

**GAMBARAN *ACADEMIC SELF MANAGEMENT* MAHASISWA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
JEMBER**

**Nahlush Shifata F.D.M¹
Iin Ervina²
Erna Ipak Rahmawati³**

INTISARI

Academic self management merupakan hal yang penting dimiliki mahasiswa dalam proses belajarnya karena adanya *academic self management* yang baik akan mengontrol berbagai macam faktor yang dapat menghambat proses belajar. Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember perlu memiliki strategi yang tepat dalam proses belajar yang dilakukan sehingga nantinya mampu mencapai kompetensi yang harus di capai sebagai seorang perawat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai *academic self management* yang dimiliki oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Peneliti menggunakan skala *simple random sampling* untuk mendapatkan sampel sebanyak 161 mahasiswa. Instrument penelitian yang digunakan adalah *academic self management* dengan skala likert menggunakan rentang nilai dari 1 sampai 4.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember memiliki *academic self management* dengan jumlah sebanyak 86 mahasiswa dengan prosentase 53%. Dari analisis per strategi maka strategi perilaku lebih banyak dipilih oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dengan prosentase sebanyak 62%. Di tinjau dari jenis kelamin maka sebagian besar mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki *academic self management* di bandingkan mahasiswa laki-laki dengan prosentase 58%. Sedangkan jika di tinjau dari tingkatan semester maka sebagian besar mahasiswa semester 1 memiliki *academic self management* yang lebih baik di bandingkan semester 3, 5, dan 7.

Kata Kunci : ASM, Mahasiswa FIKES UMJ

-
1. Peneliti
 2. Dosen Pembimbing1
 3. DosenPembimbing 2

**ACADEMIC SELF MANAGEMENT DESCRIPTION OF STUDENTS
FACULTY OF NURSING UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH JEMBER**

**Nahlush Shifata F.D.M¹
Iin Ervina²
Erna Ipak Rahmawati³**

ABSTRAK

Academic self management is an important thing students have in their learning process because there is a good academic self management that will control various factors that can inhibit the learning process. This research aims to determine the description of academic self management owned by students of the Faculty of Health, University of Muhammadiyah Jember. Students of the Faculty of Health, University of Muhammadiyah Jember need to have the right strategy in the learning process carried out so that later they are able to achieve the competencies that must be achieved as a nurse.

The research method used is descriptive quantitative. Researchers used a simple random sampling scale to get a sample of 161 students. The research instrument used was academic self management with a Likert scale using a range of values from 1 to 4. The results showed that most students of the Faculty of Health, University of Muhammadiyah Jember University had academic self management with a total of 86 students with a percentage of 53%. From the analysis per strategy, the behavioral strategy was more chosen by students of the Faculty of Health Sciences with a percentage of 62%. In terms of gender, the majority of students who are female have academic self management compared to male students with a percentage of 58%. Whereas if it is reviewed from semester level, most semester 1 students have better academic self management compared to semesters 3, 5, and 7.

Keyword : ASM, Student Of FIKES UMJ

1. Researchers
2. Advisor Lecturer 1
3. Advisor Lecturer 2

PENDAHULUAN

Academic self management merupakan hal yang penting dalam pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa. Adanya *academic self management* yang dimiliki akan dapat membantu mahasiswa mengontrol faktor yang dapat mempengaruhi proses belajar. Kadiyono (2017) menyatakan bahwa *Academic self management* merupakan segala bentuk strategi pembelajaran yang dilakukan sebagai upaya untuk mengendalikan berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Dembo (dalam Ayuningtias, 2015) menyatakan bahwa terdapat beberapa strategi yang berkaitan dengan penerapan *academic self management* diantaranya adalah strategi perilaku, strategi motivasi, strategi belajar cara belajar. Masing-masing strategi *academic self management* memiliki keterkaitan satu dengan yang lainnya sehingga saling mempengaruhi dalam proses pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa.

Academic self management pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember tergambar dari hasil wawancara yang menyatakan bahwa mahasiswa lebih memilih untuk mengatur waktu dalam belajarnya, memilih prioritas tugas, men-*silet handphone* saat belajar, dan berusaha merangkum pembahasan yang di jelaskan oleh dosen.

Menurut Dembo (2004) mahasiswa yang memiliki *academic self management* akan dapat menempatkan waktu dan memprioritaskan tugas yang paling penting di selesaikan, dapat bertahan dalam situasi belajar yang sulit, serta dapat menerapkan cara yang lebih efektif dalam proses belajarnya. Dembo (2004) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang telah memiliki *academic self*

management akan bisa terinternalisasi pada kehidupan kesehariannya yaitu mahasiswa akan mampu menempatkan diri pada apa yang paling penting untuk di jadikan sebagai prioritas.

Adanya kebutuhan mahasiswa untuk memiliki *academic self management* yang baik menjadi sebuah alasan mengapa penting dilakukan penelitian ini. ada beberapa manfaat ketika mahasiswa yang memiliki *academic self management* diantaranya adalah memperkuat keyakinan atas kemampuan yang dimiliki, dapat menunjukkan kinerja yang terbaik dalam bidang akademik, dan saat mahasiswa sudah lulus dapat bekerja sesuai dengan SOP.

Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *academic self management* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *academic self management* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif yang merupakan sebuah jenis penelitian yang bertujuan untuk melihat gambaran secara lengkap mengenai sebuah variabel (Sugiyono, 2017). Variabel yang dipilih yaitu *academic self management*. Peneliti menggunakan populasi sebanyak 298 orang mahasiswa Fakultas Ilmu kesehatan. Populasi yang dipilih oleh peneliti kemudian di jadikan di turunkan menjadi sample penelitian dengan mengacu pada tabel *Issac* dengan taraf signifikansi 5% sehingga didapatkan sample sebanyak 161 orang.

Pengambilan sample yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data yang ingin dilakukan oleh peneliti menggunakan metode penyebaran kuesioner dengan skala likert. Terdapat 4 kategori yang digunakan oleh peneliti yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Metode analisa data yang dilakukan oleh peneliti di bagi menjadi beberapa uji yaitu uji validitas dan reliabilitas, uji normalitas, dan juga uji deskriptif. Berbagai uji tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS *for windows 22*.

Hasil dan Pembahasan

Secara keseluruhan dari hasil analisis *academic self management* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember menunjukkan bahwa secara keseluruhan dari 161 subjek sebanyak 86 subjek memiliki *academic self management* yang baik dengan prosentase 53% yang berarti bahwa mahasiswa mampu melakukan strategi perilaku, strategi motivasi, dan strategi belajar cara belajar dengan baik. Kadiyono (2017) juga menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *academic self management* yang baik akan menunjukkan hasil akhir yang baik dan dapat dilihat dari prestasi akademik yang dimiliki.

Dembo (2004) juga menyatakan bahwa *Academic self management* adalah strategi yang secara efektif digunakan oleh mahasiswa dalam mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar. Strategi yang dimaksud meliputi

strategi perilaku (manajemen waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial), strategi motivasi (menyusun tujuan dan meregulasi emosi serta usaha) dan strategi cara belajar (belajar dari buku bacaan, belajar dari dosen, mempersiapkan diri untuk ujian, dan menjalani ujian). Sebanyak 101 mahasiswa telah menerapkan strategi motivasi dengan prosentase 62%. Strategi motivasi meliputi adanya penyusunan tujuan serta meregulasi emosi dan usaha. Dembo (2004) menyatakan bahwa adanya strategi motivasi yang didapatkan akan mampu membangkitkan semangat yang kuat dalam melakukan kegiatan belajar yang lebih efektif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti juga di dukung oleh hasil wawancara yang sebelumnya dilakukan dimana mahasiswa menyatakan bahwa strategi motivasi di rasa penting untuk di terapkan terlebih dahulu sehingga strategi lainnya akan mengikuti.

Jika dilihat dari demografi jenis kelamin dapat di gambarkan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih memiliki *academic self management* di bandingkan dengan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dengan prosentase 58% (68 mahasiswa). Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat dari Nurhayati (2016) perempuan sejak kecil hingga dewasa telah menunjukkan kemampuan verbal yang lebih baik, mengerjakan tugas membaca dan menulis yang lebih baik di bandingkan anak laki-laki, dan memiliki karakteristik lebih rajin di bandingkan anak laki-laki.

Jika dilihat dari pengkasifikasian semester maka di dapatkan hasil bahwa mahasiswa semester 1 memiliki *academic self management* (29 mahasiswa/ 76%). Sebagian besar mahasiswa semester 3 lebih cenderung tidak memiliki *academic*

self management (15 mahasiswa/ 60%). Sebagian besar mahasiswa semester 5 tidak memiliki *academic self management* (39 mahasiswa/ 51%). Sebagian besar mahasiswa semester 7 tidak memiliki *academic self management* (11 mahasiswa/ 52%). Mahasiswa mengalami penurunan terkait *academic self management* yang dimiliki semakin bertambahnya semester yang di hadapi. Menurut Mahmudah (2019), ada faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic self management* yang dimiliki oleh mahasiswa dalam proses belajarnya yaitu *self talk*.

Self talk adalah konstruksi yang berkaitan dengan bagaimana cara individu dalam memberikan kalimat-kalimat baik itu yang dilakukan secara positif ataupun negative dalam menghadapi sesuatu. *Self talk* yang positif akan membantu individu untuk tetap fokus pada tugas-tugas yang dimiliki dan berusaha mengabaikan rasa ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai macam tantangan dalam proses belajarnya. *Self talk* negatif akan membuat individu lebih berfokus pada tuntutan yang harus di jalani dan ketidakmampuan diri dalam menghadapinya sehingga hal tersebut akan membuat munculnya kecemasan-kecemasan yang dapat mempengaruhi *academic self management* yang dimiliki.

Adanya tuntutan yang ada di Fakultas ilmu kesehatan memang di rasa banyak tugas sulit yang harus di selesaikan oleh mahasiswa, akan tetapi adanya *self talk* mampu yang dimiliki membuat mahasiswa tetap berfokus pada tugas yang harus di selesaikan sesulit apapun itu. Adanya *self talk* yang positif membuat mahasiswa mencari cara bagaimana tugas itu bisa di selesaikan dengan baik yaitu meminta bantuan teman menjelaskan bagian mana yang kurang di pahami dan mulai mengerjakannya sendiri. Ada beberapa mahasiswa lain yang tetap berfokus pada

tugas yang sulit dan juga banyaknya praktikum sehingga yang menyebabkan terkadang mahasiswa merasa tidak mampu dan membentuk *self talk* tidak mampu sehingga hanya berfokus pada tugas yang sulit saja yang menyebabkan mahasiswa memilih untuk mencontek pada teman dan juga mengambil yang paling mudah dalam proses belajarnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Secara keseluruhan di dapatkan hasil bahwa dari sebagian besar mahasiswa fakultas ilmu kesehatan telah memiliki *academic self management* yang baik (86 mahasiswa/ 53%). Jika dilihat dari analisis per strategi dalam *academic self management* maka strategi motivasi lebih banyak di terapkan oleh mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah jember (101 mahasiswa/ 62%). Dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar mahasiswa perempuan lebih memiliki *academic self management* yang di bandingkan laki-laki (68 mahasiswa dengan prosentase 58%).

Jika dilihat melalui tingkatan semester maka di dapatkan hasil bahwa mahasiswa semester 1 memiliki *academic self management* yang baik di bandingkan dengan mahasiswa semester 3,5, dan 7 (29 mahasiswa/ 76%). Dapat di simpulkan bahwa semakin bertambah semester maka semakin menurun *academic self management* pada mahasiswa fakultas kesehatan.

Saran

Bagi Instansi

Bagi pihak instansi perlu dilakukan konseling lebih lanjut untuk dapat mengetahui faktor yang menyebabkan menurunnya *academic self management* pada setiap meningkatnya semester yang diikuti oleh mahasiswa serta melatih *academic self management* pada mahasiswa mulai dari semester 1 misalnya dengan memberikan pelatihan *soft skill*.

Bagi Mahasiswa

Dari hasil yang didapatkan karena masih ada mahasiswa yang belum memiliki *academic self management* maka di harapkan mahasiswa fakultas ilmu kesehatan perlu membuat target pencapaian dalam setiap semester, membuat jadwal belajar sehari-hari, membuat orientasi kuliah hingga akhir perkuliahan, membuat perencanaan matakuliah yang akan di tempuh.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama, maka di harapkan dapat mengeksplor lebih dalam lagi mengenai faktor yang berpengaruh terhadap *academic self management* yang dimiliki oleh mahasiswa seperti misalnya faktor budaya setempat yang ada, dan juga di harapkan untuk memilih sample dengan jumlah yang sama sehingga gambaran mengenai *academic self management* bisa di bandingkan secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, I. 2015. *Tingkat Pengaturan Diri Dalam Bidang Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Di Universitas Negeri Yogyakarta. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pnedidikan Universitas Negeri Yogyakarta.*
- Dembo, M. H. 2004. *Motivational and Learning Strategies For College Success: A Self Management Approach.* London: *Lawrence Erlbaum Associates Publisher.*
- Kadiyono. A. L. 2017. *The Role Of Academic In Improving Student's Acdemic Achievement.* Universitas Padjajaran. *Taylor & Franchis Group London.* ISBN 978-1-138-05343-4.
- Mahmudah. S. SKRIPSI. *Academic self management Di Tinjau Dari Self- Talk Pada Santri Pondok Pesantren Darussalam Pakal Surabaya.* Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Nurhayati, E. 2016. *Memahami Psikologis Perempuan (Integrasi & Intercomplementer Perspektif Psikologi dan Islam).* *Batusangkar International Conference 15-16 Oktober 2016.*
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta.