

**PENGARUH TINGKAT MANAJEMEN DIRI TERHADAP  
TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI  
(Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri  
Maulana Malik Ibrahim Malang)**

**SKRIPSI**

Oleh :  
**LUTHFIYA KUSUMA DEWI**  
NIM : 06410057



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2011**

**PENGARUH TINGKAT MANAJEMEN DIRI TERHADAP  
TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI  
(Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri  
Maulana Malik Ibrahim Malang)**

**SKRIPSI**

Oleh :  
**LUTHFIYA KUSUMA DEWI**  
NIM : 06410057



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2011**

**PENGARUH TINGKAT MANAJEMEN DIRI TERHADAP  
TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

**(Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri  
Maulana Malik Ibrahim Malang)**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada :  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)**

**Oleh  
LUTHFIYA KUSUMA DEWI  
NIM : 06410057**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2011**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TINGKAT MANAJEMEN DIRI TERHADAP TINGKAT STRES  
DALAM MENYUSUN SKRIPSI  
(Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri  
Maulana Malik Ibrahim Malang)**

**SKRIPSI**

Oleh:

**LUTHFIYA KUSUMA DEWI  
NIM : 06410057**

**Telah disetujui oleh,  
Dosen Pembimbing**

Rifa Hidayah, M. Si  
**NIP. 197611282002122001**

**Tanggal : 12 September 2011**

**Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

**DR. H. Mulyadi, M. Pd.I  
NIP. 195507171 98203 1 005**

**PENGARUH TINGKAT MANAJEMEN DIRI TERHADAP  
TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

**(Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri  
Maulana Malik Ibrahim Malang)**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
Luthfiya Kusuma Dewi  
NIM: 06410057**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji  
Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk  
memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal 5 Oktober 2011

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

1. Drs. H. Mulyadi, M.P.di (Ketua/Penguji)

\_\_\_\_\_  
NIP. 19550717198203 1 00 5

2. Dr. H. Lutfi Musthofa, M.Ag(Penguji Utama)

\_\_\_\_\_  
NIP. 19730710 200003 1 00 2

3. Rifa Hidayah M.Si (Sekretaris/Pembimbing/Penguji)

\_\_\_\_\_  
NIP. 197611282002122001

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Drs. H. Mulyadi, M.P.di  
NIP. 19550717198203 1 00 5

*Teriring rasa syukur kepada Allah SWT*

*Kupersembahkan karya ini untuk:*

*Bapak dan Ibu*

*Suamiku tercinta Nur Hidayat dan Buah*

*Hatiku (Ahmada Yoga Putra Nagara*

*Hidayat)*

*Kakak-kakakku (Mbak Alfi, Mbak Ifa, Mas*

*Zen)*

*dan semua sahabat-sahabat ku*

*(terima kasih atas kasih sayang dan dukungannya*

*selama ini)*

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Sungguh, bersama kesukaran itu pasti ada kemudahan,

Sungguh, bersama kesukaran itu pasti ada kemudahan. Oleh karena itu, jika kamu telah selesai dari suatu tugas, kerjakan tugas lain dengan sungguh-sungguh dan hanya kepada

Tuhanmulah hendaknya kamu memohon dan mengharap.

(AL-Qur'an; Surat Alam Nasyrah Ayat 5-8)

*tetap jalani hidup ini, melakukan yang terbaik.... Tuhan pasti akan menunjukkan  
kebesaran*

*dan kuasanya.... Bagi hambaNya yang sabar, dan tak kenal putus asa*

*(D'masiv)*

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luthfiya Kusuma Dewi

NIM : 06410057

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : **Pengaruh Tingkat Manajemen Diri Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi**

(Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)

Menyatakan bahwa “Skripsi” tersebut adalah adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagianataupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Selanjutnya apabila di kemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing atau pengelola Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Tuntutuan dari pihak lain akan menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun. Apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Malang, 20 Juni 2011

Hormat Saya,

Luthfiya Kusuma Dewi

06410057

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillah rabbil'alamin.* Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai tugas akhir dengan judul “Pengaruh Tingkat Manajemen Diri Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi (Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang).

Sungguh merupakan suatu anugerah yang tak terhingga yang harus disyukuri ketika penulis berhasil menyelesaikan karya tulis ini, saa-saat yang telah lama ditunggu, meskipun banyak cobaan dalam menyelesaikannya. Skripsi ini disusun dengan bekal ilmu dan pengetahuan yang sangat terbatas dan amat jauh dari kesempurnaan. Banyak bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung yang diterima penulis selama penelitian ini dan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Imam Suprayogo selaku rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Bapak Mulyadi M. PdI selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dan seluruh stafnya yang telah banyak memberikan pemahaman dan pengalamannya kepada penulis

selama studi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Ibu Rifa Hidayah, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan banyak waktunya untuk membimbing dan memberikan arahan pada penulis, dengan penuh kesabaran dan kebijakan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan meskipun dalam waktu yang lama.
4. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, beserta staf administrasi, staf perpustakaan, yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu, terimakasih atas pemberian ilmu dan pengalaman yang telah banyak memberikan kontribusi pada penulis.
5. Kedua orang tuaku (Mukharor DH dan Sri Endang Lestari) dan keluargaku yang selalu memberikan dukungan baik secara moral maupun materiil, dan doa restunya dalam proses menyelesaikan skripsi ini.
6. Suamiku tercinta (Nur Hidayat) yang banyak memberikan waktu, pikiran, juga banyak memberikan masukan serta motivasi-motivasi yang membangun, dan kesediaannya menjadi ayah sekaligus mama bagi buah hati kami di saat penulis menyelesaikan skripsi ini. Serta permata hatiku *Ahmada Yoga Putra Nagara Hidayat* , terimakasih telah banyak memberikan motivasi dan keceriaan, memberikan refresh dalam penatnya menyelesaikan Skripsi ini.

7. Sahabat-Sahabatku *Dahlia, Henny, B-dunt, Pery, Ima* yang selalu mendukungku dan menemaniku di saat senang dan sedihku. Semoga kita semua sukses.
8. Sahabat-Sahabat UKM Seni Religius, PSM, yang banyak memberi pengetahuan dan pegalaman baru, terimakasih semuanya.
9. Kawan-kawan seperjuangan Fakultas Psikologi angkatan 2006, yang telah banyak memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
10. Dan untuk semua pihak yang secara tidak langsung membantu, mendukung penulis menempuh pendidikan perguruan tinggi dan selama penulisan skripsi ini.

Semoga penelitian ini bermanfaat untuk para pembaca pada umumnya dan peneliti pada khususnya. Peneliti mengakui bahwa Skripsi ini belum sepenuhnya sempurna. Kesempurnaan hanya milik Allah. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca yang baik hati guna perbaikan Skripsi ini. Akhirnya penulis haturkan terimakasih.

Malang, 20 Juni 2011

Peneliti,

Luthfiya Kusuma Dewi

## DAFTAR ISI

|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>      | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b> | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b> | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>  | <b>iv</b>   |
| <b>MOTTO .....</b>              | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b> | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>      | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>          | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>        | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>    | <b>xv</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>           | <b>xvi</b>  |

### **BAB I : PENDAHULUAN**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| A. Latar Belakang .....     | 1  |
| B. Rumusan Masalah.....     | 13 |
| C. Tujuan Penelitian .....  | 13 |
| D. Manfaat Penelitian ..... | 14 |

### **BAB II : KAJIAN TEORI**

|   |    |
|---|----|
| A. Manajemen Diri .....                                 | 15 |
| 1. Pengertian Manajemen Diri .....                      | 15 |
| 2. Aspek-Aspek Manajemen Diri.....                      | 17 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Diri ..... | 20 |
| 4. Manajemen Diri dalam Pandangan Islam .....           | 21 |
| B. Stress .....   | 24 |
| 1. Pengertian Stress .....                              | 24 |
| 2. Tingkat Stres .....                                  | 26 |
| 3. Aspek-Aspek Stres .....                              | 29 |
| 4. Faktor-Faktor Stres.....                             | 31 |
| 5. Tahap-Tahap Terjadinya Stres .....                   | 34 |
| 6. Jenis-Jenis Stres.....                               | 35 |

|   |    |
|---|----|
| 7. Akibat Stres .....   | 35 |
| 8. Stres Dalam Perspektif Islam .....                           | 38 |
| C. Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi.....                         | 44 |
| 1. Pengertian Mahasiswa .....                                   | 44 |
| 2. Ciri-ciri Mahasiswa .....                                    | 45 |
| D. Pengaruh Tingkat Manajemen Diri terhadap Tingkat Stres ..... | 48 |
| E. Hipotesis Penelitian .....                                   | 52 |

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

|  |    |
|--|----|
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....         | 53 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian.....         | 54 |
| C. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 54 |
| D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....    | 56 |
| 1. Populasi .....                                | 56 |
| 2. Sampel dan Teknik Sampling .....              | 56 |
| E. Metode Pengumpulan Data.....                  | 58 |
| F. Instrumen Penelitian .....                    | 61 |
| 1. Skala Manajemen Diri.....                     | 61 |
| 2. Skala Stres .....                             | 63 |
| G. Uji Coba Instrumen.....                       | 64 |
| H. Validitas dan Reliabilitas .....              | 65 |
| 1. Validitas .....                               | 65 |
| 2. Reliabilitas.....                             | 68 |
| I. Tehnik Analisis Data.....                     | 70 |
| 1. Analisa Normal .....                          | 70 |
| 2. Analisa Prosentase.....                       | 71 |
| 3. Analisa Regresi .....                         | 71 |
| J. Prosedur Penelitian .....                     | 73 |

### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Lokasi Penelitian ..... | 75 |
|--------------------------------------|----|

|  |           |
|--|-----------|
| 1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.....   | 75        |
| 2. Visi Dan Misi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang..... | 76        |
| 3. Tujuan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang.....  | 77        |
| <b>B. Hasil Penelitian.....</b>  | <b>78</b> |
| 1. Uji Validitas.....  | 78        |
| a. Skala <i>Manajemen Diri</i> .....   | 78        |
| b. Skala Stres.....  | 79        |
| 2. Uji Reliabilitas.....   | 80        |
| 3. Analisa Deskriptif Data Hasil Penelitian.....   | 81        |
| a. Analisa Data Manajemen Diri Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi.....                                  | 81        |
| b. Analisis Data Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi.....  | 83        |
| c. Pengujian Hipotesis.....  | 85        |
| <b>C. Pembahasan.....</b>  | <b>87</b> |
| 1. Tingkat Manajemen Diri Mahasiswa.....   | 87        |
| 2. Tingkat Stres Mahasiswa.....  | 88        |
| 3. Pengaruh Tingkat Manajemen Diri terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi.....       | 89        |

## **BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN**

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 93 |
| B. Saran.....      | 94 |

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

|            |   |
|------------|---|
| Tabel 3.1  | Skor untuk Respon Jawaban Pernyataan Manajemen Diri |
| Tabel 3.2  | Blue Print Sebaran Item Manajemen Diri              |
| Tabel 3.3  | <i>Blue Print</i> dan Sebaran Item Stres            |
| Tabel 3.4  | Sebaran Butir Sahih Angket Manajemen Diri           |
| Tabel 3.5  | Sebaran Butir Sahih Angket Tingkat Stres            |
| Tabel 3.6  | Hasil Uji Reliabilitas Angket Manajemen Diri        |
| Tabel 3.7  | Hasil Uji Reliabilitas Angket Tingkat Stres         |
| Tabel 3.8  | Kategori Distribusi Normal                          |
| Tabel 3.9  | Ringkasan Analisis Regresi                          |
| Tabel. 4.1 | Sebaran Butir Sahih Angket Manajemen Diri           |
| Tabel. 4.2 | Sebaran Butir Sahih Angket Tingkat Stres            |
| Tabel. 4.3 | Hasil Uji Reliabilitas Angket Manajemen Diri        |
| Tabel. 4.4 | Hasil Uji Reliabilitas Angket Tingkat Stres         |
| Tabel 4.5  | Kategori Distribusi Normal                          |
| Tabel 4.6  | Kategori Tingkat manajemen Diri                     |
| Tabel 4.7  | Diagram Prosentase Manajemen Diri                   |
| Tabel 4.8  | Kategori Distribusi Normal                          |
| Tabel 4.9  | Kategori Tingkat Stres                              |
| Tabel 4.10 | Diagram Prosentase Tingkat stres                    |
| Tabel 4.11 | Hasil Uji Regresi Antar Variabel                    |
| Tabel 4.12 | Hasil Uji Regresi Antar Variabel                    |

## ABSTRAK

**Dewi, Luthfiya Kusuma. 2011.** *Pengaruh Tingkat Manajemen Diri Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.*

**Pembimbing: Rifa Hidayah, M.Si.**

---

Kata kunci: Manajemen Diri. Stres

Manajemen Diri merupakan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan. Covey (1994) individu yang memiliki manajemen diri tinggi (positif) akan akan bisa meminimalkan adanya kecemasan, sedangkan individu dengan manajemen diri yang rendah (negatif) cenderung menghasilkan individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi yang merespon terjadinya stres. Namun, mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi yang memiliki manajemen diri yang baik tetap merasakan adanya stres yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki motivasi yang tinggi untuk segera menyelesaikan skripsi, mampu mengatur dan mengendalikan dirinya dengan baik ketika menyusun skripsi tetap mengalami kecemasan, kebingungan, dan sakit yang merespon terjadinya stress

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah (1) Bagaimana tingkat manajemen diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi? (2) Bagaimana tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi (3) Bagaimana pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Analisis data penelitian ini menggunakan tehnik *product moment* dari Karl Pearson dengan bantuan SPSS versi 17.0 for Windows. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 50 orang responden dan tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (sampel bertujuan). Pengambilan data menggunakan dua skala berbentuk *skala Likert* yaitu skala manajemen diri sebanyak 57 item dan skala stress sebanyak 57 item.

Hasil dari penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang yang menyusun skripsi memiliki tingkat manajemen diri yang tinggi dengan prosentase 42%, kategori sedang 52%, dan kategori rendah 6%. Dan Tingkat stress dengan kategori tinggi 34%, kategori sedang 34%, dan kategori rendah 32%. Dan dari hasil pembuktian antara pengaruh manajemen diri dengan tingkat stress didapat ( $R \text{ Square} = 0.803 \times 100 = 80,3\%$ ) yang artinya terdapat pengaruh antara Tingkat Manajemen Diri terhadap Tingkat Stres yaitu 80,3%, sementara sisanya dipengaruhi oleh factor lain. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima ( $R=0,896 \text{ sig } 0,000/p<0,05$ ).

## ABSTRACT

**Dewi, Kusuma Luthfiya.** 2011. *Effect of Exchange Rate Against Self Stress Management In Developing Thesis (Faculty of Psychology Student Study On State Islamic University of Malang Maulana Malik Ibrahim).* Thesis. Faculty of Psychology, State Islamic University (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

**Supervisor: Rifa Hidayah, M.Sc.**

---

Key words: Self-management. Stress

Self-management is a step set up and manage yourself as well as possible, so as to lead to the achievement of life goals set by the individual concerned. Covey (1994) self-management of individuals who have high (positive) will be able to minimize the presence of anxiety, whereas self-management of individuals with low (negative) tend to produce individuals who have high anxiety levels that respond to the stress. However, the student of Psychology in UIN Malik iMalang who is working on a thesis that has a good self-management still feel the presence of high stress. One can experience stress from lack of desire to adapt to reality.

Formulation of the problem posed in this study were (1) What level of self-management student at the Faculty of Psychology State Islamic University of Malang Maulana Malik Ibrahim who was writing his thesis? (2) What level of stress to the students of the Faculty of Psychology State Islamic University of Malang Maulana Malik Ibrahim who was writing his thesis (3) How does the level of self-management of stress levels of students of the Faculty of Psychology at the State Islamic University of Malang Maulana Malik Ibrahim who was writing his thesis?

This study uses quantitative methods. This study uses data analysis techniques of Karl Pearson product moment with the help of SPSS version 17.0 for Windows. The subjects in this study amounted to 50 respondents and the sampling technique used was purposive sampling (samples intended). Retrieval of data using two scales form a Likert scale of self-management scale as many as 57 items and the scale of stress as many as 57 items.

Results of research conducted, it is known that Maliki UIN Malang psychology student writing his thesis which has a high level of self management, with a percentage 42%, the category was 52%, and low categories of 6%. And high level of stress with 34% category, the category was 34%, and low categories of 32%. And from the evidence of the influence of self-management with stress levels obtained (R Square =  $0.803 \times 100 = 80.3\%$ ) which means that there is influence between the level of Self Management of Stress Level is 80.3%, while the remainder is influenced by other factors. Thus the hypothesis in this study received (R = .896 sig .000 / p < 0.05).





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Sepanjang jaman dan sepanjang sejarah manusia, orang selalu dihadapkan pada permasalahan. Setiap individu memiliki harapan dan cita-cita, tetapi tidak semua apa yang diinginkan akan terwujud menjadi kenyataan. Adanya harapan dan kenyataan yang berbeda menyebabkan seseorang mengalami masalah. Masalah yang dialami oleh seseorang berbeda satu sama lain mulai dari masalah yang kecil sampai masalah yang besar. Masalah tersebut datang silih berganti, masalah yang satu bisa di atasi timbul masalah baru yang menuntut untuk dicari jalan keluarnya. Bahkan terkadang satu masalah belum tuntas dipecahkan timbul masalah baru sehingga masalah menjadi menumpuk.

Masalah yang dihadapi individu dapat diselesaikan sendiri, tetapi tidak jarang masalah tersebut menyebabkan seseorang mengalami stres. Seberapa berat stres yang dialami oleh seseorang tergantung pada karakteristik individu. Seseorang dapat mengalami stres karena kurang dapat mengedaptasikan keinginan dengan kenyataan yang ada. (Weekes, 1991:17)

Stress merupakan hal yang tak terhindarkan dalam hidup manusia, setiap orang pernah dan akan mengalaminya, bahkan pada saat ini mungkin tidak sedikit orang yang menderitanya. Stres akan selalu terjadi dalam kehidupan manusia karena hal itu merupakan bagian dari dinamika perjalanan hidup. Oleh karena itu selama kehidupan berlangsung tidak mungkin manusia terhindar dari stress seperti halnya makan, minum dan tidur. Selama kehidupan itu ada, keadaan stress itu akan selalu ada dalam berbagai bentuk dan kadar tertentu. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 155 :

الصَّابِرِينَ وَبَشِيرَاتِ الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ وَتَقْصِرِ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ مِنْ بَشَائِرِ اللَّذَائِعِ وَلَنْبَلُونَكُمْ

Artinya :

*“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”(Putra, 1996: 18)*

Ayat tersebut di atas menjelaskan bahwa Allah akan menguji hambanya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Suatu gambaran yang menunjukkan bahwa manusia hidup di dunia ini tidak akan lepas dari problem dan problem-problem itu sesungguhnya adalah ujian dari Allah SWT kepada hambanya untuk menguji sebesar mana kemampuan dan kadar keimanan manusia tersebut, dalam menghadapi problem-problem tersebut, banyak manusia yang merasa gembira, sedih, gundah, cemas bahkan stress.

Maramis (1998) menjelaskan stres sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Stres dapat mengakibatkan gangguan atau penyakit, baik dalam bentuk psikologis maupun perilaku.

Stress adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal end external pressure and other troublesome conditions in life*). (Sulistyaningsih, 2000:27)

Stres bisa menyerang siapa saja, tidak mengenal waktu dan tempat, siapapun dalam bentuk tertentu dalam kadar berat ringan yang berbeda dalam jangka panjang-pendek tidak akan sama, tanpa memandang status ekonomi, sosial, ekonomi, suku bangsa, agama dan kepercayaan. Gangguan ini juga tidak mengenal batas usia, karena tidak sedikit anak-anak atau remaja yang mengalami stres. Demikian halnya dengan kondisi stres yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat akademik di Perguruan Tinggi yang memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas dan tuntutan di dalam kampus. Dalam UU No.22 tahun 1961 tentang perguruan tinggi pasal 17 ayat 1 disebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu (dalam Enggarsari, 2008: 34).

Namun, dalam kondisi nyata di kampus, banyak mahasiswa yang kesulitan dalam menyelesaikan berbagai macam tuntutan di kampus, seperti dalam hal menyusun tugas akhir atau yang disebut penulisan karya ilmiah dalam bentuk skripsi, karena tidak semua mahasiswa mampu menyajikan ide-idenya dalam bentuk karya ilmiah sekalipun mereka sudah mempunyai wawasan tentang menulis karya ilmiah melalui mata kuliah penelitian dan semacamnya.

Skripsi merupakan karya ilmiah mandiri dalam bidang studi yang ditulis oleh mahasiswa Program Sarjana pada akhir studi tingkat S-1. Karya ilmiah ini merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi. Skripsi dapat ditulis berdasarkan hasil penelitian lapangan, hasil kajian pustaka atau hasil pengembangan (Mulyadi, 2005:1). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi diartikan sebagai karangan ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis yang digunakan sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana strata 1 (S1).

Mahasiswa terutama pada tingkat akhir diharapkan sudah dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan di perguruan tinggi, namun pada kenyataannya tidak demikian, banyak hal yang dihadapi mahasiswa tidak seperti yang diharapkan. Berbagai masalah dialami mahasiswa dan tidak sedikit mahasiswa takut dan akhirnya mengalami stres. Salah satu contohnya adalah perasaan cemas dalam menghadapi dan mengerjakan skripsi atau tugas akhir, belum lagi tuntutan agar segera lulus dari keluarga dan masyarakat terhadap penyelesaian skripsi tersebut. Hal ini menyebabkan mahasiswa merasa tertekan.

Dari berbagai kesulitan pengerjaan skripsi yang dialami mahasiswa tersebut dapat menimbulkan stres. Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, karena itu sesuatu yang mengganggu. Bila kita tidak dapat mengatasinya dengan baik maka akan muncul dalam bentuk perilaku agresif (Maramis, 1998:63).

Gejala (*sympton*) stres dapat ditemukan dalam segala segi pada diri manusia, yaitu fisik, emosi, intelek, dan interpersonal. Gejala yang dirasakan berbeda-beda setiap orang yang stress berbeda pula dalam menghadapi dan mengatasinya, dikarenakan sifat stress yang sangat subyektif, namun setidaknya dengan menemukan gejala-gejala tertentu yang dirasakan pada diri individu dapat mengindikasikan bahwa individu tersebut mengalami stress.

Menurut Crider, dkk (1983) gangguan-gangguan stres dibagi menjadi tiga yakni gangguan emosional, kognitif dan fisiologis. Gangguan emosional biasanya berwujud keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan, dan rasa bersalah, secara umum merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta. Hasil stress yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressful event*), seperti hendak ujian, diwawancara dan sebelum pertandingan.

Gangguan kognitif tercermin dalam fungsi pikir yang mengalami gangguan seperti tidak logis, tidak rasional, kurang fleksibel, karena dipengaruhi kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi ataupun evaluasi diri yang negatif. Selain itu adanya citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan sering mendominasi, seperti mimpi buruk, mimpi yang menimbulkan emosi negatif. Gangguan lainnya adalah sulit berkonsentrasi atau kemampuan memusatkan perhatian terhadap sesuatu yang spesifik mengalami penurunan dan akhirnya

menghambat performansi kerja dan kemampuan memecahkan masalah. Memori juga terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan karena terhambatnya kemampuan memilahkan dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

Gangguan fisiologis yakni terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologis yang ada. Gejala yang timbul di antaranya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri otot, cepat lelah, mual.

Penelitian eksperimen mengenai dampak negatif stres pada *performance* mahasiswa pernah dilakukan oleh Van Gemmert & Van Galen (1997) pada mahasiswa Psikologi di Universitas Nijmegen Belanda (dalam Gunawati, 2005:13). Perlakuan yang diberikan pada subjek dalam penelitian ini adalah tugas menulis angka dengan pembatasan waktu yang menggunakan RT (*reaction time*) dan MT (*movement time*). Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh kondisi stres yang dialami individu terhadap hasil pengerjaan tugas menulis angka khususnya pada aspek kognitif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres berpengaruh pada proses pikir. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap tugas yang dikerjakan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan dkk (dalam Januarti, Rozi, 2009) pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Diponegoro menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi yang sedang menulis skripsi mengalami masalah kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing skripsi. Kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing skripsi ditunjukkan mahasiswa dalam perilaku menghindar untuk bertemu dengan dosen pembimbing skripsi.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Enggarsari, Aries (2008) tentang Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa berkepribadian extrovert dan introvert dalam pengerjaan skripsi pada

mahasiswa Universitas Negeri Malang (UM) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berkepribadian extrovert memiliki tingkat stress yang rendah dari pada mahasiswa yang berkepribadian introvert dalam mengerjakan skripsi.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti selama bulan Januari-Februari 2011 menemukan adanya perilaku dari mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menulis skripsi dalam keseharian menunjukkan adanya gejala stress. Gejala stress yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang antara lain banyaknya keluhan mahasiswa mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari. Di kampus misalnya, seringkali dan bahkan tidak sedikit terdengar mahasiswa mengucapkan istilah stress saat mereka baru keluar dari ruang dosen sehabis melakukan bimbingan atau konsultasi. Demikian halnya di depan kantor jurusan, mahasiswa tingkat akhir ini biasa menggunakan kata *stress* untuk mengekspresikan perasaan ketika skripsinya direvisi dosen pembimbing di berbagai bab. Keluhan mengenai gangguan tidur berupa kesulitan tidur, sering terlihat cemas, bingung, sering terlihat mudah marah, dan ada beberapa mahasiswa yang menunjukkan gejala gangguan daya ingat yang ditunjukkan dengan seringnya mahasiswa lupa atau *plin-plan*.

Pada umumnya mahasiswa dalam pengerjaan skripsi sering mengalami kesulitan menentukan masalah yang masih layak diteliti, kesulitan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, dan beban psikologis selama proses pembimbingan sampai kadang menimbulkan stress (Mu'tadin: 2006).

Permasalahan lain yang sering dialami mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam proses penyusunan skripsi antara lain: kesulitan dalam mencari literatur, misalnya keterbatasan literatur di perpustakaan Fakultas Psikologi maupun

Perpustakaan Pusat UIN Maliki Malang sehingga harus mencari literatur di universitas lain. Selain itu, sedikitnya jurnal yang tersedia juga menjadi permasalahan bagi mahasiswa. Permasalahan yang juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi ketika menyusun skripsi yaitu kurang adanya motivasi dari dirinya sendiri untuk segera menyelesaikan skripsi. Mahasiswa merasa masih memiliki banyak waktu untuk menyelesaikan skripsi sehingga mahasiswa tidak menargetkan kapan skripsi akan selesai. Hasil tersebut diperoleh dari data wawancara yang dilakukan terhadap 14 orang mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi.

Kondisi tersebut membuat mahasiswa *mutung* tidak melakukan konsultasi dan akhirnya tidak mengerjakan skripsinya. Hal ini berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti selama bulan Maret-April kepada mahasiswa yang mempunyai kecenderungan menghindari pertemuan dengan dosen pembimbing menyatakan bahwa, penghindaran bertemu dengan dosen pembimbing dilakukan karena ada perasaan tidak nyaman dan takut saat melakukan bimbingan. Perasaan tersebut muncul dikarenakan, mahasiswa merasa tidak mempunyai kemampuan untuk memenuhi tugas yang diberikan oleh dosen pembimbing saat bimbingan.

Berbagai persoalan yang sering dihadapi mahasiswa tersebut dapat memicu terjadinya stres. Tinggi rendahnya tingkat stres dalam menyusun skripsi yang dialami mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang berbeda-beda, karena adanya perbedaan individu. Salah satu faktor yang diduga mempunyai pengaruh pada tinggi rendahnya tingkat stres dalam menyusun skripsi adalah manajemen diri. Jika seseorang memiliki manajemen diri yang tinggi, maka mereka akan bisa meminimalisir tingkat stres tersebut, sebaliknya mahasiswa yang manajemen dirinya cenderung rendah akan memiliki tingkat stres yang tinggi. Hal ini senada dengan pendapat Covey (1994)

bahwa individu yang memiliki manajemen diri tinggi (positif) akan menghasilkan sosok individu yang bisa meminimalkan adanya kecemasan, sedangkan individu dengan manajemen diri yang rendah (negatif) cenderung menghasilkan individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi yang merespon terjadinya stres.

Faktanya, peneliti menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik mereka tetap mengeluh mengalami stres. Hasil wawancara yang dilakukan pada bulan Maret-April 2010 terdapat 14 mahasiswa yang mampu menyelesaikan skripsi dengan cepat menjawab bahwa semangat untuk segera menyelesaikan skripsi adalah modal yang paling kuat, selain itu bagaimana kita mampu mengatur diri kita dalam berbagai hal agar apa yang kita targetkan dapat terselesaikan dengan baik yang dalam hal ini adalah menyelesaikan tugas akhir skripsi, namun mereka tetap menyatakan bahwa mereka mengalami stres (wawancara pada salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang mampu menyelesaikan pendidikan 3,6 tahun).

Fakta yang ada di lapangan menunjukkan bahwa Mahasiswa yang bernama Tiyas berdasarkan hasil wawancara menyatakan *“Kalau tidak ada semangat untuk segera menyelesaikan skripsi, gak mungkin skripsi akan selesai seperti yang ditargetkan selama ini. Saya saja yang semangat, waktu benar-benar tak atur, masih mengalami stress apalagi anak-anak yang nyantai itu.”*

Mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik akan memandang menyelesaikan skripsi adalah salah satu tuntutan yang harus segera diselesaikan, maka perilakunya akan menunjukkan percaya diri dan optimisme yang tinggi, dengan demikian sikap yang dikembangkan adalah sikap positif yang pada akhirnya akan mengurangi tingkat stres.

Manajemen diri, menurut Gie (1996) adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan.

Disadari atau tidak, kemampuan manajemen diri berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam meminimalisir tingkat stres. Seorang mahasiswa yang dapat memanajemen dirinya dengan baik tidak akan sembarangan dalam bertindak. Myers (1981) mengemukakan bahwa kesempatan untuk melakukan manajemen diri dalam pekerjaan merupakan suatu bentuk tanggung jawab. Seperti halnya orang bertanggung jawab pada keputusan yang diambilnya. Soekadji (1983) mengemukakan manajemen diri adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri.

Dewasa ini semakin banyak mahasiswa yang terjebak dalam proses pengaturan dirinya sendiri. Mereka merasa kesulitan untuk membagi waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah termasuk menyelesaikan tugas akhir yang dirasa semakin menumpuk. Bila dicermati, seorang mahasiswa yang dapat memanajemen dirinya dengan baik tidak akan kehilangan arah ke mana ia akan melangkah. Covey (1994) berpendapat bahwa manajemen diri tidak dapat dilepaskan dengan manajemen waktu, hal ini disebabkan karena waktu merupakan aset yang sangat berharga. Pengelolaan waktu yang tepat dapat menjauhkan individu dari konflik internal seperti stress, maupun konflik eksternal seperti konflik peran. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan sistem manajemen waktu yang baik yang mengeluh dengan stres berat. Menurut Macan (1990) teknik manajemen waktu adalah cara yang digunakan dalam mengelola waktu seperti membuat daftar, membuat skala prioritas, membuat jadwal dan rencana kegiatan sehari-hari baik di kantor maupun di rumah, misalnya seseorang

membuat jadwal kegiatan yang akan dilakukan selama satu hari, apa yang harus dilakukan di rumah dan di kantor.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Isnawati dan Miftahun Ni'mah Suseno tentang hubungan antara manajemen waktu dan efikasi diri dengan stres kerja pada 70 karyawan PT. PRIMISSIMA memperoleh hasil bahwa ternyata terdapat hubungan yang sangat signifikan antara manajemen waktu terhadap stres kerja.

Mahasiswa yang mampu mengatur tingkah lakunya sendiri dan memiliki target yang jelas akan mampu membuat pertimbangan dan kemudian mengambil keputusan yang tepat baik bagi dirinya maupun terhadap tugas yang sedang dihadapinya. Orang yang memiliki kemampuan pemantauan dan evaluasi diri yang baik, tentu akan dapat memilih dan memutuskan yang terbaik bagi dirinya dan tidak merugikan orang di sekitarnya, sehingga asumsi peneliti bahwa jika mahasiswa memiliki manajemen diri yang cukup tinggi maka mahasiswa tersebut akan dapat meminimalisir tingkat stres yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud untuk meneliti “pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat stres dalam menyusun skripsi (studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)”.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

1. Bagaimana tingkat manajemen diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?

2. Bagaimana tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?
3. Bagaimana pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui tingkat manajemen diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi
3. Untuk mengetahui pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi.

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi kepada mahasiswa untuk mengenai pengaruh manajemen diri terhadap tingkat stress mahasiswa saat menyelesaikan skripsi.

2. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran mengenai pengaruh manajemen diri terhadap tingkat stress mahasiswa saat menyelesaikan skripsi, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mencermati dinamika yang terjadi pada mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis apabila akan melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel yang sama.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. MANAJEMEN DIRI**

##### **1. Pengertian Manajemen Diri**

Usaha untuk mencapai hidup sukses perlu berpegang pada strategi tertentu, salah satu di antaranya yaitu manajemen diri. Soekadji (1983) mengemukakan manajemen diri adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri. Prosedur ini melibatkan subjek dalam beberapa tahap, yaitu:

- a. Menentukan sasaran tingkah laku yang hendak dicapai
- b. Memonitor tingkah lakunya dengan cara menentukan sendiri prosedur yang hendak dipakai untuk memonitor perkembangan yang sudah dicapai
- c. Mengevaluasi perkembangan tingkah lakunya.

Manajemen diri atau pengelolaan diri adalah istilah yang diajarkan aliran behavioral kontemporer yang menekankan pada peranan kognisi seseorang. Para ahli mendefinisikan pengelolaan dengan definisi yang berbeda, diantaranya Shelton (1979 :129) menggunakan istilah kelola diri menekankan pada tanggung jawab individu terhadap tingkah lakunya sendiri melalui manipulasi peristiwa intern dan ekstren. Mahoney & Thoresen (Fauzan,1990) mengemukakan bahwa pengelolaan diri berkenaan dengan kesadaran dan ketrampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku.

Myers (1981) mengemukakan bahwa kesempatan untuk melakukan manajemen diri dalam pekerjaan merupakan suatu tanggung jawab. Manajemen diri merupakan suatu

prosedur yang mengharuskan orang menentukan target kerja yang hendak dicapainya, memonitor dan mengevaluasinya.

Manajemen diri adalah sebuah seni dan usaha untuk menata diri kita dari aspek perencanaan diri (konsep diri), pengorganisasian diri dan evaluasi diri menurut waktu yang tersedia agar sesuai dengan yang kita cita-citakan. (Kurniawan, 2009)

Thoresen & Mahoney (Manz & Sims, 1985) menguraikan bahwa manajemen diri adalah suatu metode yang digunakan oleh seseorang dalam bekerja dengan cara melakukan pengontrolan terhadap hasil kerja yang dilakukan oleh dirinya sendiri tanpa harus ada kontrol dari luar. Dengan menggunakan catatan tentang hasil kerja yang sudah lalu, mereka menilai dan mengevaluasi hasil kerja yang baru dicapainya.

Manajemen diri, menurut Gie (1996) adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan. Strategi yang pertama dan utama dalam manajemen diri adalah berusaha mengetahui diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dengan segenap kekuatan dan potensinya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen diri adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur, mengelola diri sendiri dan mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri sebaik-baiknya, dengan cara melakukan pengontrolan terhadap hasil kerja yang dilakukan oleh dirinya sendiri tanpa harus ada kontrol dari luar sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan.

## **2. Aspek-Aspek Manajemen Diri**

Pribadi yang tangguh sangat dibutuhkan agar dapat memiliki manajemen diri yang baik. Krug (1980) mengemukakan ada 8 aspek yang harus dipenuhi oleh seseorang bila ingin memiliki manajemen diri yang baik, meliputi:

a. Kehangatan (warmth)

Individu yang memiliki kehangatan tinggi biasanya akan mudah dalam berhubungan dengan orang lain, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, misalnya individu akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam berbagai kondisi di kantor.

b. Kecerdasan (intelligence)

Kecerdasan yang dimaksud bukan hanya terbatas pada kemampuan menyelesaikan persoalan akademis tetapi juga kemampuan dalam menyelesaikan masalah sosial, misalnya individu akan dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam pekerjaan, kreatif, dan berwawasan luas.

c. Keberanian (boldness)

Individu yang memiliki keberanian tinggi mampu mengambil keputusan dengan cepat, meskipun belum tentu keputusannya benar. Ciri lainnya adalah enerjik dan tidak suka mengisolasi diri, misalnya individu dapat memutuskan saat yang tepat untuk menikmati saat istirahatnya dan mengerjakan tugas kantornya.

d. Kestabilan emosi (emotional stability)

Orang dengan kestabilan emosi yang tinggi jarang mengalami kecemasan. Bentuk konkritnya adalah jarang mengalami kecelakaan dalam bekerja, dan kehidupan sehari-hari, misalnya wanita karir yang dapat mengatur diri dan kegiatannya dengan baik tidak akan terganggu konsentrasinya saat bekerja, emosinya tidak mudah meledak, dan sabar.

e. Ketajaman berpikir (srewdness)

Berhubungan erat dengan kecerdasan. Ciri orang yang berpikiran tajam adalah mampu mengatasi masalahnya dan dapat berunding, misalnya individu dapat dengan cepat mengatasi masalah yang timbul yang diakibatkan oleh pekerjaannya, berani beradu pendapat, dan dapat menciptakan inovasi baru.

f. Rasa aman (security)

Individu yang memiliki rasa aman tidak akan mudah putus asa, dan tidak suka menyendiri, misalnya individu merasa aman dalam pekerjaan, dan hal tersebut membuatnya tidak mudah putus asa menghadapi masalah yang muncul dalam pekerjaan, percaya diri, dan mampu menghargai dirinya sendiri.

g. Pemenuhan kebutuhan diri (self-sufficiency)

Individu yang memiliki pemenuhan kebutuhan tinggi, tidak tergantung pada orang lain. Umumnya mereka sukses dalam pekerjaan yang tidak melibatkan banyak orang, misalnya individu akan lebih mudah mengoptimalkan kemampuannya bila mengerjakan pekerjaan yang menjadi keahliannya, tidak bergantung pada orang lain, dan mandiri.

h. Disiplin diri (self-discipline)

Individu yang memiliki disiplin diri yang tinggi biasanya dapat mengontrol diri, misalnya individu dapat mengontrol atau mengatur waktu dan kegiatannya di kantor maupun di rumah, sehingga tidak saling bertabrakan, tidak pernah terlambat masuk kerja, dan memiliki jadwal harian yang selalu ditaatinya.

Soekadji (1975) menyebutkan beberapa aspek manajemen diri, yakni

a. *Standard-setting*

Menentukan sasaran, target tingkah laku atau prestasi yang hendak dicapai. Bila tujuan sudah ditetapkan, akan lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana tujuan tersebut dapat

dicapai, misalnya seorang mahasiswa yang memiliki rencana dan tujuan yang mantap akan dapat mencapai kesuksesan dalam menyelesaikan tugasnya.

b. *Self monitoring*

Bentuk aplikasi dari teknik ini antara lain dengan cara mencatat atau membuat grafik sehingga perubahan data dapat dilihat individu yang bersangkutan dan berfungsi sebagai insentif atau penguat (*reinforcer*).

c. *Self evaluation*

Dalam tahap ini, individu yang bersangkutan mengevaluasi kembali perkembangan rencana kerjanya, misalnya seorang karyawan mengevaluasi hasil kerjanya apakah sudah memenuhi target atau belum, karena bila belum, maka dia dapat memperbaiki diri agar targetnya dapat terpenuhi.

d. *Self reinforcement*

Teknik menghargai diri sendiri secara positif, seperti memberi penilaian atau penghargaan terhadap apa yang telah dilakukan, misalnya seorang karyawan melakukan penilaian atas hasil kerjanya dan cara pengambilan keputusannya, bila targetnya terpenuhi, maka dia dapat menghadahi dirinya sendiri sebagai imbalan atas usaha yang telah dilakukan.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Diri**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen diri, seperti dikemukakan oleh Gie (1996), antara lain:

a. Motivasi diri

Sering dikenal dengan self-motivation yaitu dorongan psikologis yang merangsang seseorang untuk melakukan berbagai kegiatan dalam rangka mencapai tujuan yang didambakan,

misalnya individu memotivasi dirinya agar dapat melaksanakan kegiatan di kantor dengan baik tanpa mengganggu kegiatan hariannya.

#### b. Pengorganisasian diri

Disebut juga self-organizing yaitu pengaturan yang baik terhadap pikiran, energi, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lain dalam hidup sehingga semua dapat berjalan dengan tertib dan lancar, misalnya individu mengorganisasikan dirinya sedemikian rupa sehingga dia dapat mengambil keputusan, tanpa meninggalkan tugas dan pekerjaannya di kantor.

#### c. Pengendalian diri

Sering pula disebut sebagai self-control yaitu berbagai tekad dan langkah untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, mengikis keseganan, dan mengerahkan energi untuk melaksanakan yang harus dilaksanakan sesuai tujuan yang didambakan, misalnya individu berusaha untuk melakukan semua tugas dan menyelesaikan pekerjaannya di kantor dengan baik dan tidak dibawa pulang.

### 6. Manajemen Diri dalam Pandangan Islam

Manajemen diri adalah sebuah seni dan usaha untuk menata diri kita dari aspek perencanaan diri (konsep diri), pengorganisasian diri dan evaluasi diri menurut waktu yang tersedia agar sesuai dengan yang kita cita-citakan. (Kurniawan, 2009).

*"Pokok dasar seseorang adalah akal nya, keluhurannya adalah agamanya, dan harga dirinya dan akhlaqnya"* (Umar bin Khathab ra.).

Jika kita bercermin pada keberhasilan dakwah Rasulullah, sesungguhnya salah satu kuncinya adalah terencana dan terprogramnya langkah-langkah dakwah Beliau dan terjaganya keistiqamahan di jalan dakwah. Sehingga tak mengherankan bila dikatakan "gagal merencanakan

berarti merencanakan kegagalan" karena sukses dalam menentukan tujuan sudah merupakan separuh dari keberhasilan itu sendiri. Hal ini sesungguhnya telah ditunjukkan ayat Al-Qur'an, hadits nabawi, maupun atsar sahabat, dan hikmah salafush shalih agar setiap muslim mampu memajemen diri secara baik. Allah Azza wa Jalla berfirman,

﴿تَعْمَلُونَ بِمَا حَبِطَ اللَّهُ إِنْ اللَّهُ وَاتَّقُوا لَعْدِ قَدْ مَتَّ مَا نَفْسٌ وَلْتَنْظُرِ اللَّهُ اتَّقُوا إِمْنُوا الَّذِينَ يَتَأْتِيهَا

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS. Al Hasyr : 18)

Soejitno Irmin dalam buku *Kepemimpinan Melalui Asmaul Husna* menafsirkan atas ayat tersebut bahwa: Allah sebagai pencipta, Allah sebagai Perencana semua makhluk ciptaannya, Allah adalah Maha Merencanakan, *Al-Bari*, sifat tersebut jika diamalkan secara substantif seharusnya menjadi inspirasi bagi umat islam terutama para manajer atau pemimpin. Karena pada dasarnya manajer atau pemimpin yang harus mempunyai banyak konsep tentang manajemen termasuk di dalamnya perencanaan. Pemimpin yang baik adalah yang mempunyai visi dan misi, dan membangun kedua hal tersebut agar berjalan sesuai dengan tujuan bersama. Visi dan misi merupakan hasil dari perencanaan yang baik dan matang.

Al-Ghozali menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut : bahwa manusia diperintahkan untuk memperbaiki dirinya, untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt, dimana proses kehidupan manusia tidak boleh sama dengan kehidupan yang sebelumnya (kemarin). Di samping itu *kata perhatikanlan* menurut Iman Al-Ghazali mengandung makna bahwa manusia harus memperhatikan dari setiap perbuatan yang dia kerjakan, serta harus mempersiapkan diri (merencanakan) untuk selalu berbuat yang terbaik demi hari esok.

ImamAl-Jauhary; menafsirkan ayat tersebut sebagai salah satu bentuk dari manusia untuk selalu intropeksi diri atas segala sesuatu yang dia perbuat, perbuatan manusia harus difikirkan (direncanakan) agar tidak rugi dalam hidupnya sehingga beliau menafsirkan Surat Al-Hasyr Ayat 18 tersebut dengan surat At-Tinn yaitu sebagai berikut :

وَنُوحٍ غَيْرَ إِجْرٍ فَلَهُمْ الصَّلَاحُ حَتَّىٰ وَعَمِلُوا ءَامَنُوا الَّذِينَ إِلَّا ۖ سَفَلِينَ أَسْفَلَ رَدَدْنَاهُ ثُمَّ ۖ تَقْوِيمًا حَسَنًا فِي الْإِنْسَانِ خَلَقْنَا لَقَدْ ۖ  
بِالَّذِينَ بَعْدُ يُكذِّبُكَ فَمَا ۖ مَذَّ

Artinya :

*“sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya, kemudian Kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya (neraka), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya, maka apakah yang menyebabkan kamu mendustakan (hari) pembalasan sesudah (adanya keterangan-keterangan) itu?”( Surat At-Tiin, ayat : 4-7 )*

Manusia harus kembali ke Tuhan-Nya dengan selamat dan sejahtera proses selamat tersebut harus dimulai dari dunia ini yang diwujudkan dengan tingkah laku yang baik, sesuai dengan apa yang tercantum dalam surat Al-Hasyr ayat 18 tersebut yaitu Kata: ” *hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dalam surat tersebut,*” dan kata itu menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti.

## **B. STRES**

### **1. Pengertian Stres**

Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tiap individu. Stres berasal dari kata Perancis *retrecir*, berarti kesempitan, suatu penyempitan atau faktor pembatasan kekuatan. (Aswi, 2008:15).

Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam pelbagai bentuk. Menurut Muhammad Surya

dalam bukunya yang berjudul *Bina Keluarga* (2001) mengungkapkan bahwa stress merupakan keadaan dimana seseorang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Perkataan stres dapat diterjemahkan secara bebas sebagai “ketegangan”. Orang disebut stress jika ia berada dalam situasi yang mengandung tekanan baik dari dalam maupun dari luar.

Menurut Sudarsono dalam Kamus Filsafat dan Psikologi stress berarti ketegangan, tekanan, konflik. Suatu rangsangan yang menegangkan psikologis atau fisiologis dari suatu organisme. Tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang menekan organ tubuh dan atau diri sendiri; suatu keadaan ketegangan psikologis karena adanya anggapan ketakutan atau kecemasan.

Secara sederhana stress sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun secara mental, terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam. Seorang ahli menyebut tanggapan tersebut dengan istilah “*fight of flight response*”. Jadi sebenarnya stres adalah sesuatu yang amat alamiah. (Anoraga, 2005:108)

Khavary dalam bukunya *Spiritual Intelligence A partical Guide to Personal Happiness* mengartikan *stress is the tension of mind*, artinya stres adalah ketegangan pikiran yang terjadi pada seseorang (Amin, 2007: 44). Ketegangan ini dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan, atau dengan perkataan lain, kenyataan yang tidak seindah harapan. Gibson, dkk (1996), berpendapat bahwa stress dipengaruhi oleh perbedaan individual yakni peristiwa yang memperjelas arti tekanan dan bagaimana individu menanggapinya secara fisik dan psikologis. Stres yang dialami manusia dapat mengakibatkan gangguan dalam bentuk psikologis dan perilaku.

Dalam kamus Lengkap Psikologi (Chaplin, 2002) stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis. Maramis (1998) menjelaskan stres sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Bila kita tidak bisa mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan fisik maupun psikis.

Menurut Selye (dalam Riggio, 1990) stres adalah respon fisiologis, emosi dan psikologis yang dialami oleh seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang membahayakan. Reaksi-reaksi fisiologis yang dimaksudkan adalah seperti mengikatnya tekanan darah, detak jantung, frekuensi pernafasan, dan juga bertambah banyaknya sekresi adrenalin. Reaksi-reaksi emosional terhadap stres termasuk perasaan-perasaan cemas, takut, dan frustrasi. Reaksi-reaksi psikologis yang timbul saat menghadapi stress adalah menilai tingkat situasi yang mengancam dan bagaimana pengaruhnya terhadap tubuh, berfikir tentang pengalaman yang menekan, serta menyuapkan mental untuk mengambil langkah dalam menghadapi stres. Stres adalah satu abstraksi. Orang tidak dapat melihat pembangkit stres (stressor). Yang dapat dilihat adalah akibat dari pembangkit stres. Menurut Dr. Hans Selye, guru besar emiritus (purnawirawan) dari Universitas Montreal dan “penemu” stres. (Munandar, 2001: 371)

Berdasarkan beberapa uraian tentang stres maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah keadaan psikologi yang tertekan sebagai akibat dari adanya konflik yang dialami seseorang dan belum menemukan jalan keluarnya. Selain itu stres juga dapat dirumuskan sebagai tekanan dan ketegangan yang mempengaruhi seseorang dalam kehidupan.

## **2. Tingkat Stres**

Tingkat stres berasal dari dua kata yaitu tingkat dan stress. Dalam kamus ilmiah populer tingkat ialah keadaan yang menunjukkan tingginya atau rendahnya sesuatu. (Partanto, 1994: 97)

Terkait dengan tahapan atau tingkatan stres yang dapat menimpa seseorang, Dr. Robert J. Van Amberg, sebagaimana dikutip oleh Prof.Dr.dr.H. Dadang Hawari, dalam bukunya *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa (1998)* membagi tingkatan atau tahapan stres menjadi 6(enam) tahapan berikut (Amin,2007:79) :

a. Stres tingkat pertama (stres ringan)

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan (gejala) sebagai berikut:

1. Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*)
2. Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
3. Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.
4. Merasa senang dengan pekerjaan itu dan semakin bersemangat, namun tanpa disadari energi tubuh semakin habis.

a. Stres tingkat kedua (Stres ringan)

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

1. Merasa letih diwaktu bangun pagi yang seharusnya merasa segar
2. Merasa lelah diwaktu makan siang
3. Merasa lelah menjelang sore hari
4. Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang pula jantung berdebar-debar.

5. Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
6. Perasaan tidak bisa santai

b. Stres tingkat ketiga (stres sedang)

Pada tahapan ini keluhan dan kelelahan semakin nampak di sertai dengan gejala-gejala:

1. Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin kebelakang)
2. Otot-otot terasa lebih tegang
3. Perasaan tegang yang semakin meningkat
4. Gangguan tidur (gangguan tidur, sering terbangun malam, sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi).
5. Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

c. Stres tingkat keempat (stres sedang)

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

1. Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
2. Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
3. Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
4. Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
5. Perasaan negativistik
6. Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
7. Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa.

d. Stres tingkat kelima (stres berat)

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan di atas, yaitu :

1. Kelelahan yang mendalam
2. Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
3. Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang
4. Perasaan takut yang semakin menjadi

e. Stres tingkat keenam (stres berat)

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat.

Gejalanya antara lain:

1. Debaran jantung terasa amat keras
2. Nafas sesak, megap-megap
3. Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
4. Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps

### **3. Aspek - Aspek Stres**

Menurut Crider, dkk (1983) gangguan-gangguan stres dibagi menjadi tiga yakni:

a. Gangguan emosional

Gangguan emosional biasanya berwujud keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan, dan rasa bersalah, secara umum merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif seperti senang, bahagia dan cinta.

Hasil stress yang sering timbul adalah kecemasan dan depresi. Kecemasan akan dialami apabila individu dalam mengantisipasi yang akan dihadapi mengetahui bahwa kondisi yang ada adalah sesuatu yang menekan (*stressful event*), seperti hendak ujian, diwawancara dan sebelum pertandingan.

b. Gangguan kognitif

Gangguan kognitif tercermin dalam fungsi pikir yang mengalami gangguan seperti tidak logis, tidak rasional, kurang fleksibel, karena dipengaruhi kekhawatiran tentang konsekuensi yang terjadi ataupun evaluasi diri yang negatif. Selain itu adanya citra diri dalam bentuk kegagalan dan ketidakmampuan sering mendominasi, seperti mimpi buruk, mimpi yang menimbulkan emosi negatif. Gangguan lainnya adalah sulit berkonsentrasi atau kemampuan memusatkan perhatian terhadap sesuatu yang spesifik mengalami penurunan dan akhirnya menghambat performansi kerja dan kemampuan memecahkan masalah. Memori juga terganggu dalam bentuk sering lupa dan bingung. Hal ini disebabkan karena terhambatnya kemampuan memisahkan dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek dengan yang telah lama.

c. Gangguan fisiologis

Gangguan fisiologis yakni terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologis yang ada. Gejala yang timbul di antaranya adalah sakit kepala, konstipasi, nyeri otot, cepat lelah, mual.

#### **4. Faktor – Faktor Stres**

Suroto (2001: 15-17) menyatakan bahwa keadaan stress dapat bersumber dari adanya tekanan, konflik, frustrasi, dan juga masalah kritis. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stress pada seseorang menurut Suroto (2001) adalah:

a. Tekanan

Tekanan ini dapat berasal dari dalam individu itu sendiri ataupun berasal dari luar individu. Tekanan dalam bentuk apapun, baik fisik maupun psikis dapat menyebabkan stres pada diri seseorang.

b. Konflik

Konflik terjadi bila seseorang dihadapkan pada dua pilihan atau lebih, dan ia tidak dapat menentukan salah satu pilihan diantaranya konflik yang berlarut-larut dan tidak ditemukannya jalan keluar pemecahannya yang menyebabkan stress pula pada individu yang mengalaminya. Ada empat jenis konflik yaitu :

1) Konflik Penekatan Ganda (*Approach-Approach Conflict*)

Konflik ini melibatkan dua alternatif yang sama-sama menyenangkan atau positif, tetapi tidak mungkin mencapai keduanya sekaligus dalam waktu yang sama. Sebagai contoh yaitu saat kita menghadapi pilihan untuk makan atau tidur setelah beraktivitas seharian.

2) Konflik Penolakan Ganda (*Avoidance- Avoidance Conflict*)

Kebalikan dari *Approach-Approach Conflict*, konflik ini melibatkan dua alternatif yang sama-sama tidak menyenangkan. Misalnya bekerja di bawah tekanan atau menjadi pengangguran.

3) Konflik Pendekatan-Penolakan (*Approach- Avoidance Conflict*)

Konflik yang mempunyai tujuan yang menyenangkan namun dilain pihak tidak menyenangkan. Konflik ini merupakan konflik yang paling sulit diselesaikan dan membuat kebingungan bagi mereka yang menghadapinya karena dilain pihak mereka menginginkan tujuan yang menyenangkan sedangkan disisi lain mereka akan mendapatkan konsekuensi yang tidak menyenangkan.

#### 4) Konflik Pendekatan-Penolakan Ganda (*Multiple-Approach-Avoidance Conflict*)

Konflik yang banyak terjadi, dimana kita harus membuat keputusan dari dua alternatif yang keduanya sama-sama memiliki konsekuensi yang positif dan juga yang negatif. Sebagai contoh adalah pasangan yang harus memutuskan untuk ingin segera mempunyai anak atau tidak.

#### c. Frustrasi

Adalah timbulnya suatu aral atau rintangan yang menghalangi individu dengan maksud atau tujuan yang diharapkannya. Hal ini menyebabkan tidak tercapainya harapan individu dan menimbulkan kekecewaan yang berujung pada stres karena individu tersebut kurang siapnya menerima kenyataan.

#### d. Krisis

Maksudnya adalah suatu keadaan mendadak yang dapat pula menyebabkan stres baik pada diri seseorang maupun pada suatu kelompok.

Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. (Ardani, Rahayu, Solichatun, 2006: 37). Stres juga dapat disebabkan oleh peristiwa atau kejadian tertentu (meninggalnya orang terdekat kita), oleh ketegangan pada kehidupan sehari-hari (misalnya tekanan karena mengasuh anak) atau karena ketegangan kronis (sakit parah).

Menurut Anoraga (2005) ada dua faktor utama yang berkaitan langsung dengan stres, yaitu perubahan dalam lingkungan dan diri manusianya sendiri. Apabila perubahan dalam lingkungannya sudah menjadi sedemikian cepat dan ganas, sehingga seseorang sudah merasa kuwalahan untuk mengahdapi atau menyesuaikan dirinya terhadap perubahan tersebut, maka

ambang ketahannya terhadap stres mulai terlampaui. Kondisi inilah yang harus dihindarkan atau ditanggulangi.

Banyak sekali sumber stres yang menyebabkan manusia mengalami kecemasan dan ketertekanan jiwanya. Secara umum sumber-sumber stres itu berasal dari diri sendiri dan dari lingkungannya.

## 5. Tahap-Tahap Terjadinya Stres

Reaksi terhadap stres terjadi dalam beberapa bulan, Selye (dalam Gibson dkk, 1996) membagi 3 tahap reaksi terhadap stres, yaitu :

### a. Tahap Sinyal (*alarm Phase*)

Mobilisasi awal di mana badan menemui tantangan yang diberikan oleh penyebab stres. Ketika penyebab stres ditemukan, otak mengirimkan suatu pesan biokimia kepada semua sistem tubuh. Pernafasan meningkat, tekanan darah naik, anak mata membesar, ketegangan otot naik dan seterusnya. Jika penyebab stres terus aktif maka beralih ke tahap perlawanan. Contoh : Mahasiswa yang diminta oleh dosen pembimbing menyelesaikan proposal skripsi dalam waktu kurang dari tiga bulan.

### b. Tahap Perlawanan (*Resistance Phase*)

Ditandai dengan kelelahan, ketakutan dan ketegangan. Individu yang mengalami tahap ini akan melawan penyebab stres. Keterbatasan konsentrasi, sumber energi yang dimiliki dan untuk menahan penyebab-penyebab stres, individu sering lebih sakit selama periode ini daripada tahap lain. Contoh : menjadi maceh pada saat konsultasi karena tugas belum selesai dari jadwal yang ditentukan.

### c. Tahap Kelelahan (*Exhaustion Phase*)

Individu dihadapkan pada penyebab stres yang sama dalam jangka yang panjang dan terus menerus sehingga menaikkan penggunaan energi penyesuaian yang biasa dipakai dan sistem penyerang penyebab stres menjadi lelah. Contoh : mahasiswa tidak tidur, khawatir akan tugas belum selesai.

## **6. Jenis-Jenis Stres**

Stres dibedakan dalam beberapa jenis. Riggio (1990) menjelaskan bahwa ada dua jenis stres, yaitu stres negatif (*distress*) dan stres positif (*eustress*). Kedua jenis ini menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan fisiologis, emosional, dan psikologis dalam tubuh.

- a. *Distress* adalah jenis stress yang biasanya ditimbulkan oleh adanya tuntutan yang tidak menyenangkan dari lingkungan sehingga membawa dampak negatif, misalnya stres karena ditinggal mati oleh orang yang dicintai.
- b. *Eustress* adalah jenis stress yang disebut juga stres baik karena dapat membawa efek positif. Misalnya, membuat seseorang bersemangat serta berusaha untuk memenuhi tuntutan yang ada.

## **7. Akibat Stress**

Seperti telah dikemukakan di atas, reaksi terhadap stres dapat berdampak positif dan dapat berdampak negatif, bergantung bagaimana individu menghadapinya. Ada empat kemungkinan reaksi yang timbul. Antara lain:

- a. Reaksi yang bersifat jasmaniah seperti perubahan dalam tekanan darah, pencernaan, pernafasan, syarat-syarat tertentu, alergi, munculnya penyakit tertentu dan fungsi-fungsi fisik lainnya.

- b. Reaksi emosional seperti kecemasan, ketakutan, marah, rasa bersalah, depresi, rasa terencil, rendah diri dan sebagainya
- c. Dalam bentuk perilaku pertahanan diri misalnya menyalahkan orang lain, kompensasi, berkhayal, diam tak berdaya, penekanan diri sendiri, mengganti aktivitas dan sebagainya.
- d. Dalam bentuk perubahan dalam cara berfikir seperti menjadi kurang percaya, selalu berhati-hati, berusaha mencari bukti dan sebagainya. (Surya, 2001:197)

Dr. Hans Selye (1930) mengklasifikasikan reaksi terhadap stres sebagai sindrom adaptasi umum. Sindrom adaptasi umum mempunyai tiga tahap antara lain :

- a. Reaksi peringatan: selama reaksi peringatan, penyebab stres mengaktifkan badan untuk menyiapkan perlawanan.
- b. Tahap perlawanan : selama tahap perlawanan terhadap stres, tanda reaksi peringatan tidak nampak.
- c. Tahap kelelahan : bila rangsangan yang mengakibatkan stres tidak hilang, tahap perlawanan diikuti oleh tahap kelelahan

Reaksi-reaksi yang muncul apabila seseorang menerima stres dapat digolongkan sebagai reaksi-reaksi yang jasmaniah (biologis atau lebih tepatnya reaksi fisiologis) dan reaksi yang rohaniah (psikologis) yang meliputi kelakuan sikap menarik diri, bertingkah laku agresif dan tingkah laku yang tak terorganisasi (Anoraga, 2005 : 108).

Efek buruk stres pada spiritualitas seseorang antara lain :

- a. Mulai meragukan keberadaan Tuhan
- b. Cenderung melakukan penghinaan terhadap praktik keagamaan
- c. Berhenti melakukan kebiasaan spiritual, seperti berdoa atau pergi ke tempat ibadah
- d. Mencari seseorang atau semua orang untuk meminta bantuan spiritual (Walia, 2005:7).

Ada beberapa macam strategi dalam menghadapi stres, yaitu :

- a. Strategi menghadapi stres dalam perilaku. Meliputi :
  - a) Memecahkan persoalan secara tenang. Contoh mengevaluasi kekecewaan
  - b) Agresi. Contoh : mencari kambing hitam
  - c) Regresi yaitu kembali lagi pada waktu yang mundur
  - d) Menarik diri
  - e) Mengelak
- b. Strategi mengatasi stres secara kognitif. Antara lain:
  - a) Represi, adalah upaya seseorang untuk menyingkirkan frustrasi, stres dan semua yang menimbulkan kecemasan
  - b) Menyangkal kenyataan, mengandung unsur penipuan diri
  - c) Fantasi, bila fantasi dilakukan secara sedang-sedang dan dalam pengendalian kesadaran yang baik, maka frustrasi menjadi cara yang sehat untuk mengatasi stres
  - d) Rasionalisasi, adalah segala usaha seseorang untuk mencari alasan yang dapat diterima secara sosial untuk membenarkan atau menyembunyikan perilakunya yang buruk
  - e) Intelektualisasi, meninjau permasalahan secara subyektif
  - f) Pembentukan reaksi, menampilkan wajah yang berlawanan dengan kenyataan yang dihadapi
  - g) Proyeksi, menghadapi kenyataan akan keburukan dirinya.

(Ardani, Rahayu, Solichatun, 2007: 45)

Jadi stres menimbulkan tanggapan pada tubuh, mempengaruhi kerja, pikiran, emosi, dan perilaku. Secara medis mengakui bahwa banyak penyakit yang bersumber dari stres. Namun

semua stres tidak berakibat buruk. Itulah sebabnya lebih baik mengelola respon stres daripada mengalihkannya (Charlesworth & Nathan, 1996:12).

## 8. Stres dalam Perspektif Islam

Dalam hidup manusia stres adalah bagian persoalan yang tidak terpisahkan, karena pada dasarnya setiap orang dari berbagai lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres. Meskipun kadar stres yang dialami masing-masing individu tidak sama. Seseorang bisa mengalami stres yang ringan, sedang, atau stres berat, hal ini yang tergantung dan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya tingkat kedewasaan, serta kematangan emosional dan spiritual yang dimilikinya (Amin, 2007:4).

Dalam kehidupan moderen, stres menjadi pelengkap hidup. Banyak masalah dan sedikit solusi yang diketahui. Orang yang kurang kuat imannya, dapat melakukan bunuh diri. Orang yang kuat iman, tapi terlalu ambisi mencapai sesuatu, dapat mengalami bermacam-macam penyakit baik fisik maupun psikis.

Stres yang datang pada diri seseorang, banyak penyebabnya. Mulai dari adanya faktor tekanan, konflik, frustrasi dan krisis dari lingkungan yang dihadapi (Suroto,2001:15-17). Jika apa yang diharapkan, tidak seperti yang diprediksi. Alhasil, semua golongan dan status social, berpeluang stres, baik laki-laki dan perempuan. Seperti yang telah dituangkan dalam Al Qur'an surat Al-Ma'arij: 19-23) :(Sapuri,2009: 421)

﴿دَائِمُونَ صَلَاتِهِمْ عَلَىٰ هُمْ الَّذِينَ﴾ ﴿الْمُصَلِّينَ إِلَّا﴾ ﴿مَنْوعًا الْخَيْرِ مَسَّهُ وَإِذَا﴾ ﴿جَزُوعًا الشَّرِّ مَسَّهُ إِذَا﴾ ﴿هَلُوعًا خُلِقَ الْإِنْسَانُ﴾ ﴿﴾

Artinya :

*“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya, (QS Al-Ma'araj (70):19-23)*

Manusia yang benar-benar religius dan kuat imannya akan terhindar dari sifat cemas, resah, gelisah, selalu terpelihara keseimbangannya walaupun menghadapi musibah dan malapetaka sekalipun. Allah telah berfirman dalam surat Ali-imran ayat 139 yang berbunyi:

﴿مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ بِالْأَعْلَانِ وَأَنْتُمْ تَخْزَنُونَ وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا﴾

Artinya :

*"Dan janganlah kalian merasa lemah ataupun bersedih hati, jika benar kalian sebagai orang yang beriman".*

Islam sebagai tuntunan hidup memberi petunjuk untuk menghadapi persoalan yang timbul. Islam mengajarkan agar manusia melakukan dzikrullah. Dzikrullah atau mengingat Allah SWT dengan segala Kesempurnaan-NYA adalah bagian dari upaya tingkat tinggi untuk meletakkan diri sebagai hamba-NYA. Sperti yang tertuang dalam Q.S AL-Ra'd :

﴿الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ بِاللَّهِ ذِكْرًا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ وَالَّذِينَ آمَنُوا﴾

Artinya :

*"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat ALLAH. hati menjadi tenteram".(Al-Ra'd:28)*

Ayat diatas menjelaskan bahwa mengingat Allah (Zikrullah) termasuk dapat mengatasi stres. Dengan mengingat dan mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah, maka stres akan dapat diatasi.

Menurut ulama Tafsir, yang termasuk Zikrullah, adalah melakukan salat, membaca Al-Quran dan langsung menjebut Lailaha ilallah sebanyak-bamnyaknya. Hal itu diperkuat Al-Quran surat Al-Baqarah : 45 yang berbunyi :

﴿الْحَشِينَ عَلَىٰ إِلَّا لِكَبِيرَةٍ وَإِنَّهَا وَالصَّلَاةَ بِالصَّبْرِ وَاسْتَعِينُوا﴾

Artinya :

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu.”(Al Baqarah (2):45)

Al Qur'an telah menggunakan permisalan yang memakai prinsip mekanika beban untuk menggambarkan masalah yang dihadapi manusia. Prinsip mekanika beban merupakan kunstruk awal yang melahirkan penelitian mendalam tentang stres. Secara keseluruhan surat Al-Qur'an yang membahas konsep beban dan masalah manusia ini berbunyi :

أَلْعُسْرَ مَعِ إِنَّ ۖ يُسْرًا أَلْعُسْرَ مَعِ فَإِنَّ ۖ ذِكْرَكَ لَكَوَرَفَعْنَا ۖ ظَهَرَكَ أَنْقَضَ الَّذِي ۖ وَرَزَكَ عَنكَ وَوَضَعْنَا ۖ صَدْرَكَ لَكَدَشَرَ حَآلَمَ ۖ  
فَأَرْغَبَ رَبِّكَ وَإِلَى ۖ فَأَنْصَبْ فَرَعْتَ فَإِذَا ۖ يُسْرَ

Artinya :

“Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.(QS Al-Insyirah (94):1-8)

Jika dinalisis, surat di atas telah memasukkan perspektif subyektif dan obyektif tentang stres. Ayat du (beban) lebih berorientasi pada perspektif obyektif, namun ayat tiga (punggung) dan ayat satu (dada) lebih mengandung perspektif subyektif. Ayat lanjutan dalam surat ini juga dapat memberikan inspirasi bagaimana seseorang mengatasi stres yang dihadapinya. *Pertama*, dalam prinsip mekanika tuas, terdapat hukum dimana beban suatu benda lebih mudah diangkat pada lengan tuas yang lebih tinggi atau lebih panjang. Untuk menyelesaikan masalah, manusia harus melihat dari tempat yang lebih tinggi sehingga dapat melihat dimana-mana bahwa “sesudah kesulitan ada kemudahan”. Kemudian manusia tidak boleh berpangku tangan, namun harus melakukan pekerjaan satu per satu, baik untuk menyelesaikan masalah tersebut atau untuk tujuan lainnya. Ayat ini juga mengindikasikan teknik manajemen waktu, cara mengatur pekerjaan yang tidak menumpuk-numpuk, agar beban menjadi lebih ringan. Semua itu harus dilakukan dengan penuh pengharapan terhadap Tuhan. Jika langkah-langkah ini telah dilakukan,

maka dada akan terasa lapang. Lapang dada secara psikologis artinya mendapatkan ketenangan. Lapang dada secara biologis artinya tidak menderita penyakit yang berkaitan dengan dada atau pernafasan (Purwakania, 2008: 85)

Stres timbul karena merasa tidak mampu atau tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi masalahnya. Dengan memasrahkan diri, Allah akan membantu umatnya dengan cara yang tidak disangka-sangka. (Purwakania, 2008:88). Seperti ayat dibawah ini :

﴿قَدْ رَأَىٰ لِكُلِّ لَئِيْلٍ لِّلَّهِ جَعَلَ قَدْرَ امْرِءٍ بِبَلَاغِ اللّٰهِ اِنْ حَسِبْتُمْ فَهُوَ اللّٰهُ عَلٰى يَتَوَكَّلْ وَمَنْ تَحْتَسِبْ لَا حَيْثُ مِنْ وَّيْرُزُقُهُ﴾

Artinya :

*“dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.”(QS Al-Thal (65):3)*

Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba seperti bencana alam atau kehilangan yang berharga dalam kehidupan. Dalam ajaran Islam segala harta benda dan kehidupan hanyalah milik Allah. Segala berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya.

﴿اَلْوَاٰمِصِيۡةٓ اَصَابَتْهُمْ اِذَا الَّذِيۡنَ ﴿۱۷۷﴾ الصّٰىرِيۡنَ وَبَشِيۡرِۡوَالۡثَمَرٰتِ وَالۡاَنۡفُسِ الۡاَمۡوَالِ مِّنۡ وَنَقۡصِۡ وَالۡجُوعِ الۡخَوۡفِ مِّنۡ بَشِيۡءٍ وَّلَنۡبَلُوۡنَكُمُ الۡمُهۡتَدُوۡنَ هُمۡ وَاُولٰٓئِكَ وَرَحۡمَةٌۭ رَبِّهِمۡ مِّنۡ صَلٰوٰتٍ عَلَيۡهِمۡ ؕ وَاُولٰٓئِكَ ﴿۱۷۸﴾ رَاۡجِعُوۡنَ اِلَيْهِ وَاِنَّا لِلّٰهِ اِنۡاۗةٌ﴾

Artinya:

*“dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”(QS Al-Baqarah (2):155-1557)*

Stres dapat timbul karena seseorang menghadapi situasi yang menegangkan berulang-ulang, baik karena sesuatu yang sudah diperhitungkan (stres kronik) atau berupa kejadian sehari-hari yang tak terduga (keruwetan hidup), dimana seseorang tidak memiliki penyesuaian diri yang

dibutuhkan. Islam mengajarkan bahwa kehidupan seseorang telah diatur takdirnya. Umat Islam wajib beriman pada nasib (qada') dan ketentuannya (qadar). Meskipun wajib berusaha manusia tidak wajib melakukan kontrol terhadap hal tersebut. Seseorang harus mampu menerima kenyataan dengan jujur dan ikhlas. Dalam hal ini, stres dapat timbul karena seseorang tidak mampu menerima kebenaran atau kenyataan. Menurut ajaran Islam, kejujuran kepada Allah merupakan sesuatu yang penting dilakukan.

﴿تَحْزَنُونَ هُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ خَوْفٌ فَلَا أَسْتَقْنُمُوا ثَمَّ اللَّهُ رَبُّنَا قَالُوا الَّذِينَ إِنَّا

Artinya :

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah. Maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita.” (Al Ahqaaf (46):13)

Alasan agama mendukung manusia dan alasan kepercayaan terhadap Tuhan sangat membantu orang yang mengalami stres digambarkan oleh Dr. Pargament, pengarang buku *The Psychology of Religion and Coping* sebagai berikut:

*Saya yakin agama memberikan jawaban terhadap masalah kekurangan manusia. Cobalah, ketika kita mencoba meraih sekuat tenaga hal yang penting melalui pemahaman diri dan pengalaman pribadi atau melalui yang lainnya, kita tetap manusia terbatas dan tidak sempurna. Setiap saat, kita dapat ditekan malampaui sumber daya langsung yang kita miliki, terpapar pada kerapuhan mendasar dari diri sendiri dan dunia.*

Manusia lahir dalam keadaan sakit, meninggal dalam keadaan sakit, dan diantaranya terdapat banyak kesakitan baik psikis maupun somatis. Seseorang tidak dapat menghindari stres dalam kehidupan atau hidup tanpa stres. Hal ini penting dalam tahap perkembangan manusia. Namun kelebihan ini dapat merusak tubuh manusia. Meminimalkan stres dalam batas toleransi seseorang merupakan tujuan terapi fisik dan psikologi. (Purwakania, 2008:98)

## **C. Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi**

### **1. Pengertian Mahasiswa**

Peraturan Pemerintah RI no.30 th 1990 pasal 1 ayat 6 tentang pendidikan tinggi disebutkan mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada satu perguruan tinggi tertentu (dalam Enggarsari, 2008:33).

Dalam UU No.22 tahun 1961 tentang perguruan tinggi pasal 17 ayat 1 disebutkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu (dalam Enggarsari, 2005: 34).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dikatakan sebagai mahasiswa adalah mengenai status yang terkait dengan ikatan perguruan tinggi baik universitas, institut, akademik, maupun sekolah tinggi.

### **2. Ciri-Ciri Mahasiswa**

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, antara lain menurut Kartono (1985) :

- a. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia.
- b. Yang karena kesempatan di atas diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja.
- c. Diharapkan dapat menjadi “daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi”.
- d. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.

Mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur 19-28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa. Mahasiswa dalam

hal ini termasuk dalam kategori masa dewasa awal yaitu terbentuk sejak tercapainya usia kematangan kira-kira 20-40 tahun (Mappiare, 1993: 19).

Untuk merumuskan sebuah definisi tentang kedewasaan tidaklah mudah. Hal ini karena setiap kebudayaan berbeda dalam menentukan kapan seseorang mencapai status dewasa secara formal. Dalam kebudayaan Amerika seorang anak dipandang belum mencapai status dewasa kalau ia belum mencapai usia 21 tahun. Sementara itu, dalam kebudayaan Indonesia, seseorang dianggap resmi status dewasa apabila sudah menikah, meskipun usianya belum mencapai 21 tahun (Desmita, 2006: 233)

Terlepas dari perbedaan dalam penentuan waktu dimaulainya status kedewasaan tersebut, pada umumnya psikolog menetapkan sekitar usia 20 tahun sebagai awal masa dewasa dan berlangsung sampai usia 40-4 tahun. (Desmita, 2006: 234)

Hurlock (1999: 246) menjelaskan bahwa masa dewasa dini (awal) dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Menurut Hurlock (1999: 245-252) masa dewasa awal memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

a. Masa Pengaturan

Masa dewasa merupakan periode pengaturan (*sitle down*), pada generasi-generasi terdahulu berada pandangan bahwa jika anak laki dan wanita mencapai usia dewasa secara syah, hari-hari kebebasan-meteka telah berakhir dan saatnya telah tiba untuk menerima tanggung jawab sebagai seorang dewasa. Ini berarti bahwa pria muda mulai membentuk pekerjaan yang akan ditanganinya sebagai karirnya, sedangkan wanita muda diharapkan untuk menerima tanggung jawab sebagai ibu dan mengurus rumah tangga.

b. Usia reproduktif

Orang tua (*parenthood*) merupakan salah satu peran yang paling penting dalam kehidupan dewasa. Orang yang menikah berperan sebagai orang tua pada waktu ia berusia dua puluhan atau awal tigapuluhan, beberapa sudah menjadi kakek/nenek sebelum masa dewasa dini berakhir.

Orang belum menikah hingga menyelesaikan pendidikan atau telah memulai kehidupan karirnya, tidak akan menjadi orang tua sebelum ia merasa bahwa ia mampu berkeluarga. Perasaan ini biasanya terjadi sesudah umurnya sekitar awal tigapuluhan. Demikian pula, jika wanita ingin berkarir sesudah menikah, ia akan menunda untuk mempunyai anak sampai usia tiga puluhan, dengan demikian, bagunnya hanyalah dasa warsa terakhir dari masa dewasa dini yang merupakan “usia reproduktif”, bagi orang yang cepat mempunyai anak dan mempunyai keluarga besar pada awal masa dewasa atau bahkan pada tahun-tahun terakhir masa remaja memungkinkan seluruh masa dewasa dini merupakan masa reproduktif.

c. Usia banyak masalah

Penyesuaian diri terhadap masalah-masalah dewasa dini menjadi lebih intensif dengan diperpendeknya masa remaja, sebab masa transisi untuk menjadi masa dewasa menjadi sangat pendek sehingga anak-anak muda hampir-hampir tidak mempunyai waktu untuk membuat peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

d. Masa ketegangan emosional

Apabila orang berada di suatu wilayah baru ia akan berusaha untuk memahami letak tanah itu dan mungkin sekali ia akan agak bingung dan mengalami keresahan emosional. Tidak dapat disangsikan lagi, hal inilah yang digunakan sebagai hal yang mendasari hura-hura mahasiswa pada era tahun enampuluhan. Sebagai manusia dalam kelompok manusia hampir dewasa atau awal baru saja dewasa.

e. Masa Keterasingan sosial

Dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu karier, perkawinan, dan rumah tangga, hubungan dengan teman-teman kelompok sebaya masa remaja menjadi renggang, dan berbarengan itu keterlibatan dengan kegiatan kelompok di luar rumah akan terus berkurang.

#### **D. Pengaruh Tingkat Manajemen Diri Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi**

Salah satu mata kuliah wajib yang sangat menuntut adanya kemandirian dan keaktifan mahasiswa adalah skripsi. Skripsi merupakan salah satu mata kuliah wajib yang digunakan sebagai prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Namun tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stress dalam proses penyusunan skripsi.

Stres adalah ketegangan pikiran yang terjadi pada seseorang (Amin, 2007: 44). Ketegangan ini dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Maramis menjelaskan stres sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita.

Bila kita tidak bisa mengatasinya dengan baik, maka akan muncul gangguan fisik maupun psikis. Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, karena itu sesuatu yang mengganggu. Bila kita tidak dapat mengatasinya dengan baik maka akan muncul dalam bentuk perilaku agresif (Maramis, 1998:63).

Gejala stres dapat ditemukan dalam segala segi pada diri manusia, yaitu fisik, emosi, dan fisiologi. Gejala yang dirasakan berbeda-beda setiap orang yang stress berbeda pula dalam menghadapi dan mengatasinya, dikarenakan sifat stress yang sangat subyektif, namun setidaknya

dengan menemukan gejala-gejala tertentu yang dirasakan pada diri individu dapat mengindikasikan bahwa individu tersebut mengalami stress.

Mahasiswa yang sedang menulis skripsi diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi. Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, kondisi tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapinya.

Penulisan skripsi memberikan pengalaman belajar kepada mahasiswa dalam menyelesaikan masalah secara ilmiah, dengan cara melakuakn penelitian sendiri, menganalisis serta menarik kesimpulan, dan menulisnya menjadi bentuk karya ilmiah. Keharusan menulis skripsi dimaksudkan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki ke dalam kenyataan yang dihadapi dan yang tidak kalah penting, skripsi merupakan tolak ukur sejauh mana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimilikinya.

Manajemen diri, menurut Gie (1996) adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen diri yang baik tidak akan merasa stres dalam melakukan aktifitas. Covey (1994) berpendapat bahwa individu yang memiliki manajemen diri tinggi (positif) akan menghasilkan sosok individu yang bisa meminimalkan adanya kecemasan, sedangkan individu dengan manajemen diri yang rendah (negatif) cenderung menghasilkan individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi yang merespon terjadinya stres. Hal tersebut dapat dibuktikan karena mahasiswa yang memiliki kemampuan

manajemen diri yang baik akan mampu untuk melihat potensi diri dan kelemahan dirinya sehingga saat akan melakukan aktifitas, mahasiswa akan menyesuaikan dengan kondisi dirinya saat itu.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dituntut untuk segera menyelesaikan skripsinya dalam batas waktu yang telah ditentukan. Tentunya Bagi mahasiswa yang mampu mengatur waktunya dengan baik akan bisa segera menyelesaikan skripsi, namun hal tersebut harus pula didukung dengan kemampuan mahasiswa untuk bisa mengatur dirinya mulai dari emosi, dalam pengambilan keputusan, dan keberanian menghadapi berbagai persoalan dengan sebaik mungkin. Covey (1994) berpendapat bahwa manajemen diri tidak dapat dilepaskan dengan manajemen waktu, hal ini disebabkan karena waktu merupakan aset yang sangat berharga. Pengelolaan waktu yang tepat dapat menjauhkan individu dari konflik internal seperti stress, maupun konflik eksternal seperti konflik peran.

Namun, tidak sedikit mahasiswa yang mengartikan skripsi dengan sistem manajemen waktu yang baik yang mengeluh dengan stres berat. Menurut Macan (1990) teknik manajemen waktu adalah cara yang digunakan dalam mengelola waktu seperti membuat daftar, membuat skala prioritas, membuat jadwal dan rencana kegiatan sehari-hari baik di kantor maupun di rumah, misalnya seseorang membuat jadwal kegiatan yang akan dilakukan selama satu hari, apa yang harus dilakukan di rumah dan di kantor. Jika mahasiswa tidak mampu mengelola waktunya dengan baik maka akan menyebabkan stress. Ketika skripsi yang dikerjakan belum selesai dan waktu untuk menyelesaikan skripsi pun mempunyai batas waktu, belum lagi persyaratan yang tidak sedikit dari pihak akademik untuk mendaftar ujian skripsi. Jika hal ini sampai terjadi, tidak jarang mahasiswa akan mengeluh pusing, sakit bahkan bisa stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Isnawati dan Miftahun Ni'mah Suseno tentang hubungan antara manajemen waktu dan efikasi diri dengan stres kerja pada 70 karyawan PT. PRIMISSIMA memperoleh hasil bahwa ternyata terdapat hubungan yang sangat signifikan antara manajemen waktu terhadap stres kerja.

#### **A. Hipotesis**

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat stres mahasiswa yang menyusun skripsi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Suatu penelitian harus menggunakan metode penelitian yang tepat untuk menghasilkan suatu penelitian yang dapat di pertanggung jawabkan kebenarannya. Kesalahan dalam memilih metode yang digunakan dalam suatu penelitian, akan menimbulkan kesalahan dalam pengambilan data, analisa data, suatu pengambilan kesimpulan dari hasil penelitian yang akan digunakan. Maka metode peneltian merupakan faktor yang sangat penting dan harus diperhatikan dalam penelitian.

#### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam usaha menguji hipotesis yang telah disusun. Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2006: 12). Untuk itu, perana statistik dalam penelitian ini menjadi sangat dominan dan penting.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu ingin mengetahui ada tidaknya pengaruh manajemen diri terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka jenis penelitian ini adalah *korelasi sebab-akibat (penelitian pengaruh)*. Dimana antara keadaan pertama dengan keadaan kedua terdapat hubungan sebab akibat. Keadaan pertama berpengaruh terhadap yang kedua (Arikunto, 2006: 37).

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel adalah konsep yang memnunyai bermacam-macam nilai. (Nazir, 2005: 123).  
Sedangkan Sutrisno Hadi (dalam Ari <sup>53</sup> mendefinisikan variabel sebagai gejala yang

bervariasi misalnya, jenis kelamin, karena jenis kelamin mempunyai variasi yaitu laki-laki dan perempuan (Arikunto, 2006: 116). Menurut Saifuddin Azwar, variabel adalah simbol yang nilainya dapat bervariasi, yaitu angkanya dapat berbeda-beda dari satu subyek ke subyek yang lain atau dari satu obyek ke obyek yang lain (Azwar, 2005:20).

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sutrisno, 1990: 67). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (independent Variable)

Adalah variabel yang mempengaruhi variabel-variabel yang lain (Arikunto, 2006: 119).

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat manajemen diri.

2. Variabel Terikat (dependent variable)

Adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Arikunto, 2006:119). Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu tingkat stres.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Definisi Operasional sangat penting keberadaanya dalam sebuah penelitian dengan tujuan adanya suatu kesamaan pandangan dan persepsi antara peneliti dan pembaca mengenai obyek atau variabel penelitian. Definisi operasional ialah suatu definisi yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diobservasi dan diukur dari apa yang sedang didefinisikan atau mengubah konsep-konsep yang berupa konstruk dengan kata-kata yang menggambarkan perilaku atau gejala yang dapat diamati dan yang dapat diuji dan ditentukan kebenarannya oleh orang lain (Zamrony, 2010: 61).

Sedangkan definisi operasional menurut Moh. Nazir adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasi kegiatan ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur konstruk atau variabel tersebut. (Nazir, 2005:126)

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam menafsirkan variabel-variabel penelitian yang sudah ditentukan, dibawah ini dijelaskan definisi dari masing-masing variabel tersebut.

#### 1. Tingkat Manajemen Diri

Suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri, serta mengevaluasi perkembangan tingkah lakunya. Jadi tingkat manajemen diri adalah keadaan yang menunjukkan tinggi rendahnya seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri, serta mengevaluasi perkembangan tingkah lakunya.

#### 2. Tingkat Stres

Stres adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi baik dari segi emosi, kognitif dan fisiologi.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2006: 130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Psikologi yang sedang dalam proses penyusunan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun akademik 2009/2010 dan 2010/2011 yang berjumlah 50 orang mahasiswa.

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006: 132). Jika dalam pengambilan sampel apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subyeknya besar, maka dapat diambil antara 10%-15% atau 20%-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya dari:

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subyek karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampel besar, hasilnya akan lebih baik (Arikunto, 2006:134).

Berdasarkan pertimbangan teori Arikunto dan Azwar diatas, waktu, tenaga, biaya, serta hasil pengumpulan data yang memenuhi syarat untuk dijadikan responden, maka pengambilan sampel berjumlah 50 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampel bertujuan). Sampel bertujuan dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas tujuan tertentu (Arikunto, 2006:139).

Teknik ini dilakukan karena adanya beberapa pertimbangan, yakni alasan keterbatasan waktu, tenaga, dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Adapun syarat yang harus dipenuhi dalam menggunakan *purposive sampling* adalah :

- a. Pengambilan sampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat atau karakteristik tertentu, yang merupakan ciri-ciri pokok populasi.

- b. Subyek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subyek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi (key subyek).
- c. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat di dalam studi pendahuluan.(Arikunto, 2006:140)

Berdasarkan kajian di atas maka ada beberapa karakteristik yang harus dimiliki oleh setiap sampel, yaitu sebagai berikut :

1. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah mengikuti ujian proposal skripsi tahun akademik 2009/2010 dan 2010/2011.
2. Minimal telah melakukan bimbingan satu kali pertemuan dengan dosen pembimbing.

#### **E. Metode Pengumpulan Data**

Ada beberapa metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu :

##### 1. Angket

Angket menurut Arikunto (2006: 151) adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Adapun keuntungan menggunakan angket adalah sebagai berikut (Arikunto, 2006:152-153) :

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti.
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada banyak responden.
- c. Dapat dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing-masing dan menurut waktu senggang responden.
- d. Dapat dibuat anonim sehingga responden bebas, jujur dan tidak malu-malu menjawab

e. Dapat dibuat terstandar sehingga bagi semua responden dapat diberi pertanyaan yang benar-benar sama.

Sedangkan kelemahan dari kuesioner adalah sebagai berikut :

- a. Responden sering tidak teliti dalam menjawab dan adanya kejenuhan responden
- b. Seringkali sukar untuk dicari validitasnya
- c. Walaupun dibuat anonim, namun terkadang responden memberikan jawaban yang tidak jujur.
- d. Waktu pengembalian tidak bersama-sama dan bahkan sering tidak kembali.

Bentuk pertanyaan atau pernyataan dalam penelitian ini adalah Skala yang akan diberikan kepada responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian. Skala digunakan untuk mengungkap suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2007:5).

Pada penelitian ini digunakan skala psikologi, Azwar (2008:3-4) mengemukakan tiga aspek dari skala psikologi, yaitu:

- a) Skala berisi pertanyaan atau pernyataan yang mencakup stimulus yang tidak langsung mengungkap indikator perilaku yang bersangkutan. Karena itu, subyek tidak tahu persis arah jawaban, sehingga jawaban yang diberikan bersifat proyektif yaitu berupa proyeksi dari perasaan atau kepribadiannya.
- b) Karena atribut psikologi tidak diungkap secara langsung, maka skala psikologi selalu berisi banyak item. Kesimpulan akhir sebagai satu diagnosis dicapai setelah seluruh item direspon.
- c) Respon tidak dikategorikan sebagai benar salah, semua jawaban dapat diterima.

## 2. Metode interview

Wawancara adalah percakapan langsung dan tatap muka (face to face) dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh kedua belah pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan (Rahayu, 2004:1).

Menurut Hadi (dalam Rahayu, 2004:1) wawancara adalah metode pengumpulan data dengan jalan tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis dan berlandaskan kepada tujuan penyelidikan. Alasan digunakannya wawancara adalah untuk memperkuat data yang sudah diperoleh dan sebagai pelengkap metode pengukuran lain.

Wawancara yang di gunakan dalam penelitian kali ini adalah wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara dimana arah pembicaraanya sekehendak peneliti, tidak terbimbing ke suatu tema pokok tertentu. (Rahayu,2004:9).

## F. Instrumen Penelitian

### 1. Skala Manajemen Diri

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket model *likert* yang diadaptasi dari skripsi Rani (2005) yang mengacu pada teori Kurg (1980) dan Soekadji (1975). Kriterianya, semakin tinggi skor yang dipilih subyek maka semakin tinggi pula tingkat manajemen dirinya. Dengan skala *Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2009:93). Pemberian skor atas jawaban yang dipilih untuk setiap pernyataan favourable dan unfavourable adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.1**

**Skor untuk Respon Jawaban Pernyataan Manajemen Diri**

|               |                   |                     |
|---------------|-------------------|---------------------|
| <b>Respon</b> | <b>Favourable</b> | <b>Unfavourable</b> |
|---------------|-------------------|---------------------|

|     |   |   |
|-----|---|---|
| SS  | 4 | 1 |
| S   | 3 | 2 |
| TS  | 2 | 3 |
| STS | 1 | 4 |

Terdapat dua pernyataan dalam skala diatas yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* yaitu pernyataan yang berisi tentang hal-hal yang positif atau mendukung obyek sikap yang akan diungkap. Sebaliknya pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang berisi hal-hal negatif mengenai obyek apa yang hendak diungkap (Azwar, 2007:107). Agar sesuai dengan data yang diperlukan dan untuk menghindari kecenderungan subyek memilih netral, maka skala Likert ini dimodifikasi yaitu hanya menggunakan gradasi skor antara 4 sampai 1. Tugas Subyek penelitian adalah memilih salah satu jawaban dengan jawaban selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah.

Untuk mengetahui tingkat manajemen diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka akan diungkap melalui angket manajemen diri yang dibuat berdasarkan aspek-aspek manajemen diri yang disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Krug (1980) dan Soekadji (1975) yang diadaptasi dari Skripsinya Rani (2005). Aspek-aspek yang diukur antara lain meliputi aspek kehangatan, kecerdasan, keberanian, kestabilan emosi, ketajaman berfikir, rasa aman, pemenuhan kebutuhan diri, dan disiplin diri. Kemudian akan diuraikan menjadi 64 aitem pertanyaan yang terdiri dari 32 aitem *favourable* dan 32 aitem *unfavourable*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula manajemen diri subyek, dan sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh maka makin rendah pula tingkat manajemen diri subyek. Adapun *blue print* manajemen diri adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.2**  
**Blue Print dan Sebaran Item Manajemen Diri**

| No. | Aspek      | Indikator        | No. Item |     | Jumlah Aitem |
|-----|------------|------------------|----------|-----|--------------|
|     |            |                  | Fav      | Unv |              |
| 1.  | Kehangatan | Penyesuaian diri | 1,2      | 5,6 | 8            |

|               |                          |   |                |                |           |
|---------------|--------------------------|---|----------------|----------------|-----------|
|               |                          | Mudah Tersenyum   | 3,4            | 7,8            |           |
| 2.            | Kecerdasan               | Menyelesaikan tugas akademik<br>Memiliki Target sasaran   | 9,10<br>11,12  | 13,14<br>15,16 | 8         |
| 3.            | Keberanian               | Mampu mengambil keputusan<br>Mengevaluasi diri            | 17,18<br>19,20 | 21,22<br>23,24 | 8         |
| 4             | Kestabilan emosi         | Tidak cemas<br>Konsentrasi                                | 25,26<br>27,28 | 29,30<br>31,32 | 8         |
| 5             | Ketajaman berpikir       | Mampu mengatasi masalah<br>Inovatif dan kreatif           | 33,34<br>35,36 | 37,38<br>39,40 | 8         |
| 6             | Rasa aman                | Tidak putus asa<br>Percaya diri                           | 41,42<br>43,44 | 45,46<br>47,48 | 8         |
| 7             | Pemenuhan kebutuhan diri | Tidak tergantung orang lain<br>Mencatat jadwal keseharian | 49,50<br>51,52 | 53,54<br>55,56 | 8         |
| 8             | Disiplin diri            | Memiliki Kontrol waktu<br>Tidak terlambat                 | 57,58<br>59,60 | 61,62<br>63,64 | 8         |
| <b>JUMLAH</b> |                          |   | <b>32</b>      | <b>32</b>      | <b>64</b> |

## 2. Skala Stres

Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka akan diungkap melalui angket stres dengan menggunakan skala Likert yang dibuat berdasarkan gejala-gejala stres yang muncul. Angket stres disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Crider dkk, (1983). Aspek-aspek yang diukur antara lain meliputi gejala-gejala gangguan emosional, kognitif dan fisiologis. Kemudian akan diuraikan menjadi 60 aitem pertanyaan yang terdiri dari 30 aitem *favourable* dan 30 aitem *unfavourable*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula stres yang dialami subyek tersebut, dan sebaliknya. Adapun *blue print* stres adalah sebagai berikut :

**Tabel 3.3**  
**Blue Print dan Sebaran Item Stres**

| No. | Gejala    | Indikator | No. Item |       | Jumlah aitem |
|-----|-----------|-----------|----------|-------|--------------|
|     |           |           | Fav      | Unv   |              |
| 1.  | Emosional | Tegang    | 1,2      | 11,12 |              |

|               |            |                     |           |           |           |
|---------------|------------|---------------------|-----------|-----------|-----------|
|               |            | Khawatir            | 3,4       | 13,14     | 20        |
|               |            | Mudah marah         | 5,6       | 15,16     |           |
|               |            | Tertekan            | 7,8       | 17,18     |           |
|               |            | Rasa bersalah       | 9,10      | 19,20     |           |
| 2.            | Kognitif   | Tidak rasional      | 21,22     | 31,32     | 20        |
|               |            | Merasa gagal        | 23,24     | 33,34     |           |
|               |            | sukar konsentrasi   | 25,26     | 35,36     |           |
|               |            | cemas               | 27,28     | 37,38     |           |
|               |            | mimpi buruk         | 29,30     | 39,40     |           |
| 3.            | Fisiologis | sakitkepala         | 41,42     | 51,52     | 20        |
|               |            | mudah kaget         | 43,44     | 53,54     |           |
|               |            | keringat dingin     | 45,46     | 55,56     |           |
|               |            | gangguan pola tidur | 47,48     | 57,58     |           |
|               |            | lesu letih          | 49,50     | 59,60     |           |
| <b>JUMLAH</b> |            |                     | <b>30</b> | <b>30</b> | <b>60</b> |

Alasan penggunaan modifikasi skala Likert dengan empat alternatif jawaban pada kedua skala di atas dipilih oleh peneliti berdasar pernyataan Nasution (2001: 62-63) yang menyatakan bahwa jumlah pilihan jawaban untuk skala Likert dapat ditentukan berdasar pertimbangan peneliti. Berdasar pernyataan tersebut maka peneliti memilih menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban karena peneliti ingin melihat kecenderungan subjek ke salah satu arah/kutub.

### G. Uji coba Instrumen

Uji coba Instrumen adalah menguji keandalan alat ukur dan keshahihan item dalam instrumen sehingga dapat diketahui kualitas instrumen yang digunakan. Alat ukur yang memenuhi syarat adalah alat ukur yang valid dan reliabel.

Sebelum skala disebarkan kepada subyek yang menjadi sampel penelitian, terlebih dahulu diuji cobakan pada mahasiswa yang memiliki karakteristik yang serupa dengan subyek penelitian. Uji coba dilakukan pada 50 orang mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam

Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang baik laki-laki maupun perempuan yang berstatus aktif dengan ciri subyek yang serupa dengan karakteristik sampel diatas.

Tujuan uji coba skala di lapangan adalah mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas skala secara statistik serta alokasi waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan skala sebelumnya untuk mengambil data penelitian di lapangan.

## **H. Validitas dan Reliabilitas**

Baik atau tidaknya alat pengumpul data dalam mengungkap keseluruhan situasi yang ingin diukur adalah tergantung validitas dan reliabilitasnya. Secara luas, validitas dan reliabilitas mencakup mutu seluruh proses pengumpulan data sejak konsep disiapkan sampai kepada data siap dianalisis (Nazir, 2005 :83).

### **1. Validitas**

Validitas berasal dari kata “validity” yang mempunyai arti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu instrumen pengukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Suatu instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 1996:173).

Validitas dapat juga memiliki makna seberapa besar derajat keberartian sebuah tes (Ridho, 2006: 92). Pertanyaan yang dicari jawabannya dalam validitas ini adalah sejauh mana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi obyek yang hendak diukur atau sejauh mana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Dalam uji coba skala psikologi ini memakai validitas internal yaitu validitas kontrak menggunakan *Korelasi Product Moment* dari Karl Person yaitu apabila ada suatu hubungan antara jumlah skor tiap

butir soal dengan skor total dari variabel yang digunakan dalam penelitian tersebut, maka item pernyataan yang digunakan dapat dikatakan valid. Yang dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 17.0 for windows. Apabila hasil korelasi aitem dengan total aitem satu factor di dapat  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka dikatakan signifikan dan butir-butir tersebut dianggap sah atau valid untuk taraf signifikan sebesar 5%. Sebaliknya, jika didapat  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka disebut tidaksignifikan dan butir-butir dalam skala tersebut dinyatakan tidak sah atau tidak valid atau gugur.  $r_{tabel}$  pada penelitian ini adalah 0,297 karena jumlah sampel 50 mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji validitas angket manajemen diri sebanyak 64 aitem yang disebarkan pada 50 orang mahasiswa yang menjadi subyek untuk uji coba, diperoleh 57 aitem soal yang valid dan 7 aitem soal yang tidak valid (gugur). Aitem yang gugur yaitu nomor aitem 5,6,10,26,36,44 dan 50. Sebaran butir-butir yang valid dan gugur tersebut dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel. 3.4**  
**Sebaran Butir Sahih Angket Manajemen Diri**

| No. | Aspek            | Indikator   | No. Item |       | Jumlah Aitem |
|-----|------------------|---|----------|-------|--------------|
|     |                  |   | Fav      | Unv   |              |
| 1.  | Kehangatan       | Penyesuaian diri<br>Mudah Tersenyum                     | 1,2      | 5*,6* | 6            |
|     |                  |   | 3,4      | 7,8   |              |
| 2.  | Kecerdasan       | Menyelesaikan tugas akademik<br>Memiliki Target sasaran | 9,10*    | 13,14 | 7            |
|     |                  |   | 11,12    | 15,16 |              |
| 3.  | Keberanian       | Mampu mengambil keputusan<br>Energik                    | 17,18    | 21,22 | 8            |
|     |                  |   | 19,20    | 23,24 |              |
| 4   | Kestabilan emosi | Tidak cemas<br>Konsentrasi                              | 25,26*   | 29,30 | 7            |
|     |                  |   | 27,28    | 31,32 |              |
| 5   | Ketajaman        | Mampu mengatasi   | 33,34    | 37,38 | 7            |

|               |                          |  |                 |                |    |
|---------------|--------------------------|--|-----------------|----------------|----|
|               | berpikir                 | masalah Inovatif dan kreatif                         | 35,36*          | 39,40          |    |
| 6             | Rasa aman                | Tidak putus asa<br>Percaya diri                      | 41,42<br>43,44* | 45,46<br>47,48 | 7  |
| 7             | Pemenuhan kebutuhan diri | Tidak tergantung orang lain<br>Mampu bekerja mandiri | 49,50*<br>51,52 | 53,54<br>55,56 | 7  |
| 8             | Disiplin diri            | Memiliki Kontrol waktu<br>Tidak terlambat            | 57,58<br>59,60  | 61,62<br>63,64 | 8  |
| <b>JUMLAH</b> |                          |  |                 |                | 58 |

Keterangan: \* butir yang gugur.

Adapun hasil perhitungan validitas item terdapat pada lampiran 4.

Berdasarkan hasil uji validitas angket tingkat stres sebanyak 60 aitem, diperoleh 57 aitem yang valid dan 3 aitem yang tidak valid (gugur). Aitem yang gugur yaitu nomor aitem 11,35 dan 41. Sebaran butir-butir yang valid dan gugur tersebut dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel. 3.5**  
**Sebaran Butir Sahih Angket Tingkat Stres**

| No.           | Gejala     | Indikator           | No. Item |        | Jumlah Aitem |
|---------------|------------|---------------------|----------|--------|--------------|
|               |            |                     | Fav      | Unv    |              |
| 1.            | Emosional  | Tegang              | 1,2      | 11*,12 | 19           |
|               |            | Khawatir            | 3,4      | 13,14  |              |
|               |            | Mudah marah         | 5,6      | 15,16  |              |
|               |            | Tertekan            | 7,8      | 17,18  |              |
|               |            | Rasa bersalah       | 9,10     | 19,20  |              |
| 2.            | Kognitif   | Tidak rasional      | 21,22    | 31,32  | 19           |
|               |            | Merasa gagal        | 23,24    | 33,34  |              |
|               |            | sukar konsentrasi   | 25,26    | 35*,36 |              |
|               |            | cemas               | 27,28    | 37,38  |              |
|               |            | mimpi buruk         | 29,30    | 39,40  |              |
| 3.            | Fisiologis | sakitkepala         | 41*,42   | 51,52  | 19           |
|               |            | mudah kaget         | 43,44    | 53,54  |              |
|               |            | keringat dingin     | 45,46    | 55,56  |              |
|               |            | gangguan pola tidur | 47,48    | 57,58  |              |
|               |            | lesu letih          | 49,50    | 59,60  |              |
| <b>JUMLAH</b> |            |                     |          |        | 57           |

Keterangan: \* butir yang gugur.

Peneliti tidak mengadakan perbaikan terhadap item yang tidak valid melainkan dihilangkan dengan pertimbangan bahwa setiap aspek yang ada dalam matrik penjabaran item

msih terwakili oleh sejumlah item instrumen yang valid, sehingga skala masih tetap layak untuk digunakan dalam menjaring data di lapangan.

## 2. Reliabilitas

Reabilitas diterjemahkan dari kata *reability* (Azwar, 1996: 180). Reliabel berakar dari kata *reliable* (bahasa Inggris) yang artinya “handal” (Ridho, 2006:55). Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil ukur adalah dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, kalau aspek yang diukur dalam diri subyek memang belum berubah. Pengukuran yang memiliki reabilitas tinggi maksudnya adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel (Azwar, 1996: 180).

Untuk menentukan reabilitas skor dari setiap aitem maka penelitian ini menggunakan uji reabilitas *Alpha Chronbach*. Alasan penggunaan *alpha cronbach* ini adalah hasilnya lebih cermat dan dapat mendekati hasil yang sebenarnya. Dalam formula *alpha cronbach* data dibelah sebanyak jumlah aitemnya. Perhitungan reabilitas ini dilakukan dengan menggunakan komputer program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 17.0 for windows. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya. (Azwar, 2005: 83).

Hasil uji reliabilitas atau keandalan angket manajemen diri dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 3.6**  
**Hasil Uji Reliabilitas Angket Manajemen Diri Uji Coba**

| Manajemen Diri | $\alpha$ | Keterangan      |
|----------------|----------|-----------------|
|                | 0,959    | Sangat reliabel |

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas tersebut diperoleh koefisien  $\alpha$  (alpha) sebesar 0,959. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen manajemen diri pada penelitian yang dipergunakan ini dapat dipercaya (sangat reliabel) dan memiliki keandalan sehingga layak digunakan untuk penelitian. Perincian dan perhitungan reliabilitas yang lebih jelas dapat dilihat pada *lampiran 4*.

Hasil uji reliabilitas atau keandalan angket tingkat stres dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 3.7**  
**Hasil Uji Reliabilitas Angket Tingkat Stres Uji Coba**

| Tingkat Stres | $\alpha$ | Keterangan      |
|---------------|----------|-----------------|
|               | 0,968    | Sangat reliabel |

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas tersebut diperoleh koefisien  $\alpha$  (alpha) sebesar 0,968. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tingkat stres pada penelitian yang dipergunakan ini dapat dipercaya (sangat reliabel) dan memiliki keandalan sehingga layak digunakan untuk penelitian. Perincian dan perhitungan reliabilitas yang lebih jelas dapat dilihat pada *lampiran 4*.

Koefisien reliabilitas untuk Skala Manajemen Diri adalah 0,959, berarti pengukuran dengan menggunakan Skala Manajemen Diri memiliki konsistensi atau keterpercayaan sebesar 0,959 (95,90%) dan menampakkan variasi error sebesar 4,10 %. Koefisien reliabilitas untuk Skala Stres adalah 0,968, berarti pengukuran dengan menggunakan Skala Stres memiliki konsistensi atau keterpercayaan sebesar 0,968 (96,80%) dan menampakkan variasi error sebesar 3,60 %.

## **I. Tehnik Analisa Data**

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian.

Untuk mengetahui tingkat pengaruh manajemen diri terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi digunakan kategorisasi berdasarkan model distribusi normal. Adapun kategori penilaian dari setiap variabel sebagai berikut :

### 1. Analisa Normal

Untuk mengetahui tingkat manajemen diri dengan tingkat stres pada mahasiswa, maka akan digolongkan berdasarkan klasifikasi kategori dengan menggunakan rumus berikut :

**Tabel 3.8**  
**Kategori Distribusi Normal**

| No | Kategori | Kriteria   |
|----|----------|--|
| 1  | Tinggi   | $X > (\text{Mean} + 1.\text{SD})$                                  |
| 2  | Sedang   | $(\text{Mean} - 1.\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1.\text{SD})$ |
| 3  | Rendah   | $X < (\text{Mean} - 1.\text{SD})$                                  |

Sedangkan rumus mean menurut Saifuddin Azwar (1996:41) adalah sebagai berikut :

$$M = \frac{\sum fx}{N}$$

Keterangan :

$\sum fx$  = Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

N = Jumlah subjek

Dan rumus standar deviasi adalah sebagai berikut:

$$SD = \sqrt{\left\{ \frac{\sum fx^2}{N} - \left( \frac{\sum fx}{N} \right)^2 \right\}}$$

Keterangan :

$\sum fx$  = Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi masing-masing

$\sum fx^2$  = Jumlah nilai yang sudah dikalikan dengan frekuensi dan dikuadratkan

N = jumlah subjek

## 2. Analisa Prosentase

Setelah diketahui harga mean dan standar deviasi (SD), selanjutnya dilakukan perhitungan prosentase masing-masing tingkatan dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

f = frekuensi

P = Prosentase

N = Jumlah subyek

## 3. Analisa Regresi

Data-data yang telah terkumpul dari penelitian ini selanjutnya akan di analisis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana yaitu suatu metode untuk meramalkan pengaruh dan besarnya pengaruh dari suatu variabel bebas terhadap variabel terikat dengan menggunakan prinsip-prinsip korelasi dan regresi untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara tingkat manajemen diri dengan tingkat stres.

Tabel ringkasan Analisis regresi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel. 3.9**  
**Ringkasan Analisis Regresi**

| Sumber Variasi | Derajat Bebas (db) | Jumlah Kuadrat (JK) | RK | F |
|----------------|--------------------|---------------------|----|---|
|----------------|--------------------|---------------------|----|---|

|               |     |   |                       |                       |
|---------------|-----|---|-----------------------|-----------------------|
| Regresi (reg) | 1   | $N \sum xy + k \sum y - \frac{(\sum y)^2}{N}$ | $\frac{JKreg}{dbres}$ | $\frac{RKreg}{RKres}$ |
| Residu (res)  | N-2 | $\sum y^2 - n \sum xy - k \sum y$             | $\frac{JKreg}{dbres}$ |                       |
| Total         | N-1 | $\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{N}$             |                       |                       |

$$F_{reg} = \frac{RKreg}{RKres}; db = 1 \text{ lawan } N-2$$

## J. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penelitian ini adalah :

### 1. Tahap Persiapan

Sebelum penelitian dilaksanakan peneliti terlebih dahulu melaksanakan observasi dan wawancara tidak terstruktur kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang yang memenuhi syarat untuk diteliti.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Penyebaran serta pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 19 - 24 Maret 2011. Angket yang tersebar secara keseluruhan berjumlah 50 eksemplar. Tidak ada hambatan yang berarti dalam penyebaran angket karena angket disebarkan ketika waktu perkuliahan aktif dan juga dilakukan di kos mahasiswa. Pengambilan data ini juga dibantu oleh beberapa teman peneliti.

### 3. Tahap Pasca Pelaksanaan

Tahap ini merupakan tahap terakhir, pada tahap ini dilakukan pengolahan data. Pelaksanaan skoring dan analisis data dilaksanakan setiap proses pengumpulan data selesai dilakukan, skoring hasil penelitian dilakukan selama tiga hari, yaitu tanggal 20 - 23 Maret 2011, sedangkan analisis data dilakukan pada tanggal 26 April 2011.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. DESKRIPSI LOKASI PENELITIAN**

##### **1. Sejarah Singkat Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam).

Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001. Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Diktis No. D./II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi, No. 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007 dengan predikat baik.

Melalui Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang diperoleh beberapa keunt<sup>75</sup> sebagai berikut:

- Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang, dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang profesional dan kompeten dalam bidangnya dan mampu membekali peserta didik dengan pengetahuan akademik yang memadai sehingga mampu mengaplikasikan keilmuannya dalam kehidupan sehari-hari.
- Kurikulum dalam pendidikan psikologi disusun atau dirancang oleh tenaga profesional sehingga peserta didik dibekali dan dilatih ketrampilan untuk mampu menerapkan keilmuannya baik di dunia kerja, workshop, pelatihan maupun kegiatan-kegiatan psikologi lainnya.

## **2. Visi Dan Misi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang**

### **a. Visi**

**Visi dari Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang adalah** menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kekokohan aqidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional serta menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

### **b. Misi Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang**

Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang memiliki misi sebagai berikut :

- Menciptakan sivitas akademika yang memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq.

- Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi.
- Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
- Mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

### c. Tujuan Fakultas Psikologi UIN Maliki Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menetapkan tujuan pendidikannya untuk menghasilkan sarjana psikologi yang:

- Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
- Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional dalam menjalankan tugas.
- Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.
- Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

## B. HASIL PENELITIAN

### 1. Uji Validitas

Analisa item untuk mengetahui indeks daya beda skala digunakan teknik *product moment* dari Karl Pearson. Perhitungan indeks daya beda aitem dengan menggunakan bantuan program

komputer *SPSS 17.0 for Windows*. Korelasi aitem total terkoreksi untuk masing-masing aitem ditunjukkan oleh kolom *Corrected Item-Total Correlation*.

a. Skala Manajemen Diri

Berdasarkan hasil uji validitas angket manajemen diri sebanyak 57 aitem, diperoleh 51 aitem yang valid dan 6 aitem yang gugur. Aitem yang gugur yaitu nomor aitem 3,8,11,13,37, dan 44. Sebaran butir-butir yang valid dan gugur tersebut dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel. 4.1**  
**Sebaran Butir Sahih Angket Manajemen Diri**

| No.           | Aspek                          | Indikator  | No. Item       |                  | Jumlah    |
|---------------|--------------------------------|--|----------------|------------------|-----------|
|               |                                |  | Fav            | Unv              |           |
| 1.            | Kehangatan                     | Penyesuaian diri<br>Mudah Tersenyum                        | 1,2<br>3*,4    | -<br>5,6         | 6         |
| 2.            | Kecerdasan                     | Menyelesaikan tugas<br>akademik<br>Memiliki Target sasaran | 7,<br>8*,9     | 10,11*<br>12,13* | 7         |
| 3.            | Keberanian                     | Mampu mengambil<br>keputusan<br>Energik                    | 14,15<br>16,17 | 18,19,2<br>0,21  | 8         |
| 4             | Kestabilan<br>emosi            | Tidak cemas<br>Konsentrasi                                 | 22,23,<br>24   | 25,26,2<br>7,28  | 7         |
| 5             | Ketajaman<br>berpikir          | Mampu mengatasi<br>masalah<br>Inovatif dan kreatif         | 29,30<br>31    | 32,33,<br>34,35  | 7         |
| 6             | Rasa aman                      | Tidak putus asa<br>Percaya diri                            | 36,37<br>* 38  | 39,40,<br>41,42  | 7         |
| 7             | Pemenuhan<br>kebutuhan<br>diri | Tidak tergantung orang<br>lain<br>Mampu bekerja mandiri    | 43,44<br>*45   | 46,47,<br>48,49  | 7         |
| 8             | Disiplin diri                  | Memiliki Kontrol waktu<br>Tidak terlambat                  | 50,51<br>52,53 | 54,55,5<br>6,57  | 8         |
| <b>JUMLAH</b> |                                |  |                |                  | <b>57</b> |

Keterangan: \* butir yang gugur.

b. Skala Stres

Berdasarkan hasil uji validitas angket tingkat stres sebanyak 57 aitem, diperoleh 46 aitem yang valid dan 11 aitem yang gugur. Aitem yang gugur yaitu nomor aitem 2,7, 11, 13,

20, 35, 39, 41, 47, 51 dan 54. Sebaran butir-butir yang valid dan gugur tersebut dapat dilihat dari tabel berikut:

**Tabel. 4.2**  
**Sebaran Butir Sahih Angket Tingkat Stres**

| No.           | Gejala     | Indikator           | No. Item |        | Jumlah    |
|---------------|------------|---------------------|----------|--------|-----------|
|               |            |                     | Fav      | Unv    |           |
| 1.            | Emosional  | Tegang              | 1,2*     | ,11*   | 19        |
|               |            | Khawatir            | 3,4      | 12,13* |           |
|               |            | Mudah marah         | 5,6      | 14,15  |           |
|               |            | Tertekan            | 7*,8     | 16,17  |           |
|               |            | Rasa bersalah       | 9,10     | 18,19  |           |
| 2.            | Kognitif   | Tidak rasional      | 20*,21   | 30,31  | 19        |
|               |            | Merasa gagal        | 22,23    | 32,33  |           |
|               |            | sukar konsentrasi   | 24,25    | 34,35* |           |
|               |            | cemas               | 26,27    | 36,37  |           |
|               |            | mimpi buruk         | 28,29    | 38     |           |
| 3.            | Fisiologis | sakitkepala         | 39*,40   | 48,49  | 19        |
|               |            | mudah kaget         | 41*,42   | 50,51* |           |
|               |            | keringat dingin     | 43,44    | 52,53  |           |
|               |            | gangguan pola tidur | 45,46    | 54*,55 |           |
|               |            | lesu letih          | 47*,     | 56,57  |           |
| <b>JUMLAH</b> |            |                     |          |        | <b>57</b> |

Keterangan: \* butir yang gugur.

Untuk lebih Jelasnya dapat dilihat pada *lampiran 6*.

## 2. Uji Reliabilitas

### a. Angket Manajemen Diri

Hasil uji reliabilitas atau keandalan angket manajemen diri dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 4.3**  
**Hasil Uji Reliabilitas Angket Manajemen Diri**

| Manajemen Diri | $\alpha$ | Keterangan |
|----------------|----------|------------|
|                |          | 0,942      |

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas tersebut diperoleh nilai  $\alpha$  (alpha) sebesar 0,942. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen manajemen diri pada penelitian yang dipergunakan ini dapat dipercaya (sangat reliabel) dan memiliki keandalan.

**b. Angket Stres**

Hasil uji reliabilitas atau keandalan angket tingkat stres dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 4.4**  
**Hasil Uji Reliabilitas Angket Tingkat Stres**

|               |          |                   |
|---------------|----------|-------------------|
| Tingkat Stres | $\alpha$ | <b>Keterangan</b> |
|               | 0,930    | Sangat reliabel   |

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas tersebut diperoleh nilai  $\alpha$  (alpha) sebesar 0,930. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen tingkat stres pada penelitian yang dipergunakan ini dapat dipercaya (sangat reliabel) dan memiliki keandalan.

**3. Analisis Deskriptif Data Hasil penelitian**

**a. Analisis Data Manajemen Diri Mahasiswa yang Menyusun Skripsi**

Untuk mengetahui klasifikasi tingkat manajemen diri para responden maka subyek dibagi menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil selengkapnya dari perhitungan dapat dilihat pada uraian berikut:

- a) Menghitung nilai mean ( $\mu$ ) dan deviasi standart ( $\sigma$ ) pada skala manajemen diri yang diterima (valid) yaitu 51 aitem
- b) Menghitung mean hipotetik ( $\mu$ ), dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k \qquad \mu \qquad : \text{rerata hipotetik}$$

$$= \frac{1}{2} (4+1) 51$$

$i_{\max}$  : skor maksimal item

$$= 127.5$$

$i_{\min}$ : skor minimal item

$\sum k$  : jumlah item

c) Menghitung deviasi standart hipotetik ( $\sigma$ ), dengan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6}(x_{\max} - x_{\min} )$$

$\sigma$  : deviasi standart hipotetik

$$= \frac{1}{6}(204 - 51)$$

$X_{\max}$  : skor maksimal subyek

$$= 25.5$$

$X_{\min}$  : skor minimal subyek

d) Kategorisasi

**Tabel 4.5**  
**Kategori Distribusi Normal**

| No | Kategori | Kriteria   | Skor Skala         |
|----|----------|--|--------------------|
| 1  | Tinggi   | $X > (\text{Mean} + 1.\text{SD})$                                  | $X > 153$          |
| 2  | Sedang   | $(\text{Mean} - 1.\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1.\text{SD})$ | $102 < X \leq 153$ |
| 3  | Rendah   | $X < (\text{Mean} - 1.\text{SD})$                                  | $X < 102$          |

e) Analisis Prosentase

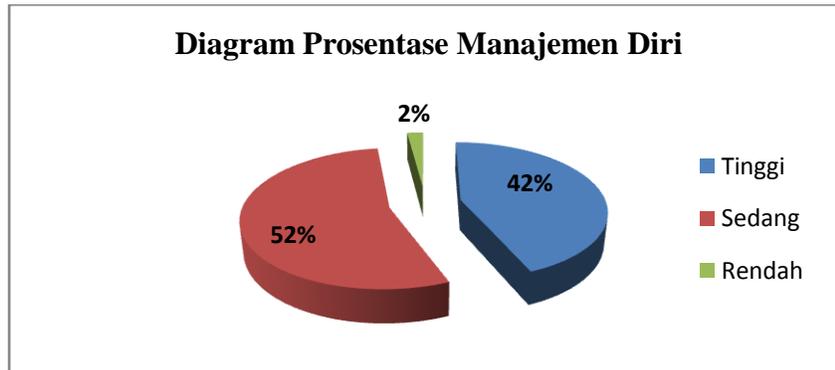
**Tabel 4.6**  
**Kategori Tingkat manajemen Diri**

| Kategori     | Interval  | F         | Prosentase  |
|--------------|-----------|-----------|-------------|
| Tinggi       | $X > 153$ | 21        | 42%         |
| Sedang       | 102 – 153 | 26        | 52%         |
| Rendah       | $X < 102$ | 3         | 6%          |
| <b>Total</b> |           | <b>50</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan hasil perhitungan untuk data yang diperoleh angket tingkat manajemen diri, dari 50 responden didapatkan 21 mahasiswa (42%) berada pada tingkat manajemen diri yang tinggi, 26 mahasiswa (52%) berada pada kategori sedang dan 3 mahasiswa mempunyai taraf tingkat manajemen diri yang cukup minim yaitu sebesar 6 %.

Adapun untuk mendapat gambaran yang lebih jelas tentang hasil diatas bisa dilihat dari diagram di bawah ini :

**Tabel 4.7**  
**Diagram Prosentase Manajemen Diri**



**b. Analisis DataStresMahasiswa yang Menyusun Skripsi**

Untuk mengetahui klasifikasi tingkat manajemen diri para responden maka subyek dibagi menjadi 3 (tiga) kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil selengkapnya dari perhitungan dapat dilihat pada uraian berikut:

a) Menghitung nilai mean ( $\mu$ ) dan deviasi standart ( $\sigma$ ) pada skala stres yang diterima (valid) yaitu aitem 46 aitem

b) Menghitung mean hipotetik ( $\mu$ ), dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{\max} + i_{\min}) \sum k$$

$\mu$  : rerata hipotetik

$$= \frac{1}{2} (4+1) 46$$

$i_{\max}$  : skor maksimal item

$$= 115$$

$i_{\min}$  : skor minimal item

$\sum k$  : jumlah item

c) Menghitung deviasi standart hipotetik ( $\sigma$ ), dengan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$$

$\sigma$ : deviasi standart hipotetik

$$= \frac{1}{6} (184 - 46)$$

$X_{\max}$  : skor maksimal subyek

= 23

$X_{\min}$  : skor minimal subyek

d) Kategorisasi

**Tabel 4.8**  
**Kategori Distribusi Normal**

| No | Kategori | Kriteria   | Skor Skala         |
|----|----------|--|--------------------|
| 1  | Tinggi   | $X > (\text{Mean} + 1.\text{SD})$                                  | $X > 138$          |
| 2  | Sedang   | $(\text{Mean} - 1.\text{SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1.\text{SD})$ | $112 < X \leq 138$ |
| 3  | Rendah   | $X < (\text{Mean} - 1.\text{SD})$                                  | $X < 112$          |

e) Analisis Prosentase

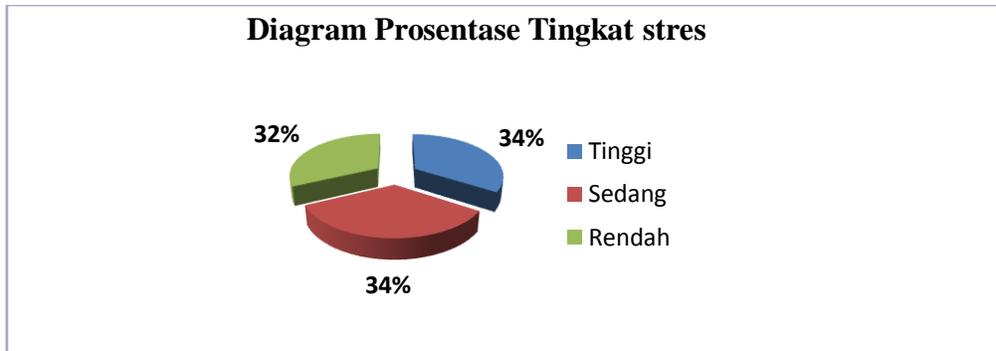
**Tabel 4.9**  
**Kategori Tingkat Stres**

| Kategori     | Interval  | F         | Prosentase  |
|--------------|-----------|-----------|-------------|
| Tinggi       | $X > 138$ | 17        | 34%         |
| Sedang       | 112 – 138 | 17        | 34%         |
| Rendah       | $X < 112$ | 16        | 32%         |
| <b>Total</b> |           | <b>50</b> | <b>100%</b> |

Berdasarkan hasil perhitungan untuk data yang diperoleh angket tingkat stres, dari 50 responden didapatkan 17 mahasiswa (34%) berada pada tingkat stres yang tinggi, 17 mahasiswa (34%) berada pada kategori sedang dan 16 mahasiswa yang mempunyai taraf tingkat stres yang cukup minim atau rendah yang ditunjukkan dengan presentasi 32%.

Adapun untuk mendapat gambaran yang lebih jelas tentang hasil diatas bisa dilihat dari diagram di bawah ini :

**Tabel 4.10**  
**Diagram Prosentase Tingkat stres**



**c. Pengujian Hipotesis**

Untuk mengetahui pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang menyusun skripsi, data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian dianalisis lagi dengan menggunakan teknik analisis Regresi Linear Sederhana karena hanya memiliki satu variabel *independent* dan satu variabel *dependent* dengan menggunakan SPSS versi 17.0. Adapun hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan terhadap hipotesis awal mengatakan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat manajemen diri terhadap tingkat stress mahasiswa yang menyusun skripsi.” Sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa terdapat pengaruh antara tingkat manajemen diri terhadap tingkat stress mahasiswa yang menyusun skripsi ( $R=0,896$  sig  $0,000/p<0,05$ ). Sedangkan besarnya pengaruh Tingkat Manajemen Diri terhadap Tingkat Stress yaitu 80,3% ( $R\text{ Square} = 0,803 \times 100 = 80,3\%$ ) sementara sisanya dipengaruhi oleh sebab-sebab lain. Sehingga Hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis regresi tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel. 4.11**  
**Hasil Uji Regresi Antar Variabel**

| R     | R Square | Sig   | Keterangan         | Kesimpulan |
|-------|----------|-------|--------------------|------------|
| 0,896 | 0,803    | 0,000 | Sig $0,000 < 0,05$ | Signifikan |

Hasil analisis data menunjukkan nilai R sebesar 0,896 yang berarti bahwa korelasi antara tingkat manajemen diri dengan tingkat stres mahasiswa sebesar 0,897 dengan arah korelasi positif, yang artinya bahwa antara tingkat manajemen diri dengan tingkat stres mahasiswa memiliki hubungan yang positif. Nilai determinan (R Square) hasil penelitian ini sebesar 0,896 ( $R^2$ ) yang berarti bahwa besar pengaruh antara tingkat manajemen diri dengan tingkat stres mahasiswa adalah 0,803 (80,3%). Pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat stres mahasiswa sebesar 80,3% sedangkan sisanya (19,7%) dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain.

**Tabel. 4.12**  
**Hasil Uji Regresi Antar Variabel**

| R     | R Square | $F_{hitung}$ | $F_{tabel}$ | Sig   |
|-------|----------|--------------|-------------|-------|
| 0,896 | 0,803    | 195.368      | 4,04        | 0,000 |

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai F hitung yaitu 195.368, sedangkan nilai F tabel dapat diperoleh dengan menggunakan tabel F dengan derajat bebas (df) Residual (sisa) yaitu 48 sebagai df penyebut dan df Regression (perlakuan) yaitu 1 sebagai df pembilang dengan tarap signifikan 0,000, sehingga diperoleh nilai F tabel yaitu 4,04. Karena F hitung (195.368) > F tabel (4,04) maka  $H_0$  diterimayang menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat stres mahasiswa.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat Manajemen Diri Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Manajemen diri, menurut Gie (1996) adalah segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola diri sendiri sebaik-baiknya, sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup yang telah ditetapkan oleh individu yang bersangkutan.

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan tingkat manajemen diri yang berbeda-beda. Pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi yaitu dari 50 subyek yang diteliti menunjukkan 21 orang (42%) berada pada tingkat Manajemen Diri tinggi, 26 orang (52%) berada pada tingkat Manajemen Diri sedang, sedangkan 3 orang lainnya (6%) berada pada tingkat manajemen diri rendah.

Artinya rata-rata mahasiswa UIN Maliki Malang yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki tingkat manajemen diri yang sedang. Meskipun tidak sedikit pula mahasiswa yang memiliki manajemen yang cukup baik. Keduanya menunjukkan perbedaan yang tidak jauh.

Manajemen Diri merupakan hal yang penting artinya dalam kehidupan mahasiswa, karena manajemen diri menentukan bagaimana mahasiswa bertindak dalam berbagai situasi ketika dalam proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik akan cenderung mudah untuk menyesuaikan diri dalam berbagai situasi yang dihadapinya, mudah berhubungan dengan orang lain, mampu menyelesaikan masalah, berani mengambil keputusan dengan cepat bahkan mampu mengontrol emosinya.

Namun sebaliknya, mahasiswa yang memiliki manajemen yang kurang baik biasanya mudah merasa cemas akan apa yang akan dihadapinya, kurang begitu mampu dalam menyelesaikan masalah. Selain itu ia juga mudah menyerah sebelum mengetahui resiko yang dihadapi.

## **2. Tingkat Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi**

Maramis (1998) menjelaskan stres sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, karena itu sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Stres adalah suatu keadaan yang menunjukkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa yang sedang menyusun skripsi seperti gejala kecemasan, perasaan tegang, gemetar, khawatir, tidak mampu mengambil keputusan dan sulit berkonsentrasi diakibatkan stressor yang menghambat aktivitasnya. Jika kondisi seperti ini berlangsung terus menerus, akan sangat merugikan bagi mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan tingkat stres yang berbeda-beda. Stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi yaitu dari 50 subyek yang diteliti menunjukkan 17 orang (74%) berada pada tingkat stress yang tinggi, 17 orang (26%) berada pada tingkat stress sedang, dan 16 orang mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang rendah.

Artinya rata-rata mahasiswa UIN Maaliki Malang yang sedang menyusun skripsi mengalami stress yang cukup tinggi, sedang-sedang saja dan ada pula mahasiswa yang mengalami stress yang ringan pada saat menyusun skripsi. Ketiga kategori ini hanya berbeda tipis.

### **3. Pengaruh Tingkat manajemen diri terhadap Tingkat Kecemasan dalam menyusun Skripsi**

Ketertarikan peneliti untuk mengambil judul pengaruh tingkat manajemen diri terhadap tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi karena peneliti melihat adanya ketidaksejalan antara teori dengan kenyataan yang ada. Covey (1994) menyatakan bahwa individu yang memiliki manajemen diri tinggi (positif) akan menghasilkan sosok individu yang bisa

meminimalkan adanya kecemasan, sedangkan individu dengan manajemen diri yang rendah (negatif) cenderung menghasilkan individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi yang merespon terjadinya stres. Namun, tidak seperti pernyataan tersebut. Nyatanya, dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi UIN Maliki Malang yang sedang menyusun skripsi dapat dikatakan mempunyai manajemen diri yang cukup baik. Akan tetapi banyak juga yang tetap mengatakan bahwa diri mereka sedang stress berat. Bahkan dari hasil penelitian juga mendapatkan hasil yang sama yakni manajemen diri yang cukup baik namun diikuti pula oleh tingkat stress yang cukup tinggi.

Hasil analisis data menunjukkan nilai R sebesar 0,896 yang berarti bahwa korelasi antara tingkat manajemen diri dengan tingkat stress mahasiswa sebesar 0,896 dengan arah korelasi positif, yang artinya bahwa antara tingkat manajemen diri dengan tingkat stress mahasiswa memiliki hubungan yang positif. Jika manajemen diri tinggi maka akan diikuti oleh stress yang tinggi dan sebaliknya.

Dengan mengacu pada teori di atas, seharusnya mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik akan mampu meminimalisir tingkat stress, namun dari data hasil penelitian yang ada menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen yang baik pula tetap memiliki tingkat stress yang tinggi. Hal ini pastinya disebabkan adanya beberapa factor. Suroto (2001: 15-17) menyatakan bahwa keadaan stress dapat bersumber dari adanya factor tekanan, konflik, frustrasi, dan juga masalah kritis. Ketika dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa tersebut sedang dalam kondisi tertekan untuk segera menyelesaikan skripsi baik berasal dari dalam individu itu sendiri ataupun berasal dari luar individu. Misalnya keluarga, teman bahkan lingkungan masyarakat. Selain itu mahasiswa tersebut sedang mengalami

konflik baik internal maupun eksternal sehingga berpengaruh pula terhadap proses pengerjaan skripsi.

Individu yang memiliki manajemen diri yang cukup tinggi akan terlihat dari beberapa aspek, antara lain memiliki kehangatan, yang ditunjukkan dengan kemudahannya dalam berhubungan dengan orang lain, mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kecerdasan, menyelesaikan persoalan akademis dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah sosial. Keberanian, yang ditunjukkan dengan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat. Kestabilan emosi, yang menimbulkan jarang mengalami kecemasan. Ketajaman berpikir, ditunjukkan dengan kemampuan mengatasi masalahnya dan dapat berunding. Rasa aman, ditunjukkan dengan tidak akan mudah putus asa, dan tidak suka menyendiri. Pemenuhan kebutuhan diri, tidak tergantung pada orang lain sehingga sukses dalam pekerjaan yang tidak melibatkan banyak orang. Disiplin diri, ditunjukkan dengan kemampuan mengontrol diri (Kurg, 1980).

Mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang baik akan mampu menyelesaikan berbagai bentuk permasalahannya termasuk menyelesaikan skripsi tanpa memili perasaan cemas yang mengarah pada kondisi stress. Misalnya ketika proses bimbingan dengan dosen pembimbing mahasiswa mampu mengontrol emosinya sehingga tidak mengalami kecemasan bahkan ketakutan untuk melakukan konsultasi. Ketika akan menghadapi ujian pun mahasiswa yang memiliki manajemen diri yang cukup akan bersikap siap dan penuh tanggung jawab untuk melakukan tuntutan tersebut.

Beberapa faktor yang terlihat dalam beberapa aspek manajemen diri di atas, jika dikembangkan dan dioptimalkan akan mampu untuk meminimalisir tingkat stres mahasiswa

yang sedang menyusun skripsi, dengan kata lain jika ingin mengurangi tingkat stres maka individu harus mengembangkan manajemen diri yang dimilikinya.

Tingkat stres mahasiswa yang sedang proses menyusun skripsi dapat dikurangi dengan cara mengembangkan manajemen diri mahasiswa pada aspek *warmth, intelligence, boldness, emotional stability, screwdness, security, self-sufficiency dan self-discipline*. Aspek-aspek dalam manajemen diri tersebut dapat ditingkatkan dengan cara memunculkan dan mengembang faktor motivasi diri, pengorganisasian diri dan pengendalian diri Gie (1996).

Dengan hasil yang didapat, kita mengetahui bahwa manajemen diri pada mahasiswa yang menyusun skripsi mempengaruhi tingkat stres mereka dan diketahui juga bahwa tingkat manajemen diri dan kecemasan mereka berada pada tingkat yang sedang sehingga diharapkan agar manajemen diri yang dimilikinya ditingkatkan agar lebih mampu meminimalisir tingkat stress yang sedang dialaminya saat menyusun skripsi.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kedua variable ( $R=0,896$  sig  $0,000/p<0,05$ ). Sedangkan besarnya pengaruh Manajemen diri terhadap tingkat stres ( $R\text{ square}=0,803 \times 100=80,3\%$ ) yaitu  $80,3\%$  sementara sisanya  $19,7\%$  dipengaruhi oleh variable-variabel lainnya yang tidak menjadi focus penelitian ini.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat Manajemen diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi yaitu dari 50 subyek yang diteliti menunjukkan 21 orang (42%) berada pada tingkat Manajemen Diri tinggi, 26 orang (52%) berada pada tingkat Manajemen Diri sedang, sedangkan 3 orang lainnya (6%) berada pada tingkat manajemen diri rendah
2. Tingkat Stres pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang menyusun skripsi yaitu dari 50 subyek yang diteliti menunjukkan 17 orang (34%) berada pada tingkat stress yang tinggi, 17 orang (34%) berada pada tingkat stress sedang, dan 16 orang mahasiswa memiliki tingkat stress yang rendah.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara Manajemen Diri dan tingkat stress dalam menyusun skripsi, yaitu ( $R=0,896$  sig  $0,000/p<0,05$ ). Sedangkan besarnya pengaruh Tingkat Manajemen Diri terhadap Tingkat Stres yaitu 80,3% ( $R\text{ Square} = 0,803 \times 100 = 80,3\%$ ) sementara sisanya dipengaruhi oleh sebab-sebab lain.

93

#### B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat diajukan saran-saran sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti lain, khususnya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulaan Malik Ibrahim Malang untuk mempertimbangkan beberapa kelemahan dalam penelitian ini agar dijadikan perhatian, antara lain dalam keterbatasan kemampuan peneliti dalam mendeskripsikan hasil penelitian, mempertimbangkan faktor-faktor lain dari variabel penelitian agar dapat melakukan tindakan kontrol atau sebagai variabel lain misalnya efikasi diri, serta bisa memperbanyak jumlah sampel penelitian.
- b. Dosen  
Diharapkan dapat ikut membantu memperhatikan dan mengembangkan manajemen diri mahasiswa sehingga mampu meminimalisir tingkat stres pada mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, S.M.& Al-Fandi, H. 2007. *Kenapa Harus Stres, Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta: AMZAH
- Anoenk. 2011. *Perencanaan dalam Perspektif Islam dan Implikasinya dalam Kehidupan*.  
(Online).file:///H:/TITIP%20PENTING/md/Perencanaan%20dalam%20Perspektif%20Islam%20dan%20Implikasinya%20dalam%20Kehidupan%20\_%20Inspirasiku.htmDiakses  
8 Maret 2011
- Anoraga, Pandji. 2005. *Psikologi Kerja*. Jakarta : Rineka Cipta
- Ardani, Tristiardi, Rahayu, Solichatun. 2006. *Psikologi Kerja*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Aswi. 2008. *50 Cara Ampuh Mengatasi Stress*. Jakarta : Hi-Fest Publishing
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- \_\_\_\_\_. 2008. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- \_\_\_\_\_. 1996. *Tes Prestasi, Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*.  
Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- \_\_\_\_\_. 2005. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- \_\_\_\_\_. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset
- Bernardin, H. J., & Russell, J. E. A. 1993. *Human Resource Management, an Experiential Approach*. Singapore: McGraw-Hill
- Charlesworth & Nathan. 1996. *Manajemen<sup>95</sup> stres dengan tehnik Relaksasi*. Jakarta : Abdi Tandur.
- Covey, S. R. 1994. *Tujuh Kebiasaan Manusia yang Sangat Efektif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Crider, A.B. 1983. *Psychology*. Dallas. London: Scott. Foresmen And Company.
- Desmita. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Enggarsari, Aries. 2008. *Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert dan Introvert dalam Pengerjaan Skripsi*. Skripsi: Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi.

- Fauzan, L. 1990. *Kelola Diri sebagai Suatu siasat Alternatif bagi Program Perubahan Perilaku Individu Bermasalah*. Majalah Pendidikan No.24 Tahun XVI FIP IKIP Malang.
- Gibson, J.L, Ivanchevich, J. M & Donnelly, J. L. 1996. *Organisasi*. Alih Bahasa : Djakarsih. Jakarta : PT Gema Aksara
- Gie, T. L. 1996. *Strategi Hidup Sukses*. Jogjakarta : Liberty.
- Gunawati, Rindanag. 2005. *Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-Dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam Menyusun skripsi pada mahasiswa program Studi psikologi fakultas kedokteran Universitas diponegoro*. Skripsi :Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
- Hadi, Sutrisno. 1990. *Metodologi Rresearch:Jilid 3*. Yogyakarta : Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. Adolescent development.*
- Januarti, Rozi. 2009. *Hubungan antara persepsi terhadap dosen Pembimbing dengan tingkat stress dalam menulis Skripsi*. Skripsi : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kanfer, F. H., & Goldsein, A. P. 1975.*Helping People Change: A Test Book of Methods*. New York: Pergamont Press, Inc.
- Kartono, Kartini. 2000. *Psikologi Umum*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Krug, S. G. 1980. *Clinical Analysis Questionare Manual*. Champaign Illinois: Institute for Personality and Ability Testing, Inc.
- Kurniawan, Boy Hadi. 2009. <http://boyhadiconsist.wordpress.com/2009/11/20/self-management-for-excellent-life/>. Diakses pada tanggal 30 Mei 2011 05:27:49 GMT.
- Macan, T. H. 1994. Time Management : Tet of Process Model. *Journal of Applied Psychology*.79, 3, 381, 391.
- Manz, C. C., & Sims, H. Positivisme, Jr. 1985. *Self-Management as A Substitute Leadership: A Social Learning Theory Perspective*. New York; Mc graw Hill.
- Mappiare. 1993. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : Gajah Mada Pers
- Maramis, W.F. 1998. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Jakarta : Erlangga

- Mulyadi. 2005. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang
- Munandar, Azhar S. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta : Erlangga.
- Mu'tadin, Z. 2002. *Kesulitan Menulis Skripsi*. (online), (<http://www.Google.com> Swamajalah/sajian,details.html).Diakses pada tanggal 29 Mei 2011.
- Myers, M. S. 1981. *Every employee A Manager*. New York : Mc Graw Hill
- Nazir, Moh. 2005. *Metode Penelitian*. Ciawi : Ghalia Indonesia
- Purwakanian Hasan, Aliah B. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta : Rajawali Pers
- Putra Semarang, Toha. 1996. *Al Qur'an Al Karim dan Terjemahnya*. Semarang: PT Karya Toha Putra
- Rahayu, In Tri. 2004. *Handout Wawancara*. Fakultas Psikologi UIN Malang.
- Ridho, Ali. 2006. *Handout PSIKOMETRI*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang
- Riggio, Ronald E. 1990. *Introduction to Industrial/Organizational Psycology*. Washington : harper Collins Publisher, inc.
- Sapuri, Rafy. 2009. *Psikologi Islam: Penuntun Jiwa Manusia Modrn*. Jakarta: Rajawali Pers
- Soekadji, S. 1983. *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Jogjakarta : Liberty.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyaningsih. 2000. *Psikologi Abnormal & Psikopatologi*. STAIN Malang
- Suroto. 2002. *Stres*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Surya, Muhammad. 2008. *Bina Keluarga Semarang*. Jakarta : Aneka Ilmu
- Walia, M. M. 2005. *Hidup Tanpa Stres*. Jakarata : PT. Bhuaa Ilmu Populer.
- Weekes, Claire. 1991. *Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Zamrony. 2010. *Pengaruh Konsp Diri dan Zuhud Terhadap Motivasi Berprestasi Santri Pesantren Tebu Ireng Jombang*. Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.

*Lampiran 1 Instrumen Uji Coba*

**Identitas Diri :**

Nama / Inisial :  
Jenis Kelamin :  
Usia :  
Semester :

**PETUNJUK PENGISIAN ANGGKET**

Ini bukan tes, melainkan instrumen. Instrumen ini sekedar untuk memberi anda pemahaman-pemahaman baru mengenai aspek-aspek penting tentang cara anda berfikir dan menyesuaikan diri. Respon anda yang pertama itulah yang terbaik. Jangan membuang waktu dengan mencoba memikirkan kembali jawaban atau respon anda.

Instrumen ini ada 2 bagian :

1. Tingkat Stres
2. Manajemen Diri

Bacalah dengan seksama setiap pernyataan.

Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan cara memilih salah satu dari 4 (empat) alternatif jawaban yang tersedia. Berilah tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia disebelahnya. Pilihan jawaban yang disediakan adalah :

SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

Jika jawaban anda terasa kurang tepat, maka berilah tanda silang (X) pada jawaban baru anda dengan mencoret jawaban pertama yang anda anggap kurang tepat. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Semua jawaban dapat diterima dan sangat bermanfaat bagi penelitian kami.

Angket ini terdiri dari 60 aitem untuk angket tingkat stres dan 64 aitem untuk angket manajemen diri.

Dalam pengisian angket ini dimohon jangan sampai ada yang terlewat.

Peneliti

Luthfiya Kusuma Dewi  
06410057

### Instrumen Manajemen Diri

| No | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|----|--|----|---|----|-----|
| 1  | Saya mampu menyesuaikan diri diantara teman-teman saya   |    |   |    |     |
| 2  | Meskipun saya baru kenal, saya mampu bersikap akrab dengan orang lain  |    |   |    |     |
| 3  | Saat saya berpapasan dengan teman, saya selalu berusaha untuk selalu tersenyum kepadanya                             |    |   |    |     |
| 4  | Saya berusaha untuk selalu tersenyum meskipun ada teman yang menggoda saya   |    |   |    |     |
| 5  | <b>Saya merasa kesulitan berkenalan dengan orang asing</b>   |    |   |    |     |
| 6  | <b>Saya tidak mampu berteman dengan semua tipe orang</b>   |    |   |    |     |
| 7  | Jika saya merasa tidak menyukai seseorang maka saya pasti cemberut jika dihadapannya                                 |    |   |    |     |
| 8  | Kadang-kadang saya marah saat ada teman menggoda saya  |    |   |    |     |
| 9  | Saya selalu mampu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik   |    |   |    |     |
| 10 | <b>Meskipun ada tugas kuliah yang menurut saya sulit, saya tetap mampu untuk menyelesaikannya dengan tepat waktu</b> |    |   |    |     |
| 11 | Setiap ada masalah dengan teman, saya mampu menyelesaikannya dengan baik   |    |   |    |     |
| 12 | Saya mampu untuk melakukan pemecahan masalah yang saya alami secara cepat dan tepat                                  |    |   |    |     |
| 13 | Saya paling malas jika ada tugas kuliah  |    |   |    |     |
| 14 | Jika ada tugas kuliah yang sulit maka saya tidak akan mengerjakannya   |    |   |    |     |
| 15 | Saya mampu menengahi teman-teman yang saling bermusuhan  |    |   |    |     |
| 16 | Jika ada teman bersalah terhadap saya, maka saya akan menunggunya untuk meminta maaf                                 |    |   |    |     |
| 17 | Saya mampu mengambil keputusan dengan tepat  |    |   |    |     |
| 18 | Setiap mengalami keraguan, saya mampu memutuskan pilihan secara benar  |    |   |    |     |
| 19 | Saya selalu bersemangat untuk segera menyelesaikan studi saya  |    |   |    |     |
| 20 | Saat ada tugas kuliah, saya optimis mampu mengerjakannya dengan baik   |    |   |    |     |
| 21 | Seringkali saya tidak mampu untuk mengambil suatu keputusan yang tepat   |    |   |    |     |
| 22 | Jika saya menghadapi dua pilihan, kadang-kadang saya keliru dalam mengambil keputusan memilih                        |    |   |    |     |
| 23 | Seringkali saya malas untuk masuk kuliah   |    |   |    |     |
| 24 | Jika saya kurang menyenangkan suatu mata pelajaran, maka saya tidak akan masuk kuliah                                |    |   |    |     |

|           |  |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 25        | Setiap menghadapi apapun saya tidak pernah merasa cemas  |  |  |  |  |
| <b>26</b> | <b>Meskipun saya terlambat masuk kuliah, saya tidak merasa khawatir dan terus masuk kuliah</b> |  |  |  |  |
| 27        | Saya mampu konsentrasi belajar meskipun teman-teman ramai                                      |  |  |  |  |
| 28        | Meskipun sedang mengalami masalah, saya tetap bisa konsentrasi untuk belajar                   |  |  |  |  |
| 29        | Kadang-kadang saya merasa khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti                           |  |  |  |  |
| 30        | Saya cemas saat menunggu nilai hasil belajar saya  |  |  |  |  |
| 31        | Saya tidak bisa konsentrasi belajar saat sedang menghadapi masalah                             |  |  |  |  |
| 32        | Saat ujian, saya merasa sangat sulit untuk konsentrasi   |  |  |  |  |
| 33        | Saya mampu menyelesaikan masalah-masalah yang rumit  |  |  |  |  |
| 34        | Saya mampu mengerjakan skripsi dengan tepat waktu  |  |  |  |  |
| 35        | Saat diskusi, saya selalu mampu menjawab pertanyaan orang lain dengan baik                     |  |  |  |  |
| <b>36</b> | <b>Saya akan bertanya kepada dosen jika penjelasannya belum saya fahami</b>                    |  |  |  |  |
| 37        | Kadang-kadang saya tidak mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi                          |  |  |  |  |
| 38        | Jika nilai saya rendah, saya tidak tahu penyebabnya  |  |  |  |  |
| 39        | Seringkali saya hanya diam meskipun tahu ada yang salah pada kebijakan dosen                   |  |  |  |  |
| 40        | Saya kurang berani untuk bertanya jika ada sesuatu yang mengganjal dalam pikiran saya          |  |  |  |  |
| 41        | Saya yakin memiliki keahlian yang tidak dimiliki orang lain                                    |  |  |  |  |
| 42        | Saya harus mengoptimalkan kelebihan yang saya miliki   |  |  |  |  |
| 43        | Saya yakin mampu menjadi orang sukses  |  |  |  |  |
| <b>44</b> | <b>Setiap melakukan aktifitas, saya yakin mampu melakukannya dengan baik</b>                   |  |  |  |  |
| 45        | Seringkali saya tidak memahami kondisi diri saya sendiri                                       |  |  |  |  |
| 46        | Saya merasa tidak memiliki keahlian apapun   |  |  |  |  |
| 47        | Untuk melakukan sesuatu, seringkali saya menggantungkan bantuan orang lain                     |  |  |  |  |
| 48        | Kadang-kadang saya tidak yakin bahwa saya mampu melakukan sesuatu                              |  |  |  |  |
| 49        | Meskipun saya masih mahasiswa, saya selalu berusaha agar dapat mandiri                         |  |  |  |  |
| <b>50</b> | <b>Setiap ada kesempatan saya berusaha untuk menghasilkan sesuatu dari usaha saya sendiri</b>  |  |  |  |  |
| 51        | Saya selalu puas dengan hasil usaha saya   |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 52 | Setiap mengerjakan tugas, saya mampu mengerjakannya tanpa bantuan orang lain        |  |  |  |  |
| 53 | Saya belum ada niatan untuk menghasilkan uang dari usaha saya sendiri               |  |  |  |  |
| 54 | Saya merasa tidak akan mampu berdiri sendiri jika tidak dibantu keluarga            |  |  |  |  |
| 55 | Kadang-kadang saya merasa kecewa dengan hasil usaha saya                            |  |  |  |  |
| 56 | Kadang-kadang saya tidak mampu mengerjakan suatu pekerjaan tanpa bantuan orang lain |  |  |  |  |
| 57 | Saya mampu melakukan sesuatu secara efisien   |  |  |  |  |
| 58 | Meskipun banyak tugas kuliah, saya mampu mengerjakannya dengan tepat waktu          |  |  |  |  |
| 59 | Saya tidak pernah terlambat masuk kuliah  |  |  |  |  |
| 60 | Jika ada tugas kuliah, saya tidak pernah terlambat mengumpulkannya                  |  |  |  |  |
| 61 | Meskipun berusaha agar selalu tepat waktu, saya tetap terlambat masuk kelas         |  |  |  |  |
| 62 | Saya kurang mampu mengontrol waktu luang saya dengan baik                           |  |  |  |  |
| 63 | Jika kuliah pagi saya pasti terlambat masuk kelas                                   |  |  |  |  |
| 64 | Saya sering terlambat mengumpulkan tugas kuliah                                     |  |  |  |  |

### Instrumen Stres

| No        | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|-----------|--|----|---|----|-----|
| 1         | Saya merasa tegang saat mengerjakan skripsi  |    |   |    |     |
| 2         | Pikiran saya terasa kacau selama skripsi   |    |   |    |     |
| 3         | Saya diliputi kekhawatiran besar tentang skripsi                                       |    |   |    |     |
| 4         | Semakin hari saya semakin takut pada proses skripsi                                    |    |   |    |     |
| 5         | Rasanya skripsi membuat saya mudah marah   |    |   |    |     |
| 6         | Selama proses bimbingan skripsi, perasaan saya mudah tersinggung                       |    |   |    |     |
| 7         | Skripsi membuat saya tertekan setiap saat  |    |   |    |     |
| 8         | Setiap akan mengerjakan skripsi, saya merasa ada beban berat yang sedang saya pikul    |    |   |    |     |
| 9         | Saya merasa sangat bersalah bila skripsi saya tidak segera selesai                     |    |   |    |     |
| 10        | Setiap ada revisi pada skripsi, saya merasa penyebabnya adalah karena keteledoran saya |    |   |    |     |
| <b>11</b> | <b>Saya mampu bersikap tenang dalam menghadapi skripsi</b>                             |    |   |    |     |
| 12        | Saat proses bimbingan skripsi, saya merasa santai dan tenang                           |    |   |    |     |
| 13        | Tidak ada ketakutan sedikitpun dalam diri saya saat menghadapi skripsi                 |    |   |    |     |
| 14        | Saya tidak pernah merasa khawatir tidak lulus ujian skripsi                            |    |   |    |     |

|           |  |  |  |  |  |
|-----------|--|--|--|--|--|
| 15        | Emosi saya cukup terkendali selama proses skripsi  |  |  |  |  |
| 16        | Saya cukup sabar dalam menghadapi skripsi  |  |  |  |  |
| 17        | Selama proses bimbingan skripsi, saya merasa senang tanpa tekanan apapun                       |  |  |  |  |
| 18        | Meskipun banyak revisi pada skripsi, saya tidak merasa bingung untuk memperbaikinya            |  |  |  |  |
| 19        | Saya tidak ada beban apapun jika saya tidak ujian skripsi tepat waktu                          |  |  |  |  |
| 20        | Meskipun saya sering melakukan kesalahan, saya tidak pernah pesimis untuk memperbaikinya       |  |  |  |  |
| 21        | Saya sulit berpikir logis saat mengerjakan skripsi   |  |  |  |  |
| 22        | Kualitas berpikir saya mengalami peningkatan sejak saya mengerjakan skripsi                    |  |  |  |  |
| 23        | Skripsi membuat saya merasa tidak memiliki kemampuan sedikitpun                                |  |  |  |  |
| 24        | Skripsi membuat saya merasa semakin bodoh  |  |  |  |  |
| 25        | Saya sulit berkonsentrasi selama skripsi   |  |  |  |  |
| 26        | Sejak mengerjakan skripsi, saya mudah lupa tentang banyak hal                                  |  |  |  |  |
| 27        | Saya merasa terancam setiap kali ingat skripsi   |  |  |  |  |
| 28        | Saya merasa mudah bingung dalam menyelesaikan skripsi  |  |  |  |  |
| 29        | Karena memikirkan skripsi, saya sering bermimpi buruk  |  |  |  |  |
| 30        | Kadang-kadang tengah malam saya terbangun karena mimpi buruk                                   |  |  |  |  |
| 31        | Saya mampu berpikir logis saat mengerjakan skripsi   |  |  |  |  |
| 32        | Saya mampu menghadapi skripsi dengan pikiran jernih  |  |  |  |  |
| 33        | Semangat saya untuk menyelesaikan skripsi semakin hari semakin besar                           |  |  |  |  |
| 34        | Saya bersemangat menambah pengetahuan tentang skripsi  |  |  |  |  |
| <b>35</b> | <b>Saya mampu berkonsentrasi dengan baik selama proses skripsi</b>                             |  |  |  |  |
| 36        | Saya merasa bertambah cerdas karena mengerjakan skripsi  |  |  |  |  |
| 37        | Meskipun waktu ujian skripsi sudah dekat saya tidak merasa cemas karena takut tidak bisa ujian |  |  |  |  |
| 38        | Bimbingan skripsi tidak pernah membuat saya sampai merasa was-was tidak bisa lulus ujian       |  |  |  |  |
| 39        | Walaupun saya sering memikirkan masalah skripsi, saya tidak pernah bermimpi yang menakutkan    |  |  |  |  |
| 40        | Saat tidur saya sering bermimpi indah  |  |  |  |  |
| <b>41</b> | <b>Bila ingat skripsi, kepala saya langsung pusing</b>   |  |  |  |  |
| 42        | Saya mengalami sakit migrain karena masalah skripsi  |  |  |  |  |
| 43        | Akhir-akhir ini saya mudah kaget jika mendengar sesuatu  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 44 | Tiap mendengar kalimat tentang waktu ujian skripsi saya langsung kaget    |  |  |  |  |
| 45 | Saat bimbingan skripsi saya seringkali berkeringat dingin                 |  |  |  |  |
| 46 | Saya agak gemetar saat mendekati waktu ujian skripsi                      |  |  |  |  |
| 47 | Jika skripsi saya banyak revisi, saya tidak dapat tidur dengan nyenyak    |  |  |  |  |
| 48 | Saat menjelang ujian skripsi, saya merasa sulit tidur                     |  |  |  |  |
| 49 | Skripsi membuat saya mudah lelah  |  |  |  |  |
| 50 | Ketahanan tubuh saya semakin menurun akibat mengerjakan skripsi           |  |  |  |  |
| 51 | Saya tidak mengalami sakit yang serius akibat skripsi                     |  |  |  |  |
| 52 | Walaupun sibuk membuat skripsi, saya tidak pernah sampai sakit kepala     |  |  |  |  |
| 53 | Saya tidak pernah merasa kaget meskipun mendengar kata-kata ujian skripsi |  |  |  |  |
| 54 | Saya tetap bisa tenang saat menjelang ujian skripsi                       |  |  |  |  |
| 55 | Saat bimbingan saya merasa nyaman   |  |  |  |  |
| 56 | Meskipun dosen menyalahkan saya, saya tidak sampai berkeringat dingin     |  |  |  |  |
| 57 | Meskipun waktu ujian skripsi sudah dekat, saya bisa tidur dengan nyenyak  |  |  |  |  |
| 58 | Saya bisa tidur dengan nyaman, meskipun skripsi saya banyak revisi        |  |  |  |  |
| 59 | Saya merasa tetap sehat selama skripsi                                    |  |  |  |  |
| 60 | Selama bimbingan skripsi, saya merasa stamina saya tetap bugar            |  |  |  |  |

*Lampiran 2: Angket Penelitian***Instrumen Manajemen Diri**

| No | Pernyataan  | SS | S | TS | STS |
|----|---|----|---|----|-----|
| 1  | Saya mampu menyesuaikan diri diantara teman-teman saya  |    |   |    |     |
| 2  | Meskipun saya baru kenal, saya mampu bersikap akrab dengan orang lain                         |    |   |    |     |
| 3  | Saat saya berpapasan dengan teman, saya selalu berusaha untuk selalu tersenyum kepadanya      |    |   |    |     |
| 4  | Saya berusaha untuk selalu tersenyum meskipun ada teman yang menggoda saya                    |    |   |    |     |
| 5  | <b>Jika saya merasa tidak menyukai seseorang maka saya pasti cemberut jika dihadapannya</b>   |    |   |    |     |
| 6  | <b>Kadang-kadang saya marah saat ada teman menggoda saya</b>                                  |    |   |    |     |
| 7  | Saya selalu mampu menyelesaikan tugas kuliah dengan baik                                      |    |   |    |     |
| 8  | Setiap ada masalah dengan teman, saya mampu menyelesaikannya dengan baik                      |    |   |    |     |
| 9  | Saya mampu untuk melakukan pemecahan masalah yang saya alami secara cepat dan tepat           |    |   |    |     |
| 10 | <b>Saya paling malas jika ada tugas kuliah</b>  |    |   |    |     |
| 11 | Jika ada tugas kuliah yang sulit maka saya tidak akan mengerjakannya                          |    |   |    |     |
| 12 | Saya mampu menengahi teman-teman yang saling bermusuhan                                       |    |   |    |     |
| 13 | Jika ada teman bersalah terhadap saya, maka saya akan menunggunya untuk meminta maaf          |    |   |    |     |
| 14 | Saya mampu mengambil keputusan dengan tepat   |    |   |    |     |
| 15 | Setiap mengalami keraguan, saya mampu memutuskan pilihan secara benar                         |    |   |    |     |
| 16 | Saya selalu bersemangat untuk segera menyelesaikan studi saya                                 |    |   |    |     |
| 17 | Saat ada tugas kuliah, saya optimis mampu mengerjakannya dengan baik                          |    |   |    |     |
| 18 | Seringkali saya tidak mampu untuk mengambil suatu keputusan yang tepat                        |    |   |    |     |
| 19 | Jika saya menghadapi dua pilihan, kadang-kadang saya keliru dalam mengambil keputusan memilih |    |   |    |     |
| 20 | Seringkali saya malas untuk masuk kuliah  |    |   |    |     |
| 21 | Jika saya kurang menyenangkan suatu mata pelajaran, maka saya tidak akan masuk kuliah         |    |   |    |     |
| 22 | Setiap menghadapi apapun saya tidak pernah merasa cemas                                       |    |   |    |     |
| 23 | Saya mampu konsentrasi belajar meskipun teman-teman ramai                                     |    |   |    |     |
| 24 | Meskipun sedang mengalami masalah, saya tetap   |    |   |    |     |

|           |   |  |  |  |  |
|-----------|---|--|--|--|--|
|           | bisa konsentrasi untuk belajar  |  |  |  |  |
| 25        | Kadang-kadang saya merasa khawatir terhadap sesuatu yang belum pasti                  |  |  |  |  |
| <b>26</b> | <b>Saya cemas saat menunggu nilai hasil belajar saya</b>                              |  |  |  |  |
| 27        | Saya tidak bisa konsentrasi belajar saat sedang menghadapi masalah                    |  |  |  |  |
| 28        | Saat ujian, saya merasa sangat sulit untuk konsentrasi                                |  |  |  |  |
| 29        | Saya mampu menyelesaikan masalah-masalah yang rumit                                   |  |  |  |  |
| 30        | Saya mampu mengerjakan skripsi dengan tepat waktu                                     |  |  |  |  |
| 31        | Saat diskusi, saya selalu mampu menjawab pertanyaan orang lain dengan baik            |  |  |  |  |
| 32        | Kadang-kadang saya tidak mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi                 |  |  |  |  |
| 33        | Jika nilai saya rendah, saya tidak tahu penyebabnya                                   |  |  |  |  |
| 34        | Seringkali saya hanya diam meskipun tahu ada yang salah pada kebijakan dosen          |  |  |  |  |
| 35        | Saya kurang berani untuk bertanya jika ada sesuatu yang mengganjal dalam pikiran saya |  |  |  |  |
| <b>36</b> | <b>Saya yakin memiliki keahlian yang tidak dimiliki orang lain</b>                    |  |  |  |  |
| 37        | Saya harus mengoptimalkan kelebihan yang saya miliki                                  |  |  |  |  |
| 38        | Saya yakin mampu menjadi orang sukses   |  |  |  |  |
| 39        | Seringkali saya tidak memahami kondisi diri saya sendiri                              |  |  |  |  |
| 40        | Saya merasa tidak memiliki keahlian apapun  |  |  |  |  |
| 41        | Untuk melakukan sesuatu, seringkali saya menggantung bantuan orang lain               |  |  |  |  |
| 42        | Kadang-kadang saya tidak yakin bahwa saya mampu melakukan sesuatu                     |  |  |  |  |
| 43        | Meskipun saya masih mahasiswa, saya selalu berusaha agar dapat mandiri                |  |  |  |  |
| <b>44</b> | <b>Saya selalu puas dengan hasil usaha saya</b>                                       |  |  |  |  |
| 45        | Setiap mengerjakan tugas, saya mampu mengerjakannya tanpa bantuan orang lain          |  |  |  |  |
| 46        | Saya belum ada niatan untuk menghasilkan uang dari usaha saya sendiri                 |  |  |  |  |
| 47        | Saya merasa tidak akan mampu berdiri sendiri jika tidak dibantu keluarga              |  |  |  |  |
| 48        | Kadang-kadang saya merasa kecewa dengan hasil usaha saya                              |  |  |  |  |
| 49        | Kadang-kadang saya tidak mampu mengerjakan suatu pekerjaan tanpa bantuan orang lain   |  |  |  |  |
| <b>50</b> | <b>Saya mampu melakukan sesuatu secara efisien</b>                                    |  |  |  |  |
| 51        | Meskipun banyak tugas kuliah, saya mampu  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | mengerjakannya dengan tepat waktu   |  |  |  |  |
| 52 | Saya tidak pernah terlambat masuk kuliah                                    |  |  |  |  |
| 53 | Jika ada tugas kuliah, saya tidak pernah terlambat mengumpulkannya          |  |  |  |  |
| 54 | Meskipun berusaha agar selalu tepat waktu, saya tetap terlambat masuk kelas |  |  |  |  |
| 55 | Saya kurang mampu mengontrol waktu luang saya dengan baik                   |  |  |  |  |
| 56 | Jika kuliah pagi saya pasti terlambat masuk kelas                           |  |  |  |  |
| 57 | Saya sering terlambat mengumpulkan tugas kuliah                             |  |  |  |  |

### Instrumen Stres

| No        | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|-----------|--|----|---|----|-----|
| 1         | Saya merasa tegang saat mengerjakan skripsi  |    |   |    |     |
| 2         | Pikiran saya terasa kacau selama skripsi   |    |   |    |     |
| 3         | Saya diliputi kekhawatiran besar tentang skripsi   |    |   |    |     |
| 4         | Semakin hari saya semakin takut pada proses skripsi                                      |    |   |    |     |
| 5         | Rasanya skripsi membuat saya mudah marah   |    |   |    |     |
| 6         | Selama proses bimbingan skripsi, perasaan saya mudah tersinggung                         |    |   |    |     |
| 7         | Skripsi membuat saya tertekan setiap saat  |    |   |    |     |
| 8         | Setiap akan mengerjakan skripsi, saya merasa ada beban berat yang sedang saya pikul      |    |   |    |     |
| 9         | Saya merasa sangat bersalah bila skripsi saya tidak segera selesai                       |    |   |    |     |
| 10        | Setiap ada revisi pada skripsi, saya merasa penyebabnya adalah karena keteledoran saya   |    |   |    |     |
| <b>11</b> | <b>Saat proses bimbingan skripsi, saya merasa santai dan tenang</b>                      |    |   |    |     |
| 12        | Tidak ada ketakutan sedikitpun dalam diri saya saat menghadapi skripsi                   |    |   |    |     |
| 13        | Saya tidak pernah merasa khawatir tidak lulus ujian skripsi                              |    |   |    |     |
| 14        | Emosi saya cukup terkendali selama proses skripsi  |    |   |    |     |
| 15        | Saya cukup sabar dalam menghadapi skripsi  |    |   |    |     |
| 16        | Selama proses bimbingan skripsi, saya merasa senang tanpa tekanan apapun                 |    |   |    |     |
| 17        | Meskipun banyak revisi pada skripsi, saya tidak merasa bingung untuk memperbaikinya      |    |   |    |     |
| 18        | Saya tidak ada beban apapun jika saya tidak ujian skripsi tepat waktu                    |    |   |    |     |
| 19        | Meskipun saya sering melakukan kesalahan, saya tidak pernah pesimis untuk memperbaikinya |    |   |    |     |
| 20        | Saya sulit berpikir logis saat mengerjakan skripsi                                       |    |   |    |     |
| 21        | Kualitas berpikir saya mengalami peningkatan sejak saya mengerjakan skripsi              |    |   |    |     |
| 22        | Skripsi membuat saya merasa tidak memiliki kemampuan sedikitpun                          |    |   |    |     |
| 23        | Skripsi membuat saya merasa semakin bodoh  |    |   |    |     |

|           |   |  |  |  |  |
|-----------|---|--|--|--|--|
| 24        | Saya sulit berkonsentrasi selama skripsi  |  |  |  |  |
| 25        | Sejak mengerjakan skripsi, saya mudah lupa tentang banyak hal   |  |  |  |  |
| 26        | Saya merasa terancam setiap kali ingat skripsi  |  |  |  |  |
| 27        | Saya merasa mudah bingung dalam menyelesaikan skripsi   |  |  |  |  |
| 28        | Karena memikirkan skripsi, saya sering bermimpi buruk   |  |  |  |  |
| 29        | Kadang-kadang tengah malam saya terbangun karena mimpi buruk  |  |  |  |  |
| 30        | Saya mampu berpikir logis saat mengerjakan skripsi  |  |  |  |  |
| 31        | Saya mampu menghadapi skripsi dengan pikiran jernih   |  |  |  |  |
| 32        | Semangat saya untuk menyelesaikan skripsi semakin hari semakin besar                                  |  |  |  |  |
| 33        | Saya bersemangat menambah pengetahuan tentang skripsi   |  |  |  |  |
| 34        | Saya merasa bertambah cerdas karena mengerjakan skripsi   |  |  |  |  |
| <b>35</b> | <b>Meskipun waktu ujian skripsi sudah dekat saya tidak merasa cemas karena takut tidak bisa ujian</b> |  |  |  |  |
| 36        | Bimbingan skripsi tidak pernah membuat saya sampai merasa was-was tidak bisa lulus ujian              |  |  |  |  |
| 37        | Walaupun saya sering memikirkan masalah skripsi, saya tidak pernah bermimpi yang menakutkan           |  |  |  |  |
| 38        | Saat tidur saya sering bermimpi indah   |  |  |  |  |
| 39        | Saya mengalami sakit migrain karena masalah skripsi   |  |  |  |  |
| 40        | Akhir-akhir ini saya mudah kaget jika mendengar sesuatu   |  |  |  |  |
| <b>41</b> | <b>Tiap mendengar kalimat tentang waktu ujian skripsi saya langsung kaget</b>                         |  |  |  |  |
| 42        | Saat bimbingan skripsi saya seringkali berkeringat dingin   |  |  |  |  |
| 43        | Saya agak gemetar saat mendekati waktu ujian skripsi  |  |  |  |  |
| 44        | Jika skripsi saya banyak revisi, saya tidak dapat tidur dengan nyenyak                                |  |  |  |  |
| 45        | Saat menjelang ujian skripsi, saya merasa sulit tidur   |  |  |  |  |
| 46        | Skripsi membuat saya mudah lelah  |  |  |  |  |
| 47        | Ketahanan tubuh saya semakin menurun akibat mengerjakan skripsi                                       |  |  |  |  |
| 48        | Saya tidak mengalami sakit yang serius akibat skripsi   |  |  |  |  |
| 49        | Walaupun sibuk membuat skripsi, saya tidak pernah sampai sakit kepala                                 |  |  |  |  |
| 50        | Saya tidak pernah merasa kaget meskipun mendengar kata-kata ujian skripsi                             |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 51 | Saya tetap bisa tenang saat menjelang ujian skripsi                      |  |  |  |  |
| 52 | Saat bimbingan saya merasa nyaman  |  |  |  |  |
| 53 | Meskipun dosen menyalahkan saya, saya tidak sampai berkeringat dingin    |  |  |  |  |
| 54 | Meskipun waktu ujian skripsi sudah dekat, saya bisa tidur dengan nyenyak |  |  |  |  |
| 55 | Saya bisa tidur dengan nyaman, meskipun skripsi saya banyak revisi       |  |  |  |  |
| 56 | Saya merasa tetap sehat selama skripsi                                   |  |  |  |  |
| 57 | Selama bimbingan skripsi, saya merasa stamina saya tetap bugar           |  |  |  |  |

## LAMPIRAN 4

## VALIDITAS MANAJEMEN DIRI HASIL UJI COBA

| Item-Total Statistics |                            |                                |                                  |                              |                                  |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|                       | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| x1                    | 188.84                     | 811.117                        | .468                             | .                            | .958                             |
| x2                    | 189.18                     | 812.151                        | .498                             | .                            | .958                             |
| x3                    | 188.80                     | 816.204                        | .356                             | .                            | .959                             |
| x4                    | 189.18                     | 810.069                        | .428                             | .                            | .958                             |
| x5                    | 188.82                     | 819.416                        | .211                             | .                            | .959                             |
| x6                    | 188.82                     | 819.008                        | .199                             | .                            | .959                             |
| x7                    | 188.94                     | 809.078                        | .367                             | .                            | .959                             |
| x8                    | 189.00                     | 794.286                        | .659                             | .                            | .958                             |
| x9                    | 189.08                     | 793.177                        | .629                             | .                            | .958                             |
| x10                   | 188.74                     | 819.013                        | .252                             | .                            | .959                             |
| x11                   | 188.66                     | 809.698                        | .461                             | .                            | .958                             |
| x12                   | 189.00                     | 796.000                        | .626                             | .                            | .958                             |
| x13                   | 188.96                     | 809.713                        | .529                             | .                            | .958                             |
| x14                   | 188.90                     | 817.194                        | .302                             | .                            | .959                             |
| x15                   | 189.02                     | 790.591                        | .603                             | .                            | .958                             |
| x16                   | 188.96                     | 805.998                        | .402                             | .                            | .959                             |
| x17                   | 188.60                     | 801.633                        | .616                             | .                            | .958                             |
| x18                   | 188.98                     | 784.347                        | .703                             | .                            | .957                             |
| x19                   | 188.76                     | 798.758                        | .687                             | .                            | .958                             |
| x20                   | 189.20                     | 802.245                        | .624                             | .                            | .958                             |
| x21                   | 189.10                     | 805.806                        | .440                             | .                            | .958                             |
| x22                   | 188.94                     | 810.670                        | .356                             | .                            | .959                             |
| x23                   | 188.88                     | 812.230                        | .418                             | .                            | .958                             |
| x24                   | 188.66                     | 804.229                        | .502                             | .                            | .958                             |
| x25                   | 188.98                     | 814.265                        | .303                             | .                            | .959                             |
| x26                   | 188.74                     | 821.258                        | .174                             | .                            | .959                             |
| x27                   | 188.96                     | 793.223                        | .695                             | .                            | .957                             |
| x28                   | 189.12                     | 806.067                        | .468                             | .                            | .958                             |
| x29                   | 188.84                     | 788.627                        | .701                             | .                            | .957                             |
| x30                   | 189.02                     | 795.163                        | .548                             | .                            | .958                             |
| x31                   | 189.18                     | 798.396                        | .531                             | .                            | .958                             |
| x32                   | 189.04                     | 783.264                        | .695                             | .                            | .957                             |
| x33                   | 188.82                     | 793.661                        | .678                             | .                            | .958                             |
| x34                   | 188.76                     | 798.758                        | .687                             | .                            | .958                             |
| x35                   | 188.74                     | 813.339                        | .377                             | .                            | .959                             |
| x36                   | 188.56                     | 828.741                        | .025                             | .                            | .959                             |
| x37                   | 188.56                     | 814.292                        | .315                             | .                            | .959                             |
| x38                   | 188.76                     | 815.247                        | .323                             | .                            | .959                             |
| x39                   | 188.78                     | 809.277                        | .470                             | .                            | .958                             |

|     |        |         |      |   |      |
|-----|--------|---------|------|---|------|
| x40 | 188.84 | 811.117 | .468 | . | .958 |
| x41 | 189.18 | 810.069 | .428 | . | .958 |
| x42 | 188.84 | 814.341 | .339 | . | .959 |
| x43 | 188.72 | 809.838 | .423 | . | .958 |
| x44 | 188.80 | 820.041 | .194 | . | .959 |
| x45 | 188.92 | 799.871 | .593 | . | .958 |
| x46 | 188.98 | 812.591 | .421 | . | .958 |
| x47 | 188.60 | 801.633 | .616 | . | .958 |
| x48 | 188.98 | 784.347 | .703 | . | .957 |
| x49 | 189.14 | 791.633 | .645 | . | .958 |
| x50 | 189.46 | 822.458 | .161 | . | .959 |
| x51 | 188.92 | 806.647 | .498 | . | .958 |
| x52 | 188.82 | 797.824 | .667 | . | .958 |
| x53 | 188.74 | 793.707 | .745 | . | .957 |
| x54 | 189.00 | 794.286 | .659 | . | .958 |
| x55 | 189.08 | 793.177 | .629 | . | .958 |
| x56 | 188.82 | 797.742 | .631 | . | .958 |
| x57 | 188.90 | 799.194 | .582 | . | .958 |
| x58 | 188.82 | 793.661 | .678 | . | .958 |
| x59 | 188.76 | 798.758 | .687 | . | .958 |
| x60 | 189.20 | 802.245 | .624 | . | .958 |
| x61 | 188.98 | 804.918 | .530 | . | .958 |
| x62 | 188.82 | 793.661 | .678 | . | .958 |
| x63 | 188.76 | 798.758 | .687 | . | .958 |
| x64 | 188.74 | 813.339 | .377 | . | .959 |

### RELIABILITAS MANAJEMEN DIRI HASIL UJI COBA

| Case Processing Summary |                       |    |       |
|-------------------------|-----------------------|----|-------|
|                         |                       | N  | %     |
| Cases                   | Valid                 | 50 | 100.0 |
|                         | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|                         | Total                 | 50 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

| Reliability Statistics |  |            |
|------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha       | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .959                   | .957   | 64         |

### Summary Item Statistics

|            | Mean  | Minimum | Maximum | Range | Maximum / Minimum | Variance | N of Items |
|------------|-------|---------|---------|-------|-------------------|----------|------------|
| Item Means | 2.998 | 2.440   | 3.340   | .900  | 1.369             | .032     | 64         |

| Scale Statistics |          |                |            |
|------------------|----------|----------------|------------|
| Mean             | Variance | Std. Deviation | N of Items |
| 191.90           | 829.765  | 28.806         | 64         |

| Item Statistics |      |                |    |
|-----------------|------|----------------|----|
|                 | Mean | Std. Deviation | N  |
| x1              | 3.06 | .682           | 50 |
| x2              | 2.72 | .607           | 50 |
| x3              | 3.10 | .647           | 50 |
| x4              | 2.72 | .784           | 50 |
| x5              | 3.08 | .804           | 50 |
| x6              | 3.08 | .877           | 50 |
| x7              | 2.96 | .947           | 50 |
| x8              | 2.90 | .931           | 50 |
| x9              | 2.82 | 1.004          | 50 |
| x10             | 3.16 | .710           | 50 |
| x11             | 3.24 | .744           | 50 |
| x12             | 2.90 | .931           | 50 |
| x13             | 2.94 | .652           | 50 |
| x14             | 3.00 | .700           | 50 |
| x15             | 2.88 | 1.118          | 50 |
| x16             | 2.94 | .998           | 50 |
| x17             | 3.30 | .789           | 50 |
| x18             | 2.92 | 1.122          | 50 |
| x19             | 3.14 | .783           | 50 |
| x20             | 2.70 | .763           | 50 |
| x21             | 2.80 | .926           | 50 |
| x22             | 2.96 | .903           | 50 |
| x23             | 3.02 | .714           | 50 |
| x24             | 3.24 | .870           | 50 |
| x25             | 2.92 | .853           | 50 |
| x26             | 3.16 | .792           | 50 |
| x27             | 2.94 | .913           | 50 |
| x28             | 2.78 | .864           | 50 |
| x29             | 3.06 | 1.018          | 50 |
| x30             | 2.88 | 1.081          | 50 |
| x31             | 2.72 | 1.011          | 50 |
| x32             | 2.86 | 1.161          | 50 |
| x33             | 3.08 | .922           | 50 |
| x34             | 3.14 | .783           | 50 |
| x35             | 3.16 | .738           | 50 |

|     |      |       |    |
|-----|------|-------|----|
| x36 | 3.34 | .519  | 50 |
| x37 | 3.34 | .823  | 50 |
| x38 | 3.14 | .756  | 50 |
| x39 | 3.12 | .746  | 50 |
| x40 | 3.06 | .682  | 50 |
| x41 | 2.72 | .784  | 50 |
| x42 | 3.06 | .767  | 50 |
| x43 | 3.18 | .800  | 50 |
| x44 | 3.10 | .814  | 50 |
| x45 | 2.98 | .869  | 50 |
| x46 | 2.92 | .695  | 50 |
| x47 | 3.30 | .789  | 50 |
| x48 | 2.92 | 1.122 | 50 |
| x49 | 2.76 | 1.021 | 50 |
| x50 | 2.44 | .733  | 50 |
| x51 | 2.98 | .795  | 50 |
| x52 | 3.08 | .829  | 50 |
| x53 | 3.16 | .842  | 50 |
| x54 | 2.90 | .931  | 50 |
| x55 | 2.82 | 1.004 | 50 |
| x56 | 3.08 | .877  | 50 |
| x57 | 3.00 | .904  | 50 |
| x58 | 3.08 | .922  | 50 |
| x59 | 3.14 | .783  | 50 |
| x60 | 2.70 | .763  | 50 |
| x61 | 2.92 | .804  | 50 |
| x62 | 3.08 | .922  | 50 |
| x63 | 3.14 | .783  | 50 |
| x64 | 3.16 | .738  | 50 |

### VALIDITAS TINGKAT STRES HASIL UJI COBA

| Item-Total Statistics |                            |                                |                                  |                              |                                  |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
|                       | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
| y1                    | 170.84                     | 1034.749                       | .338                             | .                            | .969                             |
| y2                    | 169.88                     | 1021.496                       | .639                             | .                            | .968                             |
| y3                    | 170.20                     | 1004.776                       | .832                             | .                            | .967                             |
| y4                    | 170.30                     | 1006.418                       | .808                             | .                            | .967                             |
| y5                    | 170.32                     | 1013.202                       | .781                             | .                            | .967                             |
| y6                    | 170.84                     | 1034.749                       | .338                             | .                            | .969                             |
| y7                    | 170.16                     | 1035.158                       | .357                             | .                            | .969                             |
| y8                    | 170.22                     | 1011.236                       | .771                             | .                            | .967                             |
| y9                    | 170.30                     | 1012.827                       | .688                             | .                            | .968                             |

|     |        |          |      |   |      |
|-----|--------|----------|------|---|------|
| y10 | 169.98 | 1021.326 | .716 | . | .968 |
| y11 | 169.88 | 1044.149 | .272 | . | .969 |
| y12 | 170.22 | 1017.604 | .662 | . | .968 |
| y13 | 170.18 | 1036.722 | .492 | . | .968 |
| y14 | 170.20 | 1023.633 | .651 | . | .968 |
| y15 | 170.24 | 1018.309 | .536 | . | .968 |
| y16 | 170.18 | 1033.579 | .362 | . | .969 |
| y17 | 169.82 | 1022.396 | .689 | . | .968 |
| y18 | 170.20 | 1004.449 | .732 | . | .967 |
| y19 | 169.98 | 1021.326 | .716 | . | .968 |
| y20 | 170.42 | 1022.044 | .721 | . | .968 |
| y21 | 170.32 | 1034.140 | .383 | . | .968 |
| y22 | 170.16 | 1037.525 | .334 | . | .969 |
| y23 | 170.10 | 1039.398 | .388 | . | .968 |
| y24 | 169.88 | 1021.496 | .639 | . | .968 |
| y25 | 170.32 | 1013.202 | .781 | . | .967 |
| y26 | 170.20 | 1023.633 | .651 | . | .968 |
| y27 | 170.18 | 1022.191 | .596 | . | .968 |
| y28 | 170.34 | 1031.453 | .461 | . | .968 |
| y29 | 170.06 | 1013.690 | .664 | . | .968 |
| y30 | 170.24 | 1023.002 | .486 | . | .968 |
| y31 | 170.40 | 1023.755 | .510 | . | .968 |
| y32 | 170.26 | 1010.115 | .628 | . | .968 |
| y33 | 170.04 | 1011.060 | .782 | . | .967 |
| y34 | 169.98 | 1021.326 | .716 | . | .968 |
| y35 | 169.96 | 1047.468 | .204 | . | .969 |
| y36 | 170.84 | 1034.749 | .338 | . | .969 |
| y37 | 169.88 | 1021.496 | .639 | . | .968 |
| y38 | 170.20 | 1004.776 | .832 | . | .967 |
| y39 | 170.00 | 1041.592 | .325 | . | .969 |
| y40 | 170.06 | 1041.894 | .350 | . | .968 |
| y41 | 170.40 | 1042.449 | .291 | . | .969 |
| y42 | 170.24 | 1018.309 | .536 | . | .968 |
| y43 | 170.18 | 1033.579 | .362 | . | .969 |
| y44 | 170.74 | 1035.625 | .390 | . | .968 |
| y45 | 170.14 | 1029.551 | .493 | . | .968 |
| y46 | 170.20 | 1036.449 | .466 | . | .968 |
| y47 | 169.82 | 1022.396 | .689 | . | .968 |
| y48 | 170.20 | 1004.449 | .732 | . | .967 |
| y49 | 170.36 | 1010.602 | .710 | . | .968 |
| y50 | 170.28 | 1010.124 | .770 | . | .967 |
| y51 | 170.30 | 1012.867 | .718 | . | .967 |
| y52 | 170.36 | 1030.562 | .449 | . | .968 |
| y53 | 170.20 | 1028.694 | .503 | . | .968 |
| y54 | 170.62 | 1025.751 | .477 | . | .968 |
| y55 | 170.74 | 1027.625 | .451 | . | .968 |

|     |        |          |      |   |      |
|-----|--------|----------|------|---|------|
| y56 | 170.74 | 1035.625 | .390 | . | .968 |
| y57 | 169.96 | 1014.611 | .769 | . | .967 |
| y58 | 170.20 | 1004.776 | .832 | . | .967 |
| y59 | 170.30 | 1006.418 | .808 | . | .967 |
| y60 | 170.32 | 1013.202 | .781 | . | .967 |

### RELIABILITAS TINGKAT STRES HASIL UJI COBA

| Case Processing Summary |                       |    |       |
|-------------------------|-----------------------|----|-------|
|                         |                       | N  | %     |
| Cases                   | Valid                 | 50 | 100.0 |
|                         | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|                         | Total                 | 50 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

| Reliability Statistics |  |            |
|------------------------|--|------------|
| Cronbach's Alpha       | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
| .968                   | .969   | 60         |

| Summary Item Statistics |       |         |         |       |                   |          |            |
|-------------------------|-------|---------|---------|-------|-------------------|----------|------------|
|                         | Mean  | Minimum | Maximum | Range | Maximum / Minimum | Variance | N of Items |
| Item Means              | 2.885 | 2.280   | 3.300   | 1.020 | 1.447             | .061     | 60         |

| Scale Statistics |          |                |            |
|------------------|----------|----------------|------------|
| Mean             | Variance | Std. Deviation | N of Items |
| 173.12           | 1057.781 | 32.524         | 60         |

| Item Statistics |      |                |    |
|-----------------|------|----------------|----|
|                 | Mean | Std. Deviation | N  |
| y1              | 2.28 | 1.011          | 50 |
| y2              | 3.24 | .870           | 50 |
| y3              | 2.92 | .986           | 50 |
| y4              | 2.82 | .983           | 50 |
| y5              | 2.80 | .881           | 50 |
| y6              | 2.28 | 1.011          | 50 |
| y7              | 2.96 | .947           | 50 |

|     |      |       |    |
|-----|------|-------|----|
| y8  | 2.90 | .931  | 50 |
| y9  | 2.82 | 1.004 | 50 |
| y10 | 3.14 | .783  | 50 |
| y11 | 3.24 | .744  | 50 |
| y12 | 2.90 | .931  | 50 |
| y13 | 2.94 | .652  | 50 |
| y14 | 2.92 | .804  | 50 |
| y15 | 2.88 | 1.118 | 50 |
| y16 | 2.94 | .998  | 50 |
| y17 | 3.30 | .789  | 50 |
| y18 | 2.92 | 1.122 | 50 |
| y19 | 3.14 | .783  | 50 |
| y20 | 2.70 | .763  | 50 |
| y21 | 2.80 | .926  | 50 |
| y22 | 2.96 | .903  | 50 |
| y23 | 3.02 | .714  | 50 |
| y24 | 3.24 | .870  | 50 |
| y25 | 2.80 | .881  | 50 |
| y26 | 2.92 | .804  | 50 |
| y27 | 2.94 | .913  | 50 |
| y28 | 2.78 | .864  | 50 |
| y29 | 3.06 | 1.018 | 50 |
| y30 | 2.88 | 1.081 | 50 |
| y31 | 2.72 | 1.011 | 50 |
| y32 | 2.86 | 1.161 | 50 |
| y33 | 3.08 | .922  | 50 |
| y34 | 3.14 | .783  | 50 |
| y35 | 3.16 | .738  | 50 |
| y36 | 2.28 | 1.011 | 50 |
| y37 | 3.24 | .870  | 50 |
| y38 | 2.92 | .986  | 50 |
| y39 | 3.12 | .746  | 50 |
| y40 | 3.06 | .682  | 50 |
| y41 | 2.72 | .784  | 50 |
| y42 | 2.88 | 1.118 | 50 |
| y43 | 2.94 | .998  | 50 |
| y44 | 2.38 | .855  | 50 |
| y45 | 2.98 | .869  | 50 |
| y46 | 2.92 | .695  | 50 |
| y47 | 3.30 | .789  | 50 |
| y48 | 2.92 | 1.122 | 50 |
| y49 | 2.76 | 1.021 | 50 |
| y50 | 2.84 | .955  | 50 |
| y51 | 2.82 | .962  | 50 |
| y52 | 2.76 | .916  | 50 |
| y53 | 2.92 | .877  | 50 |

|     |      |       |    |
|-----|------|-------|----|
| y54 | 2.50 | 1.015 | 50 |
| y55 | 2.38 | 1.008 | 50 |
| y56 | 2.38 | .855  | 50 |
| y57 | 3.16 | .866  | 50 |
| y58 | 2.92 | .986  | 50 |
| y59 | 2.82 | .983  | 50 |
| y60 | 2.80 | .881  | 50 |

*Lampiran 6***Validitas Manajemen diri penelitian**

| <b>Item-Total Statistics</b> |                               |                                   |                                      |                                 |  |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
|                              | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance if<br>Item Deleted | Corrected Item-<br>Total Correlation | Squared Multiple<br>Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
| x1                           | 139.58                        | 601.106                           | .407                                 | .                               | .941                                   |
| x2                           | 140.18                        | 599.947                           | .324                                 | .                               | .942                                   |
| x3                           | 139.92                        | 602.238                           | .340                                 | .                               | .942                                   |
| x4                           | 140.06                        | 593.690                           | .381                                 | .                               | .942                                   |
| x5                           | 139.86                        | 586.123                           | .613                                 | .                               | .940                                   |
| x6                           | 139.90                        | 586.092                           | .557                                 | .                               | .940                                   |
| x7                           | 139.98                        | 580.796                           | .620                                 | .                               | .940                                   |
| x8                           | 139.84                        | 602.749                           | .354                                 | .                               | .942                                   |
| x9                           | 139.96                        | 595.304                           | .362                                 | .                               | .942                                   |
| x10                          | 139.42                        | 590.657                           | .534                                 | .                               | .941                                   |
| x11                          | 139.70                        | 575.847                           | .714                                 | .                               | .939                                   |
| x12                          | 139.48                        | 585.234                           | .784                                 | .                               | .939                                   |
| x133                         | 139.92                        | 589.504                           | .688                                 | .                               | .940                                   |
| x14                          | 139.66                        | 590.841                           | .517                                 | .                               | .941                                   |
| x15                          | 139.78                        | 600.175                           | .317                                 | .                               | .942                                   |
| x16                          | 139.78                        | 599.440                           | .352                                 | .                               | .942                                   |
| x17                          | 139.54                        | 592.907                           | .485                                 | .                               | .941                                   |
| x18                          | 139.92                        | 595.177                           | .429                                 | .                               | .941                                   |
| x19                          | 139.88                        | 598.842                           | .383                                 | .                               | .941                                   |
| x20                          | 140.08                        | 599.136                           | .303                                 | .                               | .942                                   |
| x21                          | 139.74                        | 586.768                           | .572                                 | .                               | .940                                   |
| x22                          | 139.88                        | 585.863                           | .524                                 | .                               | .941                                   |
| x23                          | 140.12                        | 599.128                           | .303                                 | .                               | .942                                   |
| x24                          | 140.00                        | 581.306                           | .553                                 | .                               | .940                                   |
| x25                          | 139.54                        | 581.356                           | .750                                 | .                               | .939                                   |
| x26                          | 139.78                        | 588.012                           | .526                                 | .                               | .941                                   |
| x27                          | 139.90                        | 585.520                           | .528                                 | .                               | .941                                   |
| x28                          | 139.58                        | 592.698                           | .444                                 | .                               | .941                                   |
| x29                          | 139.90                        | 585.724                           | .576                                 | .                               | .940                                   |
| x30                          | 139.50                        | 602.786                           | .333                                 | .                               | .942                                   |
| x31                          | 139.56                        | 602.292                           | .382                                 | .                               | .941                                   |
| x32                          | 139.90                        | 601.684                           | .345                                 | .                               | .942                                   |
| x33                          | 139.44                        | 603.517                           | .290                                 | .                               | .942                                   |
| x34                          | 139.64                        | 594.807                           | .472                                 | .                               | .941                                   |
| x35                          | 139.70                        | 598.867                           | .476                                 | .                               | .941                                   |
| x36                          | 139.32                        | 589.079                           | .675                                 | .                               | .940                                   |
| x37                          | 139.70                        | 575.847                           | .714                                 | .                               | .939                                   |
| x38                          | 139.86                        | 581.184                           | .677                                 | .                               | .940                                   |
| x39                          | 140.02                        | 590.387                           | .462                                 | .                               | .941                                   |
| x40                          | 139.76                        | 586.921                           | .619                                 | .                               | .940                                   |
| x41                          | 139.82                        | 595.824                           | .454                                 | .                               | .941                                   |

|     |        |         |      |   |      |
|-----|--------|---------|------|---|------|
| x42 | 140.22 | 589.808 | .474 | . | .941 |
| x43 | 139.96 | 595.304 | .348 | . | .942 |
| x44 | 140.16 | 592.749 | .366 | . | .942 |
| x45 | 139.74 | 586.564 | .541 | . | .940 |
| x46 | 139.72 | 594.532 | .455 | . | .941 |
| x47 | 140.10 | 593.602 | .575 | . | .940 |
| x48 | 139.90 | 601.153 | .325 | . | .942 |
| x49 | 139.94 | 588.711 | .501 | . | .941 |
| x50 | 139.90 | 594.949 | .426 | . | .941 |
| x51 | 140.26 | 596.115 | .345 | . | .942 |

### RELIABILITAS MANAJEMEN DIRI AHSIL PENELITIAN

#### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 50 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 50 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .942             | .943   | 51         |

#### Summary Item Statistics

|            | Mean  | Minimum | Maximum | Range | Maximum / Minimum | Variance | N of Items |
|------------|-------|---------|---------|-------|-------------------|----------|------------|
| Item Means | 2.796 | 2.360   | 3.300   | .940  | 1.398             | .047     |            |

## Scale Statistics

| Mean   | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|--------|----------|----------------|------------|
| 142.62 | 615.547  | 24.810         | 51         |

## VALIDITAS STRES PENELITIAN

## Item-Total Statistics

|     | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Squared Multiple Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|-----|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| y1  | 124.30                     | 499.112                        | .578                             | .                            | .928                             |
| y2  | 124.60                     | 503.102                        | .475                             | .                            | .929                             |
| y3  | 124.24                     | 498.431                        | .629                             | .                            | .928                             |
| y4  | 123.96                     | 504.896                        | .514                             | .                            | .929                             |
| y5  | 125.02                     | 515.244                        | .316                             | .                            | .930                             |
| y6  | 124.40                     | 502.939                        | .515                             | .                            | .928                             |
| y7  | 124.36                     | 507.786                        | .442                             | .                            | .929                             |
| y8  | 124.34                     | 506.964                        | .475                             | .                            | .929                             |
| y9  | 124.24                     | 506.839                        | .450                             | .                            | .929                             |
| y10 | 124.24                     | 503.737                        | .589                             | .                            | .928                             |
| y11 | 124.34                     | 500.351                        | .500                             | .                            | .929                             |
| y12 | 124.22                     | 509.930                        | .366                             | .                            | .930                             |
| y13 | 124.32                     | 510.385                        | .313                             | .                            | .930                             |
| y14 | 124.36                     | 508.439                        | .368                             | .                            | .930                             |
| y15 | 124.40                     | 508.531                        | .402                             | .                            | .929                             |
| y16 | 124.22                     | 504.461                        | .576                             | .                            | .928                             |
| y17 | 124.48                     | 499.153                        | .498                             | .                            | .929                             |
| y18 | 124.16                     | 512.423                        | .374                             | .                            | .930                             |
| y19 | 124.02                     | 503.489                        | .504                             | .                            | .929                             |
| y20 | 124.68                     | 505.977                        | .444                             | .                            | .929                             |
| y21 | 124.30                     | 510.786                        | .423                             | .                            | .929                             |
| y22 | 124.16                     | 512.994                        | .323                             | .                            | .930                             |
| y23 | 124.54                     | 505.600                        | .433                             | .                            | .929                             |
| y24 | 124.26                     | 505.747                        | .418                             | .                            | .929                             |
| y25 | 124.42                     | 504.167                        | .497                             | .                            | .929                             |
| y26 | 124.64                     | 511.582                        | .322                             | .                            | .930                             |
| y27 | 124.32                     | 499.120                        | .554                             | .                            | .928                             |
| y28 | 124.22                     | 511.318                        | .336                             | .                            | .930                             |
| y29 | 124.16                     | 510.627                        | .387                             | .                            | .929                             |
| y30 | 124.46                     | 503.151                        | .517                             | .                            | .928                             |
| y31 | 123.92                     | 503.300                        | .570                             | .                            | .928                             |
| y32 | 124.16                     | 499.851                        | .603                             | .                            | .928                             |
| y33 | 123.98                     | 517.081                        | .325                             | .                            | .930                             |

|     |        |         |      |   |      |
|-----|--------|---------|------|---|------|
| y34 | 124.24 | 506.717 | .408 | . | .929 |
| y35 | 124.76 | 510.839 | .329 | . | .930 |
| y36 | 124.56 | 500.945 | .494 | . | .929 |
| y37 | 124.02 | 505.898 | .471 | . | .929 |
| y38 | 124.14 | 514.980 | .388 | . | .930 |
| y39 | 124.22 | 499.849 | .577 | . | .928 |
| y40 | 124.34 | 493.372 | .722 | . | .927 |
| y41 | 124.40 | 509.224 | .425 | . | .929 |
| y42 | 124.20 | 512.776 | .329 | . | .930 |
| y43 | 124.20 | 506.000 | .513 | . | .929 |
| y44 | 124.58 | 505.636 | .409 | . | .929 |
| y45 | 124.24 | 500.717 | .543 | . | .928 |
| y46 | 124.26 | 506.482 | .465 | . | .929 |

### RELIABILITAS STRES HASIL PENELITIAN

#### Case Processing Summary

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Cases | Valid                 | 50 | 100.0 |
|       | Excluded <sup>a</sup> | 0  | .0    |
|       | Total                 | 50 | 100.0 |

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | Cronbach's Alpha Based on Standardized Items | N of Items |
|------------------|--|------------|
| .930             | .931   | 46         |

#### Summary Item Statistics

|            | Mean  | Minimum | Maximum | Range | Maximum / Minimum | Variance | N of |
|------------|-------|---------|---------|-------|-------------------|----------|------|
| Item Means | 2.763 | 2.060   | 3.160   | 1.100 | 1.534             | .046     |      |

**Scale Statistics**

| Mean   | Variance | Std. Deviation | N of Items |
|--------|----------|----------------|------------|
| 127.08 | 528.034  | 22.979         | 46         |

## Lampiran 7

## ANALISIS REGRESI

Model Summary<sup>b</sup>

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate | Change Statistics |          |     |     |               |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|-------------------|----------|-----|-----|---------------|
|       |                   |          |                   |                            | R Square Change   | F Change | df1 | df2 | Sig. F Change |
| 1     | .896 <sup>a</sup> | .803     | .799              | 10.311                     | .803              | 195.368  | 1   | 48  | .00           |

a. Predictors: (Constant),

Manajemen\_Diri

b. Dependent Variable: Stres

Correlations

|                     |                | Stres | Manajemen_Diri |
|---------------------|----------------|-------|----------------|
| Pearson Correlation | Stres          | 1.000 | .896           |
|                     | Manajemen_Diri | .896  | 1.000          |
| Sig. (1-tailed)     | Stres          | .     | .000           |
|                     | Manajemen_Diri | .000  | .              |
| N                   | Stres          | 50    | 50             |
|                     | Manajemen_Diri | 50    | 50             |

