

SURAT KETERANGAN

Nomor: 1863/UNUSA-LPPM/Adm.I/IX/2022

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 12 September 2022.

Judul : Efektifitas Self Manajemen Terhadap Stress Dalam Pembelajaran
Daring Era Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa

Penulis : Nunik Purwanti, Andikawati Fitriasari

No. Pemeriksaan : 2022.09.15.729

Dengan Hasil sebagai Berikut:

Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 18%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 15 September 2022

Ketua LPPM



UNUSA
LPPM

Achmad Syafiuddin, Ph.D

NPP: 20071300

LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Website : lppm.unusa.ac.id

Email : lppm@unusa.ac.id

Hotline : 0838.5706.3867

Efektifitas Self Manajemen Terhadap Stres Dalam Pembelajaran

by P Nnk

Submission date: 12-Sep-2022 11:47AM (UTC+0700)

Submission ID: 1897680737

File name: ilkes_revisi_ke_2.docx (59.83K)

Word count: 3226

Character count: 20673

1 Efektifitas Self Manajemen Terhadap Stres Dalam Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid – 19 Pada Mahasiswa

Nunik Purwanti^{1*}, Andikawati Fitriarsi²

Program Studi D3 Keperawatan Universitas NU Surabaya, noniek@unusa.ac.id, 082141511655
Program Studi S1 Keperawatan Universitas NU Surabaya, andikawati_f@unusa.ac.id, 081332413505

Abstrak

Self manajemen sering digunakan untuk menurunkan stress namun penerapan pada mahasiswa yang mengalami stress pada masa pandemi dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran yang semula secara tatap muka menjadi daring belum dilakukan. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh self manajemen terhadap penurunan stress. **5**am pembelajaran daring Era Pandemi Covid 19 pada Mahasiswa Keperawatan.

Rancangan penelitian ini menggunakan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Semester 5. Teknik sampling yang di gunakan simple random sampling. Jumlah sampel yang di gunakan 60 mahasiswa. Variabel independen adalah self manajemen variabel dependen stress. Pengambilan data ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Tingkatan stress diukur dengan menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) terdiri 42 item pernyataan dimana skor 0-7 normal, skor 15-18 ringan, skor 19-25 sedang, skor 26-33 berat, skor 34 sangat berat.

Analisis data dilakukan dengan Wilcoxon test dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil uji Wilcoxon Sign Rank test $p = 0,001$ ($0,001 < 0,05$) menunjukkan terdapat pengaruh self manajemen terhadap penurunan stress pada mahasiswa keperawatan. Secara umum penelitian ini membuktikan Pemberian self manajemen efektif dalam menurunkan stress. Penggunaan self manajemen hendaknya dapat di terapkan pada responden lain yang mengalami stress.

Kata kunci: Self manajemen, stress

1 Abstract

Self-management is often used to reduce stress, but application to students who experience stress during the pandemic in dealing with changes in the learning system from face-to-face to online has not been carried out. The purpose of the study was to analyze the effect of self-management on reducing stress in online learning during the Covid 19 Pandemic Era for Nursing Students.

This research design uses cross sectional. The population in this study were all students of D3 Nursing Study Program in Semester 5. The sampling technique used was simple random sampling. The number of samples used was 60 students. The independent variable is self-management, the dependent variable is stress. This data collection was done by using a questionnaire. Stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42). The Psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42) consists of 42 statement items where a score of 0-7 is normal, a score of 15-18 is mild, a score of 19-25 is moderate, a score of 26-33 is severe, a score of 34 is very severe.

Data analysis was carried out using the Wilcoxon test with a significance value of $\alpha = 0,05$. The results of the Wilcoxon Sign Rank test = 0.001 ($0,001 < 0,05$) showed that there was an effect of self-management on reducing stress in nursing students. In general, this study proves that self-management is effective in reducing stress. The use of self-management should be applied to other respondents who experience stress

Keywords: self manajement, stress

PENDAHULUAN

Alamat Korespondensi Penulis:
Nunik Purwanti
Email : noniek@unusa.ac.id
Alamat: JL SMEA no 57 Surabaya

Pandemi covid 19 menyebabkan dampak di semua lini, terutama dalam proses belajar mengajar mahasiswa jurusan keperawatan. Penyebaran kasus covid 19 menyebabkan proses pembelajaran harus dikerjakan di rumah. Kebijakan untuk proses pembelajaran sesuai dengan surat edaran yang dikeluarkan oleh kemendikbud, sehingga seluruh pembelajaran harus melalui daring. Pembelajaran daring

merupakan bentuk ³ pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, local network sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran (Mustafa dkk, 2019). Mahasiswa pada awal pembelajaran menanggapi secara positif, namun seiring berjalannya waktu menemukan beberapa kendala, diantaranya jaringan, kuota, banyak gangguan belajar dirumah, materi sulit dipahami. (Gunadha dan Rahmayunita 2020; Utami et al.,2020) dalam Yadi dan Nevira 2021. Situasi yang dialami mahasiswa terutama dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan menyebabkan mengalami stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Irman dkk (2021) mengenai gambaran tingkat stress dan stressor mahasiswa keperawatan universitas negeri di dapatkan hasil dari 243 responden ada 138 responden (56,8%) stress berat terkait masalah akademik, 98 responden (40,3%) stress berat terkait hubungan interpersonal dan trapersonal dan 111 responden (45,7%) stress berat terkait hubungan belajar mengajar. Data awal yang diambil 10 Mahasiswa UNUSA melalui wawancara, didapatkan 8 mahasiswa (80%) mengalami stress berat dan 2 mahasiswa (20%) stress sedang.

Kondisi stress yang berkepanjangan akan mempengaruhi psikologis mahasiswa yang akhirnya menyebabkan mereka mengalami masalah dalam proses belajar mengajar. Akibat yang terburuk akan berpengaruh pada nilai akademik dan prestasi mahasiswa. Untuk mengurangi dampak dari stress yang berkelanjutan, salah satu metode yang dapat digunakan adalah self manajemen. Self-management adalah suatu proses konseling mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi.

Self manajemen dari berbagai sumber terutama jurnal penelitian terbukti mampu menurunkan stress. *Self manajemen* yang sudah dilakukan di berbagai penelitian diterapkan tidak hanya untuk menurunkan stress, dapat juga meningkatkan soft skill, meningkatkan kemandirian, pengendalian kadar gula darah, tertib dalam diet dan masih banyak yang lainnya. Penelitian yang sudah banyak dilakukan terkadang menemukan suatu hasil yang kurang sempurna, tetapi dalam penelitian perlu adanya suatu Langkah penyelesaian, karena itu dalam masalah stress pembelajaran daring selama era pandemic covid-19 perlu adanya teknik untuk menurunkan stress.

Penelitian yang dilakukan Wulan et. al (2020) menerapkan *self manajemen* untuk meningkatkan disiplin belajar di dapatkan hasil pemberian intervensi menunjukkan bahwa *self*

management mampu meningkatkan disiplin belajar siswa. Amaliathus et. al (2020) juga melakukan penelitian dukungan keluarga dan *self manajemen* dengan tingkat stress menjalani diet Daibetes Mellitus tipe 2. Berdasarkan analisis bivariat, variabel dukungan keluarga $p=0,021$ dan perilaku *self-management* $p=0,006$ terbukti berhubungan dengan tingkat stres menjalani diet pada penderita diabetes melitus tipe 2. Naomi et al (2021) melakukan penelitian *self manajemen* terhadap burnout pada karyawan marketing. Hasil uji hipotesis diperoleh harga nilai Fhitung adalah sebesar 78.261 dan Ftabel sebesar 4.11, yang berarti Fhitung > Ftabel atau $78.261 > 4.11$, dengan tingkat Signifikansi sebesar 0.000b, yang bermakna, hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Besarnya pengaruh *self manajemen* terhadap burnout sebesar 68.5% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Meskipun secara umum telah banyak yang menggunakan *self manajemen* sebagai intervensi dalam penelitian seperti yang di sebutkan dalam penelitian diatas yaitu mengatasi burnout, stress menjalani diet dan meningkatkan disiplin belajar, namun *self manajemen* mempunyai beberapa kelemahan karena berhubungan dengan perubahan perilaku sehingga membutuhkan kesadaran diri sendiri dari responden.

Ambarsari (2017) dalam penelitian yang dilakukan Wulan (2020) bahwa pelatihan *self manajemen* merupakan usaha untuk mengatur lingkungan, menerapkan tujuan spesifik dan menghasilkan konsekuensi atas Tindakan yang dilakukannya. *Self manajemen* dapat digunakan sebagai proses mencapai kemandirian (personal autonomy). Pada dasarnya *self manajemen* merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan sehingga dapat menghindari diri terhadap sesuatu yang tidak baik.

Peningkatan kasus stress terutama dalam proses pembelajaran di era covid-19 harus tidak boleh dibiarkan berkelanjutan yang akan mempengaruhi nantinya dalam pretasi mahasiswa. Penerapan self manajemen dengan cara melatih diri sendiri cara mengolah stressor yang menimbulkan stress diharapkan tubuh akan bereaksi untuk beradaptasi secara adaptif sehingga reaksi yang negatif sampai menimbulkan tahap panik bahkan mengarah kepada masalah kejiwaan dapat dihindari. Penelitian yang dilakukan mengenai *self manajemen* menunjukkan bahwa metode baru yang melibatkan responden berbeda dengan tingkat akurasi yang lebih baik masih sangat diperlukan terutama penerapannya pada stress dalam bidang akademik selama pandemi. Berdasrkan latar belakang masalah yang sudah

dijabarkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan self manajemen terhadap stress dalam pembelajaran daring era pandemic covid-19 pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengacu pada pendekatan penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan cross sectional. Populasi penelitian mahasiswa prodi DIII Keperawatan semester 5 Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya sebesar 63 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini adalah Sebagian mahasiswa prodi DIII Keperawatan semester 5 sebanyak 60.

Pemilihan responden menggunakan simple random sampling. Responden sebelum diberikan self manajemen diberikan pre test kemudian post test untuk mengetahui perbedaan hasil stress responden. Self management diberikan selama tiga kali pertemuan dengan total waktu 6 jam.

Self manajemen merupakan teknik konseling behavioristik yang lebih menitikberatkan pada kemauan dan kemampuan mahasiswa untuk mengubah dan mengatur tingkah lakunya. Teknik melakukan self manajemen terdiri dari beberapa komponen yaitu (1) menentukan tingkah laku yang menjadi target perubahan; (2) memantau perilaku; (3) menentukan prosedur yang akan diterapkan; (4) menerapkan prosedur yang telah diterapkan; (5) melakukan evaluasi efektifitas dari prosedur yang telah diterapkan. Responden diminta melakukan pengamatan dan mencatat perilakunya sendiri baik itu pikiran, perasaan dan tindakannya serta interaksinya dengan lingkungan. Selanjutnya responden diharapkan dapat mengatur kembali lingkungan, terlibat dalam menentukan stimulus yang positif selanjutnya mengikuti respon yang diinginkan.

Self management dilakukan selama tiga kali pertemuan dengan total waktu 6 jam. Pemberian Self manajemen secara online melalui media sosial. Tingkat stress diukur menggunakan skala Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) terdiri dari 42 item, mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal); 30-59 (ringan); 60-89 (sedang); 90-119 (berat); >120 (Sangat berat).

Variabel independen self manajemen, variabel dependen stress, Uji Wilcoxon test di gunakan untuk menganalisis data penelitian. Pemberian Self manajemen secara online melalui media sosial. Tingkat stress diukur menggunakan skala Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS) terdiri dari 42

item, mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Variabel independen self manajemen, variabel dependen stress, hipotesa penelitian Terdapat efektifitas Self Manajemen Terhadap Stress dan Burnout Pada Pembelajaran Daring Era Covid-19 Pada Mahasiswa D3 Keperawatan UNUSA Surabaya. Uji Wilcoxon di gunakan untuk menganalisis data penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang akan dijelaskan dalam analisis univariat penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian terlihat dalam tabel berikut ini.

Tabel.1 Distribusi Karakteristik Demografi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan semester 5 Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNUSA

No	Karakteristik	n	%
1	Umur (tahun)		
	19-20 tahun	17	28,3
	21-22 tahun	43	71,7
	Total	60	100
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	49	81,7
	Laki-laki	11	18,3

Sumber : data primer 2021

Tabel 1 memperlihatkan bahwa karekteristik demografi responden lebih banyak berada di usia 21-22 tahun yaitu sebanyak 71,7 %. Jenis kelamin dari responden paling banyak perempuan yaitu sebesar 81,7%.

2) Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan tingkat stress Pretest dan Post Test pada Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan semester 5 Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNUSA

Tingkat stress	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Normal	8	13,3	50	83,3
Ringan	35	58,3	4	6,6

Sedang	17	28,3	6	10
Berat	0	0	0	0
Sgt Berat	0	0	0	0
Total	60	100	60	100

Sumber data primer 2021

Tabel 2 memperlihatkan terjadi penurunan tingkat stress pada mahasiswa setelah diberikan *self manajemen*. Pada saat sebelum Tindakan (pretest) kasus terbanyak mahasiswa mengalami stress Ringan yaitu sebesar 58,3%. Setelah di berikan Tindakan (posttest) tingkat stress mahasiswa berada di skala normal sebanyak 83,3 %. Tingkat stress yang dialami mahasiswa pada skala ringan banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya usia dan jenis kelamin. Mahasiswa memberikan respon terhadap stress yang dialaminya dengan cara yang berbeda sesuai dengan kondisi kesehatan, jenis kelamin, kepribadian, pengalaman hidup sebelumnya terhadap stress, mekanisme coping, usia, besarnya stresor dan kemampuan emosi masing-masing individu (Potter & Perry, 2012) dalam penelitian Nadya et.al (2021).

Menurut Maryama (2015) dalam penelitian Funsu dan Estri (2020) menyebutkan bahwa variabel jenis kelamin memberikan sumbangan sebesar 1,9% terhadap stres akademik. Penelitian lain dilakukan Kountul et al (2018) dalam Funsu (2020) justru menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,2 kali dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin laki-laki di ketahui ternyata cenderung lebih aktif dan eksploratif dibandingkan dengan perempuan. Perempuan cenderung mempunyai kepribadian mudah cemas dan sensitif, sehingga resiko stress lebih tinggi. Perbedaan respon stress yang muncul antara perempuan dan laki-laki pada dasarnya kaum perempuan dikendalikan oleh hormon oksitosin, estrogen dan hormon seks sebagai faktor yang mendukung sehingga menyebabkan tingkatan stresnya berbeda dengan laki-laki. Jenis kelamin laki-laki dari berbagai sumber cenderung dalam menghadapi stress lebih mudah untuk beradaptasi menghadapi stressor I sehingga mereka cenderung tidak mudah mengalami stress jika ada suatu masalah yang muncul. Kondisi kenapa laki-laki tidak mudah mengalami stress karena sejak kecil mereka dituntut untuk menjadi lebih kuat dibandingkan dengan perempuan. Laki-laki cenderung untuk menggunakan akal mereka daripada mengutamakan perasaannya, sebaliknya kaum perempuan cenderung menggunakan dan mengutamakan perasaan mereka.

Berdasarkan dari hasil beberapa penelitian yang ada cenderung bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stress, hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang ada. Hasil penelitian cenderung banyak yang mengalami stress ringan, sedangkan jenis kelamin yang ada lebih banyak perempuan. Perbedaan yang muncul karena mahasiswa yang di jadikan responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan. Selama perkuliahan mereka mendapatkan materi mengenai stress adaptasi sehingga mereka mempunyai coping yang lebih adaptif dalam menghadapi stress.

Selain melihat faktor jenis kelamin, usia juga mempengaruhi stress individu. Karakteristik Responden terbanyak berada di usia 21 – 22 tahun dimana usia tersebut merupakan tahapan perkembangan remaja akhir. Menurut Hairani et al (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa Karakteristik perkembangan kognitif usia remaja akhir banyak yang mengalami kebingungan antara ideal dan kondisi nyata, meskipun pada kenyataannya di usia 21-22 tahun mereka sudah mampu melakukan analisa terhadap situasi, namun ketika dihadapkan pada masalah yang nyata mereka dituntut beradaptasi sehingga menyebabkan terjadi konflik dengan identitas diri yang sudah terbentuk. akhirnya terjadi stress. Usia 22 tahun merupakan masa peralihan dari remaja menuju usia dewasa. Usia 21-22 tahun akan sampai pada saat dimana dia merasakan bahwa jadi orang dewasa bukan hal yang mudah, semakin bertambah usia akan bertambah pula tantangan, beban, sekaligus tanggung jawab yang semakin besar. Remaja sebagian besar mempunyai sikap ambivalen pada saat menghadapi suatu perubahan yang terjadi, ketakutan untuk memikul tanggung jawab yang besar akan menghambat kebebasan mereka. Remaja usia 21-22 merasa belum mampu dan meragukan kemampuan sendiri untuk memikul tanggung jawab yang lebih besar. Karakteristik yang muncul pada remaja, akan dapat menyebabkan remaja mengalami peningkatan stress karena perubahan yang baru. Pembelajaran yang semula dilaksanakan secara tatap muka, di ubah menjadi pembelajaran daring memerlukan suatu adaptasi. Remaja yang mudah menyesuaikan diri akan mempunyai coping stress yang adaptif, bagi mereka yang mempunyai coping tidak adaptif akan jatuh kedalam stress yang lebih berat lagi. Penerapan self manajemen sangat berpengaruh bagi penurunan stress mahasiswa, sehingga mereka menggunakan coping stress yang adaptif tidak sampai pada stress yang lebih berat lagi.

3) Analisis Bivariat

Analisis bivariat disini akan menjelaskan mengenai hasil uji Rank Wilcoxon dari stress mahasiswa

Tabel2 Analisis hasil uji Rank Wilcoxon Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan semester 5 Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNUSA

	Pretest – post test
Nilai Z	-6,709
Nilai Signifikan (2-tailed)	0,000

Berdasarkan hasil perhitungan uji rank wilcoxon untuk mengetahui apakah ada peningkatan perbedaan skor pre test dengan hasil post test. Dari hasil uji rank wilcoxon didapatkan hasil nilai signifikan 0.000 Karena $\alpha < 0.05$ maka hipotesis diterima artinya ada perbedaan tingkat stress pretest dan posttest pada mahasiswa. Hasil penelitian dapat dikatakan bahwa *self manajemen* sangat efektif menurunkan tingkat stress mahasiswa dalam pembelajaran daring selama era pandemi covid-19.

Self management menurut Komalasaki (2011) dalam penelitian Beti (2018) merupakan teknik untuk mengubah tingkah laku atau kebiasaan melalui pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh subjek sendiri dengan cara melatih diri, mengendalikan diri terhadap rangsangan dan penghargaan pada diri sendiri. Halimatus et al (2016) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *Self management* adalah teknik konseling behavior, untuk mengetahui tingkah laku (individu manusia) yang pada dasarnya hasil akhir yang diharapkan adalah adanya perubahan perilaku maladaptif menjadi adaptif. Suwardani dkk (2014) dalam Alvira dan Atriska (2019) bahwa *self manajemen* merupakan teknik mengelola perilaku agar terarah, menjadikan individu mandiri akhirnya kehidupannya dapat produktif.

Lam Murni (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa proses perubahan perilaku dan dengan proses belajar adalah sama, ada stimulus (rangsang), proses dan efek tindakan (perilaku). Stimulus yang diberikan jika di terima akan ada perubahan perilaku, sebaliknya jika ditolak tidak ada perubahan perilaku semuanya tergantung dari individu masing-masing. Penelitian Lam murni diperkuat oleh Iskandar (2017) bahwa hasil manajemen diri (*self management*) memiliki kemampuan untuk meningkatkan hasil belajar dan perilaku lain

kearah yang lebih baik bila dibandingkan dengan model pelatihan yang lainnya. Hasil penelitian tersebut di perkuat oleh Ni Made (2017) bahwa *self manajemen* adalah program yang terdiri 3 point yaitu A (*Awareness*), B (*Belief*), dan C (*Commitment*). Penerapan *self manajemen* terutama pada individu yang mengalami stress, akhirnya tahu, mau dan mampu mengenali masalah yang ada serta mencari solusinya.

Penurunan stress perlu adanya kesadaran dan kemauan pada diri sendiri. Individu tetap bertahan dengan kondisi stressnya atau bangkit untuk mencari solusi mengatasi masalah yang ada. Proses pelatihan dan pembelajaran dengan menggali dalam diri sendiri potensi yang ada dan mengubah perilaku akan lebih cepat membantu individu mengatasi stress yang muncul, disamping itu *self manajemen* dalam mengatasi stress dapat mencegah individu jatuh kedalam koping stres yang maladaptif yang mengarah kepada kasus kejiwaan. Berdasarkan berbagai penelitian yang ada mengenai *self manajemen*, terbukti dapat mengubah perilaku. Demikian juga dalam penelitian *self manajemen* terhadap penurunan stress dalam pembelajaran daring, setelah pemberian *self manajemen* mahasiswa berusaha untuk mengubah perilaku dan adaptasi terhadap stress, sehingga yang semula adaptasi terhadap stres menggunakan maladaptif berubah menjadi adaptif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian adalah *self manajemen* efektif dalam menurunkan stress mahasiswa dalam pembelajaran daring era pandemic covid-19

Saran:

1. *Self manajemen* hendaknya dapat diterapkan juga pada kasus penyakit yang lain seperti nyeri, hipertensi dll.
2. Penelitian *self manajemen* selain menggunakan metode penelitian yang sudah ada dapat di coba menggunakan metode penelitian yang lain lain sehingga hasil penelitian lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

Amaliathus et al. 2020. Hubungan Dukungan Keluarga dan Perilaku Self Manajemen dengan Tingkat Stres Menjalani Diet pada Penderita Diabete Mellitus Tipe 2 di Kelurahan Nambangann Lor Kecamatan Manguharjo madiun. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol 6. p-ISSN : 2442-8884

- Alvira dan Atriska. (2019). Penerapan Pelatihan *Self Manajemen* Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa. Prosiding Seminar Nasional Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0.
- Beti. 2018. Efektifitas Pelatihan *Self Manajemen* Sebagai Upaya Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Kelas VIII MTS Sunan Ampel Pare. *Journal Annafs* Volume 3 Nomor 1.
- Funsu dan Estri. 2020. Pengaruh Pembelajaran Daring Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi* volume 16 Nomor 2
- Yadi J & Neviyarni (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan* Volume 3 Nomor 1 Hal 35-43
- Hairani et al (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Psikostudia jurnal Psikologi* volume 10 nomor 1 p-ISSN: 2302-2582.
- Halimatus et al. (2016). Penerapan Teknik *Self Manajemen* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia* Volume 6 Nomer 2 hal. 67-78
- Irman T et al (2021). Gambaran tingkat stress dan stressor pada mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri di Provinsi Riau. *Jurnal Keperawatan* volume 13 no 1
- Iskandar. (2017). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Manajemen Pendidikan. *Jurnal Teknologi Pendidikan* Volume 19 nomor 3
- Lam Murni. (2019). Pengaruh Hypertention *Self Management Education* (HSME) Terhadap Tekanan Darah di Puskesmas Kabanjahe. *Indonesia Trust Health Journal* Volume 2 Nomor 1 ISSN : 2620-5564.
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. 151-159.
- Ni Made. (2017). Pengaruh *Self Manajemen Ability* Terhadap Psychological Well-Being Penderita DM Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Mahasiwa Universitas Surabaya* Volume 6 Nomor 2
- Naomi et al. 2021. Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Burnout Pada Karyawan Marketing Funding Bank Sinarmas di Kota Ternate. *Jurnal Psikopedia* vol. 2 No. 1 ISSN : E-ISSN 2774-6836
- Nadya et al. 2021. Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Education and Teaching*. Volume 2 Nomor 2 ISSN 2716-4098 (P) 2720-8966 (O).
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8
- Wulan et al. 2020. Pelatihan *Self Manajemen* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*. Vol. 4 Nomor 1.

Efektifitas Self Manajemen Terhadap Stres Dalam Pembelajaran

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ilkeskh.org Internet Source	9%
2	e-journal.unipma.ac.id Internet Source	2%
3	www.researchgate.net Internet Source	2%
4	123dok.com Internet Source	2%
5	repository.unusa.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%