**HUBUNGAN ANTARA KEMATANGAN EMOSI DENGAN STRES KERJA PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

***RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL MATURITY AND WORK STRESS ON WORKING STUDENTS***

**Bagas Putra Maulid**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[bagasputramaulid@gmail.com](mailto:bagasputramaulid@gmail.com)

081217186997

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan stress kerja pada mahasiswa yang bekerja. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara kematangan emosi dengan stress kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta sebanyak 100 orang, berusia 18 sampai 24 tahun dengan masa kerja kurang dari 6 bulan sampai lebih dari 12 bulan. Pengambilan data penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu Skala Stress Kerja dan Skala Kematangan Emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,327 dengan taraf signifikansi sebesar 1 (p ˂ 0,050), hal ini berarti semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah stress kerja pada mahasiswa yang bekerja; sebaliknya semakin rendah kematangan emosi maka semakin tinggi stress kerja pada mahasiswa yang bekerja. Dengan demikian maka hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini adalah diterima. Variabel kematangan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 10,7% terhadap tingkat stress kerja pada mahasiswa yang bekerja. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan penambahan wawasan bagi masyarakat pada umumnya serta pengembangan ilmu psikologi pada khususnya. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber rujukan bagi siapa saja yang akan meneliti lebih lanjut mengenai stress kerja, khususnya berkaitan dengan kematangan emosi. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu acuan mahasiswa dalam memaksimalkan kematangan emosi, dalam hal ini pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Diharapkan para pembaca khususnya pembaca yang kuliah sambil bekerja dapat menggunakannya sebagai evaluasi diri dan penilaian terhadap diri sendiri terkait dengan kematangan emosi guna dapat memberikan performa terbaiknya pada pekerjaan dan perkuliahan agar dapat meningkatkan produktivitas dan mencapai kematangan emosi mereka serta mengurangi stress akibat kuliah sambil bekerja.

**Kata Kunci**: Kematangan Emosi, Stress Kerja, Mahasiswa yang bekerja

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between emotional maturity and job stress in working students. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between emotional maturity and job stress in students who study while working. The subjects in this study were 100 students who studied while working in Yogyakarta, aged 18 to 24 years with a working period of less than 6 months to more than 12 months. Data collection in this study used two scales, namely the Work Stress Scale and the Emotional Maturity Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Based on the results of the analysis of research data obtained a correlation coefficient (rxy) of -0.327 with a significance level of 1 (p ˂ 0.050), this means that the higher the emotional maturity, the lower the work stress on working students; On the other hand, the lower the emotional maturity, the higher the work stress on working students. Thus, the hypothesis that has been proposed in this study is accepted. Emotional maturity variable gives an effective contribution of 10.7% to the level of work stress in students who work. Theoretically, this research is expected to be used as material for information and additional insight for society in general and the development of psychology in particular. In addition, this research is expected to be used as a source of reference for anyone who will conduct further research on work stress, especially with regard to emotional maturity. Practically, this research is expected to be a reference for students in maximizing emotional maturity, in this case for students who study while working. It is hoped that readers, especially readers who study while working, can use it as a self-evaluation and self-assessment related to emotional maturity in order to give their best performance at work and lectures in order to increase their productivity and achieve emotional maturity and reduce stress due to studying while working.*

***Keywords:*** *Emotional Maturity, Work Stress, Working Students*

**PENDAHULUAN**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti kata mahasiswa adalah orang yang belajar di Perguruan Tinggi. Wensly dan Yoskar (2016) menyatakan bahwa setiap mahasiswa mempunyai kewajiban yang harus dijalaninya yaitu belajar. Belajar akan mengembangkan dan meningkatkan pengetahuan dalam bidang akademik. Dalam hal ini mahasiswa juga wajib untuk menyelesaikan tugas serta mengikuti ujian yang diberikan oleh dosen. Hal ini sesuai dengan pendapat Purwanto, Syah, dan Rani (2013) yang menyatakan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi memiliki tugas utama yaitu belajar dan mengembangkan pola pikir. Untuk mencapai hal tersebut mahasiswa harus menjalankan semua proses pembelajaran di perguruan tinggi agar memperoleh indeks prestasi yang bagus serta dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu.

Kebutuhan hidup yang semakin meningkat membuat mahasiswa harus mencari cara untuk mampu mencukupi kebutuhannya, mulai dari pendidikan hingga biaya hidupnya. Wiguna (2019) mencoba memberikan beberapa solusi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk mencukupi biaya kuliah. Solusi yang ditawarkan antara lain melalui asuransi pendidikan, pinjaman pendidikan, pemanfaatan beasiswa, bekerja paruh waktu, magang di perusahaan, dan berwirausaha. Beberapa mahasiswa memilih alternatif dengan cara kuliah sambil bekerja (Mardelina & Muhson, 2017). Hasil survey HSBC (2018) menunjukkan bahwa secara global 9 dari 10 atau sekitar 83% mahasiswa saat ini menjalani kuliah sambil bekerja. Faktor terbesar yang mendasari fenomena tersebut adalah adanya kebutuhan untuk memperoleh uang tambahan yaitu sebesar 66%.

Menurut Dudija (2011) mahasiswa yang kuliah sambil bekerja adalah individu yang menuntut ilmu pada jenjang perguruan tinggi dan berstatus aktif yang juga menjalankan usaha atau sedang berusaha mengerjakan suatu tugas yang diakhiri dengan buah karya yang dapat dinikmati oleh individu yang bersangkutan. Kuliah dan bekerja merupakan dua hal yang sama-sama penting untuk dilakukan oleh individu, mengerjakan dua hal tersebut dalam waktu yang bersamaan dapat memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positifnya antara lain yaitu dapat memenuhi kebutuhan, mengembangkan ketrampilan, memiliki pemahaman yang luas tentang dunia bisnis, mampu mandiri secara ekonomi, dan mampu berpikir lebih kreatif (Mardelina & Muhson, 2017). Dampak negatif yang dapat ditimbulkan yaitu dapat membatasi kesempatan untuk belajar, mengalami kelelahan akibat banyaknya aktivitas, tidak fokus pada tugas-tugas yang dikerjakan – baik tugas di kampus maupun tugas di tempat kerja, serta berkurangnya waktu istirahat (Mardelina & Muhson, 2017; Santrock, 2012). Menurut Wensly dan Yoskar (2016) dampak negatif dari mahasiswa yang kuliah sambil bekerja diantaranya yaitu: datang terlambat dalam perkuliahan, terlambat dalam mengumpulkan tugas, berkurangnya waktu untuk belajar, berkurangnya minat untuk kuliah, serta kurangnya interaksi dengan teman satu kelas.

Lubis, dkk (2015) mengatakan bahwa tantangan yang harus dihadapi bagi seorang mahasiswa yang memutuskan kuliah sambil bekerja yaitu keharusan untuk menjalankan tugas yang lebih banyak, keharusan untuk mengelola waktu dengan tepat, kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menuntaskan tugas di pekerjaan maupun kampus, serta kemampuan untuk menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja dan juga dunia kuliah, seringkali menyebabkan stress bagi individu yang menjalaninya (Lubis, dkk, 2015). Stress tidak secara langsung memberikan akibat saat itu juga, walaupun banyak diantaranya yang segera memperlihatkan manifestasinya tetapi ada juga yang bermanifestasi setelah beberapa hari, minggu bahkan bulan (Anoraga, 2009).

Menurut Handoko (2011) stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stress juga merupakan respon adaptif terhadap situasi yang dirasakan sebagai tantangan dan ancaman terhadap kesehatan seseorang, respon adaptif seseorang dapat dilihat dari reaksi psikologis dan reaksi fisiknya. Menurut Wijono (2010) stress kerja adalah suatu kondisi dari hasil penghayatan subjektif individu yang dapat berupa interaksi antara individu dan lingkungan kerja yang dapat mengancam dan memberi tekanan secara psikologis, fisiologis, dan sikap individu. Selanjutnya, menurut Wijono (2010) stress kerja mempunyai tiga aspek, yaitu perubahanan secara fisiologis, psikologis, dan sikap individu. Perubahan fisiologis ditandai dengan adanya rasa letih atau lelah, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan, kemudian perubahan psikologis ditandai adanya kecemasan, sulit tidur, nafas tersengal-sengal, sedangkan perubahan sikap individu seperti keras kepala, mudah marah dan tidak puas terhadap apa yang dicapai.

Northwestern National Life Insurance melakukan penelitian tentang dampak stress di tempat kerja, kesimpulannya yaitu satu juta absensi di tempat kerja berkaitan dengan masalah stress, 27% mengatakan bahwa aspek pekerjaan menimbulkan stress paling tinggi dalam hidup para pekerja, 46% menganggap tingkat stress kerja sebagai tingkat stress yang sangat tinggi, satu pertiga pekerja berniat untuk langsung mengundurkan diri karena stress dalam pekerjaan dan 70% berkata stress kerja telah merusak kesehatan fisik dan mental pekerja (Losyk, 2007). Hasil penelitian yang dilakukan Hamadi, Wiyono, dan Rahayu (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja dikategorikan stress berat yaitu sebanyak 56,52%. Mahasiswa bekerja yang dikategorikan stress berat disebabkan karena mahasiswa yang bekeja memiliki beban pikiran yang cukup rumit karena harus mampu membagi waktu kuliah dan waktu kerja. Sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja sebagian besar dikategorikan memiliki stress sedang 65,22%. Hasil penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terdapat gejala perilaku stress pada mahasiswa, 11,1% dengan tingkat stress ringan, 85,2% dengan tingkat stress sedang dan 3,7% dengan tingkat stress berat. Gejala yang banyak ditunjukkan adalah gangguan tidur, sering terlihat cemas, mudah marah dan sering lupa (Adi, 2010).

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 14 sampai 18 Juli 2021 terhadap 8 mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta dengan menggunakan aspek-aspek stress kerja yang dikemukakan oleh Wijono (2010) diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta mengalami stress kerja. 6 dari 8 subjek menyatakan bahwa sering merasa lelah, letih dan kehabisan tenaga akibat jobdesc yang diberikan terlalu banyak saat bekerja. Para subjek mengungkapkan bahwa sering merasa pusing akibat memikirkan pekerjaannya yang belum selesai. Subjek juga mengungkapkan bahwa sering merasa mual, dan susah buang air besar (gangguan pencernaan) karena pekerjaannya menuntut untuk memenuhi target. Hal ini sesuai dengan aspek fisiologis pada stress kerja.

Selanjutnya, subjek menyatakan bahwa sering merasakan cemas karena pekerjaannya mengharuskan untuk mengerjakan sesuatu yang bukan merupakan bidang subjek dan juga karena takut apabila subjek tidak dapat menyelesaikan pekerjaan tersebut. Subjek berikutnya juga mengungkapkan bahwa sering mengalami perasaan cemas dan sulit tidur karena memikirkan masalah dalam pekerjaan yang juga menuntut subjek untuk memenuhi target. Lalu dalam hal yang sama subjek lainnya juga merasakan cemas dan sering mengalami nafas yang tersengal-sengal ketika melakukan pekerjaan karena subjek takut dengan penilaian pelanggannya yang berakibat pada keberlangsungan pekerjaannya saat ini. Hal tersebut sesuai dengan aspek psikologis pada stress kerja.

Berikutnya, subjek menyatakan bahwa subjek menjadi mudah marah karena situasi di tempat kerja yang terkadang tidak menyenangkan dan subjek juga merasa kurang puas dengan apa yang subjek tersebut lakukan karena menurutnya bahwa pekerjaannya kurang maksimal. Kemudian subjek berikutnya merasa mudah marah karena teman-teman dalam lingkungan pekerjaannya yang dirasa selalu membuat kesalahan dan bila diberitahu teman-temannya mengiyakan namun tidak melaksanakan. Subjek selanjutnya menjelaskan bahwa subjek merasa mudah marah akibat pekerjaan yang tidak jelas titik tujuan dan model pembayarannya, seringkali subjek diminta masuk bekerja pada saat jadwal libur kerja subjek namun subjek tidak mendapatkan upah tambahan atau uang lembur. Hal-hal tersebut sesuai dengan aspek sikap individu pada stress kerja.

Menurut Luthans (2014) faktor yang mempengaruhi stress kerja meliputi: stressor ekstraorganisasi, stressor organisasi, stressor kelompok, dan stressor individu. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi stress kerja, peneliti memilih stressor individu, yang didalamnya terdapat control personal dalam hal ini adalah kematangan emosi untuk dijadikan faktor dalam penelitian ini. Hal ini dikarenakan kematangan emosi memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap stress kerja baik secara langsung maupun tidak langsung (Maningger, dalam Ritonga, 2016). Menurut Maningger (dalam Ritonga, 2016) orang yang matang emosinya mampu mengembangkan sifat yang baik dalam berhubungan dengan orang lain dan lingkungannya. Dengan demikian mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang memiliki kematangan emosi adalah mahasiswa yang mampu mengambil keputusan sendiri tanpa melibatkan orang lain dalam menghadapi tuntutan pekerjaannya yang stressfull dan overload; mampu mengendalikan emosinya sehingga tidak mudah marah, tidak agresif, tidak egois, mampu berpikir objektif atau dapat menerima kenyataan ketika mendapat komplain dari pelanggan; dan tetap menjalin relasi yang baik dengan orang lain. Berbeda dengan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang tidak matang secara emosi ketika menghadapi beban pekerjaan yang tinggi dengan banyaknya komplain dari pelanggan, tuntutan pekerjaan yang overload akan tidak mampu mengelola emosinya dengan baik sehingga mudah marah, tersinggung, kecemasan yang berlebihan, dan akan lebih sering merasakan pusing serta malas untuk bekerja.

Walgito (2010) mengemukakan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengadakan tanggapan-tanggapan emosi secara matang dan mampu mengontrol serta mengendalikan emosinya sehingga menunjukkan suatu kesiapan dalam bertindak. Thalib (2017) menyatakan bahwa indikasi seseorang matang emosinya yaitu dapat menjalin relasi yang baik dengan orang lain dan memandang orang lain dengan rasa hormat, dan dapat menjaga perannya secara fleksibel, serta mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya. Selanjutnya, Guswani, Aprius, dan Kawuryan (2011) menyatakan bahwa individu dengan tingkat kematangan emosi yang tinggi mampu meredam dorongan agresi dan mengendalikan emosinya, pandai membaca perasaan orang lain, serta dapat memelihara hubungan baik dengan lingkungannya. Sehingga, apabila individu memiliki kematangan emosi yang baik maka individu tersebut mampu untuk mengendalikan perilaku agresinya (Guswani, Aprius & Kawuryan, 2011).

Terdapat beberapa penelitian yang membuktikan adanya hubungan kematangan emosi dengan stress kerja, pertama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ritonga (2016) mengenai Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) Medan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan stress kerja pada karyawan PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) Medan, hal ini berarti semakin matang emosinya maka akan semakin rendah stress kerja, dan semakin rendah kematangan emosinya maka semakin tinggi stress kerja. Penelitian kedua yang dilakukan oleh Amiril (2013) mengenai Hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan stress kerja pada guru SLB di Kota Malang diperoleh hasil bahwa ada hubungan yang negatif antara kematangan emosi dan stress kerja pada guru SLB dimana tingkat kematangan emosi berada pada kategori tinggi yaitu 32,5% dan kontrol diri secara umum termasuk dalam kategori rendah yaitu 45%. Penelitian selanjutnya yaitu oleh Sugiarti (2011) mengenai Hubungan Locus of Control Dan Kematangan Emosi Dengan Stres Kerja Karyawan CV Jaya Barokah Malang diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif antara kematangan emosi dengan stress kerja dimana koefisien korelasinya sebesar -0,438, hal ini berarti semakin tinggi kematangan emosi karyawan maka semakin rendah stress kerja yang dialami dan sebaliknya, semakin rendah kematangan emosi karyawan maka semakin tinggi stress kerja yang dialami.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kematangan emosi dengan stress kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

**METODE**

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah stress kerja sebagai variabel terikat dan kematangan emosi sebagai variabel bebas. Stress kerja adalah suatu kondisi dari hasil penghayatan subjektif individu terhadap interaksinya dengan lingkungan kerja yang dapat memberikan ancaman dan tekanan secara psikologis, fisiologis, dan sikap individu. Pengukuran stress kerja diukur dengan menggunakan Skala Stress Kerja yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek stress kerja menurut Wijono (2010) yaitu: fisiologis, psikologis, dan sikap individu.

Sementara itu, kematangan emosi adalah keadaan dimana individu mampu mengontrol dan mengendalikan emosinya secara matang. Pengukuran kematangan emosi diukur dengan menggunakan Skala Kematangan Emosi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kematangan emosi menurut Walgito (2010) yaitu: penerimaan diri, tidak mudah terpengaruh, pengontrolan emosi, berfikir objektif, dan bertanggungjawab.

Subjek dan pengukuran subjek dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa yang bekerja di Yogyakarta dengan karakteristik subjek antara lain: mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, berusia 18-24 tahun, serta memiliki masa kerja minimal kurang dari 6 bulan dan makssimal lebih dari 12 bulan. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan alat pengumpulan data berupa metode skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *purposive sampling* menggunakan media *google form* yang disebar melalui sosial media, diantaranya pesan *whatsapp* secara pribadi kepada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dan melalui *whatsapp* grup mahasiswa, melalui twitter, instagram, dan email. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson dengan bantuan aplikasi perangkat lunak (*computer software*) untuk menguji hubungan antara kematangan emosi dengan stress kerja.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson, diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar - 0,327 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 1 (p ≥ 0,01). Hal tersebu menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kematangan emosi dengan stress kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta. Hasil menggambarkan bahwa semakin tinggi kematangan emosi maka cenderung akan semakin rendah stress kerja, sebaliknya semakin rendah kematangan emosimaka cenderung semakin tinggi stress kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kematangan emosi dengan stress kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja adalah diterima.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kematangan emosi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan stress kerja. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Ritonga (2016) mengenai Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Stres Kerja Pada Karyawan PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) Medan yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan stress kerja pada karyawan PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) Medan, hal ini berarti semakin matang emosinya maka akan semakin rendah stress kerja, dan semakin rendah kematangan emosinya maka semakin tinggi stress kerja.

Menurut Handoko (2011) stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Stress juga merupakan respon adaptif terhadap situasi yang dirasakan sebagai tantangan dan ancaman terhadap kesehatan seseorang, respon adaptif seseorang dapat dilihat dari reaksi psikologis dan reaksi fisiknya. Menurut Wijono (2010) stress kerja adalah suatu kondisi dari hasil penghayatan subjektif individu berupa interaksi antara individu dan lingkungan kerja yang dapat mengancam dan memberi tekanan secara psikologis, fisiologis, dan sikap individu. Aspek-aspek stress kerja menurut Wijono (2010) yaitu meliputi fisiologis, psikologis, dan sikap individu.

Mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa subjek penelitian yang memiliki tingkat stress kerja kategori tinggi sebanyak 3 subjek (3%), 90 subjek (90%) berada pada kategori sedang dan 7 subjek (7%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut, maka secara umum subjek penelitian ini menunjukkan tingkat stress kerja kategori sedang. Karena terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stress kerja yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu *stressor* ekstraorganisasi, *stressor* organisasi, dan *stressor* kelompok.

Berdasarkan hasil kategorisasi kematangan emosi menunjukkan bahwa terdapat 80 subjek (90%) pada kategori tinggi dan terdapat 20 subjek (20%) pada kategori kematangan emosi sedang. Secara umum subjek dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kematangan emosi yang tinggi. Hal tersebut berbanding dengan hasil penelitian yang menunjukkan secara umum subjek dalam penelitian menunjukkan tingkat stress kerja yang sedang. Sumbangan efektif kematangan emosi terhadap stress kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sebesar 0,107 atau sebesar 10,7% dan sisanya 89,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu *stressor* ekstraorganisasi, *stressor* organisasi, dan *stressor* kelompok.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan dan tujuan penelitian ini, yaitu bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kematangan emosi dengan stress kerja pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai korelasi (rxy) sebesar -0,327 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 1 (p ≥ 0,050) yang artinya bahwa semakin tinggi kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa yang kuliah sambil bekerja maka stress kerja yang dialami cenderung rendah, sebaliknya semakin rendah kematangan emosi yang dimiliki mahasiswa yang kuliah sambil bekerja maka stress kerja yang dialami cenderung tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat kematangan emosi tinggi akan dapat menerima baik keadaan dirinya dan orang lain seperti adanya, berpikir secara lebih baik dan obyektif, tidak bersifat impulsif, mampu merespon stimulus dengan cara berpikir baik serta dapat mengatur pikirannya untuk memberikan tanggapan terhadap stimulus yang mengenainya. Melalui kematangan emosi, mahasiswa yang bekerja akan mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosinya secara baik, sabar, penuh pengertian serta memiliki toleransi yang baik. Disamping itu, penuh tanggungjawab, mandiri, tidak mudah frustasi dan menghadapi masalah dengan penuh pengertian. Sehingga, mahasiswa yang bekerja akan lebih mampu memfokuskan perhatian pada fakta-fakta penting dari masalah yang dihadapi, dimana hal itu akan membentuk kemampuan baik dalam memecahkan masalah, meminimalisir dan menghindarkan diri dari kemungkinan mengalami perasaan cemas, tertekan serta ketidaknyamanan emosional yang berujung terjadinya stress kerja. Sumbangan efektif kematangan emosi terhadap stress kerja sebesar 10,7%, sehingga masih terdapat 89,3% faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap stress kerja pada mahasiswa yang bekerja, seperti: faktor *stressor* ekstraorganisasi, *stressor* organisasi, dan *stressor* kelompok (Luthans, 2014).

Sebagai saran dapat dikemukakan:

1. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja diharapkan dapat mempertahankan dan lebih meningkatkan kematangan emosi yang ada serta selalu berusaha mengontrol emosi ketika menghadapi hal-hal yang dapat membangkitkan emosi agar tidak mudah terjebak dalam bentuk kelelahan, baik secara emosi dan fisik, sikap kurang menghargai atau kurang memiliki pandangan positif terhadap orang lain serta menurunnya pencapaian prestasi diri.
2. Bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian menggunakan variabel stress kerja atau bertujuan mengembangkan penelitian yang sama, disarankan untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stress kerja seperti: *stressor* ekstraorganisasi, *stressor* organisasi, dan *stressor* kelompok (Luthans, 2014).

**DAFTAR PUSTAKA**

Amiril, F. A. R. (2013). *Hubungan antara kematangan emosi dan kontrol diri dengan stres kerja pada guru slb di kota malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

Andrade, C. (2018). Professional work load and work-to-school conflict in working-students: The mediating role of psychological detachment from work. *Psychology, Society, & Education*, 10(2), 215-224.

Anoraga. (2009). *Psikologi kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ario, T. S., & Anganthi, N. R. N. (2020). *Problematika pada mahasiswa pekerja paruh waktu* (Disertasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Arumsari, A. D., & Muzaqi, S. (2016). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. *E-Jurnal Spirit Pro Patria*, 2(2), 30-39. https://doi.org/10.29138/spirit%20pro %20patria.v2i2.534.

Asih, G. Y., & Pratiwi, M. M. S. (2010). Perilaku prososial ditinjau dari empati dan kematangan emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus*, 1(1), 33-42.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Boatman, A., & Long, B. T. (2016). Does financial aid impact college student engagement?. *Research in Higher Education*, 57(6), 653-681. https://doi.org/10.1007/s11162-015- 9402-y.

Cahyadi, L. & Prastyani, D. (2020). Mengukur work life balance, stres kerja, dan konflik peran terhadap kepuasan kerja pada wanita pekerja. *Jurnal Ekonomika: Journal Economic*, 11(2). 172-178.

Diputra, N. D. W., & Lestari, M. D. (2015). Koping stres dalam menjalani peran ganda pada wanita hindu di denpasar. *Psikologi Udayana*, 2(2), 206–214.

Dirmantoro, M. (2015). *Motivasi mahasiswa kuliah sambil bekerja* (Disertasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim). https://etheses.uim-malang.ac.id/3120/1/11410083.pdf.

Dudija, N. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 195. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i2.464>.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>.

Guswani, Aprius, M., & Kawuryan, F. (2011). Perilaku agresi pada mahasiswa ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 86–92. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/viewFile/29/28>.

Hanafi, M., & Yuniasanti, R. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dan burnout pada perawat rumah sakit pku muhammadiyah bantul yogyakarta. *Insight*, 10(1), 65-76.

Handoko, H. (2011). *Manajemen personalia & sumberdaya manusia*. Yogyakarta: BPFE Yogyakarta.

Hamadi, H., Wiyono, J., & Rahayu, W. (2018). Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di universitas tribhuwana tunggadewi malang fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. Nursing News: *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).

Haryati, T. D. (2013). Kematangan emosi, religiusitas dan perilaku prososial perawat di rumah sakit. Persona: *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 62-172.

Hidayat, D. R., Cahyawulan, W., & Alfan, R. (2019). *Karier: teori dan aplikasi dalam bimbingan dan konseling komprehensif*. Jawa Barat: CV Jejak. Retrieved from <https://www.google.co.id/books/edition/Karier_Teori_dan_Aplikasi_dalam_Bimbinga/6i_SDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teori+perkembangan+karir&printsec=frontcover>.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.

HSBC. (2018). *The value of education: the price of success*. Diakses dari <https://www.us.hsbc.com/content/dam/hsbc/us/en_us/value-of-education/HSBC_VOE5_FactSheet_508r2.pdf>.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. [Online]. Diakses pada 11 Januari 2021. Tersedia di <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/mahasiswa>.

Losyk, B. (2007). Kendalikan stres anda. Gramedia Pustaka Utama.

Lubis, R., Irma, N. H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, N. A., Wati, T. A., & Syahfitri, D. (2015). Coping stres pada mahasiswa yang bekerja. Jurnal Diversita, 1(2), 48-57.

Luthans, F. 2014. Perilaku Organisasi, (Alih Bahasa V.A Yuwono, dkky), Edisi Bahasa Indonesia, Yogyakarta.

Mangkunegaran, A. P. (2013). Manajemen sumber daya manusia perusahaan. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.

Oktaviani, S., & Adha, A. S. (2020). Analisis motivasi kuliah sambil bekerja pada mahasiswa PGSD FKIP Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda. *Media Penelitian Pendidikan: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan dan Pengajaran*, 14(2), 153-157. [https://doi.org/10.26877/mpp.v14i2.59 65](https://doi.org/10.26877/mpp.v14i2.59%2065).

Purwanto, H., Syah, N., & Rani, I. G. (2013). Perbedaan hasil belajar mahasiswa yang bekerja dengan tidak bekerja program studi pendidikan teknik bangunan jurusan teknik sipil ft-unp alumni prodi pend. teknik bangunan ft unp 2013 \*\* dosen teknik sipil ft unp. *Cived ISSN*, 1(1), 34–42.

Purwanto, M. N. (2013). *Psikologi pendidikan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Puspitadewi, N. W. S. (2012). Hubungan antara stres dan motivasi kerja pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2(2), 126-134.

Ranupandojo, H., & Husnan, S. (2002). *Manajemen personalia*. Yogyakarta: BPFE.

Reber & Reber. (2010). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Remenick, L., & Bergman, M. (2020). Support for working students: Considerations for higher education institutions. *The Journal of Continuing Higher Education*, 69(2), 1-12. https://doi.org/10.1080/07377363.2020 .1777381.

Ritonga, A. A. (2016). *Hubungan antara kematangan emosi dengan stres kerja pada karyawan pt. perkebunan nusantara iv (persero) medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

Robbins, S., P. & Coulter, M. (2010). *Manajemen*. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup* (Edisi 13, Jilid 2). Jakarta: Erlangga.

Sugiarti, N. (2011). Hubungan locus of control dan kematangan emosi dengan stres kerja karyawan cv. jaya barokah malang. *SKRIPSI Jurusan Bimbingan dan Konseling & Psikologi-Fakultas Ilmu Pendidikan UM.*

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.

Suwarso, S. (2018). Dampak kuliah sambil bekerja terhadap indeks prestasi mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta di Kabupaten Jember tahun 2017. *RELASI: JURNAL EKONOMI*, 14(2), 15-27. https://doi.org/10.31967/relasi.v14i2.2 61.

Thalib, S. B. (2017). *Psikologi pendidikan berbasis analisis empiris aplikatif*. Jakarta: Prenada Media.

Tirtaputra, A., Tjie, L. T., & Salim, F. (2017). Persepsi terhadap beban kerja dengan turnover intention pada karyawan. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 81-91.

Umam, K. (2012). *Perilaku organisasi*. Bandung: Pustaka Setia.

Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum* (Edisi 3). Yogyakarta: Andi Offset.

Wensly, Y. R., & Yoskar, K. (2016). Dampak kuliah sambil bekerja (studi kasus mahasiswa universitas riau yang bekerja sebagai operator warnet). *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau*, 3(1), 1-15.

Wiguna, D. (2019). Biaya tinggi pendidikan tinggi. *CNBC News*. Retrieved May 3, 2021, from <https://www.cnbcindonesia.com/investment/20190710162431-23-83982/biaya-tinggi-pendidikan-tinggi>

Wijono, S. (2010). *Psikologi industri & organisasi*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Wirawan. (2010). *Konflik dan manajemen konflik*. Jakarta: Salemba Humanika

Yurista, D., Bakar, A., & Mirza, M. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 1-13.

Zaenal, Veithzal, R., Mansyur, R., Thoby, M., dan Willy, A. (2014). *Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan dari teori ke praktik*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.