga akan tumbuh semangat. Untuk menjaga stamina tubuhnya NA rajin mengonsumsi vitamin C, susu dan makan buah-buahan. Baginya kesehatan adalah hal utama. Jika mempunyai *self management* yang baik tetapi tidak didukung dengan kesehatan yang baik maka *self management* yang diterapkan tidak akan berjalan sesuai dengan mestinya. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Kalo menjaga kesehatan yang penting tetep bahagia. Kalo bahagiakan serasa ga ada beban apa-apa, kalo ngerasa ga ada beban maka pikiran rasanya fresh. Menganggap semuanya santai, maka fisik dan mentalnya baik-baik saja. Kalo dua-duanya kita rasakan maka semangat akan tumbuh. Kalo beberapa hari terakhir aku sering mengonsumsi vitamin C, susu dan makan buah-buahan. Kalo menurut aku kesehatan itu tetep nomor satu. Menurut aku mempunyai *self*

---

<sup>43</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

*management* yang baik tetapi tidak didukung dengan kesehatan yang baik maka *self management* yang diterapkan tidak akan berjalan sesuai dengan mestinya.<sup>44</sup>

RF menjaga kesehatan fisik dan mental dengan istirahat ketika lelah, mengonsumsi vitamin seperti Cipi karena dirinya tidak suka berolahraga dan mengekspresikan perasaannya seperti meluapkan rasa marah dan sedih. RF menjaga stamina tubuhnya dengan banyak mengonsumsi air putih. Bagi RF *self management* mempengaruhi skala prioritasnya. Misalnya ketika prioritasnya adalah mengerjakan proposal skripsi, tapi jika sakit maka prioritasnya adalah kesehatan. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Menjaga kesehatan psikis dengan tetep kalem.. Capek ya istirahat.. Marah ya marah, bukan di tahan.. Meskipun kadang susah.. Nangis ya nangis, meskipun harus kunci pintu kamar. Kesehatan fisik, karena saya tidak suka olahraga, jadi vitamin selalu ada di tas.. Minimal Cipi. Banyak minum air. Self management mempengaruhi skala prioritas. Misalnya, saat itu prioritas saya adalah proposal skripsi, tapi ketika saya sakit, prioritas saya adalah kesehatan.<sup>45</sup>

UNF menjaga kesehatan fisik dan mental dengan menjaga pola makan dengan teratur makan buah dan sayur dan membaca buku sebagai pengalihan dan *refreshing*. Untuk menjaga stamina tubuhnya UNF memilih tidur untuk mengistirahatkan pikiran dan fisiknya. Baginya dengan tubuh yang sehat akan sangat membantu dirinya dalam *self management* karena diperlukan fokus untuk mengerjakannya. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Saya kaya ga pernah olahraga apa gimana. Itu gak pernah. Tapi yang penting saya pola makan. Paling ga saya harus makan sayur teratur, makan buah. Pokoknya pola makannya harus dijaga. Kalo secara mental itu saya baca buku. Jadi kalo saya udah merasa sumpek gitu, pengen kaya pengalihan baca buku. Baca buku kalo saya kaya sesuatu yang merefreshkan. Stamina tubuh tidur. Pokoknya kalo udah capek, entah

<sup>44</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>45</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022



capek pikiran atau badan pasti tidur. Kalo kondisi tubuh ga fit ya, dalam artian sakit secara fisik ga fit secara mental, itu kan mengganggu ya. Apalagi kalo skripsi itu kan butuh konsentrasi. Kalo gak bisa konsentrasi karena sakit atau karena banyak pikiran itu malah kaya gak selesai-selesai.<sup>46</sup>

b. Keterampilan

Seseorang yang memiliki beberapa keterampilan di bidang tertentu membuktikan bahwa dirinya dapat mengembangkan potensi dalam dirinya sehingga mampu meningkatkan kualitas hidupnya sendiri. Memiliki keterampilan sangat mendukung seseorang dalam *self management* seperti yang dipaparkan oleh UNF. UNF merasa memiliki keterampilan berupa perfeksionis dalam dirinya. UNF selalu menyusun rencana dengan terstruktur dan perfeksionis dengan berusaha melakukan sesuatu sesuai dengan target yang dirancangnya karena baginya menyerah jauh lebih sulit daripada tetap melakukannya. Baginya perfeksionis yang dimilikinya membantunya dalam *self management* sehingga segala sesuatu tertata dengan semestinya dan menghindarkan dirinya dari suatu hal yang menyimpang. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Ya itu tadi, perfeksionis. harus sistematis. Jadi kalo orangnya perfeksionis kan harus terstruktur gitu kan polanya. Jadi kaya apa yang udah dirancang ya harus dilakuin. Karena melakukan itu sulit tapi menyerah jauh lebih sulit. Ya karna itu tadi, karna perfeksionis jadi harus secara detail sistematis. Saya tuh ga suka kaya hal-hal yang menyimpang.<sup>47</sup>

c. Aktivitas

Seiring dengan banyaknya aktivitas membantu seseorang dalam *self management* sebagai representasi dari kemampuannya dalam mengambil

<sup>46</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>47</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

keputusan. Aktivitas sangat mendukung seseorang dalam *self management* seperti yang dipaparkan oleh EM, EZW, NA, RF, dan UNF.

EM menjalani aktivitas sehari-hari dengan santai dan menjalankan ibadah sesuai dengan kewajibannya. Baginya aktivitas memberinya banyak pengalaman sehingga dirinya dapat lebih baik dalam mengatur dirinya sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Saya menjalani aktivitas dengan santai, selalu berusaha untuk mendapatkan apa yg di inginkan dan yang terpenting menjaga ibadah dengan baik maka hidup ini akan terasa lebih tenang dan indah. Aktivitas yang banyak itu akan membuat banyak pengalaman sehingga kita dapat mengatur diri kita sesuai dengan pengalaman positif yang dijadikan sebagai faktor pendukung.<sup>48</sup>

EZW melakukan aktivitasnya sesuai dengan jadwal yang ada seperti sore untuk bekerja dan malam untuk mengerjakan skripsi. EZW memiliki skala prioritas terhadap aktivitasnya yang bertubrukan dengan mendahulukan mana yang lebih penting di antara aktivitas tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh EZW bahwa:

Kan itu semua sudah ada jam-jamnya. Ya udah aku tinggal ikuti jamnya. Setiap orang kan punya mana yang seharusnya diprioritaskan. Jadi dari prioritasnya melihat mana yang harus didahulukan dari kegiatan-kegiatan itu.<sup>49</sup>

NA menjalankan aktivitasnya sesuai yang sudah dijadwalkan oleh pondok karena NA berdomisili di Pondok Pesantren Darul Huda Ponorogo. Bagi NA aktivitas sangat berpengaruh dalam *self management* karena aktifitas sehari-hari merupakan suatu kebiasaan. Jika terbiasa mengatur kegiatannya sedemikian

<sup>48</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>49</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

rupa sesuai dengan porsi waktunya masing-masing maka akan mudah untuk memajemen dirinya, waktunya, dan kegiatannya bahkan kehidupannya.

Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Karena sekarang kondisinya saya berdomisili di Pondok Pesantren Darul Huda Ponorogo jadi aktivitas yang jalankan aktivitasnya sesuai yang sudah dijadwalkan oleh pondok. Aktivitas sangat berpengaruh dalam *self management* karena aktifitas sehari-hari merupakan suatu kebiasaan. Jika terbiasa mengatur kegiatan sedemikian rupa sesuai dengan porsi waktunya masing-masing maka akan mudah untuk memajemen diri, waktu, dan kegiatan bahkan kehidupannya.<sup>50</sup>

RF mengisi aktivitasnya sehari-hari dengan bahagia, berkomunikasi dengan banyak orang dan mengobrol dengan ibunya. Baginya *self management* mempengaruhi aktivitas yang menjadi kebiasaannya karena hal-hal yang sering dilakukannya terasa lebih mudah dan lebih dikuasai dari pada hal-hal yang baru.

Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Menjalani aktivitas sehari-hari ya makan, tidur, ibadah, belajar, happy, komunikasi dengan banyak orang. Oh iya, yang paling sering, mengobrol dan berbagi cerita dengan ibu. Kebiasaan ya.. Hal-hal yang sering dilakukan pasti terasa lebih mudah, lebih dikuasai, daripada hal-hal baru.<sup>51</sup>

UNF menikmati dan mengisi aktivitasnya sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan tidak membiarkan dirinya menganggur. Baginya aktivitas selalu menyuguhkan hal yang tidak terduga sehingga terhadap angan-angannya harus direalisasikan dan terus belajar sambil melakukan aktivitas tertentu.

Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Dinikmati dalam artian saya itu terobsesi dengan produktif. Jadi jangan ada hari yang nganggur. Paling ga kalo libur melakukan hal yang bermanfaat. Ya, ada banyak hal yang ga terduga. Karena kalo yang

<sup>50</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>51</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

namanya *self management* ga dipraktekkan dalam aktivitas kan percuma. Angan-angan tok kalo ga direalisasikan ya kan nanti ga tau gimana. Yaitu realisasinya sambil aktivitas sambil belajar kaya ngontrol diri sendiri gitu<sup>52</sup>

d. Identitas diri

Identitas diri membantu seseorang untuk dapat mengendalikan prinsip dalam hidupnya secara konsisten. Identitas diri sangat mendukung seseorang dalam *self management* seperti yang dipaparkan oleh EM, NA, RF, dan UNF.

EM memahami identitas dirinya dengan sering intropeksi diri dan terus belajar. Baginya dengan memahami identitas diri dapat membuatnya mengetahui apa yang seharusnya dilakukan olehnya. Seperti yang diungkapkan oleh EM bahwa:

Saya tau identitas diri saya dengan sering intropeksi diri dan belajar terus belajar. Jika saya sudah mengetahui siapa saya maka saya akan lebih mudah mengaplikasikan apapun yang baik untuk saya dan tidak baik untuk saya. Identitas yang baik akan menjadi pendukung saya apabila saya mengatur diri saya...berusaha memahami tentang siapa diri saya apa yang harus saya lakukan...itu semua karena identitas yang sudah diketahui dan tau bagaimana melakukan pengelolaan.<sup>53</sup>

NA memahami dirinya sebagai seorang yang moodyan. Bagi NA ketika identitas diri tidak mendukung maka *self management* tidak mungkin terlaksana. Ketika dirinya sedang dalam mood yang buruk, mudah sensitif maka *self management* juga tidak tercipta jadi kegiatan yang sudah tertata tidak akan terlaksana. Cara NA mengatasi hal tersebut dengan menahan dirinya agar tetap dalam mood yang baik, jika tetap tidak baik maka memilih untuk menyendiri, diam dan menyepi hingga menangis dan mengoreksi diri. Juga dengan

<sup>52</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>53</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

mengingat targetnya yang memang harus diperhatikan dan tidak boleh dilewatkan. Seperti yang diungkapkan oleh NA bahwa:

Jadi sangat mempengaruhi antara identitas itu dengan *self management* karena ketika identitas diri itu tidak mendukung maka *self management* juga tidak akan terlaksana. Jadi misalkan saya itu moodyan. Kalo mood saya buruk, gampang sensitif yang emngakibatkan mood saya itu buruk maka *self management* juga tidak tercipta jadi kegiatan yang sudah tertata tidak akan terlaksana. Cara saya mengatasinya dengan menahan dirinya itu yang utama agar tetap dalam mood yang baik, jika tetap tidak baik maka memilih untuk menyendiri, diam bener-bener dan menyepi hingga menangis dan mengoreksi diri apa sih yang buat mood saya itu buruk. Saya juga dengan mengingat targetnya yang memang harus diperhatikan dan tidak boleh dilewatkan itu biasanya yang paling kuat dalam *self management*.<sup>54</sup>

RF mengetahui identitas dirinya dengan belajar dari pengalaman tentang memahami karakter, kekuatan, keinginan terpendam, sifat, sikap, kesukaan, dan lain-lain. Baginya beberapa hal identitas diri ada yang cenderung sulit untuk diubah. Terkadang dirinya bukan sekedar merasa terbaik tetapi memang dirinya tidak ingin merubahnya. Baginya hal tersebut adalah sebuah prinsip. Seperti yang diungkapkan oleh RF bahwa:

Belajar dari pengalaman.. Memahami karakter, kekuatan, keinginan terpendam, sifat sikap, kesukaan, dan lain-lain. Ada beberapa yang sudah menjadi "identitas" cenderung sulit untuk diubah. Terkadang bukan sekedar merasa terbaik untuk diri, tapi memang tidak ingin mengubahnya. Katakanlah sebagai prinsip. Tidak dalam semua hal memang, tetapi ada.<sup>55</sup>

UNF mengetahui identitas dirinya dengan membaca buku *self improvement* tentang mengenali diri dan menyadari apa yang disukai dan lain-lain. Baginya dengan mengenali identitas diri dapat membuatnya mengontrol diri

<sup>54</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>55</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

dengan baik sehingga menghindarkan dirinya dari hal yang menyimpang. Seperti yang diungkapkan oleh UNF bahwa:

Saya sering itu, baca-baca *self improvement*, sering denger hal-hal tentang diri sendiri kaya tentang mengenali diri sendiri. Mengenali diri sendiri dari hal-hal yang kecil kaya apa yang disukai. Jadi hal-hal yang seperti itu yang seharusnya kita sadari. Ya mendukung sih. Karena saya cenderung orang yang kalo apa ya ga suka hal-hal yang menyimpang. Jadi saya mengontrol diri dengan baik.<sup>56</sup>



---

<sup>56</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

## BAB IV

### ANALISIS DATA

#### A. Aspek *Self Management* pada Mahasiswa Yang Bekerja Selama Pandemi

*Self management* dibutuhkan oleh setiap individu untuk dapat mengendalikan antara potensi dalam diri, keinginan dan meningkatkan kebaikan untuk masa depannya. *Self management* berarti mengelola segala unsur potensi diri, mengendalikan keinginan untuk meraih hal-hal yang baik, dan meningkatkan segala sisi dari kehidupannya agar lebih seimbang.<sup>1</sup> Individu yang memiliki *self management* yang baik maka akan mudah baginya menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya, berbanding terbalik dengan individu yang tidak memiliki *self management* yang baik maka akan merasa kesulitan menghadapi dan menyelesaikan masalah-masalahnya sehingga menyebabkan dirinya mengalami stres. Terlebih untuk mahasiswa yang bekerja yang memiliki kewajiban dan tuntutan untuk mampu menyeimbangkan antara perkuliahan dan pekerjaan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Rayi Hemas Citra Pertiwi bahwa semakin tinggi *self management* yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan diikuti penurunan stres kerja. Demikian juga sebaliknya semakin rendah *self management* yang dimiliki oleh mahasiswa maka stres kerja mahasiswa semakin tinggi.<sup>2</sup>

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap kelima mahasiswa yang bekerja tentang *self management* mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi stres menunjukkan mereka dalam menghadapi stres memiliki beberapa aspek *self*

---

<sup>1</sup> Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2 (2014), 228.

<sup>2</sup> Rayi Hemas Citra Pertiwi, "*Self Management* dengan Stres Kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem *Part-Time* Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang," *Jurnal Empati*, Vol. 7 No. 4 (2018).

*management* berupa *self management*, yaitu *self motivation*, *self organization*, *self control* dan *self development*. Pada masing-masing mahasiswa yang bekerja tersebut membuktikan bahwa mereka mampu menyeimbangkan dan mengatur kewajiban dan tuntutan antara perkuliahan dan pekerjaannya, mengendalikan diri dan mengembangkan potensi diri. Aspek-aspek *self management* diperjelas oleh buku karya The Liang Gie yang berjudul Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua bahwa terdapat 4 aspek dalam *self management*.<sup>3</sup> Diperkuat juga oleh penelitian Anik Supriyati bahwa perubahan perilaku siswa dalam peningkatan *self management* ditunjukkan dengan *self motivation*, *self organization*, *self control* dan *self development* yang tinggi dan baik.<sup>4</sup>

Aspek *self management* yang dimiliki oleh kelima mahasiswa sangat mempengaruhi mereka dalam *self management*. Aspek *self management* berupa *self motivation*, *self organization*, *self control* dan *self development*. *Self motivation* yang dimaksudkan seperti bagaimana cara meningkatkan dan merefleksikan motivasi yang dimiliki. *Self organization* yang dimaksudkan seperti bagaimana cara mengorganisasikan pikiran, fisik dan psikis terhadap perkuliahan dan pekerjaan. *Self control* yang dimaksudkan seperti bagaimana mendisiplinkan diri dan cara meningkatkan semangat. *Self development* yang dimaksudkan seperti apakah mereka menyadari potensi diri dan bagaimana mengembangkan potensi tersebut. Kelima mahasiswa yang bekerja tersebut nyatanya tidak semuanya memiliki keempat aspek *self management* tersebut.

---

<sup>3</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2000), 78-80.

<sup>4</sup> Anik Supriyati, "Upaya Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII D di SMPN 1 Jakenan Pati", (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013), 77.



Aspek *self management* yang pertama adalah *self motivation*. *Self motivation* meliputi dorongan dalam diri untuk meningkatkan semangat sehingga akan memunculkan minat yang tinggi untuk melakukan sesuatu dengan sepenuh hati. Penelitian ini diperkuat oleh buku karya The Liang Gie yang menyatakan bahwa dengan adanya *self motivation* merangsang seseorang sehingga melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>5</sup> Hal tersebut menguatkan penelitian yang dilakukan oleh Erma Damayanti bahwa *self motivation* mempengaruhi semua orang dalam *self management*.<sup>6</sup> *Self motivation* kelima mahasiswa yang bekerja ini berbeda-beda. *Self motivation* EM berupa menetapkan tujuan terhadap seluruh kegiatannya.<sup>7</sup> *Self motivation* EZW berupa melakukan sesuatu sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan.<sup>8</sup> *Self motivation* NA berupa menetapkan target pada setiap kegiatannya.<sup>9</sup> *Self motivation* RF berupa menetapkan skala prioritas.<sup>10</sup> Dan *self motivation* UNF berupa menyadari diri bahwa dirinya orang yang tidak ingin kalah dari orang lain.<sup>11</sup>

Aspek *self management* yang kedua adalah *self organization*. *Self organization* meliputi mengatur segala unsur dalam diri seperti fisik, psikis, pikiran, tenaga, waktu dan lain sebagainya agar tercapai keefisien dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Rusman Permana bahwa efisiensi pribadi merupakan perbandingan terbaik antara setiap kegiatan dalam kehidupan mahasiswa dengan

---

<sup>5</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), 78

<sup>6</sup> Erma Damayanti, "Manajemen Diri Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi", (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019).

<sup>7</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>8</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>9</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>10</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>11</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

hasil yang dituju.<sup>12</sup> *Self organization* kelima mahasiswa yang bekerja ini tentunya berbeda-beda. *Self organization* EM berupa menyeimbangkan pikirannya dan menikmati perkuliahan dan pekerjaannya.<sup>13</sup> *Self organization* EZW berupa melakukan sesuatu sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan dan melakukannya dengan santai.<sup>14</sup> *Self organization* NA berupa mengatur jadwal kegiatan sehari-harinya, mengonsumsi makanan yang lezat dan menonton video sebagai bentuk menyegarkan diri.<sup>15</sup> *Self organization* RF berupa menetapkan skala prioritas dan mengistirahatkan diri ketika merasa lelah.<sup>16</sup> Dan *self organization* UNF berupa menjalankan kegiatan sehari-harinya sesuai dengan jadwal yang telah diatur dan teratur mengonsumsi makanan.<sup>17</sup>

Aspek *self management* yang ketiga adalah *self control*. *Self control* meliputi tindakan mendisiplinkan diri dan menyalurkan tenaga dengan baik dalam melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan. Hal ini diperkuat oleh penelitian Hanum Jazimah bahwa berusaha melatih kontrol diri dengan sungguh-sungguh dapat menjadikan mahasiswa menjadi mahasiswa yang unggul.<sup>18</sup> *Self control* kelima mahasiswa yang bekerja ini juga berbeda-beda satu sama lain. *Self control* EM berupa mengisi waktu luangnya dengan kegiatan yang bermanfaat dan tidak bermalasan.<sup>19</sup> *Self control* EZW berupa mengendalikan diri terhadap sesuatu sesuai tenggat waktu yang telah ditentukan dan mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas perkuliahan dan

---

<sup>12</sup> Rusman Permana, "Penerapan Manajemen pada Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 5 No. 1 (2021), 130.

<sup>13</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>14</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>15</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>16</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>17</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>18</sup> Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2 (2014), 231.

<sup>19</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

pekerjaanya.<sup>20</sup> *Self control* NA berupa mengontrol dirinya menggunakan target dan skala prioritas dengan berbatas waktu.<sup>21</sup> *Self control* RF berupa melakukan sesuatu sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan.<sup>22</sup> Dan *self control* UNF berupa mengondisikan suasana hati dengan tetap mendisiplinkan diri terhadap tanggung jawab yang diemban.<sup>23</sup>

Aspek *self management* yang keempat adalah *self development*. *Self development* meliputi tumbuhnya kesadaran diri untuk mengembangkan suatu potensi dalam diri. *Self development* kelima mahasiswa yang bekerja ini berbeda-beda. Dalam hal ini EM dan EZW belum menyadari apa potensi dalam diri masing-masing. Namun EM berupaya untuk terus belajar.<sup>24</sup> Sedangkan EZW akan melakukan sesuatu karena tuntutan dan paksaan sehingga dia akan mengusahakan untuk memenuhi kedua hal tersebut.<sup>25</sup> *Self development* NA berupa menyadari potensi dalam dirinya dan berusaha mengembangkannya sesuai dengan kebutuhan.<sup>26</sup> *Self development* RF berupa mengembangkan bakat dan minat dengan mengikuti banyak kegiatan.<sup>27</sup> Dan *self development* UNF berupa menyadari bahwa dirinya orang yang perfeksionis sehingga menetapkan tujuan dan target dengan bersungguh-sungguh.<sup>28</sup>

---

<sup>20</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>21</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>22</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>23</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>24</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>25</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>26</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>27</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>28</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

## B. Faktor Pendukung *Self Management* Pada Mahasiswa Yang Bekerja Selama Pandemi

*Self management* merupakan suatu proses yang mana seseorang sanggup untuk memperbaiki sikap ataupun sifat menggunakan suatu strategi menuju hal yang lebih baik. Setiap usaha manusia akan menghadapi faktor pendukung dan faktor penghambat. Faktor pendukung adalah suatu hal yang membantu berjalannya usaha tersebut. Sedangkan faktor penghambat adalah suatu hal yang menghalangi berjalannya usaha tersebut. *Self management* akan berjalan dengan baik apabila faktor pendukung dimiliki oleh seseorang agar penghambat dalam *Self management* dapat diatasi.

Dalam penelitian ini ditemukan faktor pendukung mahasiswa yang bekerja dalam *self management* yaitu kesehatan, keterampilan, aktivitas dan identitas diri. Hal ini memperkuat teori dari Pedler dan Boydell dalam penelitian Makhfudz Junaidi yang menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi *self management* yaitu kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri disamping faktor dari lingkungan.<sup>29</sup> Dalam penelitian ini terhadap kelima mahasiswa yang bekerja tidak semuanya memiliki keempat faktor pendukung tersebut. Namun satu dari keempat faktor pendukung sangat mempengaruhi kelima mahasiswa yang bekerja tersebut dalam *self management*.

Faktor pendukung mahasiswa yang bekerja dalam *self management* yang pertama yaitu kesehatan. Hal ini dijelaskan dalam penelitian Makhfudz Junaidi

---

<sup>29</sup> Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya," (Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010).

bahwa kesehatan merupakan modal utama bagi seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-harinya dan kesehatan psikis memberikan seseorang kondisi mental yang stabil.<sup>30</sup> Kesehatan disetujui sebagai faktor pendukung dalam *self management* oleh keempat mahasiswa yaitu EM, NA, RF, dan UNF. Bagi EM kesehatan mendorong dirinya dalam mengelola diri dengan lebih baik.<sup>31</sup> Bagi NA kesehatan adalah hal yang utama, jika mempunyai *self management* yang baik tetapi tidak didukung dengan kesehatan yang baik maka *self management* yang diterapkan tidak akan berjalan sesuai dengan mestinya.<sup>32</sup> Bagi RF kesehatan mempengaruhi skala prioritasnya dalam *self management*.<sup>33</sup> Bagi UNF tubuh yang sehat mempengaruhi untuk fokus dalam mengerjakan sesuatu dalam *self management*.<sup>34</sup>

Kesehatan disetujui keempat mahasiswa yang bekerja sebagai faktor yang mendukung mereka dalam *self management*. Oleh karena hal tersebut mereka menjaga kesehatan mereka dengan cara yang beragam. Cara yang dilakukan oleh EM untuk menjaga kesehatannya adalah banyak mengonsumsi air putih, makan dengan teratur, mendekatkan dirinya kepada Allah, dan berusaha mengontrol emosi.<sup>35</sup> Cara yang dilakukan oleh NA untuk menjaga kesehatannya adalah rajin mengonsumsi vitamin C, susu dan makan buah-buahan.<sup>36</sup> Cara yang dilakukan oleh RF untuk menjaga kesehatannya adalah istirahat ketika merasa lelah, mengonsumsi vitamin dan mengekspresikan perasaannya.<sup>37</sup> Cara yang dilakukan oleh UNF untuk menjaga

---

<sup>30</sup> *Ibid.*, 32.

<sup>31</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>32</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>33</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>34</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>35</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>36</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

<sup>37</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

kesehatannya adalah menjaga pola makan dan membaca buku sebagai bentuk refreshing.<sup>38</sup>

Faktor pendukung mahasiswa yang bekerja dalam *self management* yang kedua yaitu keterampilan. Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Erma Damayanti bahwa subyek yang ditelitinya memperlihatkan kualitas kehidupan melalui keterampilan yang dimiliki oleh masing-masing subyek penelitiannya.<sup>39</sup> Memiliki keterampilan di bidang tertentu mendukung seseorang untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri sehingga meningkatkan kualitas hidupnya sendiri. Makhfudz Junaidi menjelaskan dalam penelitiannya pilihan seseorang untuk memiliki satu atau beberapa keterampilan mempengaruhi langkah yang akan diambil dalam mewujudkan tujuannya.<sup>40</sup>

Diantara kelima mahasiswa yang bekerja hanya UNF yang merasa bahwa keterampilan membantunya dalam *self management*. UNF merasa bahwa keterampilan sangat memengaruhinya dalam *self management*. Keterampilan yang dimiliki oleh UNF adalah perfeksionis dalam dirinya. Dengan keterampilannya tersebut UNF selalu menyusun rencana secara terstruktur dan mengusahakan agar rencana tersebut terlaksana sesuai dengan target yang diharapkannya. Bagi UNF perfeksionis membantunya untuk *self management* sehingga menghindarkannya dari suatu hal yang menyimpang.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>39</sup> Erma Damayanti, "Manajemen Diri Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi", (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2019), 10.

<sup>40</sup> Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya," (Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), 33.

<sup>41</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

Faktor pendukung mahasiswa yang bekerja dalam *self management* yang ketiga yaitu, aktivitas. Penelitian ini menguatkan penelitian Hanum Jazimah yang menghasilkan kesimpulan bahwa semakin banyak seseorang berlatih dengan berbagai aktivitas maka pengendalian diri (*self management*) akan semakin baik.<sup>42</sup> Penelitian ini juga menguatkan penelitian Makhfudz Junaidi bahwa seseorang akan memiliki kepekaan terhadap cara pandang dan memiliki imajinasi moral yang baik apabila mampu mengembangkan aktivitas yang dijalannya.<sup>43</sup> Dalam penelitian ini menghasilkan bahwa dengan aktivitas yang dijalani oleh masing-masing dari kelima mahasiswa yang bekerja memberikan pengalaman dan pembiasaan yang membantu mereka dalam *self management*.

Kelima dari mahasiswa yang bekerja menyetujui bahwa aktivitas mendukung mereka dalam *self management*. Bagi EM aktivitas memberikan banyak pengalaman sehingga dirinya mampu lebih baik lagi dalam *self management*.<sup>44</sup> Bagi EZW aktivitas mendukungnya dalam menentukan skala prioritas dalam kehidupan sehari-harinya sehingga menghindarkan dirinya dari pekerjaan yang terbengkalai.<sup>45</sup> Bagi NA aktivitas memberikannya pembiasaan sehingga mempengaruhi dirinya dalam *self management* sehingga dapat mengatur kegiatan kesehariannya sedemikian rupa.<sup>46</sup> Bagi RF aktivitas mendukungnya dalam pembiasaan sehingga mampu menjalani

---

<sup>42</sup> Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2 (2014), 248.

<sup>43</sup> Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktif BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya," (Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), 33.

<sup>44</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>45</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 02/W/02/III/2022

<sup>46</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022

aktivitasnya dengan lebih mudah.<sup>47</sup> Bagi UNF aktivitas mendukungnya untuk belajar dan menjalani kesehariannya dengan hal-hal yang bermanfaat.<sup>48</sup>

Faktor pendukung mahasiswa yang bekerja dalam *self management* yang keempat yaitu identitas diri. Identitas diri membantu seseorang dalam mengendalikan prinsip kehidupannya secara konsisten. Dalam penelitian Makhfudz Junaidi menjelaskan bahwa pengetahuan, pemahaman dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri sangat mempengaruhi cara bertindaknya sehingga menjadikan identitas diri sebagai acuan seseorang dalam tingkah laku dan penyesuaian diri.<sup>49</sup> Dalam penelitian ini menghasilkan bahwa dengan identitas diri membantu seseorang untuk mengenali dan memahami diri sehingga mereka akan belajar, intropeksi dan mengendalikan diri lebih baik lagi agar *self management* dapat berjalan dengan seharusnya.

Keempat dari kelima mahasiswa yang bekerja setuju bahwa identitas diri membantu mereka dalam *self management*. Keempat mahasiswa yang bekerja yaitu EM, NA, RF, dan UNF. EM memahami dirinya dengan intropeksi diri dan terus belajar sehingga dirinya tau apa yang seharusnya dilakukan olehnya.<sup>50</sup> Bagi NA identitas diri yang dipahami sebagai seorang yang moodyan sangat mempengaruhi dirinya dalam *self management* sehingga membantunya untuk lebih mengendalikan emosi, mengekspresikan dengan hal yang positif dan intropeksi diri.<sup>51</sup> Bagi RF identitas diri adalah prinsip, sehingga dirinya mengetahui dan memahami dirinya

---

<sup>47</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>48</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

<sup>49</sup> Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya," (Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), 34.

<sup>50</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 01/W/28/III/2022

<sup>51</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 03/W/28/II/2022



dengan belajar dari pengalaman.<sup>52</sup> Bagi UNF mengetahui identitas dirinya membantunya dalam mengontrol diri sehingga menghindarkannya dari hal-hal yang menyimpang.<sup>53</sup>



---

<sup>52</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 04/W/16/III/2022

<sup>53</sup> Lihat Transkrip Wawancara Kode: 05/W/23/II/2022

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

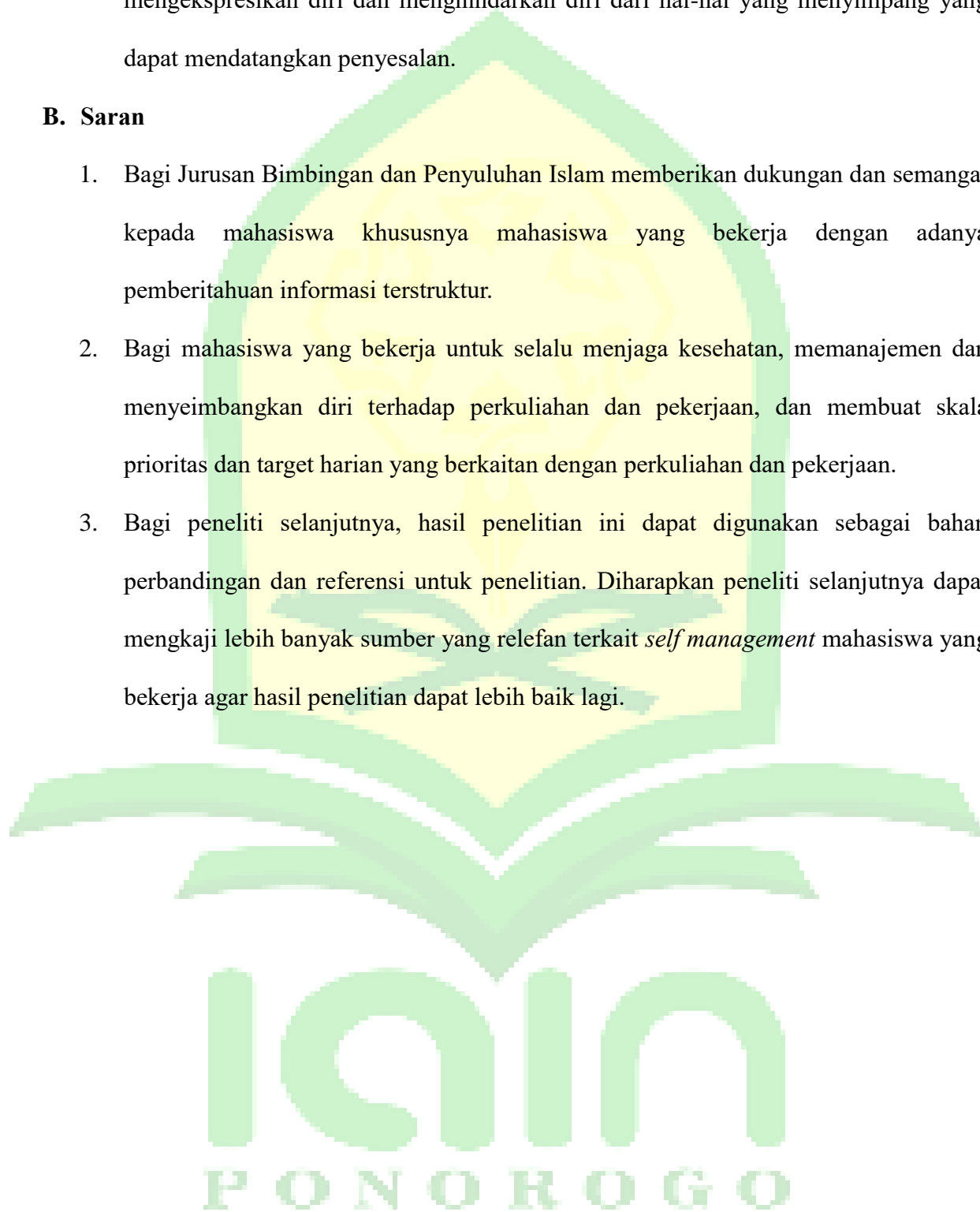
Berdasarkan pada pemahaman dan analisis di atas, maka penulis dapat mengambil kesimpulan meliputi *self management* dan faktor pendukung *self management* pada mahasiswa yang bekerja selama pandemi.

1. *Self management* yang dimiliki oleh masing-masing kelima mahasiswa yang bekerja adalah berbeda-beda seperti aspek *self management* yang dijalani dalam kehidupannya. Aspek *self management* yang dimiliki oleh kelima mahasiswa yang bekerja *self motivation*, *self organization*, *self control* dan *self development*.
2. Masing-masing dari kelima mahasiswa yang bekerja memiliki beberapa faktor pendukung *self management* yang beragam. Faktor pendukung *self management* meliputi kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri. Kesehatan mendorong diri dalam mengelola diri dengan lebih baik lagi, mempengaruhi skala prioritas, dan tubuh yang sehat sangat mempengaruhi untuk fokus dalam melakukan sesuatu. Keterampilan membantu untuk menyusun rencana secara terstruktur sehingga menghindarkan diri dari hal yang menyimpang dan mendukung untuk mengembangkan potensi dalam diri sehingga meningkatkan kualitas diri. Aktivitas memberikan banyak pengalaman, semakin banyak berlatih dengan berbagai aktivitas maka *self management* akan semakin baik, mendukung dalam menentukan skala prioritas, memberikan pembiasaan sehingga mudah mengatur kegiatan sehari-hari, mendukung untuk belajar dan menjalani keseharian dengan hal-hal yang bermanfaat. Identitas diri memudahkan diri dalam mengenali dan memahami diri sendiri dengan

terus belajar, introspeksi diri dan belajar dari pengalaman, mengendalikan emosi, mengekspresikan diri dan menghindarkan diri dari hal-hal yang menyimpang yang dapat mendatangkan penyesalan.

## **B. Saran**

1. Bagi Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam memberikan dukungan dan semangat kepada mahasiswa khususnya mahasiswa yang bekerja dengan adanya pemberitahuan informasi terstruktur.
2. Bagi mahasiswa yang bekerja untuk selalu menjaga kesehatan, manajemen dan menyeimbangkan diri terhadap perkuliahan dan pekerjaan, dan membuat skala prioritas dan target harian yang berkaitan dengan perkuliahan dan pekerjaan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih banyak sumber yang relevan terkait *self management* mahasiswa yang bekerja agar hasil penelitian dapat lebih baik lagi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Reski. *Faktor Stres dan Cara Mengatasinya*. Jakarta: Pustaka Taman Ilmu, 2020.
- Andriyani, Juli. “*Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis*”. *Jurnal At-Taujih* Vol. 2 No. 2, 2019.
- Anggito, Albi dan Setawan, Johan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Anshori, Nurani Siti. “*Makna Kerja (Meaning Of Work) Suatu Studi Etnografi Abdi Dalem Keratin Ngayogyakarta Hadiningrat Daerah Istimewa Yogyakarta*”. *Jurnal Psikologi Industry Dan Organisasi* Vol. 2 No. 3, 2013.
- Argaheni, Niken Bayu. “*Sistematik Indonesia Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa*”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 8 No. 2, 2020.
- Arifin, Syaiful. *Mahasiswa dan Organisasi*. Jakarta: Grafindo Persada, 2014.
- Aryahi, Farida. *Stres Belajar*. Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Asbari, Masduki dkk. “*Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self Management*”. *Jurnal Edumaspul* Vol. 4 No. 1, 2020.
- Bachri, Bachtiar S. “*Meyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi pada Penelitian Kualitatif*”. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, Vol. 10, 2010.
- Cormier dan Cormier. *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill And Cognitive Behavioral Intervention 2*. Ed. Monlerey. California: Publishing Company, 1985.
- Damayanti, Erma. “*Manajemen Diri Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi*”. Skripsi, Univeritas Muhammadiyah Surakarta, 2019.
- Edi, Fandi Rosi Sarwo. *Teori Wawancara Psikodignostik*. Yogyakarta: PT Leutika Nouvalitera, 2016.
- Endraswara, Suwardi. *Metodologi Penelitian Folklor*. Yogyakarta: Medpress, 2009.
- Gie, The Liang. *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000.
- Gie, The Liang. *Cara Belajar yang Efisien*. Yogyakarta: Liberty, 1995.

- Hadijaya, Yusuf. *Organisasi Kemahasiswaan dan Kompetensi Manajerial Mahasiswa*. Medan: Perdana Publishing, 2015.
- Halim, Moh. Sukur dkk. “*Penanganan Pelayanan Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Hukum Kesehatan*” *Journal Inicio Legis* Vol. 1 No. 1, 2020.
- Hanoatubun, Silpa. “*Dampak Covid-19 Terhadap Perekonomian Indonesia*”. *Journal Of Edupscouns* Vol. 2 No. 1, 2020.
- Jannah, Riazul dan Santoso, Harri. “*Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19*”. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat* Vol. 1 No. 1, 2021.
- Jazimah, Hanum. “*Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam*”. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2, 2014.
- Junaidi, Makhfudz. “*Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktifis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya*”. Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010.
- Lubis, Hana Asti Nafisah. “*Perbedaan Kepercayaan Diri Mahasiswa yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja Pada Mahasiswa*”. Skripsi, Universitas Medan Area, 2020.
- Lubis, Rahmi dkk. “*Coping Stres pada Mahasiswa yang Bekerja*”. *Jurnal Diversita* Vol. 1 No. 2 2015.
- Margono. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2000.
- Musradinur. “*Stres dan Cara Mengatasinya Perspektif Psikologi*”. *Jurnal Edukasi* Vol 2 No. 2, 2016.
- Mustafa, Ali Achsan. *Transformasi Sosial Sektor Informal*. Malang: Trans Publishing, 2008.
- Nugrahani, Farida. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa Solo*: Cakra Books, 2014.
- Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan. Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2018.
- Permana, Rusma. “*Penerapan Manajemen pada Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam*”, *Jurnal Pendidikan Islam* Vol. 5 No. 1, 2021.
- Pertiwi, Rayi Hemas Citra. “*Self Management dengan Stres Kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang*”. *Jurnal Empati* Vol. 7 No. 4, 2018.

- Prijosaksono, Aribowo dan Mardianto, Marlan. *Self Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2003.
- Rosida, Umi Latifatur. “*Self-Management pada Mahasiswa yang Sudah Menikah*”. Skripsi, 2021.
- Safari, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- Sanafiah, Faesal. *Dasar dan Teknik Penelitian Keilmuan Sosial*. Surabaya: Usaha Nasional, 2002.
- Sarwono, Jonathan. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Shidiq, Umar dan Choiri, Miftachul. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: Nata Karya, 2019.
- Sholihah, Nikmatus dkk. “*Penerapan Strategi Self Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas IV SDLB-D YPAC Surabaya*” Vol. 3 No. 1, 2013.
- Silalahi, Ulber. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT Refika Aditama, 2010.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sujarweni, V. Wiratna. *Metodologi Penelitian Bisnis & Ekonomi*. Yogyakarta: Pustaka Baru, 2015.
- Supriyati, Anik. “*Upaya Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII D di SMPN 1 Jakenan Pati*”. Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Yunus, Nur Rohim dan Rezki, Annissa. “*Kebijakan Pemberlakuan Lockdown sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19*”. Jurnal Sosial dan Budaya Syar-I, Vol. 7 No. 3, 2020



