

## Membangun Kesadaran Pentingnya Strategi Manajemen Diri Dalam Mengatasi Beban Kerja Mental Pada Mahasiswa Pekerja Prodi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik

*Building Awareness of the Importance of Self-Management Strategies in Overcoming Mental Workload in Management Study Program Students at Muhammadiyah University of Gresik*

<sup>1\*)</sup> **Roziana Ainul Hidayati**, <sup>2)</sup> **Alif Sulthon Basyari**

<sup>1,2)</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis  
Universitas Muhammadiyah Gresik

Jl. Sumatera No.101, Gn. Malang, Randuagung, Kec. Kebomas, Kabupaten Gresik, Jawa Timur

\*Email korespondensi: [roziana@umg.ac.id](mailto:roziana@umg.ac.id)

### Histori Artikel:

Diajukan:  
10/01/2025

Diterima:  
10/01/2025

Diterbitkan:  
20/01/2025

### ABSTRAK

*Beban kerja mental sebagai selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas. Beban kerja mental adalah evaluasi atau penilaian manusia terhadap batas beban atensi selama melakukan tugas dengan optimal, yang dipengaruhi oleh tuntutan beban kerja dari suatu tugas dan kapasitas pekerja dalam menangani tugas tersebut. Berbagai resiko kuliah sambil kerja bisa saja terjadi, seperti Kelelahan akibat terlalu banyak belajar dan bekerja, Kurangnya waktu untuk bersantai dan bersosialisasi, Kurangnya waktu untuk tidur yang dibutuhkan, dan lain lain. Indikator yang berpengaruh paling dominan terhadap beban kerja mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Gresik adalah Indikator kebutuhan waktu (Temporal Demand/TD). Dampak tingginya beban kerja mental yang dialami oleh mahasiswa pekerja tersebut menyebabkan mereka sering mengalami kelelahan dan kurang fokus dalam mengikuti kuliah. Disamping itu bertambahnya tugas kuliah mengakibatkan juga bertambahnya beban atau tanggung jawab mereka sehingga sedikit banyak mengganggu pencapaian kinerja. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini agar objek bisa lebih menyadari pentingnya strategi manajemen diri untuk mengolah mental. Dampak yang diharapkan supaya hasil dari kegiatan ini bisa dijadikan refrensi untuk menyusun strategi manajemen diri.*

**Kata Kunci** : beban, kerja, mental, pekerja, manajemen, diri

### ABSTRACT

*Mental workload as the difference between the workload demands of a task and capacity. Mental workload is a human evaluation or assessment of the limits of attention load during optimal task performance, which is influenced by the workload demands of a task and the worker's capacity in handling the task. Various risks of studying while working can occur, such as fatigue due to too much studying and working, lack of time to relax and socialize, lack of time for needed sleep, and others. The indicator that has the most dominant influence on the mental workload of working students at the Faculty of Economics, University of Muhammadiyah Gresik is the Time Needs Indicator (Temporal Demand/TD). The impact of the high mental workload experienced by working students often causes them to experience fatigue and lack of focus in attending lectures. In addition, the increase in lecture assignments also results in an increase in their burden or responsibility so that it more or less interferes with performance achievement. Therefore, the purpose of this study is so that the object can be more aware of the importance of self-management strategies for mental processing. The expected impact is so that the results of this activity can be used as a reference for compiling self-management strategies*

**Keywords**: mental, workload, working, self, management

## PENDAHULUAN

Beban kerja mental sebagai selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas dengan kapasitas. Beban kerja mental adalah evaluasi atau penilaian manusia terhadap batas beban atensi selama melakukan tugas dengan optimal, yang dipengaruhi oleh tuntutan beban kerja dari suatu tugas dan kapasitas pekerja dalam menangani tugas tersebut. Beban kerja mental lebih membutuhkan tuntutan mental atau psikologis dibandingkan dengan fisik (Henry R.Jex, 1988).

Beban kerja mental yang berlebihan dapat memberikan dampak buruk pada kesehatan mental. Beban kerja mental yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres kerja. Selain itu juga menyebabkan gangguan konsentrasi dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya yang pada akhirnya menurunkan *performace* yang bersangkutan. Kuliah sambil bekerja adalah hal yang tidak mudah. Ketika tuntutan tanggung jawab seseorang melebihi sumber daya dan kemampuannya, maka kinerja, prestasi belajar dan kesehatan mentalnya dapat terganggu.

Berbagai resiko kuliah sambil kerja bisa saja terjadi, seperti kelelahan, stress, depresi, kegagalan karir dan turunnya prestasi akademik, selain itu juga kurangnya waktu untuk bersantai dan bersosialisasi, kurangnya waktu untuk tidur yang dibutuhkan, kurangnya waktu untuk mengurus keluarga, dan kurangnya waktu untuk berolahraga. Ada bukti yang menunjukkan bahwa kelelahan dan insomnia adalah hal yang umum terjadi pada mahasiswa yang bekerja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Allison Vaughn, seorang psikolog peneliti dari San Diego University, mahasiswa yang juga bekerja ternyata memiliki risiko lebih besar untuk memiliki masalah mental dalam dirinya.

Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik merupakan salah satu prodi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik dengan mahasiswa terbesar dan memiliki kelas pagi dan sore. Mahasiswa kelas sore dan sebagian mahasiswa pagi adalah pekerja. Ada yang bekerja di perusahaan, instansi maupun wirausaha. Banyak alasan yang mendorong mahasiswa untuk memilih kuliah sambil bekerja, seperti untuk membiayai pendidikan, mendapatkan pengalaman kerja sejak dini, atau memperluas

jaringan sosial. Kesibukannya menjalani peran ganda yakni kuliah sambil bekerja sering kali menyebabkan kelelahan saat kuliah.

Tuntutan beban pekerjaan saat bekerja dan berbagai tugas kuliah di kampus sering kali menjadikan mereka stress dan terganggu secara mental sehingga hasil kinerjanya di perusahaan dan hasil prestasi belajarnya pun tidak bisa maksimal. Menurut Dadgar dalam Metriyana (2014: 6), mahasiswa yang putus kuliah, ditemukan hasil bahwa ketidakmampuan untuk menyeimbangkan kegiatan kerja dan perkuliahan memainkan peran penting dalam tingkat *drop out*, hal ini menunjukkan adanya pengaruh dalam kegiatan bekerja pada mahasiswa pada pencapaian prestasi akademik mahasiswa itu sendiri.

Berdasar hasil Penelitian Hidayati (2023) terkait beban kerja mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Gresik diketahui bahwa Rata rata tingkat Beban Kerja Mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Gresik tergolong kategori tinggi dengan rata-rata skor 77,64. Meskipun rata rata beban kerja mental kategori tinggi akan tetapi yang memiliki beban kerja mental dengan kategori sangat tinggi cukup banyak yakni mencapai 50%. Indikator yang berpengaruh paling dominan terhadap beban kerja mental mahasiswa pekerja Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Gresik adalah Indikator kebutuhan waktu (Temporal Demand/TD), sedangkan indikator yang rendah pengaruhnya terhadap beban kerja mental mahasiswa adalah indikator tingkat frustrasi (Frustration/FR).

Indikasi tingginya tingkat beban kerja mahasiswa pekerja tersebut menjadi alasan penting untuk dilakukannya penguatan manajemen diri pada mereka agar tetap memiliki motivasi yang tinggi dalam berprestasi baik dibidang akademik maupun dalam pekerjaannya. Menyeimbangkan pekerjaan, kelas, penugasan, dan tanggung jawab lainnya dapat menjadi tantangan, tetapi dengan strategi pengelolaan diri yang efektif, kesuksesan dapat dicapai di kedua bidang tersebut. Jadi Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan agar adanya kesadaran bagi mahasiswa yang bekerja paruh waktu atau penuh waktu saat kuliah untuk mampu menyeimbangkan antara pekerjaan, kelas/ kuliah, penugasan dan tanggung jawab dengan efektif sehingga kesuksesan dapat dicapai di

kedua peran tersebut. Di samping itu dimaksudkan juga untuk mereka tetap semangat berprestasi baik dalam bidang akademik maupun dalam pekerjaannya, bukan sebaliknya menjadi stress, depresi yang berkepanjangan justru akan mengakibatkan kegagalan baik akademik maupun pekerjaannya, seperti yang terkadang terjadi di mahasiswa pekerja seperti *Drop Out* kuliah ataupun Indeks Prestasi yang jauh di bawah standar.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan menggunakan beberapa metode pendekatan yaitu : Observasi, Forum Diskusi, Penyuluhan.

### 1. Observasi

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian, Tim Pelaksana melakukan observasi yang dilakukan pada pertengahan bulan Juli 2024. Observasi dilakukan dengan penyebaran kuesioner untuk mengetahui tentang bagaimana tingkat beban kerja mental yang dialami oleh mahasiswa pekerja di Prodi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik yang menjadi dasar permasalahan. Dari hasil observasi data dikumpulkan, diolah dan dirumuskan apa yang menjadi masalah pada mahasiswa pekerja. Hasil dari observasi adalah rata-rata tingkat beban kerja mahasiswa pekerja adalah tinggi dan indikator dominan yang menjadi penyebab beban kerja mental mereka tinggi adalah masalah *Temporan Demand* (TD). Setelah hasil observasi diketahui dan dirumuskan maka tim pengabdian mempersiapkan kegiatan berikutnya yakni sebagai berikut:

- a. Mempersiapkan materi presentasi sosialisasi hasil observasi
- b. Menyiapkan materi presentasi *Self Mangement* (manajemen diri)
- c. Menyiapkan luaran artikel pengabdian Forum Diskusi

### 2. Forum Diskusi

Dalam Forum ini ada diskusi tim pengabdian dengan mahasiswa pekerja terkait penjelasan pengisian kuesioner sebagai alat pengumpulan data untuk observasi awal serta terkait materi yang akan disampaikan dalam pelaksanaan pengabdian. Bahasan selanjutnya tentang teknis kegiatan. Hasil diskusi menunjukkan bahwa tema kegiatan pengabdian ini adalah membangun kesadaran Manajemen

Diri dalam mengatasi dampak negatif dari beban kerja mental mahasiswa pekerja.

### 3. Penyuluhan

Metode pelaksanaan kegiatan adalah Penyuluhan dengan mempresentasikan materi sosialisasi hasil observasi tentang capaian tingkat beban kerja mental mahasiswa pekerja Prodi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik dan presentasi tentang bagaimana membangun kesadaran manajemen diri dalam mengatasi dampak negatif yang timbul akibat tingginya beban kerja mental yang dialami oleh mahasiswa pekerja

### 4. Evaluasi

Pada tahap ini mahasiswa pekerja memberikan umpan balik terkait pola penguatan diri untuk mengatasi dampak negatif dari beban kerja mental yang mereka alami. Beberapa mahasiswa memberikan masukan tentang bagaimana mereka selama ini melakukan manajemen waktu, menentukan skala prioritas dalam menjalankan peran gandanya sebagai pekerja sekaligus mahasiswa

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Kamis, 2 Januari 2025 dengan peserta adalah mahasiswa pekerja (wirausaha) baik kelas sore maupun pagi Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik. Kegiatan dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Gresik jalan Sumatra No. 101 GKB Gresik. Kegiatan dihadiri oleh mahasiswa pekerja dengan jumlah kurang lebih 30 orang.

Berdasarkan hasil observasi (pra survey) diketahui bahwa Rata-rata tingkat Beban Kerja Mental mahasiswa pekerja tergolong kategori tinggi dengan rata-rata skor 77,64. Indikator Beban Kerja Mental mahasiswa Pekerja yang memiliki rata-rata bobot tertinggi adalah indikator kebutuhan waktu (Temporal Demand/TD) dan Indikator Beban Kerja Mental mahasiswa Pekerja yang memiliki rata-rata rating/skor tertinggi adalah indikator Tingkat Usaha (Effort/EF). Sedangkan Indikator Beban Kerja Mental yang berpengaruh paling dominan terhadap beban kerja mental mahasiswa pekerja adalah Indikator kebutuhan waktu (Temporal Demand/TD).

Menurut Henry (1988) dalam bukunya "*Human Mental Workload*", beban kerja mental adalah "Beban kerja yang merupakan selisih antara tuntutan beban kerja dari suatu tugas

dengan kapasitas maksimum beban mental seseorang dalam kondisi termotivasi”. Beban kerja mental yang berlebihan akan mengakibatkan adanya stres kerja. Definisi beban kerja mental menurut Hutabarat (2018) yaitu selisih antara kapasitas beban mental maksimum orang tersebut dan beban kerja atau tugas.

Berbagai situasi yang dihadapi mahasiswa terkait kehidupan perkuliahan seperti padatnya jadwal kuliah, tuntutan tugas, tekanan waktu yang dirasakan dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan dan rentan mengalami stress. Menghadapi situasi seperti ini mahasiswa dituntut untuk memiliki kepribadian dan cara pandang yang baik serta kekuatan baik secara fisik maupun mental. Jika keadaan seperti ini tidak segera ditangani maka akan menimbulkan akumulasi stress yang dapat memicu timbulnya beban kerja mental pada mahasiswa (Mahmud & Uyun, 2016)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini setelah sosialisasi hasil observasi (pra survey) dilanjutkan pada pengenalan materi membangun kesadaran pentingnya strategi manajemen diri dalam mengatasi dampak negatif dari tingginya beban kerja mental yang dialami mahasiswa pekerja. Tim Pengabdian terlebih dahulu menanyakan kepada peserta tentang beban apa yang mereka rasakan selama menjalani peran ganda sebagai pekerja sekaligus sebagai mahasiswa. Rata-rata sebagian besar dari mereka memberikan jawaban bahwa mereka sering merasa kelelahan akibat pulang bekerja langsung kuliah sehingga minim waktu istirahat. Hal tersebut menyebabkan mereka terkadang kurang begitu fokus dalam kuliah.

Selanjutnya tim pengabdian menjelaskan tentang strategi mengatasi beban kerja mental yang tinggi melalui penguatan manajemen diri, pertama dijelaskan terlebih dahulu pengertian dari manajemen diri itu sendiri. Gie (2000) mendefinisikan manajemen diri berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Lebih lanjut Gie menyatakan ada beberapa pembentukan dari manajemen diri, seperti motivasi diri (*self-motivation*) yang menyangkut perasaan serta menumbuhkan minat dan keinginan keras, kemudian mudah dalam berkonsentrasi, tidak mudah terpengaruh

oleh orang lain, hasrat ingin maju, dan dapat melakukan kegiatan dalam waktu yang lama

Penelitian yang hampir serupa pernah dilakukan oleh Delvia (2003) dengan judul ”Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa”. Hasil yang diperoleh adalah manajemen diri berbanding lurus dengan pengolahan stress pada mahasiswa. Namun perbedaannya dengan penelitian ini adalah jenis stress yang dihadapi bukanlah karena dihadapkan dengan kebiasaan kuliah sambil bekerja, namun stress yang diperoleh karena menyelesaikan tugas akhir. Kesimpulannya adalah menekankan oada pentingnya manajemen diri untuk menyusun strategi agar objek penelitian pada keduanya terhindar dari keadaan stress.

Dampak negatif lain yang dialami oleh mahasiswa pekerja jika mereka merasa adanya beban kerja mental yang tinggi karena tuntutan target kerja dan tuntutan tugas perkuliahan adalah stress, sehingga saat kuliah menjadi kurang bersemangat dan kurang bisa memahami materi atau pengetahuan yang diberikan di perkuliahan. Sedangkan untuk mahasiswa yang sudah tugas akhir tidak jarang yang akhirnya waktu penyelesaian tugas akhirnya menjadi lama bahkan ada yang sampai *drop out*.



Oleh karena itu tim pengabdian di sini mengenalkan beberapa strategi manajemen diri untuk mengatasi dampak negatif yang dirasakan oleh mahasiswa pekerja tersebut akibat tingginya beban kerja mental. Adapun strategi manajemen diri mahasiswa pekerja yang dimaksud adalah sebagai berikut:

#### 1. Prioritaskan Tugas

Langkah pertama dalam manajemen diri yang efektif adalah memprioritaskan tugas dan aktivitas. Penting untuk mengidentifikasi tugas mana yang mendesak dan mana yang penting, dan mengalokasikan waktu yang sesuai. Ini dapat dilakukan dengan membuat daftar tugas atau menggunakan aplikasi perencana atau penjadwalan. Dengan memprioritaskan tugas, lebih mudah untuk tetap memenuhi *deadline* dan mencegah menunda-nunda pekerjaan.

#### 2. Manajemen Waktu

Aspek penting lain dari manajemen diri adalah manajemen waktu. Sangat penting untuk mengalokasikan waktu untuk bekerja, belajar, menghadiri kelas, dan kegiatan lainnya. Salah satu strategi yang efektif adalah membuat jadwal harian atau mingguan yang mencakup waktu untuk semua aktivitas. Penting untuk realistis tentang berapa lama tugas akan berlangsung, dan membangun beberapa fleksibilitas untuk mengakomodasi kejadian yang tidak terduga.

#### 3. Motivasi Diri

Motivasi diri juga merupakan elemen kunci dari manajemen diri yang efektif. Saat menangani banyak tanggung jawab, mudah untuk merasa kewalahan atau putus asa. Agar tetap termotivasi, penting untuk menetapkan tujuan dan memecahnya menjadi tugas-tugas yang lebih kecil dan dapat dicapai. Merayakan pencapaian kecil (*self reward*) juga dapat membantu meningkatkan motivasi dan momentum. Tingkat motivasi dalam konteks ini sangatlah menjadi hal yang penting mengingat motivasi menjadi hal paling mendasar untuk mahasiswa melakukan semua kegiatan dengan maksimal.

#### 4. Komunikasi Efektif

Komunikasi yang efektif adalah keterampilan penting lainnya untuk manajemen diri. Penting untuk berkomunikasi secara efektif dengan pemberi kerja, profesor, dan rekan kerja untuk memastikan bahwa setiap orang memiliki pemahaman yang sama dan harapannya jelas. Ini dapat dilakukan melalui *check-in* reguler, komunikasi email, atau mengatur pertemuan.

#### 5. Perawatan Diri

Aspek lain dari manajemen diri adalah perawatan diri. Penting untuk memprioritaskan kesehatan fisik dan mental, meluangkan waktu untuk aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan. Ini bisa termasuk olahraga, meditasi, menghabiskan waktu bersama teman dan keluarga, atau mengejar hobi.

#### 6. Pengelolaan pikiran

Pikiran menjadi unsur-unsur manajemen diri. Pengelolaan pikiran yang baik juga bisa membantu mahasiswa yang sedang kuliah dan bekerja mengatasi hambatan yang dimilikinya karena mereka mengerti akan posisi yang sedang mereka jalani, hal ini juga bisa dikatakan sebagai pemaknaan aktifitas.

#### 7. Keseimbangan prioritas

Keseimbangan prioritas juga menjadi hal yang penting karena mahasiswa dihadapkan dalam dua kegiatan yang sama penting. Posisi dan keadaan dimana mereka harus menyelesaikan kuliah dan tetap harus memberikan kinerja maksimal di tempat bekerja. Maka dari itu kemampuan menentukan skala prioritas di antara kedua kegiatan tersebut dibutuhkan mahasiswa agar terhindar dari keadaan stress.

### SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan penguatan membangun kesadaran pentingnya manajemen diri telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan mencapai target capaian.
2. Kegiatan pengabdian ini memberikan implikasi peningkatan motivasi berprestasi khususnya mahasiswa pekerja
3. Kesadaran untuk melakukan manajemen diri secara optimal bagi mahasiswa pekerja akan dapat mengatasi berbagai masalah yang timbul akibat beban kerja mental .
4. Strategi manajemen diri untuk mahasiswa pekerja adalah prioritas tugas, manajemen waktu, motivasi diri, komunikasi efektif, perawatan diri dan pengelolaan pikiran
5. Diharapkan mahasiswa pekerja mampu mengimplementasi strategi manajemen diri secara optimal mencapai kesuksesan baik dalam pekerjaan maupun akademis
6. Dibutuhkan latihan dan komitmen, tetapi dengan mengembangkan strategi pengelolaan diri yang efektif, mahasiswa

- dapat mencapai tujuan dan berkembang di semua bidang kehidupan.
7. Diharapkan pendekatan metode pembelajaran untuk kelas mahasiswa pekerja yang berbeda dengan kelas mahasiswa non pekerja
  8. Rencana tindak lanjut yang diharapkan dari kegiatan ini adalah bisa mengevaluasi secara mendasar terkait pembagian skala prioritas di antara berbagai banyaknya kegiatan kuliah dan pekerjaan yang harus dilakukan secara maksimal oleh mahasiswa.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Eason, Becky. 2021. 'Self-management skills for a messy world' [daring]. Tautan:<https://www.betterup.com/blog/self-management-skills-for-a-messy-world> (Diakses 6 Oktober 2022)
- Gie, T.L. (2000). *Manajemen dan Motivasi*. Jakarta: Balai Pustaka Aksara
- Glassdoor Team. 2021. 'The Importance of Self Management Skills' [daring]. Tautan:<https://www.glassdoor.com/blog/guide/self-management/> (Diakses 6 Oktober 2022)
- Delvia, Kadrianti, E., & Alam, A. (2023). Hubungan antara manajemen diri dengan stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. STIKES Nani Hasanuddin Makassar.
- Harrity, Jennifer. 2019. 'Self Management Skills: Definition, Examples, and Tips' [daring]. Tautan:<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/self-managementskills> (Diakses 5 Oktober 2022)
- Henry. R. Jex. (1988). "Advance in Psychology Human Mental Workload". Elsevier Science Publisher B.V: North Holland
- Hutabarat, S. dan Evan S.M. 2018 . *Pengantar Oseanografi*. Jakarta. UI Press
- Mahmud, R., & Uyun, Z. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stress Pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Idigineous*, 1(2) , 52-61
- Raeburn, Alicia. 2022. 'What is self management?' [daring]. Tautan:<https://asana.com/resources/selfmanagement> (Diakses 5 Oktober 2022)
- Riadi, Muchlisin. (2021). *Self Management (Pengertian, Manfaat, Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi)*. Diakses pada 4/10/2023, dari <https://www.kajianpustaka.com/2021/08/self-management.html>
- Widyanti, A. dkk. (2010). *Pengukuran Beban Kerja Mental Dalam Searching Task Dengan Metode Rating Score Mental Effort (RSME)*. Bandung: Teknik Industri ITB