

## Delvia Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Delvia\*<sup>1</sup>, Erna Kadrianti<sup>2</sup>, Arham Alam<sup>3</sup>

<sup>2,31</sup>\*STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

Email: penulis-korespondensi: (delvia21212@gmail.com/082331692893)

(Received: 29-06-2023 ; Reviewed: 30-06-2023 ; Accepted: 05-07-2023)

### ABSTRACT

Stress is the motivation needed by individuals to move and is an energy that can be used effectively. Mild stress can be a challenge and motivation for a person to move in a better direction. To find out the relationship between self-management and stress in students in completing final assignments at STIKES Nani Hasanuddin Makassar. This type of research used to examine cross sectional (cut latitude), where cross sectional is an analytic research design that aims to find out the relationship between independent variables and dependent variables. The population of this study is a student who is completing the final assignment at STIKES Nani Hasanuddin Makassar. So the large sample in this study is 61 respondents. The data collection in this study used questionnaire methods, by sharing questionnaire links to students who are completing assignments. The result of this study probability value  $p = 0.003 < \alpha = 0.05$  indicates its strength or meaningful value. In conclusion, there is a relationship between self-management and stress. The better self-management of a student, the more it can reduce the student's stress.

Keywords: *Self-Management, Stress*

### ABSTRAK

Stress merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif. stress yang bersifat ringan dapat merupakan tantangan dan motivasi bagi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik. Tujuan penelitian Untuk mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan stress pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Jenis penelitian ini yang digunakan untuk meneliti yaitu *cross sectional* (potong lintang), dimana *cross sectional* adalah desain penelitian analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independen dan variabel dependen. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Jadi besar sampel pada dalam penelitian ini yaitu 61 responden. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner. dengan cara membagikan link kuesioner pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas. Hasil Penelitian ini nilai *probability* nilai  $p = 0,003 < \alpha = 0,05$  menunjukkan kekuatan atau nilai kemaknaannya. Kesimpulannya ada hubungan antara manajemen diri dengan stress. Semakin baik manajemen diri dari seorang mahasiswa hal tersebut dapat mengurangi stress mahasiswa tersebut.

Kata kunci : Manajemen Diri, Stress

## Pendahuluan

Stress merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif. stress yang bersifat ringan dapat merupakan tantangan dan motivasi bagi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik (Komalasari 2018). begitu juga dengan mahasiswa yang tidak bisa terhindar dari stress yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang harus menyelesaikan skripsi atau karya tulis ilmiah.

Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi kejadian stress cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stress dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 didunia. studi prevalensi stress yang dilakukan oleh health and safety executive di Inggris melibatkan penduduk Inggris dengan jumlah sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. didapatkan data bahwa angka kejadian stress lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%) (Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih 2017)

Prevalensi jumlah kejadian gangguan jiwa di Indonesia semakin signifikan dilihat dari data Riskesdas tahun 2018. Riskesdas mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) sebanyak 9,8%. Hal ini terlihat peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 sebanyak 6%. (Riskesdas 2018)

Berdasarkan hasil survey di Universitas Muhammadiyah Kudus, hasil wawancara dengan 10 mahasiswa dengan 14 pertanyaan tentang gejala stres, diantaranya 3 mahasiswa merasakan 50% gejala, 3 mahasiswa 57% gejala, dan 4 mahasiswa merasakan 43% dari 14 gejala stres. (Umi Faridah, 2020). Dari hasil penelitian (Hasibuan 2019) yaitu dari hasil penelitian nilai distribusi frekuensi stress belajar adalah kategori ringan 46 (60,5%), sedang 27 (35,5%), dan berat 3 (3,9%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Afryan et al. 2019) pada 2 variabel yang terdistribusi yaitu tingkat stress dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi didapatkan hasil tabel menunjukkan stress yang lebih dominan adalah stress tingkat ringan dan stress tingkat sedang yaitu berturut-turut 66 orang mahasiswa (40,7%) dan 86 orang mahasiswa (53,1%).

Dari hasil penelitian (Komalasari 2018) yaitu berdasarkan data yang diperoleh dari program studi ilmu keperawatan Angkatan 2012 didapatkan bahwa sebanyak 59,2% mahasiswa terlambat dalam menyelesaikan skripsi, dan 4,7% mahasiswa mengulang pada tahun berikutnya, sedangkan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya sebesar 36,1%. berdasarkan hasil penelitian (Seto, Wondo, and Mei 2020) tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir yaitu berturut-turut sedang (23%), rendah (0%), dan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir tergolong cukup yaitu sebesar (77%).

Makna manajemen diri secara sederhana, merujuk kamus besar Bahasa Indonesia (2001:465) manajemen memiliki dua arti, yaitu: penggunaan daya secara efektif untuk mencapai sasaran; dan pimpinan yang bertanggung jawab atas jalannya perusahaan dan organisasi. kemudian apa yang kita sebut “diri” itu adalah akumulatif dari pikiran kita. yang kita sebut diri, pribadi, individu, adalah totalitas manusia sebagai jasad dan rohani, fisik yang bisa kita lihat dan sesuatu yang tak terlihat yang menggerakkan fisik, hati, jiwa, dan pikiran. diri adalah totalitas dari pemikiran, keinginan, dan gerakan kita dalam ruang dan waktu. dengan kata lain, perpaduan antara intelektual, emosional, spiritual, dan fisik. jadi manajemen diri yang dimaksud adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” yaitu intelektual, emosional, spiritual, dan fisik kita agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai. (Jazimah 2014)

Terdapat penelitian tentang manajemen diri yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Maulana and Dwityanto 2014) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara manajemen diri dengan kejadian stres, artinya terdapat variabel lain yang mempengaruhi terjadinya stres. seseorang yang memiliki self management yang tinggi maka tingkat stres yang dialami akan rendah. selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (amir 2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada siswa sebesar 74,27%.

Penelitian yang dilakukan (Pertiwi 2018b) hasil penelitian menunjukkan bahwa  $r_{xy} = -0,468$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan negatif antara *self-management* dengan stress kerja. *Self-management* memberikan sumbangan negatif pada stress kerja sebesar 21,9%. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat 2017) mengatakan bahwa kemampuan mengelola diri (*self-management*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kreativitas berpikir mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. hal ini diperkuat dengan nilai koefisien korelasi Pearson  $r^2$  sebesar 0,97117 yang artinya bahwa kemampuan mengelola diri mempunyai kontribusi sebesar 97,11% terhadap kreativitas berpikir mahasiswa jurusan pendidikan fisika fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar

Fenomena yang peneliti amati, stress pada mahasiswa karena menyusun tugas akhir terjadi pada mahasiswa stikes nani hasanuddin makassar yaitu berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, dan terlihat lemas, bahkan ada yang membuat status di media sosial berisi tentang keluhan tentang perasaannya ketika mengerjakan tugas akhir. dan tidak jarang setiap bertemu terkadang tugas akhir dijadikan sebagai bahan

pembicaraan karena selalu terpikirkan. dari hasil wawancara singkat pada 10 orang mahasiswa dengan 14 pertanyaan gejala stress, 3 mahasiswa merasakan 50% dari gejala, 3 mahasiswa 57% dari gejala dan 4 mahasiswa dengan 30% dari gejala.

## Metode

### Lokasi, Populasi, Sampel

Desain penelitian yang digunakan untuk meneliti yaitu *cross sectional* (potong lintang), dimana *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. Jadi besar sampel pada dalam penelitian ini yaitu 61 responden.

1. Kriteria inklusi
  - a. Mahasiswa angkatan 2015, 2016, dan 2017 yang tercatat aktif semester di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.
  - b. Mahasiswa yang sementara menyelesaikan tugas akhir
  - c. Mahasiswa yang hadir pada saat pengambilan data
  - d. Mahasiswa yang bersedia menjadi responden.
  - e. Mahasiswa yang mengalami gangguan psikologi
2. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak bersedia menjadi responden.

### Pengumpulan data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner. dengan cara membagikan link kuesioner pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir

### Pengumpulan Data

- a. *Editing*  
Pada proses *editing* penulis memasukkan data mahasiswa kedalam lembar kuesioner yang telah disediakan. proses editing dilakukan ditempat pengumpulan data sehingga jika ada kekurangan dapat segera dilengkapi.
- b. *Coding*  
Setelah tahapan *editing* selanjutnya adalah pengkodean/*coding*. yang merupakan kegiatan memberikan kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori
- c. *Entry*  
Untuk selanjutnya dilakukan *entry data* ke SPSS (*Statistic Program for Social Science*).
- d. *Cleaning*  
Jika proses pengolahan data selesai selanjutnya data tersebut diperiksa kembali untuk menghindari kesalahan pengolahan data.
- e. Pengeluaran informasi  
Setelah data dimasukkan dan bersih/tidak ada kesalahan, data dianalisis deskriptif menggunakan *Chi-Square* dengan tujuan menganalisa dua variabel atau lebih dalam hal mengetahui ada/tidaknya hubungan keterkaitan antara variabel tersebut. (Anang Setiana 2018)

### Analisa Data

1. Analisis univariat : untuk mendapatkan gambaran distribusi dan frekuensi dari manajemen diri dan tingkat stress pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.
2. Analisis bivariat : untuk melihat hubungan antara manajemen diri dengan tingkat stress pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.
  - a. Dikatakan tidak ada hubungan jika  $p > \alpha = 0.05$
  - b. Dikatakan ada hubungan jika  $p < \alpha = 0,05$

## Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Berdasarkan Karakteristik Responden Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar

Jenis Kelamin	n	(%)
Laki-Laki	12	19,7
Perempuan	49	80,3
Angkatan	n	e (%)
2016	14	23
2017	47	77
Manajemen Diri	n	(%)

Kurang Baik	48	78,7
Baik	13	21,3
<b>Stress</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
Tidak Stress	29	47,5
Stress	32	52,5

Table 1 di yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang (80,3%). Sedangkan untuk responden Angkatan 2017 didapatkan 47 (77%) responden. Distribusi frekuensi responden yang mengalami manajemen diri kurang baik sebanyak 48 responden (78,7%), Sedangkan untuk responden yang ada stress didapatkan sebanyak 32 responden (52,5%).

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar Tahun 2021

Manajemen Diri	Stress				Total		$\rho$ Value
	Tidak Stress		Stress		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	18	37,5	30	62,5	48	100	0,003
Baik	11	84,6	2	14,4	13	100	

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa dari 61 responden, memiliki manajemen diri baik 13 (100 %), yang tidak mengalami stress 11 (84,6 %) dan yang mengalami stress 2 (14,4 %). sedangkan manajemen diri kurang baik 48 orang (100 %), yang tidak mengalami stress 18 (37,5 %) dan yang mengalami stress 30 (62,5 %).

Hasil menunjukkan semakin baik manajemen diri bisa menurunkan angka kejadian stress, ini dikuatkan dengan hasil analisa uji chi-square dengan nilai 0,003. ada hubungan antara manajemen diri dengan stress dalam menyelesaikan tugas akhir.

## Pembahasan

Pembahasan ini bertujuan untuk mengetahui strategi manajemen diri dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi perubahan, meningkatkan tingkat perilaku defisit saat ini, sehingga perilaku positif seseorang dapat dicapai dimasa depan dan menunjukkan bahwa tujuan pengelolaan diri adalah untuk membantu seseorang agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu pikiran, perasaan dan tindakannya (Isnaini and Taufik 2015). Sehingga hasil penelitian ini dari pernyataan responden bahwa ada pengaruh manajemen dengan stress pada mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar Dalam menyelesaikan Tugas Akhir.

### 1. Karakteristik responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 (80,3 %), dan mayoritas angkatan 2017 sebanyak 47 ( 77 %) responden. dari data tersebut dapat kita ketahui bahwa responden yang lebih banyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan lai-laki.

### 2. Analisis univariat

Berdasarkan Tabel 5.3 di atas terdapat frekuensi responden dengan manajemen diri baik diketahui bahwa manajemen diri baik berdasarkan yang dijawab oleh sebagian responden bahwa perilaku ataupun lingkungan sosial dan pengalaman memiliki pengaruh terhadap fungsi manusia yaitu seperti tidak bergantung pada orang lain dalam mengerjakan sesuatu. bisa memotivasi diri sendiri dan menuntun serta mengatur diri sendiri untuk mencapai suatu tujuan. sehingga dalam penelitian ini terdapat responden dengan manajemen diri baik. sedangkan manajemen diri kurang baik, kita perlu ketahui bahwa sebagian responden menjawab memiliki manajemen diri kurang baik hal ini disebabkan oleh perilaku mahasiswa dan dukungan sosial. hal ini juga disebabkan oleh masih banyaknya mahasiswa yang kurang siap menghadapi perubahan seperti kurang mampu membagi waktu untuk fokus mengerjakan tugas dan waktu untuk hal lainnya, serta masih kurangnya kemampuan untuk memotivasi diri sendiri sendiri.

Menurut (Isnaini and Taufik 2015) bahwa Faktor yang mempengaruhi manajemen diri yaitu dukungan sosial dan kesiapan untuk berubah, dukungan sosial melibatkan orang lain, dukungan sosial yang bermanfaat sebagai bagian dari manajemen diri karena keterlibatan orang lain dapat membantu mencegah hubungan arus pendek dari kontinjensi manajemen diri dan membuat manajemen diri lebih baik (Isnaini and Taufik 2015).

Selain itu Bandura (1986) dalam (Anggriani 2018) menyatakan perilaku yang berhubungan dengan pengelolaan diri mempunyai 3 tahap, diantaranya yaitu *self-observation*, *self-judgment*, dan *self-reaction*.

*Self observation* berhubungan dengan respon individu terhadap perilakunya. *self-judgment*, tahap individu melihat diri dan perilakunya (performansinya). *self-reaction*, tahap penyesuaian individu terhadap rencananya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan tabel 5.4 didapatkan distribusi frekuensi responden yang mengalami stress itu lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami stress. dimana diketahui bahwa orang mengalami stress akan menunjukkan penurunan konsentrasi, perhatian, dan kemunduran memori. keadaan ini akan menyebabkan kesalahan dalam memecahkan masalah dan penurunan kemampuan dalam merencanakan tindakan.

Menurut (Titik Lestari, 2015) stressor adalah faktor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. *stressor* dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dan juga muncul pada situasi kerja, dirumah, dalam kehidupan sosial, dan lingkungan luar lainnya. *Stressor* dapat berwujud atau berbentuk fisik (seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial (seperti interaksi sosial). Pikiran dan perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor, ada tiga tipe kejadian yang dapat menyebabkan stress yaitu *daily hassles* yaitu kejadian kecil yang terjadi berulang-ulang setiap hari seperti masalah kerja di kantor, sekolah dan sebagainya.

*Personal stressor* yaitu ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individual seperti kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya. *appraisal* yaitu penilaian terhadap suatu keadaan yang dapat menyebabkan stress disebut *stress appraisals*. menilai suatu keadaan yang dapat mengakibatkan stress tergantung dari dua factor, yaitu faktor yang berhubungan dengan orangnya (*Personal factors*) dan faktor yang berhubungan dengan situasinya. *personal factors* didalamnya termasuk intelektual, motivasi, dan *personality characteristics*.

### 3. Analisis Bivariat

Berdasarkan data yang memiliki manajemen diri baik, dan tidak stress cukup tinggi ini menunjukkan bahwa semakin baik manajemen diri akan mengurangi tingkat stress mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dimana menurut (Umi Faridah, Anny Rosiana 2020) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen diri baik akan lebih mampu mengatasi kejadian stress yang dialami dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki manajemen diri buruk. dalam menggunakan strategi manajemen diri terhadap stress, maka mahasiswa akan berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan mengubah aspek-aspek lingkungan atau dengan mengatur konsekuensinya menggunakan indikator manajemen diri.

Menurut (Agussabti 2020) dijelaskan bahwa manajemen diri sama dengan kemampuan mengontrol dirinya sendiri terhadap sesuatu. orang yang memiliki manajemen diri baik tidak mudah stress berlebihan. dia akan berusaha cara supaya stressnya berkurang dengan berbagai cara. mahasiswa yang manajemen dirinya baik akan mampu memotivasi diri sendiri dimana motivasi merupakan dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertindak laku. motivasi adalah kekuatan baik dari dalam diri maupun dari luar yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya (Hamzah 2016)

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari 2019) di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 90 orang dengan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy} = -0,378$  ( $p \leq 0,05$ ), dimana dijelaskan bahwa semakin tinggi manajemen diri yang dilakukan mahasiswa kesehatan maka stress akademik yang dialami mahasiswa akan cenderung semakin rendah. sebaliknya semakin rendah manajemen diri yang dilakukan mahasiswa kesehatan maka stress akademik mahasiswa kesehatan cenderung akan semakin tinggi. manajemen diri memiliki kontribusi sebesar 13,6 % terhadap stress yang dialami mahasiswa.

Sebaliknya data yang manajemen diri kurang baik presentasi yang stress tinggi dimana dari data tersebut dapat kita ketahui bahwa yang manajemen diri kurang baik maka stress yang dialami akan semakin berat. dimana kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa dapat diakibatkan oleh beberapa faktor seperti pengaturan waktu yang buruk, kualitas tidur yang buruk, dan kurangnya dukungan. (Husted 2017) mengatakan bahwa mengatur waktu secara efektif dapat menyangga efek dari tekanan akademik yang mengarah pada kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. kualitas dukungan sosial juga terkait erat dengan kesejahteraan psikologis dalam konteks akademik (Fernández-González, L. 2015). penelitian menunjukkan kualitas tidur yang buruk menyebabkan risiko masalah mental, termasuk, depresi dan kecemasan.

Selanjutnya (Muhammad Basri Wello 2021) menjelaskan bahwa seluruh hidup kita ternyata didasarkan pada bagaimana kita mengelolanya. jika kita ingin memiliki kehidupan yang sehat baik secara fisik maupun mental, anda harus belajar untuk mengelola diri sendiri terutama tubuh, pikiran, jiwa, emosi dan situasi anda. hampir setiap orang berbicara tentang manajemen stress tetapi sebenarnya yang lebih penting adalah manajemen diri. stress terjadi ketika kita menyimpang dari jalan yang seharusnya. kita tidak menyadari bahwa sebenarnya stress tidak datang dari pekerjaan tetapi berasal dari ketidakmampuan kita dalam mengelola diri kita.

Dalam hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Pertiwi 2018a) menjelaskan bahwa manajemen diri atau *self-management* yang rendah memberi arti bahwa mahasiswa yang 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 lebih mudah stress. Selain itu, mahasiswa kurang mempunyai dorongan diri yang baik atau motivasi diri yang rendah dan mahasiswa kurang berminat melakukan pekerjaan. Mahasiswa dengan pengembangan diri yang buruk berpengaruh terhadap perilakunya diantaranya mudah mengalami kemarahan yang sulit dikendalikan, mudah tersinggung apabila ada yang memberikan saran.

Selanjutnya berdasarkan penelitian diatas data yang menunjukkan manajemen diri kurang baik dan tidak stress sebanyak 18 orang hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang manajemen dirinya kurang baik bisa saja tidak mengalami stress.. (Tri Puji Astuti 2013) menjelaskan bahwa proses penyusunan skripsi merupakan suatu keadaan yang membuat mahasiswa mengalami stress. tekanan dan ketegangan yang dialami mahasiswa tidak membuat mereka menjadi mengalami gangguan fisik dan psikis yang serius. kondisi tersebut dikarena mereka mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang yang berarti disekitar mereka, yaitu orang tua, teman pacar dan dosen pembimbing. dukungan sosial yang diberikan orang-orang tersebut bisa menghindarkan mahasiswa dari masalah yang berkepanjangan dan juga bisa membantu mahasiswa untuk mencari jalan keluar sendiri dari masalah yang dihadapinya. jadi dari penjelasan tersebut dapat kita pahami bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa tidak stress khususnya pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

Selain itu (Mia Fatma Ekasari, Ni made Riasmini 2018) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, masyarakat sekitar. dukungan sosial dapat mencegah stress, meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah dan meningkatkan kesejahteraan. menurut (Wiwik Widiyawati, Yusuf 2021) keuntungan yang diperoleh dari individu yang mendapatkan dukungan sosial salah satunya adalah menjadi individu dengan sifat optimis dalam menghadapi kehidupan dan masalah, terampil memenuhi kebutuhan psikologi dan memiliki tingkat stress dan kecemasan yang lebih rendah.

Dari data diatas dapat kita lihat bahwa manajemen diri baik dan mengalami stress sebanyak 2 responden. ini menunjukkan bahwa orang yang manajemen dirinya baik belum tentu terhindar dari stress. dijelaskan oleh (Iyus Yosep 2016) bahwa stress psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang. sehingga orang akan terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stressor yang timbul. namun, tidak semua mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangnya. sehingga timbullah keluhan-keluhan kejiwaan, antara lain depresi. adapun beberapa jenis stress pysikososial yaitu, perkawinan, problem orang tua, hubungan interpersonal (antar pribadi), keuangan, hukum, faktor keluarga, dan lain-lain seperti bencana alam, kebakaran, pemerkosaan, kehamilan dan lain sebagainya. selain itu penyakit fisik atau cedera juga dapat menimbulkan stress dimana yang dimaksud disini adalah kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya. dalam hal penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker, dan sebagainya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahmul Rivai Siregar 2018) yang menjelaskan bahwa Penyakit kronis merupakan masalah kesehatan yang menjadi penyebab utama kematian di dunia. penyakit kronis mengakibatkan stres berat dan kecemasan yang tinggi bagi hampir semua penderita karena kondisi ini akan terus berkembang secara perlahan selama bertahun-tahun, sehingga dibutuhkan adanya resiliensi dalam menghadapi penyakitnya.

Berdasarkan data yang telah dijelaskan, peneliti menarik kesimpulan ada hubungan antara manajemen diri dengan stress. Semakin baik manajemen diri dari seorang mahasiswa hal terbut dapat mengurangi stress mahasiswa tersebut. hal ini dikuatkan dengan perolehan nilai *probability* nilai  $p = 0,003 < \alpha = 0,05$  menunjukan kekuatan atau nilai kemaknaannya.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara manajemen diri dengan stress pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen diri dengan stress pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar.

## Saran

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan informasi bagi masyarakat tentang pengaruh manajemen diri terhadap stress sehingga dapat memanajemen diri dengan baik agar dapat mengurangi stress yang dialami.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi bagi responden yang memiliki manajemen diri kurang baik sehingga responden mengubah manajemen dirinya menjadi baik agar terhindar dari stress.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melaksanakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara manajemen diri dengan stress pada mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas akhir.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak / ibu dosen dan seluruh staff di STIKES Nani Hasanuddin Makassar atas bimbingan dan arahnya, Kepada orang tua, rekan, sahabat, saudara serta berbagai pihak khususnya partisipan dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan.

## Referensi

- Afryan, Made, Oktadoni Saputra, Rika Lisiswanti, and Putu Ristyaning Ayu. 2019. "Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Relationship Between Stress Levels and Motivation of Students Who Completing Final Task on Final Years Stud." *Jurnal Agromedicine* 6(Juni):63–67.
- Agussabti, M. s. 2020. *Penyuluhan Pertanian Berbasis Syariah*. 1st ed. Syariah Kuala University Press.
- Amir, Hermansyah. 2016. "Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu." *Manajer Pendidikan* 10(4):336–42.
- Anang Setiana, Rina Nuraeni. 2018. *Riset Keperawatan*. 1st ed. edited by S. p. Aeni Rahmawati. Cirebon Jawa Barat: lovRinz Publishing perum panorama B2 nomor 23-23 sindanglout-cirebon Jawa Barat.
- Anggriani, Puspita. 2018. "Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Diri Mahasiswa Bidikmisi Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang."
- Fernández-González, L. González-Hernández, A. Trianes-Torres, M. V. 2015. "Relationships between Academic Stress, Social Support, Optimism-Pessimism and Self-Esteem in College Students."
- Hamzah, Uno. 2016. *Teori Motivasi Dan Pengukurannya*. 1st, cet 14 ed. edited by Junwinanto. Jl. Sawo Raya No.18: PT Bumi Aksara.
- Hasibuan, Muhammad Taufik Daniel. 2019. "Hubungan Stress Belajar Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pendidikan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Murni Teguh." *Indonesian Trust Health Journal* 2(1):128–31. doi: 10.37104/ithj.v2i1.24.
- Hidayat, Muhammad Yusuf. 2017. "The Influence of Self Management Ability on Learning Discipline and Student Thinking Creativity Physic Education in Tarbiyah Departement State Islamic University." *Pendidikan Dasar Islam* 4(1):2407–51.
- Husted, Hilary Sara. 2017. "The Relationship between Psychological Well-Being and Successfully Transitioning to University." *Undergraduate Thesis Scholarship@Western*.
- Isnaini, Faiqotul, and Taufik. 2015. "Strategi Self-Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar." *Penelitian Humaniora* 16:33–42.
- Iyus Yosep, Titin Sutini. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. 7th ed. edited by M. Dandan Wildani. Jl. Mengger Girang No.98, Bandung 40254: PT Refika Aditama.
- Jazimah, Hanum. 2014. "Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa Dalam Pendidikan Islam." 6:30.
- Komalasari, Wuri. 2018. "Self Concept Relationships With STress Levels In Developing." 3(1):46–54.
- Lestari, Titik. 2015. *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. 1st ed. JL. sadewa No. 1 Sorowajan Baru, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mahmul Rivai Siregar, Cholina Trisa Siregar. 2018. "Resiliensi Pasien Yang Mengalami Penyakit Kronis Di RSUP H. Adam Malik Medan." 1. doi: <https://doi.org/10.32734/tm.v1i1.36>.
- Maulana, Rizka, and Achmad Dwityanto. 2014. "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stress Kerja Pada Tenaga Kesehatan Non Keperawatan Di RS ORTOPEDI PROF. DR.R SOEHARSO Surakarta."
- Mia Fatma Ekasari, Ni made Riasmini, Tien Hartini. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Lansia*. Jl.

Palmerah XIII N29B, Vila Gunung Buring Malang 65138: Wineka Media.

- Muhammad Basri Wello, Lely Novia. 2021. *Developing Interpersonal Skills*. Cv. Beta aksara.
- Pertiwi, Rayi Hemas Citra. 2018a. "Self Management Dengan Stres Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang." *Empati* 7:191–97.
- Pertiwi, Rayi Hemas Citra. 2018b. "Self Management Dengan Stress Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang." *Jurnal Empati* 7(Nomor 4):191–98.
- Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti. 2017. "Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan* 5(1).
- Riskesdas. 2018. *Kementrian Kesehatan Reublik Indonesia*.
- Seto, Stefania Baptis, Maria Trisna Sero Wondo, and Maria Fatima Mei. 2020. "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir." *Jurnal Basicedu* 4(3):733–39. doi: 10.31004/basicedu.v4i3.431.
- Tri Puji Astuti, Sri Hartati. 2013. "Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP )." *Psikologi Universitas Diponegoro* 12:79. doi: <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>.
- Umi Faridah, Anny Rosiana, Sitti Mahmudah. 2020. "Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Sebagai Syarat Kelulusan Wisuda Diuniversitas Muhammadiyah Kudus." 2020:170–76.
- Wiwik Widiyawati, Yusuf, Sharimartia Rukmini Devy. 2021. *Modul Model Rehabilitasi Sosial Vokasional Dalam Meningkatkan Kemandirian Activity Of Daily Living (ADL) Instrumental Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)*. 1st ed. edited by A. Ariyanto. Jl. Sumedang No 319, Cepokomulyo, Kepanjen, Malang. 65163: Literasi Nusantara.