

Efektifitas *Self Management* Terhadap Stres Dalam Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid – 19 Pada Mahasiswa

Nunik Purwanti ^{1*}, Andikawati Fitriarsi ²

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

Penerapan *Self management* dalam menurunkan stress pada mahasiswa dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran yang semula secara tatap muka menjadi daring di masa pandemi belum dilakukan. Tujuan penelitian menganalisis efektifitas *Self management* terhadap penurunan stress dalam 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 management* dan variabel dependen stress. Pengambilan data ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. tingkat stress diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*.

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 management* terhadap penurunan stress pada mahasiswa keperawatan. Secara umum penelitian ini membuktikan *Self management* efektif dalam menurunkan stress.

Kata kunci: Pembelajaran daring; *Self management*, stress

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 $= 0.05$. 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

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

Alamat Korespondensi Penulis:

Nunik Purwanti

Email : noniek@unusa.ac.id

Alamat: JL SMEA no 57 Surabaya

Jl. Raya Jemursari No.57, Jemur Wonosari, Kec. Wonocolo, Kota SBY, Jawa Timur 60237

harus melalui daring. Pembelajaran daring merupakan suatu bentuk proses pembelajaran alternatif yang harus dilakukan saat situasi pandemi. Tujuan dari Pendidikan jarak jauh adalah tetap mempertahankan mutu Pendidikan dan memperluas pencapaian Pendidikan. Perubahan dalam proses pembelajaran dari tatap muka beralih menjadi pembelajaran daring, merupakan keputusan dari berbagai Universitas dengan tujuan agar pencapaian Pendidikan tetap berjalan sesuai dengan tujuan dari kurikulum yang ada. Perubahan system pembelajaran yang dijalankan secara daring merupakan tantangan yang besar bagi setiap Universitas bagaimana mengolah metode baru agar semua berjalan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Pendidik dan mahasiswa semua sama – sama belajar dan membiasakan diri dengan metode baru yang dijalankan. Pembelajaran daring merupakan bentuk pembelajaran dengan memanfaatkan jaringan internet, *local network* sebagai metode berinteraksi dalam pembelajaran [1]. Mahasiswa pada awal pembelajaran menanggapi secara positif, namun seiring berjalannya waktu menemukan beberapa kendala, diantaranya jaringan, kuota, banyak gangguan belajar dirumah, materi sulit dipahami. [2].

Situasi yang dialami mahasiswa terutama dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan menyebabkan mengalami stress. Pendidik juga mengalami stress karena dihadapkan dengan Teknik dan metode baru dalam mengajar yang selama ini belum pernah dilakukan. Proses perubahan akan di alami oleh semua pihak dan semuanya harus dihadapi agar proses Pendidikan berjalan secara efektif dan efisien. Stressor yang ada di sekitar kita, tidak semua dianggap sebagai pencetus atau penyebab stress, tergantung dari koping individu masing-masing ada yang

mempunyai koping yang baik ada juga yang mudah sekali jatuh ke dalam stress, namun apapun bentuknya jika tidak segera diatasi akan berkembang menjadi suatu hal yang mal adaptif sehingga membahayakan bahkan menyebabkan kematian.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2020) mengenai gambaran tingkat stress mahasiswa keperawatan universitas swasta di dapatkan hasil dari 132 responden menunjukkan 100 responden (75,8%) stress sedang, 20 responden (15,3%) stress ringan dan 12 responden (9%) stress berat pada pembelajaran daring [3]. Penelitian Yikealo (Putri: 2020) di dapatkan hasil Sebagian besar mahasiswa di Eritrea Institute of Technology mengalami stress sedang (71%). Stressor yang menimbulkan stress pada mahasiswa adalah fasilitas pembelajaran kurang memadai (40, 7%), kesulitan belajar untuk jangka waktu yang lama (32,5%), tugas yang terlalu banyak dan beban akademik (23,5%). Berdasarkan 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. Stress selain berdampak pada nilai akademik, berbagai penelitian menemukan dan membuktikan bahwa individu yang mengalami stress jangka panjangnya akan beresiko meninggal akibat penyakit lainnya diantaranya kanker, jantung coroner, dampak terburuk adalah jika stress berkembang kearah kasus yang maladaptif sehingga berubah menjadi kasus Skizofrenia.

Berbagai pendapat dari para ahli mempercayai bahwa individu yang mempunyai Kesehatan mental buruk akan melakukan kebiasaan buruk lainnya dalam kehidupannya yaitu merokok, sering minum minuman beralkohol dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, hal ini dampak panjangnya menyebabkan meningkatnya kasus penyakit kanker, jantung yang akhirnya meningkatkan angka kematian. Metode mengurangi stress ada berbagai macam, diantaranya ada hypnonursing, relaksasi dan self manajemen. Penelitian ini mencoba menerapkan metode *self manajemen*. *Self-management* adalah suatu proses konseling mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi. Yates (1985) dalam Nella dkk (2019) self manajemen merupakan serangkaian teknis untuk merubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek yang dikelompokkan dalam prosedur self manajemen adalah 1) *Management by antecedent* yaitu pengontrolan reaksi pada sebab atau pikiran yang akan memunculkan respon ; 2) *Management by consequence* yaitu pengontrolan reaksi pada tujuan perilaku, pikiran dan perasaan yang akan dicapai; 3) *cognitive techniques* yaitu pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan di rumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa yang terefleksi pada *antecedents* dan *consequence*; 4) *Affective techniques* pengubahan emosi secara langsung.

Management by antecedent dan *management by consequence* disebut juga sebagai bentuk dari teknik intervensi perilaku, yang merupakan implementasi dari Teknik kognitif atau afektif. Berdasarkan fakta yang ada ternyata dari keempat aspek yang ada saling berkaitan satu sama lain. Teknik afektif merupakan program makro dengan tujuan untuk mengubah emosi dan

sikap yang akan melibatkan peran antara peserta didik dengan konselor. Teknik kognitif dapat digunakan sebagai Langkah untuk melakukan perubahan dari pikiran dan polanya. Teknik perilaku merupakan aspek khusus, layanan mikro yang mengubah perilaku tertentu dari peserta didik.

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 [4]. Amaliathus et. al (2020) menyatakan bahwa dukungan keluarga dan *self manajemen* menurunkan tingkat stress berhubungan dengan tingkat stres pada penderita diabetes melitus tipe 2 yang sedang menjalani diet [5]. Hal ini sejalan dengan Naomi et al (2021) menyatakan *self manajemen* berpengaruh terhadap *burnout* pada karyawan marketing [6]. 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 [4]. *Self management* 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 prestasi mahasiswa. Penerapan *self management* dengan melatih diri sendiri mengelola stressor yang menimbulkan stress diharapkan tubuh dapat bereaksi secara adaptif sehingga reaksi yang negatif sampai menimbulkan tahap panik bahkan mengarah kepada masalah kejiwaan dapat dihindari. Penelitian yang dilakukan mengenai *self management* menunjukkan bahwa metode baru yang melibatkan responden berbeda dengan tingkat akurasi yang lebih baik sangat diperlukan penerapannya pada stress dalam bidang akademik selama pandemi. Berdasarkan latarbelakang masalah yang sudah dijabarkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas penerapan *self management* terhadap stress dalam pembelajaran daring era pandemi COVID-19 pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengacu pada pendekatan 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 mahasiswa.

Pemilihan responden menggunakan *simple random sampling*. Responden sebelum diberikan *self management* diberikan *pretest* kemudian *posttest* untuk mengetahui perbedaan hasil tingkat stress responden. *Self management* diberikan selama tiga kali pertemuan dengan total waktu 6 jam.

self management merupakan teknik konseling behavioristik yang lebih menitikberatkan pada kemauan dan kemampuan mahasiswa untuk mengubah dan mengatur tingkah lakunya. Teknik melakukan *self management* terdiri dari beberapa komponen yaitu (1) menentukan tingkah laku yang menjadi target perubahan; (2) memantau perilaku; (3) menentukan prosedur yang akan di terapkan; (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 management* secara online melalui media zoom. Tingkat stress diukur

menggunakan *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS-42)* 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). Analisis data penelitian menggunakan uji *Wilcoxon test*.

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

Tabel 1 memperlihatkan bahwa karakteristik 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

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 %.

Davison dan Neale dalam penelitian Luh Suranadi (2012) menyatakan stress datangnya dapat dari berbagai sumber diantaranya kondisi fisik, bayangan masa depan yang tidak pasti (asing), stress sistematis, stress karena psikologis, stress akut dan juga stress kronis. Stress sistemik penyebabnya karena adanya reaksi tubuh terhadap invasi (misal; virus, panas, dan sebagainya) dengan reaksi yang digeneralisasikan dan melibatkan beberapa tantangan bagi integritas tubuh secara fisik. Stress karena alasan murni psikologis seperti ketakutan dan kecemasan ataupun karena sosial-budaya seperti kondisi tempat tinggal, konflik sosial, dan keterasingan. Stress akut disebabkan karena tuntutan adaptasi pada situasi dan kondisi sesaat atau dalam waktu yang relatif pendek.

Stres kronis muncul dalam karena adanya penyesalan dan dendam yang tersimpan lama, perasaan putus asa dan tak berdaya ketika merasa tidak memiliki ketrampilan atau kekuatan untuk mengatasi tantangan hidup.

Pandangan dari segi perspektif klinis reaksi stress individu dapat di bedakan menjadi dua komponen diantaranya adalah 1) komponen psikologis dapat berupa perilaku, sikap, pola pikir, emosi dan perasaan stres; 2) Komponen fisiologis yang berupa sistem somatik. Proses fisiologis stress berkaitan dengan sistem limbik, meliputi talamus, hipotalamus, amigdala, dan hipokampus yang berkaitan dengan aspek emosi dan ingatan. Amigdala merupakan bagian otak yang penting karena berfungsi dalam pengaturan motivasi, respon emosi, dan reaksi penolakan terhadap stimulus negatif (ketakutan dan ingatan-ingatan emosional yang tidak disadari atau tidak diinginkan). Stres yang muncul pada individu dapat juga dari lingkungan organisasi dimana birokrasi dapat menciptakan berbagai tekanan tekanan (stresor) psikologis sehingga seseorang tidak berdaya menghadapinya.

Patel (1996) dalam Luh Suranadi (2012) menyatakan bahwa stres muncul karena adanya reaksi tertentu yang secara otomatis akan muncul pada tubuh, penyebabnya dapat berbagai macam diantaranya adanya tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi suatu bentuk tantangan (challenge) yang dianggap penting, pada saat menghadapi ancaman (threat), atau ketika harus berusaha menghadapi harapan yang tidak realistis dari lingkungannya. Stress pada dasarnya muncul tidak selalu bersifat negatif, stres merupakan reaksi dari tubuh seseorang pada saat menghadapi tuntutan atau stressor dari luar. Stressor yang menyerang akan menimbulkan reaksi dari dalam tubuh seseorang, tubuh manusia

berusaha mengatasi dengan menciptakan keseimbangan antara tuntutan luar, kebutuhan dan nilai-nilai internal, kemampuan coping personal, dan kemampuan lingkungan untuk memberikan dukungan. Muslim (2020) dalam Nada et.al (2022) menyebutkan bahwa setiap orang mempunyai berbagai cara untuk mengatasi stres atau strategi coping, ada yang menghadapi stres dengan cara sehat, atau justru malah makin memperburuk keadaan, hal tersebut menunjukkan bahwa coping yang sering digunakan individu dalam menyelesaikan suatu masalah, justru dapat makin memperburuk keadaan atau menjadi sumber masalah baru bagi individu tersebut. Keefektifitasan suatu strategi coping juga mempengaruhi level stres individu, yaitu strategi coping yang digunakan individu yang hanya bertujuan untuk menghindari ancaman atau emosi yang terkait dengan stres yang dialaminya, tidak akan mempengaruhi permasalahan yang dihadapi, sehingga permasalahan tersebut akan tetap ada dan tidak terselesaikan.

Stres pada dasarnya secara garis besar mempunyai membentuk dua macam bentuk stres yaitu eustress dan distress. Eustress adalah kondisi stres yang memberikan pengaruh positif bagi individu biasanya muncul pada saat stresor yang masuk ke dalam tubuh diinterpretasikan sebagai tantangan sehingga dapat meningkatkan motivasi individu yang akhirnya berusaha untuk menyelesaikan masalah yang muncul dengan sebaik baiknya. Eustress dapat di contohkan misalnya memulai kerja di tempat yang baru, pernikahan, membeli rumah, berpergian, pola pembelajaran yang baru dan mencoba sesuatu hal yang baru. Distress merupakan bentuk stres yang memberikan pengaruh buruk atau negatif. Distress dapat terjadi pada saat individu atau seseorang apabila stressor masuk kedalam tubuh

diinterpretasikan menjadi sebuah ancaman, hambatan, atau gangguan sehingga individu akan selalu merasa ketakutan sehingga menyebabkan penurunan motivasi dan semangat untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut.

Distress merupakan sebuah keadaan subjektif yang kurang menyenangkan. Depresi adalah perasaan sedih, kehilangan semangat, kesepian, putus asa, atau tidak berharga, merasakan ingin mati, mengalami kesulitan tidur, menangis, merasa segala sesuatu adalah sebuah usaha, dan tidak mampu untuk pergi. Beberapa teori menjelaskan bahwa distress dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu: 1). Faktor Intrapersonal dimana dalam faktor ini yang berpengaruh adalah trait kepribadian, khususnya neuroticism dan ekstraversi; 2). Faktor Situasional. Faktor situasional ini menghasilkan pengaruh yang bervariasi pada setiap individu, diantaranya: (a) faktor fisiologis, yang difokuskan pada mekanisme otak yang menghasilkan sekaligus mengatur dampak negatif. Bukti adanya pengaruh biologis pada distress ditunjukkan dari hasil studi mengenai kerusakan otak dan pengaruhnya terhadap respons distress; (b) faktor kognitif, yang menekankan bahwa dampak suatu stressor dipengaruhi oleh keyakinan dan ekspektasi orang yang bersangkutan, (c) faktor sosial, yang memfokuskan pada kaitan antara dukungan dan hubungan sosial dengan distress. Verplanken (2006) dalam penelitian Syahrani (2015) melakukan penelitian mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri (negative self-thinking habit). Negative self-thinking yang menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, tentunya tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat. Sebaliknya

hal tersebut merupakan suatu disfungsi psikologis, yang selanjutnya dapat menurunkan harga diri serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi.

Gangguan Kecemasan dan depresi akan menimbulkan rasa marah dan stress biasanya menimbulkan reaksi peningkatan hormon testosterone dan denyut jantung sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Tubuh akan bereaksi memaksa otak untuk bekerja lebih keras pada saat stress masuk kedalam tubuh, sehingga orang dengan stress yang tinggi menyebabkan otak yang semula dipaksa untuk bekerja keras lama kelamaan tidak berfungsi dengan baik dan mengalami kelelahan. Stress yang tinggi menyebabkan tubuh akan di penuh dengan adrenalin dan norepineprin yang pada akhirnya jantung berdenyut dengan cepatnya. Faktanya hampir semua manusia di dunia ini tidak ada satupun yang luput dari stress, demikian juga mahasiswa. Perubahan kondisi lingkungan dan peran serta metode dalam proses belajar mengajar yang semula tatap muka menjadi sistem online atau daring merupakan suatu bentuk stressor yang umumnya dialami mahasiswa terutama era pandemic covid-19. Kemampuan mengelola stressor yang ada akan menentukan individu akan jatuh dalam kondisi eustress atau distress.

Hasil penelitian yang ada di dapatkan hasil Sebagian besar dalam skala ringan pada saat sebelum diberikan intervensi. 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 koping, 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 [7]. 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. Hal ini sejalan dengan Fitriyani (2020) menyatakan terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan stress [3].

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 sehingga mereka cenderung tidak mudah untuk mengalami stress jika ada suatu masalah yang muncul. Kondisi dimana laki-laki tidak mudah mengalami stress disebabkan 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 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 koping 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 terjadi konflik identitas diri yang sudah terbentuk [8]. Usia 21-22 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 koping stress yang adaptif, bagi mereka yang mempunyai koping tidak adaptif akan jatuh kedalam stress yang lebih berat lagi. Penerapan self manajemen sangat berpengaruh bagi penurunan stress mahasiswa, sehingga mereka menggunakan koping stress yang adaptif tidak sampai pada stress yang lebih berat lagi.

Pengaruh tingkat stress selain jenis kelamin dan usia, dari beberapa penelitian menyebutkan bahwa Teknik mengatasi stress juga berpengaruh untuk menentukan berat ringannya stress yang ada. Huxley dalam penelitian Luh Suranadi (2012) ada enam Langkah yang harus di tempuh dalam menghadapi stress yaitu:

a) Aware terhadap stres

Situasi stres dapat mempengaruhi keadaan fisik dan mental seseorang. Aware terhadap stres berarti mampu mengenali tanda-tanda dari keberadaan situasi stres. Bagi sebagian orang tanda-tanda tersebut dapat berupa perasaan sangat lelah, lekas marah atau perasaan gelisah. Pada sebagian orang yang muncul adalah sikap cepat menyerang atau menarik diri dari orang lain.

b). Melakukan time out

Setelah situasi stres dikenali, langkah berikutnya adalah melakukan time out (menyingkir sejenak). Saat keadaan

memanas, time out akan memberi kesempatan untuk melakukan cooling down. Langkah ini juga berguna untuk mencegah dari mengatakan atau melakukan tindakan yang dapat disesali kemudian.

c). Menyusun rencana self-care

Kesibukan melakukan tugas-tugas seringkali membuat orang mengabaikan kebutuhan fisik, emosi dan spiritual diri sendiri. Menyisihkan waktu untuk melakukan self-care dapat mengurangi beban yang overload, misalnya tidur yang nyenyak, berolah raga, meditasi, shalat/berdoa, atau relaksasi beberapa menit.

d). Menyusun rencana pengelolaan waktu

Melaksanakan pekerjaan/tugas dengan menyusun rencana pengelolaan waktu, membuat prioritas dan jadwal akan sangat membantu menghadapi situasi stres yang muncul.

e). Memecahkan problem bersama

Sebagai mahasiswa baru, seringkali kita berpikir bahwa kita harus dapat menyelesaikan semua masalah. Cara berpikir yang demikian akan meningkatkan stres. Mengajak teman untuk berdiskusi bersama memecahkan masalah, dapat meningkatkan keterlibatan mereka sehingga dapat membantu mengembangkan kemampuan problem solving di kemudian hari. Namun perlu diingat bahwa proses memecahkan problem bersama harus dilakukan secara demokratis.

f). Mencari dukungan

Adakalanya situasi stres berada di luar kemampuan untuk menghadapinya. Bila sudah demikian, mencari dukungan pada lingkungan dekat atau peer group merupakan jalan keluar yang realistis.

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 *pretest* 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 management* sangat efektif menurunkan tingkat stress mahasiswa dalam pembelajaran daring selama era pandemi covid-19.

Self management menurut Komalasari (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 [9]. 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 [10]. Suwardani dkk (2014) dalam Elfitasari dan Meylana (2019) bahwa *self management* merupakan teknik mengelola perilaku agar

terarah, menjadikan individu mandiri akhirnya kehidupannya dapat produktif [11].

Menurut Prijosaksono (2001) dalam penelitian Rayi (2018), manajemen diri atau self management merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya. Manajemen diri dapat membentuk individu kearah lebih baik sesuai dengan perilaku mana yang akan diubah, ditingkatkan atau dikurangi.

Lam Murni (2019) dalam penelitiannya mengatakan bahwa proses perubahan perilaku dan dengan proses belajar adalah sama, ada stimulus (rangsang), proses dan efek tindakan (perilaku) [12]. 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 [13]. 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*) [14]. Gunarsa (2011) teknik penerapan *self manajemen* meliputi pemantaun diri (*self monitoring*), *reinforcement* yang positif (*self reward*), kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri (*self contracting*) dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*). *Self monitoring* suatu proses dimana individu mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya sendiri, mencatat dan mengamati perilaku

masalah, mengendalikan penyebab terjadinya masalah dan menghasilkan konsekuensi. *Reinforcemen* yang positif digunakan untuk mengatur dan memperkuat perilaku melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri. *Self contacting* ada beberapa langkah diantaranya individu membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya. Individu menyakini semua yang ingin di ubahnya, bekerja sama dengan keluarga atau teman dalam menjalankan self manajemen, berani menanggung resiko dengan progm self management, menuliskan peraturan untuk diri sendiri selama proses *self management*. *Stimulus kontrol* lebih menekankan penataan kembali atau modifikasi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksananya atau dilakukannya tingkah laku tertentu.

Menurut Suwanto (2016) dalam Khairunisa et.al (2022) beberapa konsep dasar lainnya yang berkaitan dengan teknik self management ialah:

1. Proses mengubah perilaku inividu bisa dicapai dengan satu atau dengan kombinasi teknik lainnya dari pendekatan behavioral.
2. Adanya ketertarikan individu atau keinginan untuk berubah untuk megikuti program intervensi perubahan perilaku yang diadakan oleh terapis. Hal ini penting karena ketertarikan individu atau keinginan untuk berubah menjadi dasar untuk menumbuhkan motivasi internal.
3. Individu berpartisipasi aktif selama proses konsleing berlangsung karena anggapan dasar dalam menjalankan teknik self management ialah hanya individu yang mengubah perilaku dirinya sendiri.
4. Konselor mendorong dan memberikan sugesti positif agar konseli bertanggung jawab dan berkomitmen dalam menjalankan strategi

tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

5. Konselor bisa mengajarkan perubahan perilaku pada konseli dengan cara mengajarkan keterampilan menyelesaikan masalah sehingga individu mampu bersikap tepat dan professional dalam menyelesaikan masalahnya sesuai dengan cara yang ia kehendaki.
6. Pada dasarnya, setiap individu mampu mengelola pikiran dan perasaannya, dan perbuatannya sehingga mereka mampu mengontrol diri mereka untuk mereduksi perilaku maladaptive dan meningkatkan perilaku adaptif.

Berikut ini adalah beberapa tahapan yang harus ditempuh oleh terapis dalam melaksanakan teknik pegelolaan atau pengaturan diri (*self management*) antara lain (Yates, dalam Monica, 2017, Setiawan, 2018, Khairunisa et.al , 2022):

- a. Konselor melakukan identifikasi terhadap masalah yang dialami siswa, dan tujuan yang ingin dicapai melalui teknik self management. Hal-hal penting yang berkaitan dengan hasil awal identifikasi masalah dan pencapaian yang hendak dicapai dicatat dalam buku harian treatment siswa (daily student log book treatment).
- b. Melakukan pemetaan, analisis dan identifikasi lanjutan mengenai kekuatan dan kelemahan yang dimiliki siswa dan menampilkan dalam bentuk table atau grafik.
- c. Berdasarkan data yang telah ada, konselor melakukan proses treatment penguatan pada aspek kelebihan, dan kekuatan yang dimiliki siswa untuk mencapai pengembangan diri lebih maksimal.
- d. Selanjutnya, konselor melakukan treatment perbaikan pada aspek-aspek perilaku

negative atau perilaku yang masih lemah (perilaku yang ingin diubah berdasarkan kesepakatan yang telah disetujui bersama).

Menurut Komalasari dkk (dalam (Pravesti, 2015, Khairunisa et.al, 2022) beberapa tahapan dalam melaksanakan teknik self-management (pengelolaan diri) yaitu:

- a. Menentukan perilaku sasaran yang ingin diubah
- b. Memonitor perilaku tersebut.
- c. Memilih prosedur yang akan diterapkan.
- d. Melaksanakan prosedur tersebut.
- e. Mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Self management atau pengolahan diri harus dimiliki oleh setiap mahasiswa. Perkembangan teknologi dan perubahan dalam metode pembelajaran dapat diikuti dengan baik jika individu memiliki proses pengolahan diri (*self management*) yang baik. Pengolahan diri yang baik dapat mengubah pribadi individu secara menyeluruh baik dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan dapat tercapai [15]. Penerapan *self management* 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. Prijasaksono & Sembel (2003) dalam penelitian Indra & Hartono (2017) didapatkan bahwa strategi pelaksanaan *self management* berfungsi untuk melepaskan stress, kemarahan, kecemasan, ketakutan, dendam, sakit hati, menghilangkan rasa sakit hati, menghilangkan rasa sakit dan penyakit, penyembuhan diri sendiri (*self-healding*), meningkatkan kreativitas, membantu

memecahkan masalah, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, mencapai prestasi dan meningkatkan kemampuan pembelajaran [16]. Selanjutnya, Bandura (dalam Gantina, 2011, Khairunisa et.al, 2022) mengemukakan bahwa teknik *self management* merupakan bagian dari pendekatan behavioral terapi karena melalui teknik ini diharapkan individu mampu berfikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri (*self regulation/self management cognition*), karena hal ini merupakan bagian dari proses belajar sosial karena dengan memperbaiki perilaku negatifnya yang dapat merugikan dan membawa dampak negative bagi dirinya dan orang lain. Menurut bandura, dalam proses mengelola diri, terdapat tiga proses utama yaitu, memanipulasi eksternal, dukungan kognitif, melihat feedback dan konsekuensi dari tingkah laku yang ia lakukan.

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 [17]. Demikian juga dalam penelitian *self management* 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. Penelitian yang dilakukan Lolang et.al (2022) bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran diri (*self awareness*) yang baik maka akan mampu mengelola diri (*self management*)

seperti pikiran, perasaan dan sikap dengan baik pula. Pegetahuan akan kemampuan dan keterbatasan diri yang baik mampu mendorong dirinya untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi kehidupan pribadi secara optimal [18].

Ni Putu et. al (2014) dalam pelaksanaan strategi *self management* (pengelolaan diri) biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri [14]. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (antecedent) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa :

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.

Menurut Comier (2009) kelebihan strategi *self manajemen* adalah :

1. Meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta menurunkan ketergantungan individu pada orang lain.
2. Strategi pengelolaan diri adalah pendekatan yang murah dan praktis
3. Mudah di gunakan
4. Menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan

baik pada situasi bermasalah atau tidak

Kendala yang sering muncul pada saat pelaksanaan *self manajemen* diantaranya adalah Fauzan (2009) dalam Cyndi (2015) adalah :

1. Tidak adanya motivasi dan komitmen yang tinggi pada individu
2. Target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subyektif terkadang sulit di deskripsikan, sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi
3. Lingkungan sekitar dan keadaan diri individu dimasa mendatang sering tidak dapat diatur dan di prediksi dan bersifat kompleks
4. Individu bersifat independen
5. Konselor memaksakan program pada konseli
6. Tidak ada dukungan dari lingkungan

Kesadaran diri dan pengelolaan diri yang baik membuat mahasiswa mampu mengarahkan setiap tindakannya kepada hal-hal positif terutama saat mengikuti pembelajaran secara daring. Mahasiswa dengan kesadaran diri yang baik, mampu memanajemen diri untuk berhasil dalam belajar, namun tidak adanya kesadaran diri dan manajemen diri untuk belajar dapat mempengaruhi hasil akademik terutama dalam pembelajaran secara daring akibat pandemi covid-19. Penelitian Haryati et.al (2017) mengatakan bahwa Peranan manajemen diri sangat diperlukan dalam kegiatan belajar, karena manajemen diri merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi belajar [19] . Manajemen diri yang baik merupakan motor penggerak dan pendorong bagi individu untuk belajar, sehingga di dalam belajar individu akan lebih bersemangat dan tidak

lekas bosan dalam materi pelajaran yang dipelajari dan seiring dengan ini dapat meningkatkan prestasi belajar.

SIMPULAN DAN SARAN

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

Saran:

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

DAFTAR PUSTAKA

- [1] M. I. Mustofa, M. Chodzirin, L. Sayekti, and R. Fauzan, "Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi," *Walisongo J. Inf. Technol.*, vol. 1, no. 2, p. 151, 2019, doi: 10.21580/wjit.2019.1.2.4067.
- [2] Y. Jatira and S. Neviyarni, "EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring Dimasa Pandemi Covid-19," vol. 3, no. 1, pp. 35–43, 2021.
- [3] A. Fitriyari, Y. Septianingrum, S. Budury, and Khamida, "Stres Pembelajaran Online Berhubungan Dengan Strategi Koping Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19," *J. Keperawatan*, vol. 12, no. 4, pp. 985–992, 2020.
- [4] A. Anjani, Wulan Saputri; Arumsari, Cucu; Imaddudin, "Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa," *J. Innov. Couns. Theory, Pract. Res.*, vol. 4, no. 1, pp. 41–56, 2020.
- [5] A. Sholikhah, R. Widiarini, and P. A. Wibowo, "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dan Perilaku Self-Management Dengan Tingkat Stres Menjalani Diet Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Kelurahan Nambangan Lor Kecamatan Manguharjo Kota Madiun," *J-KESMAS J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 2, p. 106, 2021, doi: 10.35329/jkesmas.v6i2.1874.
- [6] N. P. Tully, T. M. Tiwa, and M. E. Hartat, "Pengaruh Manajemen Diri Terhadap Burnout Pada Karyawan Marketing Funding Bank Sinarmas Di Kota Ternate," *Psikopedia*, vol. 2, no. 1, pp. 55–64, 2021.
- [7] F. Andiarna and E. Kusumawati, "Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19," *J. Psikol.*, vol. 16, no. 2, p. 139, 2020, doi: 10.24014/jp.v16i2.10395.
- [8] H. Lubis, A. Ramadhani, and M. Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19," *Psikostudia J. Psikol.*, vol. 10, no. 1, p. 31, 2021, doi: 10.30872/psikostudia.v10i1.5454.
- [9] B. Hidayati, "Efektifitas Pelatihan SELF MANAGEMENT Sebagai Upaya Meningkatkan SELF REGULATED LEARNING Siswa Kelas VII MTS Sunan Ampel Pare," *J. An-nafs*, vol. 3, no. 1, pp. 1–25, 2018.
- [10] H. Sa'diyah, M. Chotim, and D. A. Triningtyas, "Penerapan Teknik Self

- Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja,” *Couns. J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 6, no. 2, p. 67, 2017, doi: 10.25273/counsellia.v6i2.1018.
- [11] N. Elfitasari and E. Meylana, Helen, “MELALUI PENDIDIKAN KARAKTER YANG BERBASIS BUDAYA LOKAL Prosiding Seminar Nasional 2019 PENGEMBANGAN KARAKTER DALAM MENGHADAPI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4 . 0 PENGEMBANGAN KARAKTER DALAM MENGHADAPI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4 . 0,” vol. 41, no. September, pp. 45–49, 2019.
- [12] L. M. Sagala, “Pengaruh Hypertention Self Management Education (Hsme) Terhadap Tekanan Darah Di Puskesmas Kabanjahe,” *Indones. Trust Heal. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 121–127, 2019, doi: 10.37104/ithj.v2i1.23.
- [13] Iskandar, “Jurnal Teknologi Pendidikan Vol. 19, No. 3, Desember 2017,” vol. 19, no. 3, pp. 175–190, 2017.
- [14] N. made Nopita wati, “ABC’s Stress Management : Upaya Menurunkan Burnout Berfokus Pada Individu,” *Adi Husada Nurs. J.*, vol. 3, no. 1, pp. 33–38, 2017.
- [15] A. D. Astuti and S. D. Lestari, “Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah,” *Couns. J. Bimbingan. dan Konseling*, vol. 10, no. 1, p. 54, 2020, doi: 10.25273/counsellia.v10i1.6304.
- [16] I. Olivia, “Pengaruh Penggunaan Strategi Self Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Intensitas Minat Belajar Siswa Kelas X SMK Al-Ishlah Surabaya,” *J. Bimbingan. dan Konseling FKIP UNIPA*, vol. 1, no. 1, pp. 59–70, 2019.
- [17] N. N. Rosa, L. E. Retnaningsih, and M. Jannah, “Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik Di Era Pandemi COVID-19,” *Tanjak J. Educ. Teach.*, vol. 2, no. 2, pp. 103–111, 2021.
- [18] L. M. Masi, I. Lohmay, F. V. Jemadun, J. Anggelic, and D. Radja, “EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Self-Awareness dan Self-Management Mahasiswa dalam Mengikuti Pembelajaran Praktikum Selama Masa Pandemi Covid-19,” vol. 4, no. 4, pp. 5080–5090, 2022.
- [19] H. Rahmadani, R. Arlizon, and Z. Saam, “Self-Management Relationship With Student Learning Achievements Semester IV Guidance Counseling University of Riau,” *Jom Fkip Unri*, pp. 1–9, 2017, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/185017-ID-hubungan-manajemen-diri-dengan-prestasi.pdf>.