

## GAMBARAN *SELF MANAGEMENT* PADA MAHASISWA AKADEMI KEPERAWATAN SETIH SETIO

Dewi Narullita\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Akademi Keperawatan Setih Setio; Jl.RM.Thaher No.2 Muara Bungo, 0747-7331083

e-mail: \*[dewi\\_narullita@yahoo.co.id](mailto:dewi_narullita@yahoo.co.id) ; [dewidedi58@gmail.com](mailto:dewidedi58@gmail.com)

### ABSTRAK

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Dalam proses belajar, mahasiswa akan menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Kemampuan manajemen diri merupakan hal yang harus dimiliki mahasiswa. Karena mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kemampuan mengelola diri yang baik. Di mana mengelola diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar (Hasrita, 2010). Jenis penelitian ini adalah deskriptif dan dilakukan melalui pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Penelitian ini menggambarkan tentang *self management* mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian Mahasiswa Akademi Keperawatan Seith 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%). *Self management* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut merupakan upaya mahasiswa untuk meningkatkan prestasi mereka baik di bidang akademik maupun non-akademik di Akademi Keperawatan Setih Setio.

**Kata kunci** : Manajemen Diri, Mahasiswa

### Abstract

*A student is someone who is in the process of gaining knowledge or studying and is registered while undergoing education in one form of higher education consisting of academics, polytechnics, high schools, institutes and universities (Hartaji, 2012). In the learning process, students will show positive changes so that in the final stages new skills, skills and knowledge will be obtained. Self management skills are things that students must have. Because students as the next generation of the nation must have the ability to manage themselves well. Where self-management is self-control of thoughts, words, and actions carried out, thus encouraging self-avoidance of things that are not good and the increase in good and right actions (Hasrita, 2010). This type of research is descriptive and is carried out through a approach cross sectional. This study describes the self management of Setih Setio Nursing Academy students. Based on these results, it can be concluded that almost all Seith Setio Nursing Academy students have self-management moderate (44.2%) and high(33.8%) while a small percentage of Seih Setio Nursing Academy students have agile self management (22, 0%). These self-management student's is an effort by students to improve their achievements in both the academic and non-academic fields at the Setih Setio Nursing Academy.*

**Keywords** : Self Management, Students

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hubungan antara pribadi pendidik dan anak didik. Dalam pergaulan terjadi kontak atau komunikasi antara masing-masing pribadi. Hubungan ini jika meningkat ke taraf hubungan pendidikan, maka akan menjadi hubungan antara pribadi pendidik dan pribadi si anak didik, yang pada akhirnya akan melahirkan tanggung jawab pendidikan dan kewibawaan pendidikan (Hasbullah, 2012: 5).

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar dan terencana yang dilakukan manusia untuk mencapai tujuan, yakni untuk mewujudkan manusia yang dicita-citakan/didambakan. Hakekat manusia yang didambakan adalah manusia yang sesuai dengan pandangan filsafat suatu bangsa. Bagi bangsa Indonesia hakekat manusia sesuai dengan pandangan filsafat, yaitu manusia Pancasila.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Mahasiswa memiliki tempat tertinggi pada jenjang pendidikan serta mereka memiliki keunikan tersendiri, dimana mereka berbeda dengan siswa sekolah pendidikan dasar (SD, SMP, SMA atau sederajat). Proses pembelajaran

dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa pun berbeda dengan pendidikan dasar. Pada kesehariannya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dikerjakan oleh mahasiswa. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan bentuk dari evaluasi yang secara rutin dihadapi oleh mahasiswa. Berbagai hal dan kondisi tertentu juga dapat berpengaruh terhadap kesuksesan mahasiswa atau justru menghambat mahasiswa itu sendiri (Aslamawati, Y., Nurlailiwangi, E., dan Maulani, F., 2012).

Dalam proses belajar, seorang mahasiswa akan menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajarnya yang dilihat dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Menurut (Hasrita, 2010), Dalam meraih prestasi belajar yang memuaskan dibutuhkan proses belajar yang baik. Namun, terkadang dalam belajar muncul permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa ada yang tidak hadir dalam mengikuti kuliah dengan alasan yang bermacam-macam, baik karena sibuk dengan organisasi yang mereka ikuti, maupun karena berbagai kesibukan lain yang menyangkut pribadi mereka. Masalah lain yang dialami mahasiswa, dimana ada yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas kuliah, sehingga mereka jadi lalai dan tidak mengumpulkannya. Ada pula mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu dalam hal mengerjakan tugas-tugas kuliah terlebih jika disibukkan pula dengan kegiatan praktikum dan ekstrakurikuler. Hal tersebut bisa disebabkan oleh rendahnya kemampuan mahasiswa

tersebut dalam manajemen diri (*self management*).

Kemampuan manajemen diri (*self management*) merupakan hal yang harus dimiliki setiap individu, terutama mahasiswa. Karena mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa harus memiliki kemampuan mengelola diri yang baik. Di mana mengelola diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar (Hasrita, 2010).

Manajemen diri dapat digunakan sebagai proses mencapai kemandirian (*personal autonomy*). Secara istilah manajemen diri yaitu menempatkan individu pada tempat yang sesuai untuk dirinya dan menjadikan individu layak menempati suatu posisi sehingga tercapai suatu prinsip laki-laki yang kapabel pada posisi yang tepat (yakni, menyediakan posisi untuk tiap-tiap individu dan memposisikan tiap-tiap individu pada posisinya secara tepat). Jadi, pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Manajemen diri adalah sebuah proses merubah "totalitas diri" baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan (sasaran) tercapai (Jazimah, 2014)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yaitu tentang gambaran self management pada mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio Muara Bungo.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dan dilakukan melalui

pendekatan potong lintang (*cross sectional*). Penelitian ini yang menggambarkan tentang *self management* mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2018 di Program Studi Diploma III Keperawatan Akademi Keperawatan Setih Setio.

Populasi merupakan sekelompok subjek yang akan menjadi sasaran penelitian (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat I, II dan III pada Akademi Keperawatan Setih Setio Tahun Akademik 2018/2019 yang berjumlah 68 orang. Sampel merupakan sebagian atau seluruh dari anggota populasi yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi yang ada (Notoatmodjo, 2010). Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan teknik total sampling. Responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif, hadir pada saat penelitian dan bersedia menjadi responden. Setelah dilakukan tes, data primer dikumpulkan, dilakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) dan hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Data umum menggambarkan karakteristik responden. Data umum menggambarkan karakteristik responden yang terdiri dari jenis kelamin dan agama. Adapun data yang diperoleh penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

1. Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 1. Analisis Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 68)**

No	Data	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Laki-Laki	20	29,4 %
2	Perempuan	48	70,6 %
<b>Jumlah</b>		<b>68</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui dari total responden sebanyak 68 orang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (70,6%), sedangkan hampir setengah responden berjenis kelamin laki-laki (29,4%).

### 2. Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Agama

**Tabel 1. Analisis Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Agama (n = 68)**

No	Data	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Islam	67	98,5 %
2	Kristen	41	1,5 %
<b>Jumlah</b>		<b>68</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui dari total responden sebanyak 68 orang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden beragama Islam (98,5%), sedangkan sebagian kecil responden beragama Kristen (1,5%).

### 3. Gambaran *Self Management* Mahasiswa

**Tabel 3. Analisis *Self Management* Mahasiswa (n = 68)**

No	Data	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
1	Tinggi	23	33,8%
2	Sedang	30	44,2%
3	Rendah	15	22,0%

<b>Jumlah</b>	<b>68</b>	<b>100 %</b>
---------------	-----------	--------------

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui dari total responden sebanyak 68 orang menunjukkan bahwa hampir setengah responden memiliki *self management* yang tinggi (44,2%) dan *self management* rendah (33,8%), dan sebagian kecil responden memiliki *self management* rendah (22,0%).

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hampir sebagian Mahasiswa Akademi Keperawatan Seith 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%). *Self management* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut merupakan upaya mahasiswa untuk meningkatkan prestasi mereka baik di bidang akademik maupun non-akademik di Akademi Keperawatan Setih Setio.

Beberapa mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio telah mendapatkan prestasi tersebut, namun masih ada sebagian kecil yang belum memiliki prestasi-prestasi tersebut. Mahasiswa di Akademi Keperawatan Setih Setio pun memiliki kedisiplinan yang tinggi dalam mengikuti proses pembelajaran di Akademi Keperawatan Setih Setio.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Hasrita, 2010), yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri (*self management*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kedisiplinan belajar dan kreativitas berpikir mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Penelitian ini juga sejalan dengan dengan pendapat Fauzan(2009), Prijosaksono,dkk (2003) dan Miltenberger(2012), yang menunjukkan bahwa tujuan pengelolaan diri adalah untuk membantu klien agar dapat mengubah perilaku negatifnya dan mengembangkan perilaku positifnya dengan jalan mengamati diri sendiri, mencatat perilaku-perilaku tertentu (pikiran, perasaan dan tindakannya) dan interaksinya dengan peristiwa-peristiwa lingkungannya, menata kembali lingkungan sebagai anteseden atas respons tertentu, serta menghadirkan diri dan menentukan sendiri stimulus positif yang mengikuti respon yang diinginkan.

Menurut Prijosaksono (2002) dalam (Ardini, 2017), mengemukakan bahwa manajemen diri adalah 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. Suhartini (1992) mendefinisikan manajemen diri adalah suatu prosedur yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur tingkah lakunya sendiri. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri, antara lain yaitu faktor lingkungan. Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi manajemen diri. Lingkungan sosial yang menyenangkan, sikap atau respon dari lingkungan akan membentuk sikap terhadap diri seorang (*self attitude*).

Oleh karena itu individu yang mendapat sikap yang sesuai dan menyenangkan dari lingkungan akan cenderung menerima dirinya, sebaliknya lingkungan dapat menjadi hambatan individu untuk mengembangkan potensi-potensi dalam dirinya yang bisa mempersulit dirinya untuk menerima diri

walaupun individu tersebut sadar akan potensi yang dimilikinya.

Menurut Astriyani (2010: 13), *Self Management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, selain itu *Self Management* juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Sedangkan menurut Amin (2017), tujuan dari individu memiliki strategi *self-management* adalah agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong pada peginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar. Strategi *self-management* dipilih karena dalam strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh peserta didik sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri (Komalasari,dkk, 2011).

Garrison (dalam Fattah, 2010: 586-596) menambahkan *self management* berhubungan dengan masalah pengontrolan tugas yang meliputi bagaimana cara untuk mencapai tujuan belajar dan bagaimana mengatur hasil

dan dukungan dari belajar. Seorang pelajar akan dapat mencapai tujuan dan dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan yang telah direncanakan jika memiliki *self-management* yang baik dan tepat. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Harmoni (dalam Fasti Rola, 2011: 6) bahwa keterampilan belajar dan manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan kesuksesan belajar. Dengan kata lain apabila siswa memiliki pengatur diri dalam bidang akademik yang maka proses belajar individu tersebut juga akan baik.

Keterampilan pengaturan diri (*Self Management*) sangat penting bagi seorang mahasiswa. Manajemen diri ini mencerminkan seluruh kepribadian mahasiswa tersebut. Begitu pentingnya manajemen diri, maka setiap mahasiswa harus bisa me-manage dirinya supaya bisa mencapai tujuan yang ingin dicapainya terutama dalam pencapaian prestasi mereka baik di bidang akademik maupun non akademik.

Selain itu, penggunaan strategi *self-management* juga sering digunakan pada bidang kesehatan, salah satunya seperti pada pasien yang memiliki penyakit paru-paru kronis, agar mereka dapat memandu perubahan pada perilaku hidup sehat dan memberi dukungan emosional yang dapat membantu pasien mengendalikan penyakit mereka (Zwerink, dkk, 2014).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan di atas maka diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Sebagian besar Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio berjenis kelamin perempuan (70,6%)
2. Hampir seluruh Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio beragama Islam (98,5%).

3. Hampir sebagian Mahasiswa Akademi Keperawatan Setih Setio memiliki *self management* yang tinggi (33,8%) dan *self management* yang sedang (44,2%).

## SARAN

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi Akademi Keperawatan Setih Setio untuk melaksanakan program pengembangan *soft skills* yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi dan *professional behaviours* mahasiswa dengan menerapkan strategi *self-management*. Dan juga diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi *self management* mahasiswa di Akademi Keperawatan setih Setio.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Akademi Keperawatan Setih Setio yang telah memberi dukungan financial terhadap penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Z. N. (2017, July 20th). Portofolio Teknik-Teknik Konseling (Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan. Retrieved March 12, 2018, from [https://www.academia.edu/35875778/Portofolio\\_TeknikTeknik\\_Konseling\\_t\\_eori\\_dan\\_contoh\\_aplikasi\\_penerapan](https://www.academia.edu/35875778/Portofolio_TeknikTeknik_Konseling_t_eori_dan_contoh_aplikasi_penerapan)
- Ardini, D. (2017). *Studi Pada Anggota BEM KM Universitas Mulawarman Samarinda*. 5(4), 874–888.
- Astriyani, Dian Novita. 2010. *Kemampuan Manajemen Diri Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Semarang*. Skripsi: Tidak diterbitkan

- Debora, J.S. (2016). Hubungan Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Skripsi. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Ghufroon, M.N. dan Rini R.S. (2017). Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.
- Gustina, A. (2009). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia
- Hardiyanti, A. (2016). Hubungan Antara Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Anggota MUEC UMS. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Skripsi strata satu, Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
- Hasrita. (2010). *PENGARUH KEMAMPUAN MENGELOLA DIRI ( SELF KREATIVITAS BERPIKIR MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN.*
- Jazimah, H. (2014). *Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam.* 221–250.
- Komalasari, G. dkk. 2011. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks.
- Penarrieta, M. I., Flores-Barrios, F., Gutierrez-Gomez, T., Pinones-Martinez, S., Quintero-Valle, L. M., & Resendiz-Gonzalez, E. (2015). Self-management and family support in chronic diseases. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(11), 73–80. <https://doi.org/10.5430/jnep.v5n11p73>
- Yusuf, Syamsu. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.