

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Konteks Penelitian

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *Corona Virus 2* (SARS-CoV-2). Penyakit ini bermula terjadi di Wuhan pada bulan Desember 2019, dan terus meningkat dan menyebar hingga seluruh dunia sampai saat ini. Sejak saat itu, berbagai upaya dan kebijakan dibuat untuk mengendalikan penyebarannya dan menekan jumlah korban akibat dari virus ini. Sebagai dampak dari adanya virus ini di Indonesia, penerapan *physical distancing* diberlakukan, diantaranya adalah menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan menghindari pertemuan yang melibatkan banyak orang. Sesuai dengan program pemerintah tersebut, sudah 1 tahun 6 bulan seluruh masyarakat Indonesia dihibau untuk *stay at home* (tinggal di rumah) dan diberlakukan kebijakan *Work From Home* (bekerja dari rumah).

Kebijakan WFH merupakan upaya yang diterapkan kepada masyarakat agar dapat menyelesaikan segala aktivitasnya termasuk menyelesaikan pekerjaan di rumah. Bidang Pendidikan merupakan salah satu bidang yang terdampak dari adanya virus korona dan kebijakan pemerintah. Dengan adanya pembatasan interaksi, Kementerian Pendidikan di Indonesia juga mengeluarkan kebijakan yaitu dengan meliburkan sekolah dan mengganti proses Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring). Dalam penelitian Matdio Siahaan, dengan

diberlakukannya sistem pembelajaran daring, berbagai masalah baru muncul di dunia pendidikan yang harus dihadapi oleh siswa dan guru, seperti materi pelajaran yang belum selesai disampaikan oleh guru kemudian guru mengganti dengan tugas lainnya. Hal tersebut menjadi keluhan bagi siswa karena tugas yang diberikan oleh guru lebih banyak.<sup>1</sup>

Tidak hanya meliburkan sekolah untuk mencegah meluasnya penyebaran Covid-19, kebijakan pemerintah juga berlaku untuk perguruan tinggi. Mahasiswa juga diwajibkan melaksanakan perkuliahan secara daring. Kebijakan ini sudah berlaku lebih dari satu tahun. Sejak saat itu, mahasiswa tidak memiliki batasan waktu antara kuliah atau pun menyelesaikan pekerjaan di rumah ataupun bekerja. Mahasiswa merasa kurang fokus karena di saat belajar dihadapkan pada tugas rumah, seperti membantu orang tua atau bahkan bekerja. Selain itu, mahasiswa merasa kurang mendapatkan respon dalam bimbingan secara *online*, kesusahan mencari fenomena, mencari sampel penelitian dan menyesuaikan jadwal wawancara, ketidak fahaman mengenai penelitian, hingga *mood* mengerjakan yang berubah-ubah. Keluhan ini disampaikan oleh mahasiswa melalui chat *WhatsApp*.

Berbagai kendala dalam pembelajaran dialami oleh para mahasiswa, terlebih dampaknya terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi. Tugas ini merupakan tugas penelitian yang harus diselesaikan setiap mahasiswa strata 1, yang notabnya sebagai calon sarjana (ilmuwan) maka harus mampu membuat karya ilmiah sebagai bentuk aktualisasi

---

<sup>1</sup>Matdio.Siahaan, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan", *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)* e-ISSN: 2597-792X, ISSN: 1410-9794 Edisi Khusus No. 1 (Juli 2020), 1 – 3.

keilmiahan seseorang.<sup>2</sup> Hal ini menjadi salah satu syarat bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studinya di perguruan tinggi.

Kesulitan yang dialami mahasiswa dalam melakukan penelitian selama pandemi sangatlah kompleks, baik secara akademik maupun non-akademik. Masalah akademik lebih dominan dihadapi mahasiswa. Dalam bidang akademik, seperti memilih topik, merencanakan jadwal, memahami metode penelitian, memahami gaya tulis akademik, dan menganalisis skripsi terdahulu, sedangkan dalam bidang non akademik seperti *self-assessment*, membangun rasa percaya diri, dan kemampuan menghadapi tantangan.<sup>3</sup>

Penelitian Retno Permatasari menyebutkan bahwa terdapat dampak psikologis pada mahasiswa penyusun skripsi pada masa pandemi Covid-19. Dampak psikologis diantaranya stres, cemas berkomunikasi, takut, gelisah, sulit tidur, dan jenuh. Stres pada mahasiswa Bimbingan Konseling yang sedang menyusun skripsi termasuk pada kategori stres tingkat tinggi akibat personal stressor. Hal ini disebabkan berbagai hambatan, seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, kecemasan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, lingkungan yang kurang kondusif karena pandemi Covid-19, dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi.<sup>4</sup>

Di IAIN Kediri, khususnya di Prodi Psikologi Islam terdapat banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhirnya di

---

<sup>2</sup>E Emilia, *Menulis Tesis dan Disertasi(3rd ed.)*, Bandung: Alfabeta, 2012.

<sup>3</sup>Jamaliah Fauziah, "Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi Pada Prodi Pendidikan Bahasa Inggris", *Seminar Nasional Multi Disiplin Ilmu | Volume 1*, Nomor 1, (Januari 2021).

<sup>4</sup>Retno Permatasari, "Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19", *Jurnal bina ilmu cendekia*. Vol. 2 No. 1 (Juni Tahun 2020) ISSN 2722-3612.

masa pandemik selama ini. Tercatat diakhir semester genap ini sebanyak 50 mahasiswa sudah melaksanakan seminar proposal, 17 mahasiswa akan melaksanakan sempro, 40 mahasiswa sudah mengajukan judul namun belum mendaftar seminar proposal, dan 24 mahasiswa belum mengajukan judul. Diantara banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsinya, terdapat 12 mahasiswa yang mampu menyelesaikan kendala kendala yang dihadapi selama proses penyelesaian tugas akhir tersebut, terlebih penyelesaiannya dalam masa pandemik.

Kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan kendala dan tantangan didukung oleh kemampuan manajemen diri. *Self management* merupakan kemampuan individu untuk mengatur segala sesuatu yang ada pada dirinya secara menyeluruh, baik fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya serta kenyataan hidup dengan menggunakan kompetensi yang dimilikinya.<sup>5</sup>

Menurut Gie, ada sekurang-kurangnya 4 unsur bentuk perbuatan *self management* yaitu : (1) Dorongan diri (*self motivation*), (2) penyusunan diri (*self organization*), (3) pengendalian diri (*self control*), (4) pengembangan diri (*self development*). *Self management* ini merupakan kesungguhan seseorang untuk hidup disiplin, bersemangat, dan mengerahkan seluruh tenaga agar mampu melaksanakan apa yang harus dikerjakan.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> A Prijosaksono, *Self Management Series: Control Your Life*. Jakarta: Gramedia, (2002). Dalam Diena Ardini "Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi", *Psikoborneo*, Vol 5, No 4 (2017), ISSN: 2477-2666/E-ISSN:2477-2674, 510-520.

<sup>6</sup> The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2000), 78-80. Dikutip dari Sugiarto, Rahma Widyana & Nanda Yunika, "Efektivitas Pelatihan Self-Management Untukmeningkatkan Kedisiplinan Siswa Sma N1 Sedayu", *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung* Vol. 3 No.1, Februari 2021 ISSN (electronic) 2655-6936 ISSN (printed) 2686-0430.

Guna menghadapi kendala yang dialami mahasiswa, diperlukan adanya rasa yakin dan mampu untuk menyelesaikan skripsi dengan strategi, ketekunan, serta kerja keras, komitmen kuat terhadap diri sendiri (*commitment*), sikap positif terhadap lingkungan dan mampu mengendalikan keadaan (*control*), serta mampu melihat tantangan (*challenge*) dari masalah yang dihadapi. Saat menghadapi masalah, mahasiswa perlu meyakini kemampuannya untuk mengendalikan diri dan keadaan, memiliki komitmen untuk mengatasi masalah dan mencapai tujuan, serta melihat masalah sebagai kesempatan untuk berkembang.<sup>7</sup>

Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self management* merancang sendiri tujuan dan rencana untuk penyelesaian skripsi, sehingga usaha yang dilakukan lebih nyata. Mahasiswa menjadi belajar untuk menjadikan penyelesaian skripsi sebagai prioritas, karena penetapan tujuan berkaitan dengan prioritas.<sup>8</sup>

Menurut Lakein, jika individu memiliki tujuan tertentu, maka ia akan cenderung menjadikan tujuannya sebagai prioritas dibanding hal lainnya. Sedangkan menurut Bernard, dengan memiliki tujuan dan rencana, individu akan belajar untuk merancang rencana kerja dan berusaha memenuhinya serta

---

<sup>7</sup> Fika Anggawati, Pratista Arya Satwika, "Karakteristik Hardiness Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Waktu Pengerjaan Skripsi", *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, ISBN: 978-623-97248-0-1.

<sup>8</sup> Dewita Karema Sarajar, "Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *InSight*, Vol. 18 No. 2, Agustus 2016 2548-1800.

akan menjadikan penyelesaian skripsi sebagai kegiatan utama untuk dilakukan dibanding kegiatan lainnya.<sup>9</sup>

Penelitian yang dilakukan Utami membuktikan bahwa *self management ability* dapat membantu individu berpikir positif, yakin dengan kemampuan yang dimiliki, memiliki inisiatif dan mampu mengelola berbagai sumber daya yang dimiliki partisipan. Mengenali diri sendiri dan mengelola berbagai sumber daya yang ada pada diri dapat membantu partisipan lebih dalam mengatasi permasalahan.<sup>10</sup>

Sedangkan penelitian Hidayat menjelaskan bahwa kemampuan mengelola diri (*self management*) berpengaruh signifikan terhadap tingkat kedisiplinan mahasiswa. Kemampuan mengelola diri (*self management*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kreativitas berpikir mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.<sup>11</sup>

Dari uraian tersebut, maka peneliti ingin melihat bagaimana “Strategi Manajemen Diri Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri Yang Menyelesaikan Skripsi Tepat Waktu Di Masa Pandemi”. Sehingga dapat dijadikan bahan edukasi bagi mahasiswa lain untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.

---

<sup>9</sup> Dewita Karema Sarajar, “Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *InSight*, Vol. 18 No. 2, (Agustus 2016) 2548-1800.

<sup>10</sup>Ni Made Sintya Noviana Utami, “Pengaruh Self Management Ability Terhadap Psychological Well-Being Penderita DM Tipe 2”, *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.6 No.2 (2017), 1600.

<sup>11</sup>Hidayat, M.Y. (2017). “Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar”. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*. 4(1): 30-39. DOI: <https://doi.org/10.24252/auladuna.v4i1a4.2017>.

## **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini berisi tentang Strategi *Self Management* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi. Penelitian ini berfokus pada :

1. Bagaimana strategi *self motivation* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi?
2. Bagaimana strategi *self Organisation* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi?
3. Bagaimana strategi *self control* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi?
4. Bagaimana strategi *self development* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui strategi *self motivation* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.
2. Mengetahui strategi *self Organisation* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.

3. Mengetahui strategi *self control* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.
4. Mengetahui strategi *self development* mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang strategi *self management* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan secara praktis, penelitian ini dapat memberi gambaran pada mahasiswa tentang strategi pengelolaan diri dalam menyelesaikan skripsi sehingga mereka dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.

#### **E. Definisi Konsep**

*Self management* adalah suatu cara mengatur diri secara keseluruhan dan tepat meliputi bagaimana mengelola motivasi, pengorganisasian diri, pengendalian diri, pengembangan diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan kehidupan yang lebih baik, efektif serta sehat lahir dan batin dengan merencanakan, mengarahkan, dan memfokuskan diri pada tujuan yang diharapkan.

#### **F. Penelitian Terdahulu**

Penelitian terdahulu menjadi salah satu acuan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan peneliti.

1. Penelitian Reksiana dan Ade Kamalia berjudul “Strategi *Academic Self-Management* siswa dalam Menyelesaikan Sekolah Selama 2 (Dua) Tahun dengan Sistem Kredit Semester (Sks)(Studi Pada Siswa Kelas XI SMA).”<sup>12</sup>

Penelitian kualitatif ini mengkaji terkait Strategi *Academic Self-Management* Siswa dalam Menyelesaikan Studi Selama 2 (Dua) Tahun dengan Sistem Kredit Semester (SKS). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa aspek manajemen diri *self-talk* (berbicara dengan diri sendiri) merupakan salah satu aspek yang paling berkontribusi dalam memberikan motivasi kepada siswa. Aspek lain yang juga berkontribusi dalam memotivasi siswa adalah pemilihan metode belajar sesuai dengan gaya belajar, penggunaan waktu berdasarkan skala prioritas, *deadline* kerumitan tugas, lingkungan fisik dan sosial serta kemampuan peserta didik dalam mengevaluasi diri untuk tujuan pembelajaran. Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mengambil teori dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada subjek penelitian, dalam penelitian ini ditujukan pada siswa kelas XI SMA dalam menyelesaikan studi selama 2 tahun dengan sistem kredit semester di sekolah, sedangkan penelitian yang akan dilakukan ditujukan pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.

---

<sup>12</sup> Reksiana dan Ade Kamalia, “Strategi *Academic Self-Management* siswa dalam Menyelesaikan Sekolah Selama 2 (Dua) Tahun dengan Sistem Kredit Semester (Sks)(Studi Pada Siswa Kelas XI SMA)”, *Perspektif Ilmu Pendidikan* Volume 34 Issue 1 (April 2020), p-ISSN: 1411-5255e-ISSN: 2581-2297.

2. Penelitian Dewi Narullita berjudul “Gambaran *Self Management* Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio.”<sup>13</sup>

Hasil dari penelitian ini menunjukkan hampir sebagian Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio memiliki *self management* yang sedang (44,2%) dan tinggi (33,8%) sedangkan sebagian kecil Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio memiliki *self management* yang rendah (22,0%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Self management* yang dimiliki oleh mahasiswa merupakan upaya mahasiswa untuk meningkatkan prestasi mereka, baik di bidang akademik maupun non-akademik di Akademi Keperawatan Setih Setio. Penelitian ini sebagai referensi terkait tentang *self management* mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengungkap gambaran (tingkat) *self managemen* mahasiswa, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode kualitatif untuk mengungkap bentuk strategi *self managemen* mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat waktu.

3. Penelitian Masduki Asbari dkk. Berjudul “Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self Management* (Studi Etnografi Pada Karyawan Etnis Jawa Di Kota Seribu Industri Tangerang).”<sup>14</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa karyawan yang bekerja sambil kuliah dari etnis Jawa mampu mengatasi problem akademik dan non-akademik. Karyawan etnis Jawa mampu menggunakan cara yang

---

<sup>13</sup> Dewi Narullita, “Gambaran *Self Management* Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio”, *Scientia Journal*, Vol 8 no 2 (Desember 2019), 154-160.

<sup>14</sup> Masduki Asbari, dkk., “Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif *Self Management* (Studi Etnografi Pada Karyawan Etnis Jawa Di Kota Seribu Industri Tangerang)”, *Jurnal Edumaspul*, Vol.4–No.1, year (2020), page 253-263, ISSN 2548-8201 (Print), 2580-0469 (Online).

dianggapnya paling efektif untuk mengatur dirinya (*self management*), meliputi manajemen perasaan (*affective*), perilaku (*behavior*) dan pikiran (*cognitive*). Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa daya dorong terbesar karyawan etnis Jawa untuk terus kuliah adalah keinginan untuk memperbaiki kehidupan diri dan keluarganya, dalam filosofi Jawa adalah dadi wong. Rute untuk mencapainya adalah dengan melalui urutan tahapan 5E, yakni: *enjoy, easy, excellence, expert* dan *earn*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada informan penelitian, dalam penelitian ini menggali tentang *self management* pada karyawan yang bekerja sambil kuliah, sedang dalam penelitian yang akan dilakukan menggali tentang *self management* pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.

4. Penelitian Fajriani dkk. Berjudul “*Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di SMA N 5 Banda Aceh.”<sup>15</sup>

Tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan teknik *self management* berada pada kategori rendah dan tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management* mengalami peningkatan menjadi kategori sedang sampai tinggi. Terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kedisiplinan belajar siswa setelah diberikan teknik *self management*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada metode penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk membuktikan keefektifan metode *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan belajar, sedangkan dalam

---

<sup>15</sup> Fajriani, dkk., “*Self-Management* Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa: Studi Kasus Di SMA Negeri 5 Banda Aceh”, *Jurnal Pencerahan* Volume 10, Nomor 2, September 2016, 95 - 102, ISSN: 1693 – 1775.

penelitian yang akan dilakukan untuk mengetahui bentuk-bentuk strategi *self management* yang diterapkan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.

5. Penelitian Yeny Sukma Dian Puspitasari berjudul “*The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve the Student Learning Independence.*”<sup>16</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan kemandirian belajar siswa sebelum diberikan konseling kelompok teknik *self-management*, kemandirian belajar rata-rata 107,71 (SD = 8,51), kemudian meningkat setelah konseling kelompok adalah 136,86 (SD 9,02). Hasil uji-t sampel berpasangan menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik manajemen diri efektif untuk meningkatkan kemandirian siswa SMP ( $t(6) = 13,743$ ,  $p < 0,01$ ). Penelitian ini menegaskan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-management* dapat diterapkan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk membuktikan keefektifan *self management* untuk meningkatkan kemandirian belajar anak. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan untuk melihat bentuk-bentuk strategi *self management* yang digunakan mahasiswa yang menyelesaikan skripsi tepat waktu di masa pandemi.

6. Penelitian Kate R. Lorig, Dr.P.H. and Halsted R. Holman, M.D. berjudul “*Self-Management Education: History, Definition, Outcomes, and Mechanisms.*”<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Yeny Sukma Dian Puspitasari, “The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management Techniques to Improve the Student Learning Independence”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1) (2019): 1 –5 (Jurnal Internasional).

Jurnal ini menyajikan tiga tugas manajemen diri, yaitu manajemen medis, manajemen peran, dan manajemen emosional serta enam keterampilan manajemen diri pemecahan masalah, pengambilan keputusan, pemanfaatan sumber daya, pembentukan kemitraan penyedia pasien, perencanaan tindakan, dan penyesuaian diri. Selain itu, artikel ini menyajikan bukti efektivitas intervensi manajemen diri dan mengemukakan mekanisme yang mungkin, efikasi diri, dimana intervensi ini bekerja. Sebagai kesimpulan artikel membahas masalah dan solusi untuk mengintegrasikan pendidikan manajemen diri ke dalam sistem perawatan kesehatan utama. Penelitian ini membahas topik-topik self managemet yang berkaitan dengan bidang kesehatan dan pengobatan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan difokuskan pada bidang akademik dan manajemen diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

7. Penelitian Ada Anyamene, dkk. Berjudul “*Effects of Self-Management Technique on Test Anxiety among Secondary School Students.*”<sup>18</sup>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik self-management efektif dan signifikan dalam mengurangi kecemasan ujian. Berdasarkan temuan penelitian, implikasi dari temuan disorot, rekomendasi dan saran untuk penelitian lebih lanjut. Peneliti merekomendasikan antara lain agar teknik *Self-management* harus dimanfaatkan oleh konselor bimbingan dalam mengurangi kecemasan ujian di kalangan siswa sekolah menengah di

---

<sup>17</sup> Kate R. Lorig, Dr.P.H. and Halsted R. Holman, M.D., “Self-Management Education: History, Definition, Outcomes, and Mechanisms”, *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 26, Number 1, 2003 (Jurnal Internasional).

<sup>18</sup> Ada Anyamene, dkk, *Effects of Self-Management Technique on Test Anxiety among Secondary School Students*, *The Journal of Social Sciences Research* ISSN(e): 2411-9458, ISSN(p): 2413-6670 Vol. 2, No. 9, pp: 159-166, 2016.

Negeri dan bangsa pada umumnya. Penelitian ini berfokus membuktikan keefektifan *self management* untuk mengurangi kecemasan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggali bentuk-bentuk strategi *self management* yang diterapkan mahasiswa sehingga dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.