

SELF MANAGEMENT DALAM MENGHADAPI STRES DI MASA PANDEMI PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

Shofiyatul Muthmainnah

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo

shofiyah893@gmail.com

Abstract

Students who work have a heavier burden than students who do not work. Students who work have certainly been faced with obstacles that can lead to stress. Students who work who deal with stress well can adapt and find solutions to the stress they face, while students who are not able to deal with stress well have difficulty finding solutions. One way to deal with stress is with Self Management. The research objectives are 1) To find out aspects of self-management in students who work during the pandemic, 2) To find out the supporting factors for self-management in students who work during the pandemic. In this study, the author uses a descriptive type of research with a qualitative approach. The results of the study show 1) The self-management aspects of working students are self-motivation, self-organization, self-control and self-development, 2) Self-management supporting factors possessed by working students include health, skills, activities, and self-identity.

Keywords: *Self Management, Working Students, Stress*

Abstrak

Mahasiswa yang bekerja memiliki beban yang lebih berat daripada mahasiswa yang tidak bekerja. 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*. 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. 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.

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

PENDAHULUAN

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 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.¹

Stres diartikan dengan suatu kondisi yang menuntut pola respon seseorang karena suatu hal tersebut mengusik keseimbangan dirinya.² Stres merupakan keadaan yang memperlihatkan terhadap terjadinya tekanan fisik dan psikis sebab tuntutan yang bersifat baik internal atau eksternal.³ 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.⁴

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.⁵ *Self management* adalah kemampuan untuk mengetahui, mengatur dirinya dengan baik secara fisik, pikiran, jiwa, emosi, spiritual sehingga bisa mengatur diri dengan segala

¹ Rahmi Lubis dkk, “Coping Stres pada Mahasiswa yang Bekerja,” *Jurnal Diversita* Vol. 1 No. 2 (2015), 49.

² Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 9.

³ Juli Andriyani, “Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis,” *Jurnal At-Taujih* Vol. 2 No. 2 (2019), 38.

⁴ Farida Aryani, *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*, (Palu: Edukasi Mitra Grafika, 2016), 2-3.

⁵ Cormier dan Cormier, *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill And Cognitive Behavioral Intervention 2*. Ed. Monlery, (California: Publishing Company, 1985), 519.

sumber daya untuk mengendalikan maupun mewujudkan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan kehidupannya.⁶ Dengan *self management* inilah seseorang yang mengalami berbagai macam tekanan mampu mengontrol dirinya sebaik mungkin sehingga mampu menyesuaikan diri.

Mahasiswa semester 7 jurusan Bimbingan Pernyuluhan 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. Oleh sebab itu, inilah bukti keberhasilan *self management* pada mahasiswa yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Pendekatan kualitatif deskriptif yaitu pendekatan untuk menjelaskan suatu variabel yang berkenaan dengan masalah yang diteliti tanpa mempersoalkan hubungan antar variable.⁷ Subyek penelitian adalah lima mahasiswa jurusan BPI yang telah menyelesaikan proposal di semester 7 yang bekerja. Pendekatan ini digunakan peneliti untuk menganalisis dan mendeskripsikan suatu fenomena yang terjadi di lingkungan mahasiswa jurusan BPI IAIN Ponorogo yang bekerja, yaitu berfokus untuk mengetahui *Self Management* dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja.

Lokasi penelitian adalah lingkungan kampus II IAIN Ponorogo yang bertempat di Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo,

⁶ Aribowo Prijosaksono dan Marlan Mardianto, *Self Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia* (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2003), 16.

⁷ Faisal, S., *Format-format Penelitian Sosial* (Jakarta: Rajawali Press, 1992), 90

Jawa Timur. Penelitian dilakukan menggunakan metode dokumentasi dan wawancara terstruktur kepada lima mahasiswa yang bekerja tentang *self management* dalam menghadapi stres. Data yang diperoleh yaitu data primer dan data sekunder yang pengumpulan datanya melalui wawancara dan dokumentasi. Data primer merupakan data yang diperoleh dari hasil wawancara peneliti dengan informan yang dijadikan sampel untuk penelitian. Data primer diperoleh dari subyek penelitian yaitu kelima mahasiswa yang telah menyelesaikan proposal di semester 7 bekerja di bidang yang berbeda-beda, diantaranya NA sebagai guru madrasah, EM dan UNF sebagai guru les privat, RF sebagai pembina pramuka dan wirausaha buket, dan EZW sebagai guru sanggar Al-quran. Sedangkan data sekunder dari sumber data dukungan yang diperoleh secara tidak langsung di lapangan, melainkan dari buku, dokumen, foto dan statistik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dampak stres pada mahasiswa yang bekerja

Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi orang yang mengalaminya, seperti halnya pada mahasiswa yang bekerja. Dampak stres yang ditimbulkan terhadap mahasiswa yang bekerja berupa fisik, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional. Dampak stres pada fisik adalah dampak yang paling dirasakan oleh kelima subyek penelitian. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek bahwa EM pernah mengalami perubahan pola makan, NA memiliki riwayat vertigo, nyeri di sekitar leher dan kurang tidur, RF merasakan sakit kepala sebelah dan pegal di tubuh, dan UNF merasa kelelahan dan pernah mengalami pola makan yang berantakan.

Dampak stres yang kedua yaitu emosional. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek bahwa EM pernah merasa cemas karena waktu kuliah dan kerja bersamaan, EZW sulit berkonsentrasi sehingga saat kuliah kepikiran bekerja dan sebaliknya, NA merasa cemas yang seringkali dikejar oleh waktu tenggat dan

marah pada diri sendiri, RF merasa marah jika belum mengerjakan tugasnya padahal sedang banyak kegiatan. Dan UNF pernah merasa cemas, takut, gelisah dan khawatir akan masa depan dan tidak membuahkan hasil yang maksimal.

Dampak stres yang ketiga yaitu kognitif. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek bahwa NA kesulitan membuat keputusan karena pikiran terforsir untuk kuliah dan bekerja dan sering lupa pada tenggat waktu, RF pernah merasa kesulitan membuat keputusan ketika banyak tugas kuliah dan bekerja, dan UNF sering kepikiran tidak maksimal jika kuliah dan bekerja.

Dampak stres yang keempat yaitu interpersonal. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek bahwa NA terkadang acuh pada lingkungan hingga lupa akan tugas jika banyak tanggungan tugas dari kuliah dan bekerja.

Dampak stres yang kelima yaitu organisasional. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek bahwa NA sering merasa tidak puas pada hasil kerja karena tenggat waktu yang terlalu singkat, RF sering kelelahan hingga menurunnya kreativitas dan menurunnya semangat, dan UNF pernah merasa turunnya kreativitas karena berleha-leha saat ada waktu luang.

Aspek *self management* mahasiswa dalam menghadapi stres

- 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. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek tentang *self motivation* bahwa EM 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, EZW dengan melakukan sesuatu bergantung pada adanya tenggat waktu, NA dengan memiliki target, RF dengan menegaskan pada dirinya bahwa prioritas utama adalah menyelesaikan studi dan bekerja ini adalah jalan agar

setelah lulus tetap memiliki kesibukan, dan UNF dengan menyadari bahwa dirinya adalah tipe yang tidak ingin kalah dari orang lain.

- 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. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek tentang *self organization* bahwa EM berkaitan dengan pikirannya dengan berusaha menikmati dan menyeimbangkan pekerjaan dan kuliahnya, EZW mengerjakan sesuatu sesuai dengan jadwalnya, NA mengatur jadwal kesehariannya, RF memiliki sistem prioritas dan mengontrol diri ketika lelah maka harus istirahat, dan UNF menjalankan dan menyeimbangkan diri sesuai dengan jadwal yang telah diatur dan mengutamakan makan teratur.
- 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. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek tentang *self control* bahwa EM mengisi waktu luangnya dengan mengerjakan proposal skripsinya dan tidak bermalas-malasan, EZW mengontrol dirinya sesuai dengan deadline dan mengatur waktunya, NA mengontrol dirinya menggunakan target dan skala prioritas dengan terbatas waktu, RF “menjaga deadline” yang artinya semua dikerjakan sesuai dengan jadwalnya, dan UNF mengerjakan ketika datang mood dan mendisiplinkan diri karena merasa memiliki tanggung jawab.
- d. *Self development*. *Self development* atau pengembangan diri adalah suatu aktifitas guna menumbuhkan kesadaran diri untuk mengembangkan suatu potensi dalam diri. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek tentang *self development* bahwa EM terkadang merasa belum menyadari apa kemampuannya karena hal tersebut dirinya terus belajar sembari melakukan sesuatu, EZW meski belum menyadari potensinya namun dia bisa melakukan sesuatu karena suatu tuntutan dan keterpaksaan maka akan berusaha untuk melakukan hal tersebut sebaik mungkin, NA menyadari bahwa dirinya mampu dalam bidang mengajar, *public speaking*, kompetensi di bidang mengajar, RF

mengembangkan minat dan bakatnya melalui suatu hal yang dirasa mampu untuk dilakukannya maka dia akan mencobanya, dan UNF menyadari dirinya seorang yang perfeksionis sehingga dia menetapkan tujuan dan target yang sistematis dan memastikan bahwa tujuan tersebut akan diperjuangkan dengan sungguh-sungguh.

Faktor pendukung mahasiswa dalam menghadapi stres

Kesehatan merupakan hal utama yang dibutuhkan seseorang untuk mampu menjalankan aktivitas. Begitu juga dengan *self management* maka kesehatan sangat mendukung seseorang. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek tentang kesehatan sebagai faktor pendukung *self management* bahwa bagi EM kesehatan mendorong dirinya untuk bisa mengelola diri dengan lebih baik, bagi NA 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, bagi RF *self management* mempengaruhi skala prioritasnya, dan bagi UNF dengan tubuh yang sehat akan sangat membantu dirinya dalam *self management* karena diperlukan fokus untuk mengerjakannya.

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. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek tentang keterampilan sebagai faktor pendukung *self management* bahwa bagi UNF perfeksionis yang dimilikinya membantunya dalam *self management* sehingga segala sesuatu tertata dengan semestinya dan menghindarkan dirinya dari suatu hal yang yang menyimpang.

Seiring dengan banyaknya aktivitas membantu seseorang dalam *self management* sebagai representasi dari kemampuannya dalam mengambil keputusan. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek tentang aktivitas sebagai

faktor pendukung *self management* bahwa bagi EM aktivitas memberinya banyak pengalaman sehingga dirinya dapat lebih baik dalam mengatur dirinya sendiri, bagi EZW memiliki skala prioritas terhadap aktivitasnya yang bertubrukan dengan mendahulukan mana yang lebih penting di antara aktivitas tersebut, bagi NA aktivitas sangat berpengaruh dalam *self management* karena aktifitas sehari-hari merupakan suatu kebiasaan, bagi RF *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, dan bagi UNF aktivitas selalu menyuguhkan hal yang tidak terduga sehingga terhadap angan-angannya harus direalisasikan dan terus belajar sambil melakukan aktivitas tertentu.

Identitas diri membantu seseorang untuk dapat mengendalikan prinsip dalam hidupnya secara konsisten. Dari wawancara yang dilakukan peneliti kepada subyek tentang identitas diri sebagai faktor pendukung *self management* bahwa bagi EM dengan memahami identitas diri dapat membuatnya mengetahui apa yang seharusnya dilakukan olehnya, bagi NA ketika identitas diri tidak mendukung maka *self management* tidak mungkin terlaksana, bagi RF hal tersebut adalah sebuah prinsip, dan bagi UNF dengan mengenali identitas diri dapat membuatnya mengontrol diri dengan baik sehingga menghindarkan dirinya dari hal yang menyimpang.

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.⁸ 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

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

baik secara fisik atau psikis atas tekanan atau gangguan yang dialami olehnya.⁹ Stres Menurut Clonninger 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.¹⁰

Stres akan muncul apabila seseorang merasa bahwa keseimbangan dirinya terganggu.¹¹ 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.

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.¹²

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

⁹ *Ibid.*, 9.

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

¹¹ Musradinur, "Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perpektif Psikologi", *Jurnal Edukasi* Vol. 2 No. 2 (2016), 192.

¹² Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), 30.

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

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.¹³ *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.¹⁴

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.¹⁵ *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.¹⁶

¹³ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Efisien*, (Yogyakarta: Liberty, 1995) 188.

¹⁴ 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.

¹⁵ Hanum Jazimah, "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam," *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, Vol. 6 No. 2 (2014), 228.

¹⁶ Masduki Asbari dkk, "Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self Management*", *Jurnal Edumaspul* Vol. 4 No. 1 (2020), 256.

b. 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.¹⁷

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*). 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

¹⁷ Makhfudz Junaidi, "Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Aktivis BEM IAIN Sunan Ampel Surabaya," (Skripsi, IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010), 32-34.

c. *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*.¹⁸

1. *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 mahasiswa akan mendatangkan hasil yang menyenangkan karena dapat berkonsentrasi, tidak lengah pusat perhatiannya karena suatu hal, dan mampu memahami perkuliahannya.
2. *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 keefisien dalam hidupnya. Jadi seseorang sanggup mengatur berbagai hal terkait pikiran, tenaga waktu maupun yang lainnya yang memudahkan dalam pembentukan *self management*.
3. *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

¹⁸ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), 78-80.

tindakan untuk mendisiplinkan kemauan diri, mengobarkan semangat, menghilangkan rasa tidak percaya diri, dan menyalurkan tenaga untuk bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu yang seharusnya dilakukan.

4. *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.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Stres dapat menimbulkan dampak negatif bagi orang yang mengalaminya, yaitu fisik, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional.
2. *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*.
3. 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.

DAFTAR RUJUKAN

- Andriyani, Juli. “*Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis*”.
Jurnal At-Taujih Vol. 2 No. 2, 2019.
- 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.
- Cormier dan Cormier. *Interviewing Strategies For Helpers: Fundamental Skill And Cognitive Behavioral Intervention 2. Ed. Monlerey*. California: Publishing Company, 1985.
- Faisal, S., *Format-format Penelitian Sosial*. Jakarta: Rajawali Press, 1992.
- 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.
- 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, Rahmi dkk. “*Coping Stres pada Mahasiswa yang Bekerja*”.
Jurnal Diversita Vol. 1 No. 2 2015.
- Musradinur. “*Stres dan Cara Mengatasinya Perspektif Psikologi*”.
Jurnal Edukasi Vol 2 No. 2, 2016.
- Prijosaksono, Aribowo dan Mardianto, Marlan. *Self Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2003.
- Safari, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka. *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- 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.