

**HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Sarjana Keperawatan



Disusun oleh :

Anik Wahyuni

30902000034

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
2022**



**HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

Skripsi

Disusun oleh :

Anik Wahyuni

30902000034

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anik Wahyuni

NIM : 30902000034

Dengan ini saya menyatakan Bahwa Skripsi yang berjudul :

**“HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI”**

Adalah benar hasil karya saya dan penuh kesadaran bahwa saya tidak melakukan Tindakan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar karya tulis orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.



Semarang, 04 Mei 2023

Yang menyatakan,

Anik Wahyuni

PERSYARATAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika di kemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang di jatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

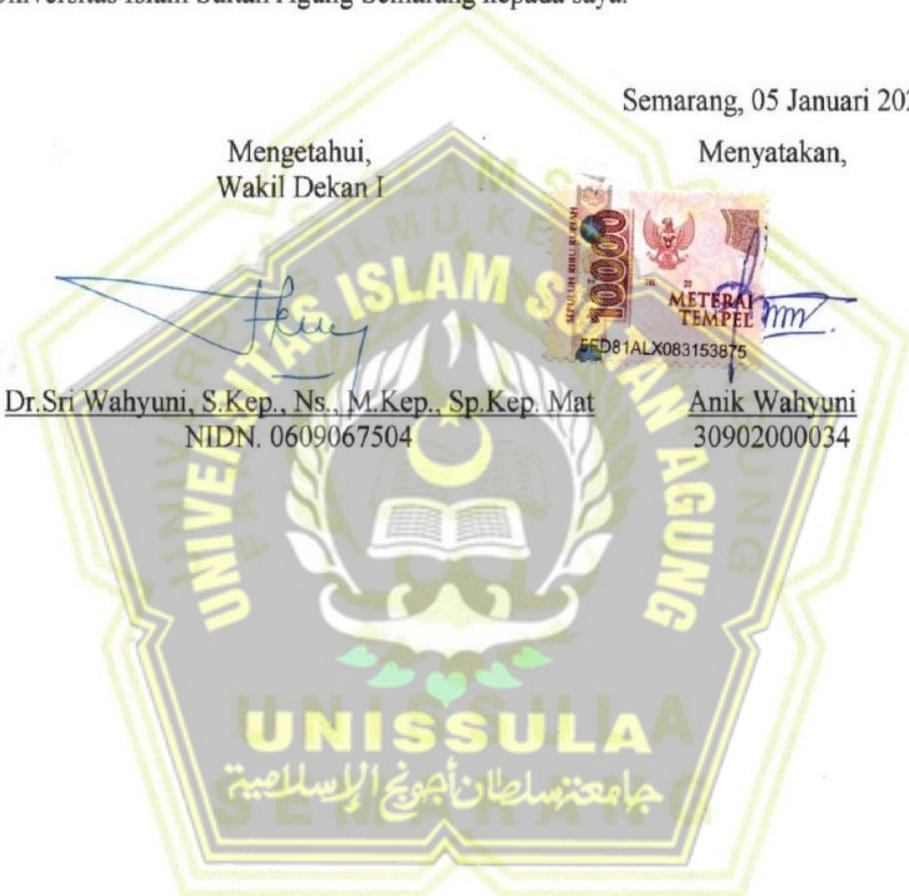
Semarang, 05 Januari 2024

Mengetahui,
Wakil Dekan I

Menyatakan,


Dr. Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep. Mat
NIDN. 0609067504


Anik Wahyuni
30902000034



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi berjudul

**HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Anik Wahyuni

NIM : 30902000034

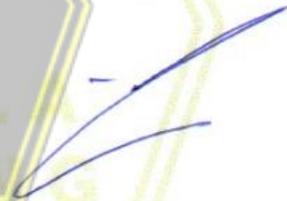
Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing :

Pembimbing I

Pembimbing II

Tanggal :

Tanggal :



Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep.,Sp.Kep.J

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep

NIDN. 0614087702

NIDN. 0629078303

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

**HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Anik Wahyuni

NIM : 30902000034

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 02 Februari 2014 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

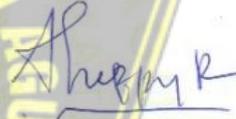
Penguji I

Hj. Wahyu Endang Setyowati, S.KM., M.Kep
NIDN. 0612077404



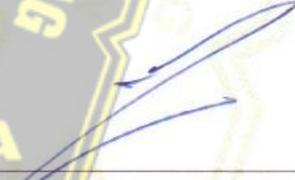
Penguji II

Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.I
NIDN. 0614087702



Penguji III

Ns. Wigyo Susanto, M.Kep
NIDN. 0629078303



Mengetahui,

Dekan FK UNISSULA Semarang



Iwan Ardian, SKM., M.Kep
NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAN SULTAN AGUNG
SKRIPSI, Oktober 2023**

ABSTRAK

Anik Wahyuni

**HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA
DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

69 hal + 9 tabel + xv

Latar Belakang: Terdapat 125 Ribu mahasiswa dari 150 perguruan tinggi yang menunjukkan 30% mahasiswa mengalami stress akademik. Di Indonesia, terdapat penelitian stress yang mengambil tempat di Poltekkes Kemenkes Jakarta, Data menunjukkan 91,7 mahasiswa mengalami beban akademik akibat dari tuntutan yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran, dari 121 sampel yang di ambil. Sehingga banyaknya mahasiswa yang mengalami stress.

Tujuan: Mengetahui hubungan manajemen diri dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi

Metode: Jenis rancangan yang digunakan penulis dalam skripsi ini adalah rancangan penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional, dimana cara untuk mendeskripsikan suatu hubungan antar fenomena pada saat bersamaan atau dalam satu waktu. Sampel pada penelitian ini sebanyak 132 mahasiswa yang akan dijadikan responden. Analisa data dalam skripsi ini, penulis menggunakan analisa data *Chi-Square*.

Hasil: Karakteristik Mahasiswa akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas berusia 16-25 tahun sebanyak 77 responden (58,3%) dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 74 responden (56,1%). Mayoritas mahasiswa memiliki manajemen diri dengan kategori cukup sebanyak 74 responden (56,1%). Mahasiswa mayoritas memiliki tingkat stres dengan kategori ringan sebanyak 43 responden (32,6%).

Simpulan: Adanya Hubungan Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dengan nilai p-value 0,000

Kata Kunci: Manajemen Diri, Stres

Daftar Pustaka: 32 (2005-2023)

**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCES
SULTAN AGUNG ISLAN UNIVERSITY
THESIS, October 2023**

ABSTRACT

Anik Wahyuni

**THE RELATIONSHIP OF SELF MANAGEMENT WITH STRESS LEVELS IN STUDENTS
IN COMPLETING THESIS**

69 things + 9 tables + xv

Background: There are 125 thousand students from 150 colleges and universities which shows that 30% of students experience academic stress. In Indonesia, there was stress research which took place at the Poltekkes Kemenkes Jakarta. The data showed that 91.7 students experienced academic burden due to demands related to learning activities, from 121 samples taken. So many students experience stress.

Objective: To determine the relationship between self-management and stress levels in students when completing their thesis

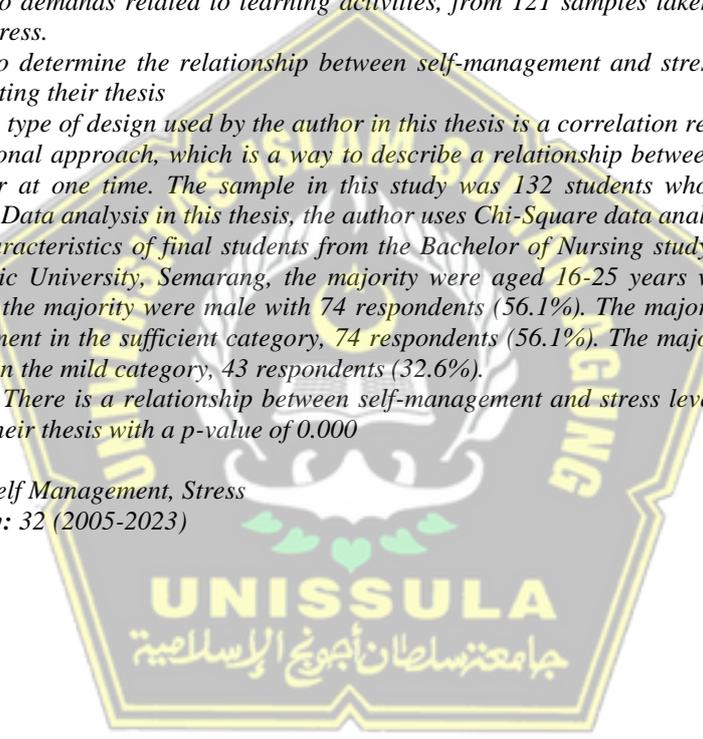
Method: The type of design used by the author in this thesis is a correlation research design using a cross-sectional approach, which is a way to describe a relationship between phenomena at the same time or at one time. The sample in this study was 132 students who would be used as respondents. Data analysis in this thesis, the author uses Chi-Square data analysis.

Results: Characteristics of final students from the Bachelor of Nursing study program at Sultan Agung Islamic University, Semarang, the majority were aged 16-25 years with 77 respondents (58.3%) and the majority were male with 74 respondents (56.1%). The majority of students have self-management in the sufficient category, 74 respondents (56.1%). The majority of students had stress levels in the mild category, 43 respondents (32.6%).

Conclusion: There is a relationship between self-management and stress levels in students when completing their thesis with a p-value of 0.000

Keywords: Self Management, Stress

Bibliography: 32 (2005-2023)



PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anik Wahyuni

NIM : 3002000034

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Ilmu Keperawatan

Alamat Asal : Dukuh Kopen RT.05 RW.02 Desa Ngumbul, Kecamatan Todanan,
Kabupaten Blora

No.Hp/Email : 085326937181 / wahyuniyuni162@gmail.com

Dengan ini menyatakan karya ilmiah berupa Skripsi dengan judul :

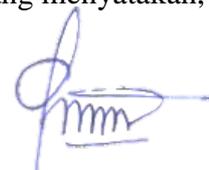
“HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI”

Dan menyetujuinya menjadi hak milik Universitas Islam Sultan Agung serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif untuk disimpan, dialihmediakan, untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Universitas Islam Sultan Agung.

Semarang, 04 Mei 2023

Yang menyatakan,



Anik Wahyuni

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Cukuplah bagi kami Allah, sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami”

(Q.S Ali Imran : 173)

PERSEMBAHAN

Pertama, karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang tanpa lelah dengan penuh kasih sayang memanjatkan doa yang luar biasa untuk anaknya serta memberikan dukungan baik moril maupun materil. Terima kasih atas pengorbanan dan kerja keras dalam mendidik saya.

Kedua, untuk ketiga kakak saya terima kasih sudah menjadi kakak sekaligus orang tua, skripsi ini saya persembahkan kepada kakak yang sudah menjaga saya, mendukung saya dalam hal apapun, selalu mendoakan, dan memberikan semangat selama proses perkuliahan ini sehingga saya dapat menyelesaikan pembelajaran ini.

Terakhir, untuk diri saya sendiri yang telah berusaha keras, berjuang dan bertahan hingga saat ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penulisan skripsi ini dengan sebaik dan semaksimal mungkin dan dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabil'amin, segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat, nikmat, dan ridhoNya, sehingga penulis telah diberi kesempatan untuk menyelesaikan Tugas Skripsi dengan judul "**Hubungan Manajemen Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi**". Dalam penyusunan proposal ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya atas bantuan, arahan, dan motivasi yang senantiasa diberikan selama ini, kepada :

1. Prof. Dr. H. Gunarto, S.H., M.H. Selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Iwan Ardian, SKM. M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno, M.Kep., Sp.Kep.KMB Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Dr. Ns. Hj. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep., Sp.Kep.J pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam membimbing dan memberikan ilmu serta masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Wigyo Susanto M.Kep pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya dalam membimbing dan memberikan nasehat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Hj. Wahyu Endang Setyowati., S.KM., M.Kep penguji I yang telah berkenan menguji saya dan memberikan pendapat yang penuh teliti dan kesabaran untuk kemajuan skripsi ini.
7. Seluruh dosen pengajar dan staf Fakultas Ilmu Keperawatan yang telah mengajarkan ilmu keperawatan kepada saya hingga saat ini.
8. *Giman's Family*, dengan tulus dan penuh rasa syukur saya ingin mengucapkan terima kasih kepada kalian yang senantiasa memberikan perhatian, kasih sayang, doa dan dukungan yang tiada hentinya.

9. Rekan-rekan seperjuangan Fakultas Ilmu Keperawatan angkatan 2020 dan teman-teman se-Departemen Jiwa khususnya pembimbing Ibu Dwi Heppy Rochmawati yang telah memberi bantuannya selama ini.
10. Sahabat-sahabat yang telah memberikan dukungan, motivasi dan masukan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang sudah membantu saya selama proses penulisan skripsi hingga selesai.

Pencipta memahami bahwa usulan ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu pencipta sangat mengharapkan analisa dan ide-ide untuk membangun informasi dan perbaikan pencipta di kemudian hari.

Meski demikian, pencipta berusaha dengan segenap kemampuannya untuk memberikan yang terbaik.

Selanjutnya semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan arahan-Nya kepada semua pihak dan penulis yakin bahwa postulat ini akan bermanfaat bagi penulis sendiri, para pembaca dan semua pihak.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Semarang, 12 November 2023

Peneliti



Anik Wahyuni

DAFTAR ISI

COVER	i
COVER PUNGGUNG	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ix
MOTTO	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat	5
1. Secara Teoritik	5
2. Secara Praktis	5
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. Stres	6
1. Definisi	6
2. Faktor – Faktor Stres	6
3. Tanda Gejala Stres	8
4. Tingkat Stres	9

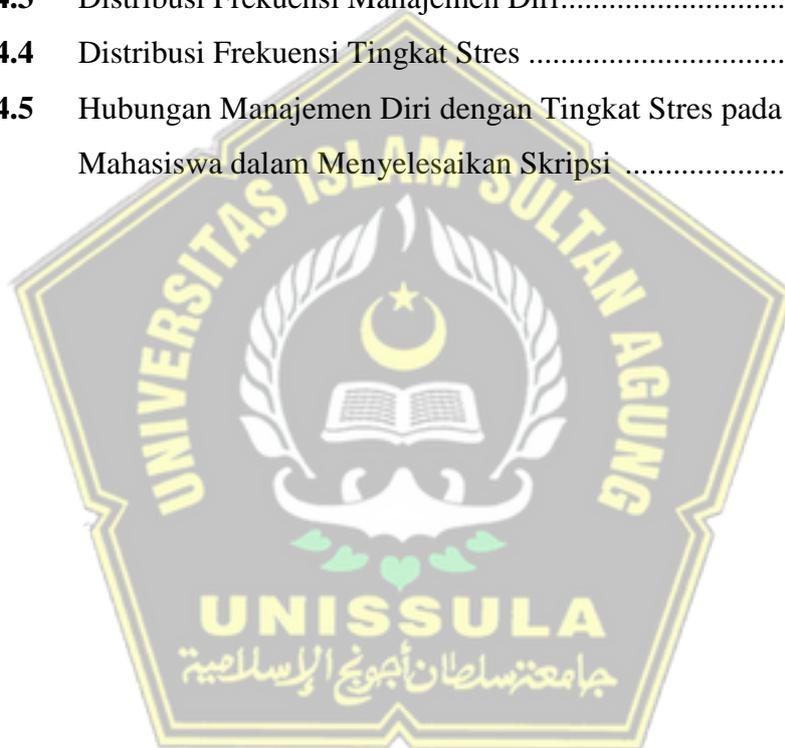
5. Stres Akademik	10
B. Manajemen Diri (Self Management)	10
1. Definisi	10
2. Tujuan dan Manfaat	11
3. Aspek Manajemen Diri	12
4. Teknik Manajemen Diri	12
5. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Diri	13
C. Kerangka Teori	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	15
A. Rancangan Penelitian	15
B. Kerangka Konsep	15
C. Populasi dan Sampel	15
1. Populasi	15
2. Sampel	15
D. Variabel Penelitian	17
1. Variabel Independent	17
2. Variabel Dependent	17
E. Definisi Operasional	17
F. Instrumen Penelitian	18
G. Waktu dan Tempat Penelitian	20
1. Waktu Penelitian	20
2. Tempat Penelitian	20
H. Pengumpulan Data Penelitian	20
1. Pengambilan Data	20
2. Teknik Pengumpulan Data	21
I. Uji Validitas dan Uji Realibitas	21
J. Analisis Data	22
K. Etika Penelitian	23
BAB VI HASIL PENELITIAN	24
A. Hasil Penelitian	24
1. Analisis Univariat	24

2. Analisis Bivariat	25
BAB V PEMBAHASAN	26
A. Karakteristik Responden	26
B. Manajemen Diri	27
C. Tingkat Stres	28
D. Hubungan Manajemen Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi.....	29
E. Keterbatasan Penelitian	30
F. Implikasi Keperawatan	31
BAB VI PENUTUP	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	17
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang	24
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang	24
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Manajemen Diri.....	25
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres	25
Tabel 4.5	Hubungan Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi	25



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	14
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	15



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	Surat Izin Studi Pendahuluan	37
Lampiran II	Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas	38
Lampiran III	Surat Izin Pengambilan Data Penelitian	39
Lampiran IV	<i>Ethical Clearance</i>	40
Lampiran V	Kuesioner	41
Lampiran VI	<i>Informed Consent</i>	46
Lampiran VII	Daftar Riwayat Hidup	49



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres dan manifestasi psikologisnya melekat dalam kehidupan manusia dan merupakan sumber utama keprihatinan dalam masyarakat modern. Stres pada individu didefinisikan sebagai segala sesuatu yang mengganggu kesejahteraan fisik atau mental kesejahteraan fisik atau mental orang normal (McLaren et al., 2018). Banyaknya penyebab stress berdasarkan konflik peran, tekanan waktu, ambiguitas peran, kelebihan beban kerja, dll (Rafiq & Mordhah, 2022)

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa S1 pada akhir masa studinya. Skripsi menjadi salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh calon sarjana menjadi salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh calon sarjana. Tulisan ini didasarkan pada hasil penelitian. Apalagi skripsi harus dilakukan di semester terakhir yang membuat mereka merasa khawatir. Masalah umum yang dialami mahasiswa adalah kesulitan dalam mencari literatur, keterbatasan anggaran, penulisan karya tulis ilmiah yang tidak rutin, tidak terbiasa dengan konsultasi karya tulis yang tersusun secara sistematis, dan takut menghadapi dosen pembimbing skripsi (Murniati et al., 2018). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana dan skripsi adalah bukti.

Stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan (Wahyuni, 2014).

Hubungan yang dibuat seseorang di luar lingkungan keluarganya dapat menghasilkan banyak sumber stres. Salah satunya adalah bahwa hampir semua orang pada suatu saat dalam kehidupannya mengalami stres yang berhubungan dengan pekerjaannya. Secara umum disebut sebagai stres pekerja karena lingkungan fisik, dikarenakan kurangnya hubungan interpersonal serta kurangnya adanya pengakuan di masyarakat sehingga tidak dapat berkembang (Azizah, 2016).

Terdapat 125 Ribu mahasiswa dari 150 perguruan tinggi dan universitas yang menunjukkan 30% mahasiswa yang mengalami stress akademik. Di Indonesia, terdapat penelitian stress yang mengambil tempat di Poltekkes Kemenkes Jakarta (2014), Data menunjukkan 91,7 mahasiswa mengalami beban akademik akibat dari tuntutan yang berkaitan dengan kegiatan pembelajaran, dari 121 sampel yang di ambil. Sehingga banyaknya mahasiswa yang mengalami stress (APA, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian di Jawa Timur tingkat stres akademik cukup tinggi, terdapat 82,6% mahasiswa mengalami stress akademik yang sedang menjalankan tugas akhir, reaksi dari penelitian tersebut, antara lain responden mudah lelah, gelisah, gugup dan khawatir (Universitas Kanjuruhan Malang, 2013). Di Ponorogo, tercatat 70% dari 30 mahasiswa S1 Keperawatan mengalami masalah yang disebabkan stress karena tugas akhir sehingga tidak lulus tepat waktu (Sintawati, 2017).

Mahasiswa mengalami stres dari berbagai sumber, baik itu dari akademik maupun non-akademik. Dari segi non-akademik penyebab stress yaitu pola hidup dari mahasiswa itu sendiri. Sehingga masalah di luar perkuliahan turut menambah daftar penyebab stres yang dialami mahasiswa, Dukungan sosial yang diberikan orangtua dan keluarga menjadi faktor utama mereka masih bertahan untuk mengerjakan skripsi. Dukungan sosial mengarah pada rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh individu dari individu lain atau kelompok. Sumber utama dukungan sosial adalah dukungan yang berasal dari anggota keluarga, teman dekat, rekan kerja, saudara dan tetangga. (Potter & Perry, 2022).

Tahapan tertentu stres dapat menimpa siapa saja termasuk mahasiswa, mahasiswa adalah sekumpulan orang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, Stres yang umumnya dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. (Yusuf et al., 2020). Besarnya motivasi berprestasi tersebut akan meminimalisir timbulnya stress pada mahasiswa yang sedang pada proses mengerjakan tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Strategi manajemen diri adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien

sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Faridah et al., 2020).

Selama proses penyusunan skripsi hambatan sering kali ditemui oleh mahasiswa dengan berbagai faktor penyebabnya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, meliputi kurangnya motivasi atau minat dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah. Serta faktor eksternal, yaitu sulitnya materi atau judul skripsi yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur atau data, serta permasalahan dengan dosen pembimbing (Ahmed & Mohammed, 2019). Hambatan-hambatan inilah yang dapat membuat mahasiswa memiliki beban pikiran yang lebih bahkan dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami stres (McLaren et al., 2018).

Pada sebagian besar penelitian tentang pendidikan keperawatan yang dibahas dalam bagian ini, self-melaporkan kuesioner dan survei untuk menyajikan hubungan antara EI dan siswa karakteristik, seperti keberhasilan akademik, stres, koping, dan kepemimpinan, digunakan. Belum ada kekurangan bukti untuk mengidentifikasi bagaimana membantu mahasiswa keperawatan untuk mengejar dan meningkatkan keterampilan EI mereka (Kusuma et al., 2018). Tekanan akademik dikaitkan dengan peningkatan kelelahan pengaturan diri, yang dimediasi oleh dukungan sosial. Administrator pendidikan harus memperhatikan dukungan sosial dan suplemen sumber daya mahasiswa keperawatan, penyesuaian dan pengembangan kompensasi sumber daya fisik dan mental mahasiswa keperawatan, penyesuaian sumber daya internal siswa keperawatan, dan pengurangan kelelahan pengaturan diri mereka (Yuhuan et al., 2022).

Mahasiswa keperawatan di Universitas Albaha memiliki tingkat stres sedang. Untuk mengatasi stres, siswa sering menggunakan masalah pendekatan pemecahan, diikuti dengan tetap optimis, dan menggunakan pemindahan dan penghindaran. Mahasiswa keperawatan harus siap menghadapinya stresor selama studi keperawatan mereka, terutama di awal dari pelatihan klinis. Apalagi pengelola fakultas keperawatan harus menerapkan strategi untuk meningkatkan kesehatan fisik siswa, yang dapat memungkinkan mereka untuk mengatasi stressor (Ahmed & Mohammed, 2019)

Stres pada mahasiswa karena menyusun skripsi terjadi pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kudus yaitu berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi. Dan tidak jarang setiap bertemu terkadang tugas akhir dijadikan sebagai bahan pembicaraan dan geyongan karena selalu terpikiran. Dampak stres lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing. Hal ini membuat mahasiswa S1 Keperawatan yang menjadi subjek penelitian yaitu yang tidak dapat menyelesaikan tugas akhirnya dengan jadwal yang sudah ditentukan (Faridah et al., 2020).

Seseorang yang mengalami stres dan tidak mampu untuk mengelolanya akan memiliki dampak buruk pada dirinya, seperti makan secara berlebihan, merokok, minum-minuman keras, serta muncul perasaan depresi, cemas, serta pemikiran untuk mengakhiri hidup (Mental Health Foundation, 2018). Respon stres yang ditimbulkan oleh setiap individu identik terlepas dari pemicunya penyebabnya. Misalnya, stres perkawinan, kecemasan menghadapi ujian, stres kerja, dll. Stress akan menimbulkan fisiologis yang identic respon dari tubuh. Ini terutama terjadi karena sistem adreno-medula, yang merupakan bagian dari divisi simpatik dari sistem saraf kita dan aksis adrenokortikal (Reddy et al., 2018).

Menurut Studi Pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Maret 2023 mahasiswa akhir S1 keperawatan sultan agung semarang didapatkan masalah mengenai stres dalam menyelesaikan skripsi yang diakibatkan oleh manajemen diri dengan total 10 dari 15 orang mahasiswa. Mahasiswa mengaku bahwa mereka merasa kecewa jika mendapat banyak kritikan dari dosen pembimbing dan memiliki rasa penyesalan diri jika tidak bisa memenuhi target untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa mengatakan tekanan dari orang tua untuk segera lulus juga menjadikan beban dalam proses penyelesaian skripsi. Keluhan secara fisik seperti pusing, sakit punggung, dan cepat lelah sering dirasakan mahasiswa hingga pola makan dan pola tidur yang juga berubah. Perasaan cemas, takut, dan khawatir pun sering menghantui saat sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa seringkali merasa

tidak percaya diri dengan hasil pekerjaannya dan mayoritas tidak bisa untuk menyampaikan opininya karena mendapat berbagai revisi dari dosen pembimbing.

Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi”.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimanakah hubungan manajemen diri dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan manajemen diri dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa
- b. Mengidentifikasi manajemen diri
- c. Mengidentifikasi tingkat stres
- d. Menganalisis hubungan manajemen diri dengan tingkat stres

D. Manfaat

1. Secara Teoritik

Sebagai referensi dan tambahan bagi pengembangan ilmu psikologi terutama ilmu psikologi dalam bidang industry dan organisasi.

2. Secara Praktis

Adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan kepada institusi pendidikan maupun mahasiswa untuk tidak menunda pekerjaan sekecil apapun.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Stres

1. Definisi

Stres merupakan reaksi akibat tuntutan, hambatan, atau peluang yang terlalu banyak, stres merupakan suatu tekanan, beban, konflik, kelelahan, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, kemurungan dan hilang daya atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumberdaya yang dimiliki oleh individu dan suatu respon tubuh terhadap stressor psikososial berupa tekanan mental atau beban kehidupan sehari-hari. Stres dikelompokkan menjadi dua yaitu stres interpersonal seperti argumentasi. Sedangkan stres ekstrapersonal seperti masalah keuangan (Asih et al., 2018).

Stres adalah respon atau reaksi tubuh terhadap stressor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan). Stres digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan interaksi berlebihan yang tidak disukai berupa respon fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stress, konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai sistem individu (WHO, 2013).

Stres Akademik adalah stres yang terjadi karena faktor atau kegiatan pendidikan yang terjadi dalam pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat mahasiswa dalam masa pendidikan (Resti, 2012).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Di bawah ini akan dijelaskan beberapa sudut pandang tersebut.

a. Sudut pandang psikodinamik

Sudut pandang psikodinamik mendasarkan diri mereka pada asumsi bahwa gangguan tersebut muncul sebagai akibat dari emosi yang direpres. Hal-hal yang direpres akan menentukan organ tubuh mana yang terkena penyakit. Sebagai contoh, apabila seseorang merepres kemarahan, maka berdasarkan pandangan ini kondisi tersebut dapat memunculkan essential hypertension.

b. Sudut pandang biologis

Salah satu sudut pandang biologis adalah somatic weakness model. Model ini memiliki asumsi bahwa hubungan antara stres dan gangguan psikofisiologis terkait dengan lemahnya organ tubuh individu. Faktor biologis seperti misalnya genetik ataupun penyakit yang sebelumnya pernah diderita membuat suatu organ tertentu menjadi lebih lemah daripada organ lainnya, hingga akhirnya rentan dan mudah mengalami kerusakan ketika individu tersebut dalam kondisi tertekan dan tidak fit.

c. Sudut pandang kognitif dan perilaku

Sudut pandang kognitif menekankan pada bagaimana individu mempersepsi dan bereaksi terhadap ancaman dari luar. Seluruh persepsi individu dapat menstimulasi aktivitas sistem simpatetik dan pengeluaran hormon stres. Munculnya emosi yang negatif seperti perasaan cemas, kecewa dan sebagainya dapat membuat sistem ini tidak berjalan dengan berjalan lancar dan pada suatu titik tertentu akhirnya memunculkan penyakit. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa bagaimana seseorang mengatasi kemarahannya ternyata berhubungan dengan penyakit tekanan darah tinggi (Fausiah dan Widury, 2005).

Faktor pemicu stres itu dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut :

- a. *Stressor* fisik-biologik, seperti : penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah

yang tidak cantik atau ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal (seperti : terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).

- b. *Stressor* psikologik, seperti : *negative thinking* atau berburuk sangka, frustrasi (kekecewaan karena gagal memperoleh sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan yang di luar kemampuan.
- c. *Stressor* Sosial, seperti iklim kehidupan keluarga : hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (broken home), perceraian, suami atau istri selingkuh, suami atau istri meninggal, anak yang nakal (suka melawan kepada orang tua, sering membolos dari sekolah, mengkonsumsi minuman keras, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang) sikap dan perlakuan orang tua yang keras, salah seorang anggota mengidap gangguan jiwa dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah, lalu ada faktor pekerjaan : kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), perselisihan dengan atasan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan dan penghasilan tidak sesuai dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari, kemudian yang terakhir ada iklim lingkungan : maraknya kriminalitas (pencurian, perampokan dan pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, mahasiswa, atau warga masyarakat), harga kebutuhan pokok yang mahal, kurang tersedia fasilitas air bersih yang memadai, kemarau panjang, udara yang sangat panas atau dingin, suara bising, polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana), atau kondisi perumahan yang buruk, kemacetan lalu lintas bertempat tinggal di daerah banjir atau rentan longsor, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil (Yusuf, 2014).

3. Tanda Gejala Stres

Tanda gejala stres diantaranya :

a. Gejala fisiologis

Gejala yang muncul dari fisiologis yaitu meningkatnya denyut jantung, tekanan darah meningkat, meningkatnya sekresi hormone stres, gangguan pencernaan, kelelahan secara fisik, gangguan pernafasan, sakit kepala, sakit punggung dan otot, gangguan tidur, menurunnya fungsi imunitas.

b. Gejala psikologis

Gejala stres psikologis yang muncul antara lain kecemasan, ketegangan, kebingungan, mudah tersinggung, perasaan frustrasi, mudah marah, dendam atau benci, sensitive, memendam perasaan, menarik diri, depresi, komunikasi tidak efektif, perasaan terkucil dan terasing, kelelahan mental, penurunan fungsi intelektual, kehilangan konsentrasi, serta menurunnya rasa percaya diri.

c. Gejala perilaku

Gejala yang ditimbulkan yaitu menunda, menghindari pekerjaan, menurunnya prestasi, meningkatnya penggunaan minuman beralkohol dan obat terlarang, perilaku merokok, perilaku makanan sebarangan, meningkatnya agresivitas, kriminalisme, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman (Asih et al, 2018).

4. Tingkat Stres

Tingkat stres yaitu hasil penilaian dari derajat stres yang dialami suatu individu itu tersebut. Tingkat stres digolongkan menjadi tiga bagian yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat dan akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Stres ringan

Stres ringan adalah *stressor* yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang seperti: lupa, kemacetan, kebanyakan tidur, dikritik. Situasi seperti ini

biasa terjadi anya beberapa menit atau mungkin beberapa jam, dan biasanya tidak menimbulkan bahaya terhadap individu tersebut.

b. Stres sedang

Stres sedang umumnya lebih lama dari stres ringan. Stres ini terjadi biasanya berlangsung selama beberapa jam mungkin juga sampai beberapa hari, tergantung kondisi dari individu tersebut. Situasi seperti ini dapat berpengaruh banyak pada kondisi kesehatan individu yang mengalaminya.

c. Stres berat

Stres berat dikategorikan sebagai stres kronis. Stres ini terjadi dalam jangka waktu beberapa minggu, bahkan sampai beberapa tahun. Stres yang di kategorikan berat biasanya cenderung mengalami gangguan, misalnya pusing, mengalami ketegangan ketika bekerja ataupun belajar, peningkatan tekanan darah, jantung berdebar, nyeri leher dan bahu serta berkeringat dingin. Mahasiswa yang biasanya mengalami stres berat seringkali membolos atau tidak aktif dalam mengikuti perkuliahan bisa juga susah untuk memahami pelajaran (Asih et al., 2018)

5. Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi dimana mahasiswa mengalami tekanan akademik yang berat melebihi batas kemampuannya sendiri, sehingga menimbulkan efek negatif pada tubuh maupun psikologis, stres akademik merupakan respon negatif dari tubuh baik dari aspek fisik, emosi, perilaku, dan kognitif seseorang yang mengalami tuntutan akademik yang berat.

Berdasarkan uraian di atas, Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan pemikiran pesimis seseorang yang menganggap dirinya tidak mampu dalam mengerjakan tugas yang diberikan, sehingga menimbulkan reaksi negatif pada tubuh baik fisik dan

psikologis yang muncul akibat tugas akademik yang diberikan terlalu berat (Sabda, 2018).

B. Manajemen Diri (*Self Management*)

1. Definisi

Self management atau manajemen diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk mengendalikan berbagai unsur dalam diri seperti fisik, emosi, perasaan, pikiran dan perilaku untuk mencapai hal-hal yang baik dan terarah meskipun upaya itu sulit. *Self management* merupakan bentuk paling dasar dari perilaku kebebasan seseorang dalam mengambil keputusan sendiri dari situasi yang sedang dihadapi hingga sebuah kontrol diri yang dimunculkan tanpa adanya kendala dari pihak luar (Purwati & Fitriasari, 2022).

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut (Riadi, 2021).

Self management atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dengan suatu teknik atau kombinasi teknik teurapetik. *Self-management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. *Self management* meliputi pemantauan diri (*self-monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*), dan penguasaan terhadap rangsangan (Komalasari *et al*, 2018).

2. Tujuan dan Manfaat

Self management adalah teknik konseling yang paling efektif, karena perubahan tingkah laku yang terjadi didasarkan pada kemauan, kesadaran dan kemampuan individu sendiri sehingga bertahan lebih lama. Individu akan menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur tangan orang lain yang

berupa stimulus lingkungan, tetapi usaha diri sendirilah yang lebih berpengaruh.

Beberapa manfaat yang diperoleh dari self management atau manajemen diri adalah sebagai berikut:

- a. Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- b. Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- c. Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan lebih tahan lama.
- d. Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka (Riadi, 2021)

3. Aspek Manajemen Diri

Aspek yang dikelompokkan dalam prosedur self manajemen adalah:

- a. Management by antecedent yaitu pengontrolan reaksi pada sebab atau pikiran yang akan memunculkan respon
- b. Management by consequence yaitu pengontrolan reaksi pada tujuan perilaku, pikiran dan perasaan yang akan dicapai
- c. Cognitive techniques yaitu pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan di rumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence
- d. Affective techniques pengubahan emosi secara langsung (Purwati dan Fitriyasari, 2022).

4. Teknik Manajemen Diri

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan

perilaku asaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut (Komalasari et al., 2018).

Defenisi konseptual self management yaitu perilaku siswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar siswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu siswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya (Asrianti, 2016).

Self management merupakan teknik yang berasal dari pendekatan behavioral. Pendekatan behavioral selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, pendekatan behavioral beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan (Asrianti, 2016).

5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Diri

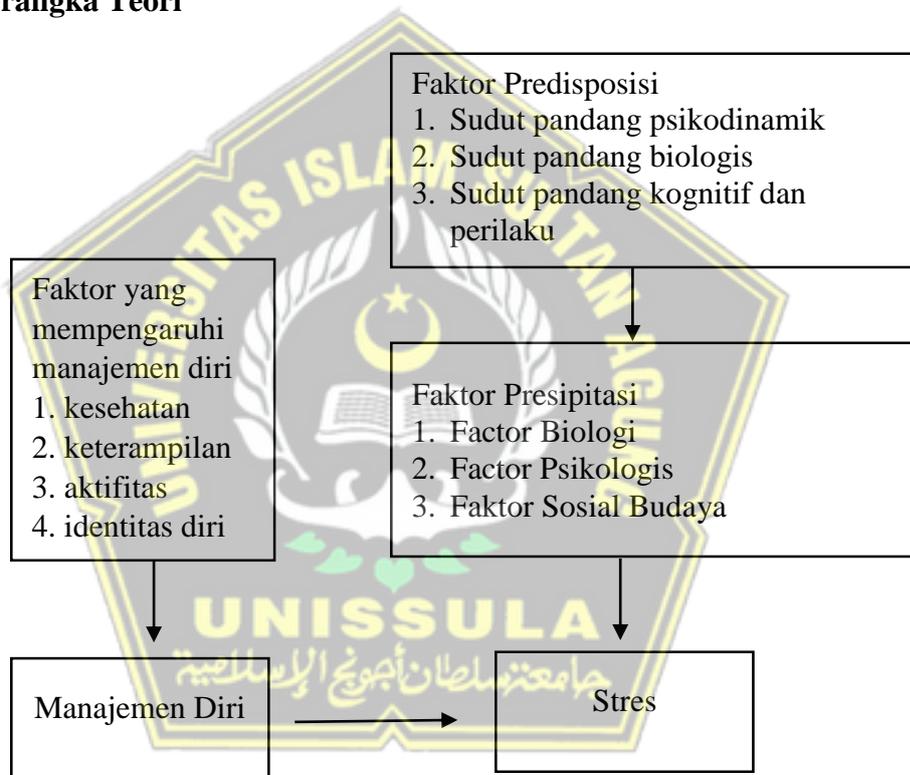
Beberapa faktor yang dianggap berpengaruh terhadap self management adalah sebagai berikut:

- a. Kesehatan (health). Dengan adanya penyesuaian diri maka kesehatan fisik menjadi hal yang paling penting bagi seseorang. Karena untuk mencapai kesehatan antara perasaan dan emosi seseorang harus seimbang.
- b. Ketrampilan (skill). Seseorang yang mampu mengatur kehidupannya, dilihat bahwa orang tersebut mampu melakukannya apa tidak, maka individu tersebut dapat menyimpulkan untuk menjadi orang yang memiliki beberapa keahlian dibidang tertentu, maka terwujudlah tujuan dalam hidupnya.
- c. Aktivitas (action). Seseorang yang memiliki imajinasi moral yang tinggi maka orang tersebut dapat dikatakan sebagai orang

yang mampu mengembangkan aktivitas hidupnya, sehingga nantinya dapat memberikan manfaat bagi dirinya dan bagi orang lain.

- d. Identitas diri (identity). Identitas diri adalah sebuah rancangan yang mengharuskan individu untuk menata prinsip secara konsisten. Dan untuk mengukur pemahaman seseorang dan memberikan penilaian terhadap keadaan diri yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sebuah tindakan (Riadi, 2021).

C. Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

Sumber : Asih *et al.*, (2018) & Sabda (2018)

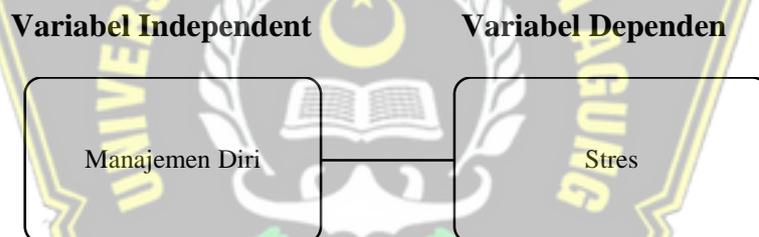
BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan peneliti adalah keseluruhan rencana untuk mendapatkan jawaban atas pertanyaan yang sedang dipelajari dan untuk menangani berbagai kesulitan yang dihadapi selama proses penelitian (Polit & Beck, 2017).

Jenis rancangan yang digunakan penulis dalam skripsi ini adalah rancangan penelitian korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional, dimana cara untuk mendeskripsikan suatu hubungan antar fenomena pada saat bersamaan atau dalam satu waktu. Rancangan penelitian tersebut digunakan untuk mengidentifikasi adanya Hubungan Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi.

B. Kerangka Konsep



Gambar 3.1. Kerangka Konsep

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh kumpulan individu atau objek yang memiliki beberapa kesamaan karakteristik (Polit & Beck, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah 196 orang.

2. Sampel

Sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada dasarnya ada dua

syarat yang harus dipenuhi saat menetapkan sampel yaitu representatif (mewakili) dan sampel harus cukup banyak (Sugiyono, 2016).

Sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada dasarnya ada dua syarat yang harus dipenuhi saat menetapkan sampel yaitu representatif (mewakili) dan sampel harus cukup banyak (Sugiyono, 2016). Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yakni penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yaitu :

a. Kriteria Inklusi.

- 1) Seluruh mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- 2) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Mahasiswa semester awal yang tidak mengerjakan tugas akhir
- 2) Mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Penentuan jumlah sampel dapat dilakukan dengan cara perhitungan statistik yaitu dengan menggunakan Rumus Slovin. Rumus tersebut digunakan untuk menentukan ukuran sampel dari populasi yang telah diketahui jumlahnya yaitu sebanyak 196 mahasiswa. Untuk tingkat presisi yang ditetapkan dalam penentuan sampel adalah 5 %.

Rumus Slovin : $n = N / (1 + (N \times e^2))$

$$n = N / (1 + (N \times e^2))$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = Kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir, kemudian dikuadratkan.

Berdasarkan Rumus Slovin, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah

$$n = 196 / (1 + (196 \times 0,05^2))$$

$$n = 196 / (1 + (196 \times 0,0025))$$

$$n = 196 / (1+0,49)$$

$$n = 196 / 1,49$$

$$n = 131,5 \text{ (dibulatkan 132)}$$

maka besar sampel pada penelitian ini sebanyak 132 mahasiswa yang akan dijadikan responden

D. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen

Variabel independen adalah variabel yang kemungkinan menyebabkan, mempengaruhi atau berdampak pada suatu hasil tertentu (Creswell 2009). Variabel ini juga dikenal dengan nama variabel bebas, artinya bebas dalam menjelaskan atau mempengaruhi variabel lain (Polit & Beck, 2017). Variabel independen dalam penelitian ini adalah manajemen diri.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen adalah variabel yang tergantung pada variabel independen, yang diasumsikan dari hasil atau akibat pengaruh dari variabel independen (Creswell 2009). Variabel dependen disebut juga variabel yang dijelaskan atau dipengaruhi (Polit & Beck, 2017). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah berasal dari seperangkat prosedur atau tindakan progresif yang dilakukan peneliti untuk menerima kesan sensorik yang menunjukkan adanya atau tingkat eksistensi suatu variabel (Polit & Beck, 2017). Definisi operasional digunakan oleh peneliti untuk menjelaskan bagaimana peneliti akan mengukur suatu variabel (Grove, et al., 2014).

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Independen Manajemen Diri	keyakinan dalam diri seseorang akan kemampuan nya untuk menyelesaikan tugas atau target yang telah ditentukan	Lembar Angket	Jumlah pernyataan 44. Dengan jawaban 1 = tidak Setuju 2 = kurang setuju 3 = setuju 4 = sangat Setuju	1. Cukup dengan skor 1-87 2. Baik dengan skor 88-176	Ordinal
Dependen Stres	respon yang ditunjukkan oleh seseorang saat mengalami tuntutan yang melampaui diluar kemampuan nya.	Kuesioner DASS	Jumlah pernyataan mengenai stress sebanyak 14. Dengan jawaban 0 = tidak pernah 1 = kadang-kadang 2 = sering 3 = sangat Sering	1. Normal = 0-14 2. Ringan = 15-18 3. Sedang = 1-25 4. Berat = 26-33 5. Sangat berat = >34	Ordinal

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian agar penelitian tersebut dapat berjalan dengan lancar dan baik (Polit & Beck, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Instrumen data demografi

Data demografi responden termasuk didalamnya nama, jenis kelamin, umur, alamat.

2. Instrumen manajemen diri

Instrumen yang digunakan penulis bertujuan untuk menggambarkan manajemen diri pada mahasiswa/i. Pengukurannya menggunakan kuesioner manajemen diri yang telah dimodifikasi dari skala Hamka (2010) oleh peneliti Mulia Sulistyowati (2016). Kuesioner terdiri dari 44 pernyataan, dimana terdapat empat aspek, yaitu aspek afeksi yang terdiri dari lima pernyataan positif (1, 2, 4, 5, 7, 10, 12, 15) dan tiga pernyataan negatif (3, 6, 8), aspek kognisi yang terdiri dari empat pernyataan positif (9, 11, 13, 14, 18) dan tiga pernyataan negatif (27, 29, 30, 32, 38, 43), aspek motivasi yang terdiri dari satu pernyataan positif (28, 31, 33, 35) dan tiga pernyataan negatif (16, 17, 19, 34, 36, 37), aspek seleksi yang terdiri dari dua pernyataan positif (21, 22, 39, 41) dan empat pernyataan negatif (20, 23, 24, 40, 42, 44). Kuesioner tersebut terbagi menjadi 4 pilihan jawaban (sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju). Untuk pernyataan positif pilihan jawaban sangat setuju diberi skor 4, setuju diberi skor 3, kurang setuju diberi skor 2, tidak setuju diberi skor 1. Sebaliknya, pernyataan negatif pilihan jawaban sangat setuju diberi skor 1, setuju diberi skor 2, kurang setuju diberi skor 3, tidak setuju diberi skor 4.

3. Instrumen stres

Instrumen yang digunakan pada penulis bertujuan untuk menggambarkan bagaimana tingkat stres yang dialami mahasiswa/i. Pengukurannya menggunakan kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) dari Lovibond (1996). DASS merupakan skala subjektif dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, cemas dan stres. Alat ukur ini merupakan alat ukur yang sudah diterima secara internasional (Nursalam 2015). Kuesioner ini berisi 14 pernyataan yang terbagi menjadi skala pengukuran stress. Kuesioner tersebut terbagi menjadi 4 pilihan jawaban (tidak pernah, kadang-kadang, sering, sangat sering). Untuk pilihan jawaban tidak pernah diberi skor 0, kadang-kadang diberi skor 1, sering diberi skor 2 dan sangat sering diberi skor 3.

G. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini telah dilaksanakan dalam rentang waktu 6 bulan kedepan yaitu mulai bulan mei s/d oktober 2023.

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

H. Pengumpulan Penelitian

1. Pengambilan Data

Penulis melakukan pengambilan data di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jenis pengumpulan data yang digunakan adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari subjek menggunakan kuesioner kepada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dimulai dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan setelah mendapatkan izin, penulis mengadakan pendekatan kepada mahasiswa S1 Keperawatan semester akhir. Selanjutnya, penulis menjelaskan kepada calon responden mengenai tujuan, manfaat penelitian, dan prosedur pengisian kuesioner. Kemudian menginstruksikan kepada calon responden untuk mengisi persetujuan informed consent menjadi responden. Setelah responden sudah menyetujui, penulis akan membagikan kembali kuesioner dalam bentuk hardcopy untuk diisi oleh responden serta menjelaskan kembali. Adapun tata cara pengisian kuesioner yang dimulai dari data demografi yang meliputi nama, jenis kelamin, umur, alamat, kemudian mengisi kuesioner stres sebanyak 14 pernyataan dan kuesioner manajemen diri sebanyak 44 pernyataan. Selama proses pengisian kuesioner berlangsung penulis mendampingi responden. Setelah semua pernyataan diisi, penulis melihat berapa banyak responden yang mengisi. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada responden dan melakukan pengolahan data.

I. Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas adalah sejauh mana instrumen mengukur apa yang seharusnya diukurnya. Validitas menyangkut sejauh mana instrumen memiliki sampel item yang sesuai untuk konstruksi yang diukur. Validitas relevan untuk tindakan afektif (tindakan yang berkaitan dengan perasaan, emosi dan sifat psikologis) dan tindakan kognitif. Uji validitas sebuah instrumen dikatakan valid dengan membandingkan nilai r hitung (Polit & Beck, 2017).

Uji validitas sebuah instrumen dikatakan valid dengan membandingkan nilai r hitung. Dimana hasil yang didapatkan dari r -hitung $>$ r -tabel dengan ketepatan tabel = 0,361. Uji reabilitas dihitung dengan rumus Cronbach's alpha, kriteria pengujian adalah jika nilai Cronbach's alpha $>$ 0,6 maka reliabel (Polit & Beck, 2017).

Pada penelitian ini, kuesioner DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale*) sebagai instrumen yang digunakan variabel stres, tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang diadopsi merupakan kuesioner baku (Lovibond, 1996). Untuk variabel self-management, uji validitas telah dilakukan oleh Mulia Sulistyowati (2016) hasil tiap item pernyataan dinyatakan valid (r hitung $>$ r tabel) dan hasil uji reabilitas nilai Cronbach's alpha 0,864 yang menunjukkan bahwa kuesioner ini dinyatakan reliabel.

J. Rencana Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Polit & Beck, 2017).

1. Pengambilan Data

Langkah-langkah proses pengambilan data data antara lain:

- a. Editing, kuesioner yang telah diisi oleh responden diperiksa kembali untuk memastikan bawasannya responden mengisi dengan baik dan benar, jika jawaban dari responden belum terisi maka penulis mengirimkan kembali link kuesioner dan untuk jawaban sebelumnya akan dihapus.
- b. Coding, mengubah data yang diperoleh menjadi bentuk angka. Pada tahap ini penulis memindahkan data dari google form ke tampilan

Microsoft Excel. Kemudian penulis melakukan penomoran pada setiap jawaban responden.

- c. Scoring, penulis menghitung skor jawaban dari pernyataan menggunakan program Microsoft Excel
- d. Tabulating, penulis melakukan uji *descriptive statistic* dengan menggunakan bantuan komputerisasi pada aplikasi IBM pengolahan data dengan menggunakan program komputerisasi pada aplikasi IBM SPSS Statistics 24 for windows untuk mendeskripsikan variabel pada hasil kuesioner yaitu manajemen diri responden, stres responden dan mengidentifikasi data demografi (jenis kelamin dan usia) pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang tahun 2023 dalam bentuk frekuensi dan persentasi.

2. Analisa Data

a. Analisis Univariat

Penulis melakukan uji *descriptive statistic* dengan menggunakan bantuan komputerisasi pada aplikasi IBM pengolahan data dengan menggunakan program komputerisasi pada aplikasi IBM SPSS Statistics 24 for windows untuk mendeskripsikan variabel pada hasil kuesioner yaitu manajemen diri responden, stres responden dan mengidentifikasi data demografi (jenis kelamin dan usia) pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang tahun 2023 dalam bentuk frekuensi dan persentasi.

b. Analisis Bivariat

Untuk melihat ada atau tidak suatu hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen maka dilakukan analisis inferensial (uji signifikan), yaitu uji yang digunakan sesuai dengan rancangan penelitian.

Analisa data dalam skripsi ini, penulis menggunakan analisa data *Chi-Square*. Uji ini digunakan apabila data yang diteliti adalah data ordinal dan juga digunakan untuk mengetahui kuat atau tidaknya hubungan kedua variabel independen dengan variabel dependen.

Analisis data akan dibantu menggunakan program computer IBM SPSS Statistics 24 for Windows.

K. Etika Penelitian

Ketika manusia digunakan sebagai peserta studi, perhatian harus dilakukan untuk memastikan bahwa hak mereka di lindungi. Etik adalah sistem nilai moral yang berkaitan dengan sejauh mana prosedur penelitian mamatuhi kewajiban profesional, hukum dan sosial kepada peserta studi. Tiga prinsip umum mengenai standar perilaku etis dalam penelitian berbasis: *respect for human* (menghormati martabat manusia), *beneficience* (berbuat baik) dan *justice* (keadilan).

1. *Respect for human* (menghormati martabat manusia)

Responden memiliki otonomi dalam menentukan pilihannya sendiri, dimana pilihannya harus senantiasa dihormati harkat dan martabatnya. Pilihan sendiri dalam arti bahwa calon responden dapat secara sukarela memutuskan apakah bersedia atau menolak untuk menjadi responden didalam penelitian, tanpa risiko perawatan.

2. *Beneficience* (berbuat baik)

Penelitian yang dilakukan harus memaksimalkan kebaikan atau keuntungan serta meminimalkan kerugian atau kesalahan terhadap responden dalam penelitian.

3. *Justice* (keadilan)

Justice adalah mencakup hak responden atas perlakuan yang adil dan hak dalam privasi mereka. Semua responden di berikan perlakuan yang sama sesuai prosedur. Peneliti juga harus memastikan bahwa penelitian mereka tidak lebih mengganggu daripada yang seharusnya dan privasi responden di jaga terus-menerus. Responden memiliki hak untuk data mereka akan dijaga kerahasiaan nya.

4. *Informed consent* (lembar persetujuan)

Responden memiliki informasi yang memadai tentang penelitian, memahami informasi, dan memiliki kemampuan untuk menyetujui atau menolak partisipasi sukarela (Polit & Beck, 2017).

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Pengumpulan data penelitian dilakukan sejak tanggal 24-27 September 2023. Pengambilan data penelitian dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner. Subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang berkuliah di Unissula. Total keseluruhan subjek adalah 132 orang mahasiswa. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Usia Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Usia	Jumlah	Persentase (%)
16-25 tahun	130	98,5
26-35 tahun	2	1,5
Total	132	100

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil usia mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas berusia 16-25 tahun sebanyak 130 responden (98,5%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Jenis Kelamin	Jumlah	Frekuensi (%)
Laki-Laki	4	3
Perempuan	128	97
Total	132	100

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil jenis kelamin mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas berjenis kelamin Perempuan sebanyak 128 responden (97%).

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Manajemen Diri

Manajemen Diri	Jumlah	Frekuensi
Cukup	74	56,1
Baik	58	43,9
Total	132	100

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil manajemen diri pada mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas memiliki manajemen diri dengan kategori cukup sebanyak 74 responden (56,1%).

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
Normal	30	22,7
Ringan	43	32,6
Sedang	39	29,5
Berat	15	11,4
Sangat Berat	5	3,8
Total	132	100

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil tingkat stres pada mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas memiliki tingkat stres dengan kategori ringan sebanyak 43 responden (32,6%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.5
Hubungan Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi

Manajemen Diri	Tingkat Stress					Total	P-value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat		
Cukup	7 (9,5%)	21 (28,4%)	27 (36,5%)	14 (18,9%)	5 (6,7%)	74 (100%)	0,000
Baik	23 (39,7%)	22 (37,9%)	12 (20,7%)	1 (1,7%)	0	58 (100%)	

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan mayoritas mahasiswa semester akhir melakukan manajemen diri yang baik dengan tingkat stress yang normal sebanyak 23 responden (39,7%) sedangkan mahasiswa semester akhir melakukan manajemen diri yang cukup dengan tingkat stress yang sedang sebanyak 27 responden (36,5%).

Didapatkan nilai p-value dari hasil uji chi-square 0,000 yang artinya nilai p-value <0,05 yaitu adanya Hubungan Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan usia mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas berusia 16-25 tahun sebanyak 130 responden (98,5%).

Usia tersebut menunjukkan bahwa responden berada di rentang usia remaja akhir atau dewasa awal (Mandira, Efenti & Chasani 2021). Karakteristik usia tersebut didapatkan karena mayoritas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan mahasiswa semester akhir pada jenjang S1 Keperawatan. Sesuai dengan perkembangan mahasiswa yang termasuk usia remaja akhir dan dewasa awal pada rentang 18-21 dan 22-24 tahun (Monks & Knoers 2014).

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jenis kelamin mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas berjenis kelamin Perempuan sebanyak 128 responden (97%).

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Cahyani (2019) yang menyatakan bahwa mayoritas jenis kelamin mahasiswa keperawatan adalah perempuan dikarenakan mayoritas peminat jurusan keperawatan adalah perempuan. Hasil crosstabulation menunjukkan bahwa mayoritas responden laki-laki memiliki tingkat stres yang sedang dan juga tinggi dengan presentase masing-masing 40%. Sedangkan responden perempuan mayoritas memiliki tingkat stres sedang dengan presentase 73,3 %.

B. Manajemen Diri

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan manajemen diri pada mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas memiliki manajemen diri dengan kategori cukup sebanyak 74 responden (56,1%).

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.

Menurut asumsi peneliti didapatkan 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.

C. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas memiliki tingkat stres dengan kategori ringan sebanyak 43 responden (32,6%).

Menurut 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 factor yang berhubungan dengan situasinya. personal factors didalamnya termasuk intelektual, motivasi, dan personality characteristics.

Menurut asumsi peneliti bahwa 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.

D. Hubungan Manajemen Diri Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi

Berdasarkan hasil penelitian diatas didapatkan mayoritas mahasiswa semester akhir melakukan manajemen diri yang baik dengan tingkat stress yang normal sebanyak 23 responden (39,7%) sedangkan mahasiswa semester akhir melakukan manajemen diri yang cukup dengan tingkat stress yang

sedang sebanyak 27 responden (36,5%). Didapatkan nilai p-value dari hasil uji chi-square 0,000 yang artinya nilai p-value <0,05 yaitu adanya Hubungan Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi.

Berdasarkan data yang memiliki manajemen diri baik, dan tidak stres cukup tinggi ini menunjukkan bahwa semakin baik manajemen diri akan mengurangi tingkat stress mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dimana menurut Abdillah (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 Agussanti (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 stres 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.

Menurut Husted (2017) 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 (González. L, 2015). penelitian menunjukkan kualitas tidur yang buruk menyebabkan risiko masalah mental, termasuk, depresi dan kecemasan.

Selanjutnya Ali and Wardoyo (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.

Berdasarkan asumsi peneliti hampir setiap orang berbicara tentang manajemen stres 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.

E. Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam proses pengambilan data penelitian keterbatasan waktu responden dalam mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti sehingga mengakibatkan kurang maksimal dalam menjelaskan point-point dalam koesioner.
2. Suasana ruang kelas saat dilakukannya penelitian kurang kondusif dan tidak memperhatikan arahan dari peneliti, pada saat menyampaikan peraturan.

F. Implikasi Untuk Keperawatan

1. Profesi

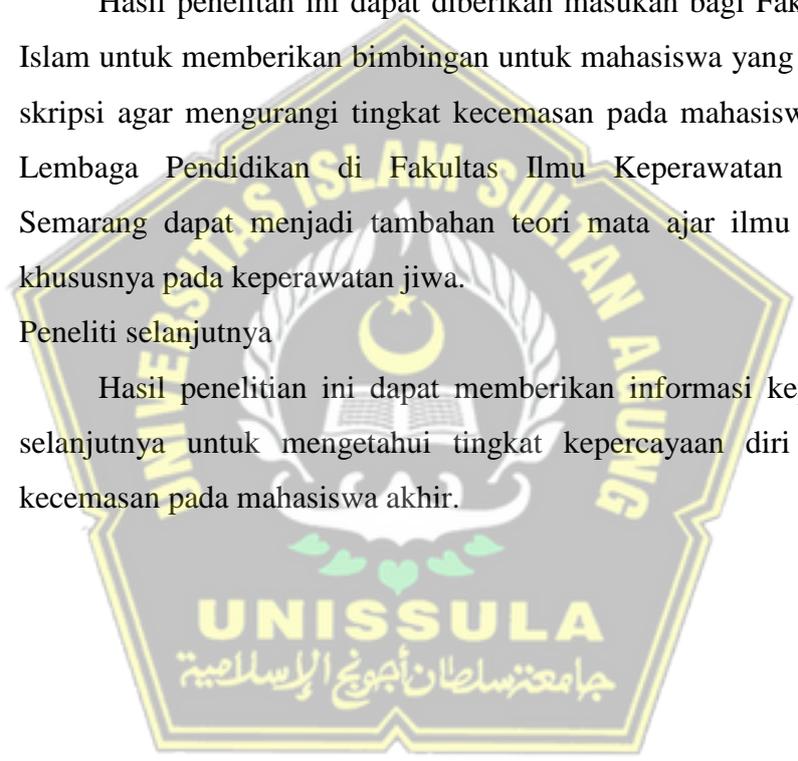
Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi tambahan bagi bidang kesehatan dan dapat menjadi ilmu pengetahuan khususnya pada profesi perawat dalam kurikulum mata ajar keperawatan jiwa. Dalam pengaplikasian ilmu dapat digunakan untuk membantu menciptakan strategi mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

2. Institusi

Hasil penelitian ini dapat diberikan masukan bagi Fakultas Agama Islam untuk memberikan bimbingan untuk mahasiswa yang mengerjakan skripsi agar mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswanya. Untuk Lembaga Pendidikan di Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang dapat menjadi tambahan teori mata ajar ilmu keperawatan khususnya pada keperawatan jiwa.

3. Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada peneliti selanjutnya untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik Mahasiswa akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas berusia 16-25 tahun sebanyak 77 responden (58,3%) dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 74 responden (56,1%).
2. Mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas memiliki manajemen diri dengan kategori cukup sebanyak 74 responden (56,1%).
3. Mahasiswa semester akhir dari program studi S1 Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang mayoritas memiliki tingkat stres dengan kategori ringan sebanyak 43 responden (32,6%).
4. Adanya Hubungan Manajemen Diri dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dengan nilai p-value 0,000.

B. Saran

1. Secara Teoritik

Diharapkan dapat dijadikan referensi dan tambahan bagi pengembangan ilmu psikologi terutama ilmu psikologi dalam bidang industry dan organisasi.

2. Secara Praktis

Diharapkan agar penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan kepada institusi pendidikan maupun mahasiswa untuk tidak menunda pekerjaan sekecil apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, Riyan. (2020). Layanan Konseling Behavioral dengan Teknik Self Management untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS di SMA Al-Huda Jatiagung Lampung Selatan. Skripsi. Lampung. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/9230/1/SKRIPSI%202.pdf>
- Ahmed, W. A. M., & Mohammed, B. M. A. (2019a). Nursing students' stress and coping strategies during clinical training in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(2), 116–122. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2019.02.002>
- Ali, F., & Wardoyo, D. T. W. (2021). Pengaruh Self Efficacy terhadap Kinerja Karyawan dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Intervening (Studi PT. Ultrajaya Milk Industry, Tbk Surabaya Bagian Marketing). *Jurnal Ilmu Manajemen*, 9(1), 367. <https://doi.org/10.26740/jim.v9n1.p367-379>
- Anggriani, L. M. (2018) 'Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya', *Jurnal PROMKES*, 4(2), p. 151. doi: 10.20473/jpk.v4.i2.2016.151-164
- Asih, G. (2018). *Stress Kerja*. Semarang University Press.
- Asrianti. (2016). *Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Siswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong*. Universitas Negeri Makassar.
- Azizah. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Indomedia Pustaka.
- Cahyani, A. tusnia. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan pada Hospitalisasi Anak Usia Prasekolah di RS Brawijaya Lawang [Politeknik Kesehatan RS. dr. Soeparoen Malang]. <http://www.repository.poltekkessoepraoen.ac.id/>
- Faridah, U., M, A. R., & Mahmudah, S. (2020). Hubungan antara Manajemen Diri dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir sebagai Syarat Kelulusan Wisuda di Universitas Muhammadiyah Kudus. *University Research Colloquium*, 2020, 170.
- Fausiah, F. (2015). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. UI Press.
- Fernández-González, et al. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pesimism and self-esteem in college students. *Electron. J .Res. Educ. Psychol.* 13, 111–130. doi: 10.14204/ejrep.35.14053
- Hamzah, UB. (2016). *Teori Motivasi & Pengukurannya Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT.Bumi Aksara
- Husted, Hilary Sara. (2017). *The Relationship Between Psychological Well-Being and Successfully Transitioning to University*. Undergraduate Honors Theses. 54. https://ir.lib.uwo.ca/psychK_uht/54
- Isnaini, Faiqotrul & Taufik. (2015). Strategi Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16,

No. 2

- Kusuma, C., Weny, W., Ciamas, E. S., Sulaiman, F., Supriyanto, S., Studi, P., Pemasaran, M., Cendana, P., Studi, P., Pemasaran, M., Cendana, P., Studi, P., Perusahaan, M., Tinggi, S., Manajemen, I., Studi, P., Bisnis, A., Studi, P., Perusahaan, M., & Cendana, P. (2018). PENDAHULUAN Pada dasarnya , sumber daya manusia merupakan salah satu modal dan memegang suatu peranan yang sangat penting dalam mencapai tujuan perusahaan tersebut . Oleh karena itu , perusahaan perlu mengelola sumber daya manusia sebaik mungkin dan menci. *Jurnal Konseling Dn Pendidikan*.
- Lestari, T. (2015). Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Mandira, T.M., Efenti, V.R. dan Chasani, S. (2021). Hubungan Komunikasi Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Tugas Akhir di STIKES Widya Dharma Husada Tangerang,” *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(2), pp. 83–93. doi:10.52031/Edj.V5i2.179
- McLaren, K., Fidler, J., & McGeorge, L. (2018). Prevalence and predictors of stress and anxiety among college students. *Academic Festival*, 3(4), 1. <https://digitalcommons.sacredheart.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.co.id/&httpsredir=1&article=1245&context=acadfest>
- Mental Health Foundation. (2018). *Mental Health Statistics: Stres*. <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stres>
- Monks, F., Knoers, A., & Haditono, S. R. (2014). Psikologi perkembangan Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Yogyakarta Gadjah Mada University Press
- Murniati, M., Triana, N. Y., & Fitriana, A. S. (2018). Stress Levels And Physio-Psycho-Social Responses On Undergraduate Nursing Students Undertaking Their Thesis At Harapan Bangsa Institute Of Health Sciences, Purwokerto: A Correlation Study. *Journal Of Nursing Practice*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.30994/jnp.v2i1.39>
- Pd, M., Yuniar, N., Putri, S., & Pd, M. (2018). *Artikel Pengaruh KONSELING Behavior Teknik Self Management Terhadap Perilaku MEMBOLOS Pada Siswa Kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri Tahun Ajaran 2016 / 2017 Oleh : Dibimbing oleh : Universitas Nusantara PGRI Kediri Suratpernyataan Artikel Skripsi Tahun 2018*. 02(03).
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). Essentials of Nursing Research Seventh Edition Appraising Evidence for Nursing Practice. In *Lippincott Williams & Wilkins*.
- Potter, P.A, Perry, A. . (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. EGC.
- Rafiq, I., & Mordhah, N. (2022). *The Role Of Self-Management In Relation To Stress Caused By Work Overload . A Study Of Nurses In Government Hospitals*. May.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources

among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>

Riadi, M. (2021). *Self Management (Pengertian, Manfaat, Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi)*. <https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html>

Wahyuni, S. (2014). *Psikologi Keperawatan*. PT Raja Grafindo.

WHO. (2015). *World Health Organization Quality of Life*. World Health Organization.

Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripso di Salah Satu Fakultas Rumpun Science - Technology UI. *Fakultas Ilmu Keperawatan Program Sarjana Reguler Depok*, 69.

Yuhuan, Z., Pengyue, Z., Dong, C., Qichao, N., Dong, P., Anqi, S., Hongbo, J., & Zhixin, D. (2022). The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among nursing students: a cross-sectional study based on a structural equation modelling approach. *BMC Medical Education*, 22. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03829-2>

Yusuf, J.-E. (Wie), Saitgalina, M., & Chapman, D. W. (2020). Work-life balance and well-being of graduate students. *Journal of Public Affairs Education*, 26(4), 458–483. <https://doi.org/10.1080/15236803.2020.1771990>

