

siswa. Sejalan dengan hal tersebut di dapatkan hasil penelitian dari Khan (2015) bahwa pengaturan waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja akademik siswa. Seseorang yang mampu untuk menerapkan pengaturan waktu dengan baik akan mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Sebaliknya seseorang yang memiliki pengaturan waktu lebih rendah akan menunjukkan hasil belajar yang kurang maksimal.

Strategi perilaku yang berkaitan dengan pengaturan lingkungan fisik dan sosial tergambar dari hasil wawancara yang dilakukan dimana terdapat subjek yang memilih untuk mengerjakan tugas maupun belajar didalam kamar dan men-*silent handphone* supaya tidak ada yang mengganggu. Saat mahasiswa merasa lelah maka mahasiswa akan me-*refresh* dirinya dari pelajaran yang di lakukan dengan cara menonton tv maupun bermain game. Sedangkan mahasiswa yang lainnya lebih memilih untuk melihat handphonenya terlebih dahulu dan meninggalkan pembelajaran mandiri yang dilakukan. Mahasiswa masih terpengaruh oleh adanya *handphone* yang berbunyi tersebut dan kemudian mengabaikan pembelajaran yang dilakukan.

Dari pendapat mahasiswa yang telah melakukan strategi perilaku dari *academic self management* dapat digambarkan bahwa strategi perilaku berkaitan dengan salah satu aspek dari *academic self management* yaitu penyusunan diri dimana aspek penyusunan diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan pengaturan pada pikiran, tenaga, perasaan, serta segala hal yang berkaitan dengan proses belajar yang dilakukan supaya tujuan dari pembelajaran di dapatkan secara efisien.

Strategi kedua dari *academic self management* adalah strategi motivasi. Strategi motivasi berkaitan dengan bagaimana seseorang mampu menyusun tujuan dalam belajar serta mampu meregulasi emosi dan usaha yang dilakukan. Strategi motivasi sendiri berhubungan dengan bagaimana seseorang dapat memunculkan sebuah keinginan yang kuat untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Pada strategi motivasi yang berkaitan dengan penyusunan tujuan di dapatkan hasil wawancara bahwa terdapat mahasiswa yang memilih untuk mengerjakan tugas secara individual kecuali di haruskan untuk bekerja secara tim. Mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa percaya akan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas meskipun di anggapnya sulit. Mahasiswa merasa bahwa dengan mengerjakan sendiri dan berusaha dalam belajar maka nantinya mahasiswa akan memperoleh pemahaman terkait dengan tugas tersebut. Sedangkan mahasiswa yang lainnya menyatakan bahwa saat mahasiswa merasa bahwa tugas yang di dapatkan cukup sulit maka mahasiswa lebih memilih untuk meminta jawaban dari teman. Mahasiswa merasa bahwa dengan meminta jawaban teman maka nantinya nilai yang akan di dapatkan akan sama.

Strategi motivasi yang berkaitan dengan regulasi emosi dan usaha tergambar dari hasil wawancara bahwa terdapat mahasiswa yang meminta bantuan kepada teman untuk menjelaskan bagian dari tugas yang tidak di mengerti dan kemudian mahasiswa mencarinya dan mulai memahami mengenai tugas yang di berikan oleh dosen. Mahasiswa merasa bahwa dengan begitu maka mahasiswa akan paham benar tentang tugas yang di berikan oleh dosen dan dari situlah mahasiswa bisa lebih mengeksplor lagi mengenai tugas tersebut. Sedangkan terdapat mahasiswa lainnya yang lebih suka

mencontek hasil tugas teman dan tidak mau ambil pusing pada tugas yang terasa sulit. Mahasiswa tidak memiliki keinginan yang kuat untuk bisa mendapatkan lebih banyak pengetahuan dari tugas yang sulit tersebut dari. Mahasiswa menyatakan bahwa selama ini belum bisa berusaha dengan maksimal di karenakan mahasiswa masih mengandalkan bantuan dari teman saat mengerjakan tugas.

Mahasiswa yang berhasil untuk menerapkan strategi motivasi maka mahasiswa telah memiliki salah satu aspek *academic self management* yaitu aspek pendorongan diri dimana mahasiswa berusaha untuk bisa memunculkan sebuah motivasi didalam dirinya untuk kemudian mampu menyelesaikan tugas meskipun terasa sulit. Mahasiswa memiliki dorongan yang kuat untuk kemudian bisa menyelesaikan tugas yang di berikan oleh dosen dimana saat mahasiswa merasa sudah buntu maka mahasiswa memilih meminta penjelasan teman terkait tugasnya dan kemudian mencoba berusaha menyelesaikan tugas tersebut secara maksimal.

Strategi ketiga dari *academic self management* adalah strategi belajar cara belajar. Strategi belajar cara belajar adalah bagaimana cara seseorang untuk bisa memperkuat pencapaian tujuan yang di inginkan. Bentuk dari strategi belajar dan cara belajar sendiri diantaranya adalah rutin membaca buku terkait, membaca kembali hasil penjelasan dari dosen, meringkas materi pembelajaran supaya lebih mudah di pahami, meriview catatan perkuliahan, belajar sebelum ujian, mengumpulkan materi sebelum ujian.

Pada strategi belajar cara belajar yang dilakukan dalam bentuk belajar dari buku bacaan di dapatkan hasil wawancara bahwa terdapat mahasiswa yang membaca buku

setidaknya 15 menit setiap harinya. Selain itu mahasiswa menyatakan bahwa pada saat ada tugas dari dosen maka mahasiswa akan mencari pada media internet dan kemudian mengambil ide pokok dari pembahasan yang di baca kemudian mengembangkannya menurut apa yang di pahami dari bacaan. Sedangkan mahasiswa lainnya memilih untuk membaca buku bacaan saat ada tugas saja.

Strategi belajar cara belajar yang di terapkan dalam bentuk belajar dari dosen juga tergambar dari hasil wawancara dimana terdapat mahasiswa yang mencatat penjelasan dari dosen yang menerangkan di depan kelas dan sesampainya di rumah mahasiswa kemudian merangkumnya. Saat ujian akan berlangsung mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa belajar satu malam sebelum ujian berlangsung supaya nantinya materi yang di pelajari tidak hilang. Sedangkan mahasiswa yang lainnya mencatat bahwa kadang mahasiswa mencatat penjelasan dosen kadang tidak.

Strategi belajar cara belajar berkaitan dengan aspek dari *academic self management* yaitu pengendalian diri dan pengembangan diri dimana pada penjelasan subjek terkait dengan pengendalian diri diketahui subjek telah berusaha untuk mengikis adanya keengganan dan memicu semangat untuk bisa mencapai hasil belajar yang maksimal dengan berusaha meringkas bahan ajar yang telah di dapatkan dan mencatat apa yang di jelaskan oleh dosen didalam kelas, kemudian merangkumnya sesampai di rumah. Sedangkan pada aspek pengembangan diri subjek telah melakukan pengembangan diri dengan melakukan penarikan ide pokok dari suatu bacaan dan kemudian melakukan pengembangan terhadap ide pokok yang telah di dapatkan.

Sejalan dengan pendapat diatas penelitian dari Romadhani (2017) menunjukkan bahwa terdapat komponen *academic self management* pada siswa remedial diantaranya adalah motivasi, pengaturan waktu, penggunaan metode belajar, pengaturan lingkungan fisik dan sosial, serta adanya kinerja akademis maupun non akademis. Dembo (dalam Romadhani, 2017) menambahkan bahwa kesuksesan seorang dapat dilihat dari bagaimana dapat menerapkan staretegi pembelajaran yang tepat sehingga mampu mencapai tujuan yang di inginkan. Hasil akhir dari penerapan berbagai macam strategi *academic self management* yang dilakukan adalah prestasi akademik yang di dapatkan (Kadiyono, 2017).

Dembo (2004) menyatakan bahwa *academic self management* memiliki fungsi serta manfaat bagi seorang mahasiswa. Menurut Dembo (2004) mahasiswa yang memiliki *academic self management* yang tinggi akan dapat menempatkan waktu dan memprioritaskan hal yang paling penting, dapat bertahan dalam situasi belajar yang sulit, serta dapat menemukan cara yang tepat untuk membuat kegiatan belajar lebih efektif. Dembo (2004) juga menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu untuk melatih *academic self management* akan berdampak pada kehidupan kesehariannya dimana mahasiswa akan mampu menempatkan diri pada apa yang paling penting untuk di jadikan sebagai prioritas.

Seseorang yang menginginkan adanya pencapaian kompetensi yang tepat perlu untuk bisa melakukan *academic self management* yang baik. Menurut (Agolla & Ongori, 2009), manajemen diri merupakan sebuah usaha yang dilakukan secara efektif agar dapat mencapai tujuan yang bermakna. Selain itu, Agolla & Ongori

(2009) menambahkan bahwa seseorang yang memiliki manajemen diri yang baik adalah yang dapat fleksibel dalam menghadapi kemunduran serta penuh dengan adanya perencanaan untuk dapat mencapai tujuan yang ingin di capai. Sejalan dengan pendapat tersebut Dembo (dalam Kadiyono, 2017) menyatakan bahwa seseorang yang sukses adalah mereka yang mampu untuk bisa mencapai tujuan yang di harapkan dengan adanya strategi pembelajaran yang baik.

Seseorang yang memiliki kesulitan untuk menerapkan *academic self management* dalam dirinya akan memiliki kepercayaan pada kemampuan yang dimiliki (Kadiyono, 2017). Dalam hasil penelitian yang di lakukan oleh Kadiyono (2017), di paparkan bahwa seseorang yang memiliki *academic self management* yang tinggi akan memiliki motivasi dan berusaha untuk bisa membangun adanya kemampuan yang terus di kembangkan sehingga mampu untuk mencapai tujuan yang di harapkan. Selain itu, adanya *academic self management* yang tinggi akan membantu pelajar untuk dapat mempertahankan adanya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki berkaitan dengan segala situasi akademik yang akan di hadapi sehingga membuat individu tidak gentar dalam menghadapi berbagai macam tantangan akademik. Bergitupun sebaliknya, apabila seseorang kesulitan untuk dapat menerapkan *academic self management* maka mereka akan kesulitan untuk bisa mendapatkan motivasi serta membangun kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki dalam bidang akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wilany & Dewi (2017) juga memaparkan bahwa *academic self management* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap adanya

kecemasan membaca yang di hadapi oleh siswa. Dari hasil penelitian yang di lakukan di dapatkan bahwa siswa yang memiliki *academic self management* tinggi cenderung memiliki kecemasan membaca yang rendah. Sebaliknya, siswa yang memiliki *academic self management* rendah maka mereka akan mengalami kekhawatiran saat melakukan kegiatan membaca karena mereka berfikir bahwa mereka telah membuang banyak waktu secara sia-sia karena tidak ada informasi yang di dapatkan. Adanya kecemasan membuat munculnya gangguan emosi serta pikiran terganggu. Siswa yang memiliki kecemasan dalam membaca akan mengalami gejala berupa sulit mengingat, berkonsentrasi, serta pemahaman konsep yang nantinya akan berpengaruh pada kinerja akademis sehingga mengakibatkan hasil belajar menjadi kurang maksimal. Sedangkan siswa yang memiliki *academic self management* yang tinggi maka mereka akan berusaha untuk menjadi murid yang sukses dalam bidang akademiknya.

Dembo (2004) juga mengatakan bahwa *academic self management* memiliki dampak yang signifikan pada kebiasaan mahasiswa dalam kesehariannya. Mahasiswa yang mampu menerapkan *academic self management* secara baik maka mahasiswa akan terbiasa untuk melakukan pengaturan diri dalam kehidupannya karena hal tersebut telah menjadi sebuah kebiasaan dalam dirinya. Dembo (2004) juga menambahkan bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan *academic self management* yang baik akan cenderung memiliki kehidupan yang teratur dan juga berdampak pada peningkatan pengetahuan yang dimiliki.

Penelitian ini penting untuk dilakukan karena pada dasarnya mahasiswa ilmu kesehatan memiliki tantangan yang besar didalam upaya untuk mendapatkan

kompetensi yang tepat sebagai lulusan yang professional. Pada penelitian sebelumnya peneliti masih menggabungkan variabel *academic self management* dengan variabel yang lainnya. Sehingga gambaran mengenai *academic self management* belum tergambar secara utuh dari hasil penelitian sebelumnya. Selain itu tentunya penelitian ini penting dilakukan agar nantinya mahasiswa fakultas ilmu kesehatan memiliki gambaran yang jelas terkait dengan kemampuan *academic self management* yang selama ini dimiliki. Mahasiswa yang memiliki *academic self management* yang tinggi nantinya dalam kompetensi yang berkaitan dengan pengetahuan akademik yang dimiliki akan memperkuat keyakinan atas kemampuan yang dimiliki oleh dirinya dan kemudian dapat menunjukkan kinerja yang terbaik dalam bidang akademik yang di jalankan. Selain itu dengan adanya kemampuan *academic self management* yang dimiliki maka nantinya mahasiswa ilmu kesehatan yang sudah lulus dapat bekerja sesuai dengan SOP. Akan tetapi kemampuan *academic self management* pada dasarnya tidak hanya di perlukan oleh mahasiswa ilmu kesehatan melainkan oleh semua mahasiswa karena dengan adanya *academic self management* maka nantinya lulusan S1 akan bekerja sesuai dengan SOP masing-masing.

Dari pembahasan diatas maka peneliti ingin mengetahui bagaimana “gambaran *academic self management* mahasiswa fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember”.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah gambaran *academic self management* mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *academic self management* mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pada bidang ilmu psikologi pendidikan berkaitan dengan *academic self management*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi

Sebagai acuan untuk dapat melakukan pemberdayaan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dalam upaya meningkatkan *academic self management*.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai acuan bagi mahasiswa untuk dapat memiliki gambaran sehingga nantinya dapat melakukan perubahan untuk meningkatkan *academic self management* yang dimiliki.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang pertama diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Nasution & Rola (2014). Dengan judul “hubungan antara kecemasan akademik dengan *academic self management* pada siswa kelas X unggulan”. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dan teknik sampel yang di gunakan dengan cara mengambil populasi secara keseluruhan. Adapun jumlah populasi

yang digunakan adalah sebanyak 50 siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative antara kecemasan akademik dengan *academic self management* dengan $r = -0,597$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negative antara kecemasan akademik dengan *academic self management* kelas X Unggulan di sekolah Sutomo 1 Medan dimana adanya kecemasan akademik yang tinggi akan diikuti oleh adanya *academic self management* yang buruk.

2. Penelitian kedua yang di jadikan sebagai salah satu referensi adalah Kadiyono, A. L (2017). Dengan judul "*the role of academic self management in improving student's academic achivement*". Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan total sampel terpilih adalah 105 mahasiswa Universitas Padjajaran. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 78 % dari subjek memiliki *academic self management* yang tinggi yang berarti bahwa mahasiswa mampu untuk mengendalikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran.
3. Pada penelitian yang ketiga diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Wilany & Dewi (2017). Dengan judul "*the effect of academic self management and reading axiety to student's reading comprehension in EFL classroom*". Jenis penelitian adalah *expost facto* dengan populasi mahasiswa Universitas Riau. Analisa data menggunakan two-way ANAVA serta Tuckey Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara siswa yang memiliki *academic self management* yang tinggi dan rendah terhadap kecemasan membaca ($9.00 >$

Q tabel (3.01). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa ada interaksi antara *academic self management* dengan kecemasan membaca dimana siswa mampu belajar dengan baik dan sukses dengan adanya kemampuan *academic self management* yang dimiliki.

4. Pada penelitian yang keempat diambil dari penelitian yang dilakukan oleh Mahmudah, S (2019). Dengan judul “*academic self management* ditinjau dari *self talk* pada santri pesantren Darussalam pakal Surabaya”. Jenis penelitian adalah kuantitatif asosiatif dengan jumlah sampel sebanyak 50 santri. Teknik analisa data yang digunakan adalah menggunakan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *academic self management* ditinjau dari *self talk* yang dimiliki dimana terdapat F hitung sebesar 4,083 dengan signifikansi sebesar 0,799.

Dari keempat penelitian yang sebelumnya dapat dinyatakan bahwa penelitian yang berjudul “gambaran *academic self management* Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember” yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini adalah bersifat original dan merupakan pengembangan dari beberapa penelitian diatas. Kebaruan dari keempat penelitian diatas terletak pada variabel yang digunakan, populasi, teknik *sampling*, analisa data. Peneliti saat ini hanya menggunakan satu variabel yaitu *academic self management*. Subjek yang di pilih dimana peneliti menggunakan mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah simple random sampling

yang dilakukan dengan cara mengacak kelas sesuai dengan sampel yang akan di pilih.

Analisa data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan uji deskriptif kuantitatif.

