

**SELF MANAGEMENT DENGAN STRES KERJA PADA MAHASISWA PEKERJA SISTEM  
PART-TIME  
JURUSAN ADMINISTRASI BISNIS POLITEKNIK NEGERI SEMARANG**

Rayi Hemas Citra Pertiwi

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto, S.H, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

Rayihcp@yahoo.co.id

**Abstrak**

Tuntutan peran yang tidak seimbang pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, dapat menyebabkan stres kerja. Stres dapat dikurangi dengan melakukan manajemen diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan stres kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem *Part-Time* Jurusan Administrasi Bisnis di Politeknik Negeri Semarang. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang yang berjumlah 190 orang. Sampel penelitian berjumlah 123 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan Skala Stres Kerja (38 aitem valid dengan  $\alpha = 0,927$ ) dan Skala *Self Management* (38 aitem valid dengan  $\alpha = 0,912$ ) sebagai alat pengambilan data. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $r_{xy} = -0,468$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan negatif antara *self-management* dengan stres kerja. *Self management* memberikan sumbangan efektif pada stres kerja sebesar 21,9%, sedangkan 78,1% dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

**Kata kunci** : *Self Management*, Stres Kerja, Mahasiswa, *Part-time*.

**Abstract**

Unbalanced role demand of university students who are working while studying can cause occupational stress. Stress can be reduced by doing self-management. This research studied the relation between self management and occupational stress of students majoring Business Administration in Semarang State Polytechnic who work with part-time system. This research population is all students of Semarang State Polytechnic Business Administration major, in total 190 students. 123 students become the sample of this research. The sampling technique used in this research is purposive-sampling. This research uses quantitative method with Occupational Stress Scale (38 item valid with  $\alpha = 0,927$ ) and Self Management Scale (38 item valid with  $\alpha = 0,912$ ) to obtain data. To examine the hypothesis, this research uses simple regression analysis as the analysis technique. This research shows that  $r_{xy} = -0,468$  with  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), which means there is a negative relation between self management and occupational stress. Self

management's effective contribution is 21,9% while the 78,1% is affected by other factors which not disclosed by this research.

**Keywords :** Self Management, Occupational Stress, University Student, Part-time

## **PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan zaman, berbagai jenis kebutuhan semakin meningkat dan kompleks. Pada zaman sekarang Mahasiswa dituntut untuk mandiri, apalagi ketika tuntutan kebutuhan hidup semakin meningkat. Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Banyak dari mahasiswa yang berasal dari luar kota dan jauh dari orang tua harus pandai mengatur keuangan yang diberikan pada setiap bulannya, mahasiswa tersebut mencari tambahan penghasilan untuk mencukupi kebutuhan kuliah yang semakin menggunung. Kuliah sambil bekerja tidak lagi menjadi sesuatu hal yang langka dan hanya dilakukan mahasiswa yang lemah dalam ekonomi, karena kenyataannya biaya hidup sehari-hari seringkali tidak sebanding dengan uang saku yang diberikan oleh orang tua.

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu, kedisiplinan, dan memperhatikan kesehatan fisik. Tidak sedikit faktor di dalam organisasi yang mahasiswa alami pada saat bekerja, dapat menyebabkan stres kerja.

Menurut Beehr dan Newman (dalam Wijono, 2010), stres kerja didefinisikan sebagai suatu keadaan yang timbul dalam interaksi antara manusia dengan pekerjaan. Penelitian yang dilakukan Kodir (2015) bahwa terdapat hubungan antara stres kerja dengan motivasi belajar pada mahasiswa fakultas teknik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Hal ini semakin tinggi stres kerja seseorang maka semakin rendah motivasi belajarnya begitu pun sebaliknya semakin rendah stres kerja seseorang maka semakin tinggi motivasi belajar.

Tuntutan antara pekerjaan dan tugas kuliah membutuhkan manajemen diri yang baik dari mahasiswa. Prijosaksono (2001) berpendapat, manajemen diri atau *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Maka dari itu, peneliti memilih subjek mahasiswa yang ada di politeknik negeri semarang karena kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa dikatakan cukup padat dengan jadwal kuliah dari pagi hingga sore. Selain itu, mahasiswa disana menjalankan pekerjaan part-time sehingga menarik untuk diteliti mengenai masalah stres kerja pada mahasiswa tersebut. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam keterkaitan antar *self management* dengan stres kerja pada mahasiswa pekerja sistem *part-time*. Maka dari itu peneliti mengambil judul “Hubungan antara *Self Management* dengan Stres Kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang”. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara *Self Management* dengan Stres Kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. Semakin tinggi *self management* maka semakin rendah stres kerja pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah *self management* maka semakin tinggi pula

stres kerja pada mahasiswa pekerja sistem part-time jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa administrasi bisnis politeknik negeri semarang yang berjumlah 190 siswa. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah: mahasiswa jurusan administrasi bisnis politeknik negeri semarang dan mahasiswa pekerja sistem *part-time*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik nonprobabilitas yaitu *purposive sampling* dan diperoleh sebanyak 123 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua skala psikologis yaitu skala stres kerja (38 aitem;  $\alpha = 0,927$ ) dan *Self management* (38 aitem;  $\alpha = 0,912$ ). Skala stres kerja disusun berdasarkan dimensi yang dikemukakan oleh Terry Beehr dan John Newman (dalam Waluyo, 2013) yaitu gejala psikologis, gejala fisiologis, dan gejala perilaku. Sedangkan skala *self management* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Gie (1996) yaitu pendorongan diri (*self motivation*), penyusunan diri (*self organization*), pengendalian diri (*self control*) dan pengembangan diri (*self development*). Sebelum dilakukan uji hipotesis, data yang diperoleh perlu melewati uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas yang digunakan yaitu uji *Kolmogorov-Smirnov goodness of Fit Test*. Hasil uji normalitas dari variabel stres kerja diperoleh hasil  $K-Z = 0,807$  dengan  $p = 0,534$  ( $p > 0,05$ ), angka tersebut menunjukkan sebaran data normal. Hasil uji normalitas pada variabel *self management* diperoleh nilai  $K-Z = 1,009$  dengan nilai  $p = 0,260$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti sebaran data pada variabel ini juga berbentuk normal. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data stres kerja dan *self management* berdistribusi normal. Uji linieritas antara stres kerja dengan *self management* menunjukkan bentuk hubungan kedua variabel berlinier dengan  $F = 33,935$  dengan nilai signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Tahap pengujian dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi dengan menggunakan bantuan *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for iOs* versi 23.0.

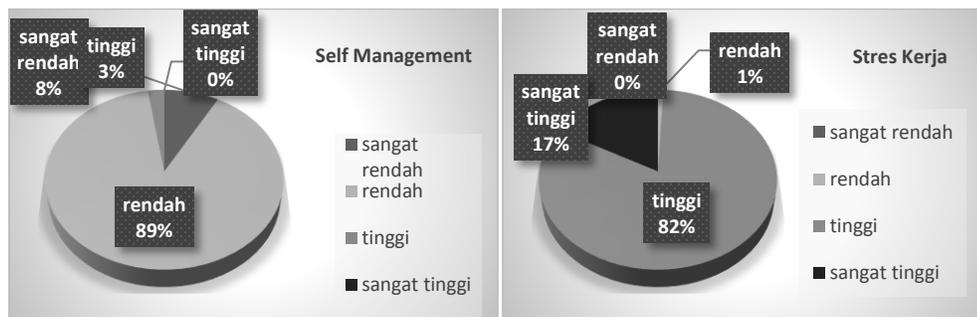
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan stres kerja pada mahasiswa pekerja sistem part-time jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. Hasil analisis regresi menunjukkan ada hubungan negatif signifikan antara *self management* dengan stres kerja ( $r = -0,468$ ;  $p = 0,000$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self management* dengan stres kerja, sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Subjek penelitian ini dikategorikan dalam kategori sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi. Sebagian besar masuk kategori tinggi sebanyak 101 subjek (82,1%), disusul stres kerja kategori sangat tinggi sebanyak 21 subjek (17,1%), dan terakhir Stres kerja kategori rendah sebanyak 1 subjek (0,8%). Jadi Stres kerja mahasiswa tergolong tinggi, sedangkan kategorisasi *self management* meliputi sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi. Berdasarkan kategorisasi *self management*, subjek penelitian berada dalam kategori sangat rendah, rendah dan tinggi. Sebagian besar masuk kategori rendah sebanyak 110 subjek (89,4%), disusul jumlah *self*

management kategori sangat rendah sebanyak 10 subjek (8,1%), dan terakhir self management kategori tinggi sebanyak 3 subjek (2,4%). Jadi *self management* pada mahasiswa jurusan administrasi bisnis politeknik negeri semarang tergolong rendah.

Penelitian ini dapat membuktikan 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. Hasil penelitian ini menemukan bukti bahwa mahasiswa yang memiliki *self management* yang baik, lebih sedikit mengalami stres. Menurut Prijosaksono (2001), manajemen diri atau self management merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Manajemen diri dapat membentuk individu kearah lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi sehingga mampu membantu individu untuk memotivasi kerja individu. Pada penelitian ini ditemukan Mahasiswa Pekerja Sistem *Part-Time* Jurusan Administrasi Bisnis di Politeknik Negeri Semarang mempunyai *self management* masuk kategori rendah (89,4%) dan bahkan sangat rendah (8,1%).



*Self management* yang rendah memberi arti bahwa mahasiswa kurang mampu mengatur diri sendiri ditunjukkan dengan kemampuan motivasi diri yang rendah, mahasiswa kurang bisa mengatur diri dan mahasiswa kurang dapat mengontrol diri serta kurang mampu mengembangkan potensi diri. Manajemen diri yang buruk mengakibatkan mahasiswa yang bekerja *part time*, lebih mudah mengalami stres. Selain itu, mahasiswa kurang mempunyai dorongan diri yang baik atau motivasi diri yang rendah dan mahasiswa kurang berminat melakukan pekerjaan.

Jadi, hasil penelitian ini menemukan mahasiswa yang mengalami stres masuk kategori tinggi sebesar (82,1%) dan stres kategori sangat tinggi sebesar (17,1%). Mahasiswa dengan pengembangan diri yang buruk berpengaruh terhadap perilakunya diantaranya mudah mengalami kemarahan yang sulit dikendalikan, mudah tersinggung apabila ada yang memberikan saran kepada mahasiswa, dan hal ini berakibat juga pada perilaku di tempat kerja seperti gelisah ketika tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan atasan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, subjek penelitian diobservasi hanya sekali, jadi kesimpulan dapat berbeda apabila dilakukan lebih dari satu kali. Kedua, Jumlah aitem pada skala stres kerja tidak seimbang sehingga mempengaruhi pada komposisi skala. Ketiga, respon pada sebaran aitem skala stres kerja belum sepenuhnya mewakili penelitian.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self management* dengan kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem *Part-Time* Jurusan Administrasi Bisnis di

Politeknik Negeri Semarang ( $r = -0,468$ ;  $p = <0,05$ ). Hasil penelitian ini dapat membuktikan 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.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustia, F. A. (2014). Pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap toleransi stres pada pengurus himpunan mahasiswa Teknik Industri Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Aamodt, M. G. (2004). *Applied industrial / organizational psychology*. 4th ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Anoraga, P. (2009). *Psikologi kerja*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiningwati, T. D & Meuraksa, R.D. (2010). Manajemen stres. *Diunduh dari [www.kodamjayaonline.com](http://www.kodamjayaonline.com)*
- Cooper, C., & Straw, A. (2005). *Stres manajemen sukses dalam sepekan*. Jakarta: Kesaint Blanc.
- Darmawan, D. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, K. S. (2010). *Kesehatan mental (mental health): penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari*. Semarang: Universitas diponegoro.
- Desmita. (2007). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gantina, K. (2011). *Teori dan praktik konseling*. Jakarta : PT Indeks.
- Gaol, Chr. J. L. (2014). *A to Z human capital*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Gie. (1996). *Strategi hidup sukses*. Yogyakarta: Liberty.
- Goliszek, A. (2005). *60 Second manajemen stres*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Goleman, D. (2000). *Working with emotional intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ghufron, M.N & dkk. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Hanurawan, F. (2012). *Psikologi sosial suatu pengantar*. PT. Remaja Rosdakarya. Universitas Negeri Malang.
- Hasanat, N. U. (2015). Manajemen diri: diabetes analisis kuantitatif faktor- faktor psikososial pada pasien diabetes melitus tipe II. *Disertasi doctoral tidak diterbitkan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hellriegel, D & Slocum, J. W. (2011). *Organizational behavior*, thirteenth edition. South-western: Cengage learning.
- Isnaini, F. (2014). Strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. *Tesis Magister Sains Psikologi*, Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Jacinta, F. Rini. (2002). Stress kerja. *Team e-psikologi.com*.
- James A.F.S. (1996). *Manajemen*. Jilid I., terjemahan. Alexander Sindoro, Jakarta: PT Prahallindo.
- Jazimah, H. (2014). Implementasi manajemen diri mahasiswa dalam pendidikan Islam. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam, Vol. 6, No. 2*.
- Juana. (2000). Kesesuaian antara konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri pada mahasiswa pelaku organisasi. *Jurnal Psikologika. No. 9, Vol.5. h.39-56*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016). [Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>, [Diakses 21 Juni 2016].
- Khairotunnisa. (2016). Manajemen diri pada mahasiswi berprestasi yang bekerja (studi kasus pada satu mahasiswi D3 Bahasa Inggris Universitas Gadjah Mada). *Skripsi. Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*.
- Komalasari, K. (2011). *Pembelajaran kontekstual konsep dan aplikasi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kodir, Abdul. (2015). Hubungan antara stres pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan motivasi belajar di mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Jurnal*. Universitas Bhayangkara: Jakarta Raya.
- Kreitner, R. dan Kinicki, A., (2014). *Perilaku organisasi*. Buku 2. Edisi 9. Jakarta: Salemba Empat.
- Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi*, (Alih Bahasa V.A Yuwono, dkk), Edisi. Bahasa Indonesia, Yogyakarta: ANDI.
- Mangkunegara, A. P. (2005). *Perilaku dan budaya organisasi*. Bandung: PT. Refika aditama.
- Maulana & Dwityanto. (2014). Hubungan antara manajemen diri dengan stres kerja pada tenaga kesehatan non keperawatan di RS. Ortopedi Prof. Dr. R. Soeharso Surakarta. *Naskah Publikasi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah.
- Munandar A.S. (2008). *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: UI Press.

- Monika, S. (2010). Beban kerja dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada PT. Galamedia Bandung Perkasa. *Jurnal Psikologi*. Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Komputer Indonesia.
- Pace, R. dan Faules, D.F. (2015). *Komunikasi organisasi strategi meningkatkan kinerja perusahaan*. terjemahan Deddy Mulyana. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Prijosaksono, A. (2001). *Self mangement series*. Jakarta: Gramedia.
- Purwandari, R. (2015). Hubungan motivasi dan stres kerja perawat ruang rawat inap RSUD Sragen. *Jurnal Keperawatan*. Vol. 6, No. 2.
- Raymond, M.G. (2012). *Behavior modification: principles and procedures*. University of South Florida.
- Ransdell (2010). Online activity, motivation, and reasoning among adult learners. [Article]. *Computers in Human Behavior*, 26(1), 70-73. doi: 10.1016/j.chb.2009.09.002.
- Richard, J.N. (2011). *Teori dan praktik konseling dan terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rivai, V. (2004). *Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan*, cetakan pertama. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Rivai, V. (2009). *Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan: dari teori ke praktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Riggio, R. E. (2003). *Introduction to industrial/ organizational psychology* (4th edition). New Jersey: Prentice Hall.
- Robbins, S.P. & Judge, T. A. (2009). *Perilaku organisasi* buku 1. Jakarta: Salemba Empat.
- Robbins, S.P. & Judge, T. A. (2011). *Perilaku organisasi* buku 2. Jakarta: Salemba Empat.
- Samsudin, S. (2005). *Manajemen sumber daya manusia*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sedarmayanti. (2009). *Sumber daya manusia dan produktivitas kerja* (3rd ed). Bandung: CV.Mandar Maju.
- Siagian, S.P. (2011). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sopiah. (2008). *Perilaku organisasi*, Yogyakarta: Andi.
- Stranks, J. (2005). *Stress at work, management and prevention*. Elsevier: Burlington.
- Suryabrata, S. 2011. *Metodelogi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Waluyo, M. (2013). *Psikologi industri*. Jakarta: Akademia Permata.
- Wijono, Sutarto. (2010). *Psikologi industry dan organisasi: dalam suatu bidang gerak psikologi sumber daya manusia*. Jakarta: Kencana.
- Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.

