

**PENGARUH PELATIHAN *SELF MANAGEMENT* TEHADAP RESILIENSI  
AKADEMIK MAHASISWA BIDIKMISI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN  
KONSELING UNIVERSITAS ISLAM JEMBER**

<sup>1</sup>Azizah Qur'anni Astike, <sup>2</sup>Arifin Nur Budiono, <sup>3</sup>Siti Ernawati

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Jember - Jember  
quranniaazizah@gmail.com

---

**Abstract:** *This research was carried out to find out whether there was an influence of self-management training on the academic resilience of Bidikmisi students class of 2019, guidance and counseling study program at Jember Islamic University. Research on the effect of self-management training on academic resilience with 6 students out of 25 students taken as respondents using purposive sampling techniques. This research uses a quantitative approach to a quasi-experimental with one group pretest-posttest design as the research design. The method used in this research is the questionnaire method. Data analysis uses the T Paired sample test formula. Based on the research results, the results of the paired sample test using the SPSS 20 application obtained a sig value. (2-tailed) is  $0.009 < 0.05$  which can be said to be significant. However, the results of Tcount after being compared with Ttable show that Tcount is smaller than Ttable, which means Ho is accepted and Ha is rejected. Which means there is no effect of self-management training on the academic resilience of Bidikmisi students in the guidance and counseling study program at Jember Islamic University.*

**Keywords:** *Self Management Training, Academic Resilience*

**Abstrak:** Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan *self management* terhadap resiliensi akademik mahasiswa bidikmisi angkatan 2019 program studi bimbingan dan konseling Universitas Islam Jember. Penelitian tentang pengaruh pelatihan *self management* terhadap resiliensi akademik dengan responden 6 mahasiswa dari 25 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif rancangan *quasi eksperimen* dengan *One group pretest-posttest design* sebagai desain penelitiannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket. Analisis data menggunakan rumus uji T *Paired sample test*. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh hasil uji *paired sample test* menggunakan aplikasi SPSS 20 diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,009 < 0,05$  yang dimana dapat dikatakan signifikan. Namun hasil  $T_{hitung}$  setelah dibandingkan dengan  $T_{tabel}$  menunjukkan bahwa  $T_{hitung}$  lebih kecil dari  $T_{tabel}$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Yang artinya tidak ada pengaruh pelatihan *self management* terhadap resiliensi akademik mahasiswa bidikmisi program studi bimbingan dan konseling Universitas Islam Jember.

**Kata kunci:** *Pelatihan Self Management, Resiliensi Akademik*

---

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa dalam kamus besar bahasa Indonesia didefinisikan sebagai orang yang sedang belajar di suatu lembaga perguruan tinggi. Menurut Siswoyo dalam Papilaya & Huliselan (2016) mahasiswa dapat didefinisikan

sebagai individu yang belajar di tingkat perguruan tinggi negeri dan swasta atau lembaga tingkat perguruan tinggi lainnya. Lembaga perguruan tinggi sebagai salah satu bentuk lembaga pendidikan yang berbentuk

akademik, institut, sekolah tinggi dan universitas.

Mahasiswa memiliki peran penting sebagai penerus bangsa di masa depan yaitu sebagai *Agent of change* (agen perubahan) dengan melalui pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya untuk membuat suatu perubahan bagi kehidupan yang lebih baik. Oleh karena itu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi penting untuk dapat melakukan kegiatan pendidikan seperti mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen serta aktif dalam bidang akademik dengan tepat waktu, terutama bagi mahasiswa yang mendapatkan bantuan biaya (bidikmisi). Mahasiswa dituntut untuk menjadi mahasiswa aktif. Sebagai mahasiswa bidikmisi perlu adanya kemampuan untuk tetap bertahan dalam kondisi apapun agar dapat menyelesaikan pendidikan tepat waktu.

Mahasiswa Bidikmisi saat ini merupakan mahasiswa aktif angkatan 2019 di Universitas Islam Jember yang sedang menyelesaikan tugas akhir untuk meraih gelar Sarjana (S1). Dikutip dari Hendrayana (2014) mengenai bantuan biaya bidikmisi, bahwasannya Bantuan Bidikmisi merupakan program pemerintah tahun 2010 oleh Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Ditjen Dikti), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Sedangkan menurut Enung Nurhayati (2020) Bidikmisi adalah program bantuan belajar bagi mahasiswa kurang mampu secara ekonomi dan berbakat akademik yang diberikan oleh pemerintah melalui Direktorat Jenderal

Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Terdapat hal yang terjadi kepada mahasiswa penerima bidikmisi yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hal ini salah satunya adalah munculnya berbagai macam hambatan. Adanya hambatan tersebut karena mahasiswa mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik. Oleh karenanya dalam diri individu memerlukan kemampuan mengelola diri, guna untuk menghadapi segala bentuk perihai yang memerlukan adanya ketahanan diri. Ketahanan tersebut disebut dengan resiliensi. Resiliensi menurut Saufi et al. (2022) adalah suatu konsep yang menunjukkan kemampuan seseorang individu ketika menghadapi dan beradaptasi pada masa-masa sulit.

Berdasarkan hasil wawancara pada 9 mahasiswa penerima bidikmisi menunjukkan 3 dari 9 mahasiswa penerima bidikmisi tersebut merasa malas jika akan mengerjakan tugas akhir, karena kesulitan dalam hal mencari tema, judul, kesulitan mendapatkan referensi dan lain-lain. Hal tersebut diperkuat dengan hasil angket resiliensi akademik yang peneliti bagikan kepada mahasiswa penerima bidikmisi prodi bimbingan dan konseling menunjukkan 6 dari 25 mahasiswa yang sudah mengisi kuesioner tersebut cenderung mempunyai perilaku tertekan terhadap tuntutan akademik. Tuntutan bagi mahasiswa penerima bidikmisi tersebut antara lain untuk memenuhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimum 2,75. Kondisi yang menunjukkan perilaku tertekan antara lain:

pesimis mengenai masa depan, berfikiran negatif, sering putus asa, tidak percaya dengan kemampuan diri, dan memiliki penurunan motivasi. Hal ini mungkin terjadi karena kurangnya keterampilan mengatur serta mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan. Dari perilaku-perilaku ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik mahasiswa bidikmisi bimbingan dan konseling dalam mengerjakan tugas akhir cenderung rendah.

Resiliensi akademik menurut Sari dan Indrawati (2016) adalah kemampuan bertahan dalam keadaan sulit, pulih dari kesulitan, mengatasi kesulitan, beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang baik tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan-kesulitan yang memberikan tekanan pada akademik. Sebaliknya, mahasiswa tersebut akan selalu optimis, berpikir positif dan mampu keluar dari masalah.

Secara teoritis resiliensi akademik menurut pendapat Rutter dalam Situmeang et al. (2020) menyatakan bahwa ada dua faktor yang menentukan apakah resiliensi berkembang dalam diri seseorang: faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko muncul dari kondisi ekonomi, budaya, atau medis yang menempatkan individu dalam situasi sulit dan membuat mereka berisiko gagal. Sedangkan faktor protektif atau faktor pelindung dibedakan menjadi dua yaitu faktor protektif internal dan eksternal. Tetapi ada hal yang

menarik dalam faktor protektif eksternal yang berkaitan dengan kemampuan untuk menata diri di dalam menghadapi perkuliahan, sehingga individu perlu menata serta merencanakan agenda kegiatan agar dapat menyelesaikan tugas akhir. kemampuan menata ini disebut dengan *self management*.

*Self management* kemampuan mengelola diri untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. *Self management* memiliki sisi positif yang dapat membantu mengubah perilaku seorang individu yakni dapat meningkatkan perhatian, produktifitas dalam kegiatan akademik dan dapat mengurangi perilaku maladaptif. Sehingga dalam penelitian ini peneliti tertarik ingin memberikan *treatment* resiliensi akademik melalui *self management*. Bentuk intervensi dalam *self management* ini adalah kegiatan pelatihan.

Pelatihan *Self management* ini diharapkan dapat menjadi suatu alternatif dalam mengantisipasi tekanan-tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa serta diharapkan dapat mendorong seorang individu untuk dapat menghindari hal-hal yang tidak diinginkan selama dalam menyelesaikan tugas akhir.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif rancangan *quasi eksperiment* dengan *One group pretest-posttest design* sebagai desain penelitiannya. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh suatu kegiatan terhadap suatu variabel apabila pendekatannya

diberikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding.

Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas (X) yaitu pelatihan *self management* dan variabel terikat (Y) yaitu resiliensi akademik. Adapun metode pengumpulan data, sampel, populasi dan analisis data dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah metode angket. Angket resiliensi akademik merupakan adaptasi dari Okvelia (2022). Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan statistik. Rumus yang digunakan adalah rumus *paired sample test*, dengan pengujian hipotesis menggunakan bantuan *Microsoft excel* dan program SPSS 20 (*Statistical product and service solution*).
2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penerima bidikmisi tahun angkatan 2019 prodi bimbingan dan konseling dengan jumlah 25 mahasiswa. penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan antara lain: mahasiswa penerima bidikmisi TA 2019, prodi bimbingan dan konseling Universitas Islam Jember, dan mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik rendah. Hasilnya sebanyak 6 mahasiswa yang ditentukan sebagai sampel pada penelitian ini.
3. Metode analisis data menggunakan bantuan *Microsoft Excel* dan aplikasi SPSS 20 (*Statistical Product and Service Solution*). Kemudian uji normalitas sebagai teknik

analisis datanya dan melihat taraf signifikansi 5% untuk uji hipotesisnya.

## HASIL

Hasil analisis data diharapkan dapat menjawab hipotesis penelitian yang sudah dirumuskan, dengan menggunakan bantuan *Microsoft excel* dan SPSS versi 20. Sebelum melakukan analisis data uji normalitas dilakukan sebagai syarat untuk dapat melakukan analisis uji parametrik uji-t.

Hasil uji normalitas diperoleh dari skor *pretest* dan *posttest* resiliensi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling tingkat akhir. Data tersebut kemudian diolah menggunakan excel dan program SPSS 20. Supaya data yang diperoleh dapat dianalisis dengan menggunakan uji-t, maka data harus berdistribusi normal dan homogen. Data berdistribusi normal apabila nilai yang diperoleh lebih besar dari hasil signifikansi (sig.) 0,05. Berikut tabel hasil perhitungan hasil uji normalitas skor pretest dan posttest.

**Tabel 1. Uji normalitas data *pretest* dan *posttest***

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pretest RA	,207	6	,200*	,892	6	,331
posttest RA	,196	6	,200*	,974	6	,917

Pada tabel *Tests of Normality* diketahui nilai signifikansi (sig.) pada uji normalitas mengacu pada output Shapiro-Wilk > 0,05, menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti

dapat melanjutkan melakukan uji analisis data menggunakan uji-t atau uji *paired sample t-test*.

Pedoman pengambilan keputusan uji *paired sample t-test* adalah:

- a. Jika nilai sig. > 0,05, maka H0 diterima dan HA ditolak,
- b. Jika nilai sig. < 0,05, maka H0 ditolak dan HA diterima.

**Tabel 2. Uji paired samples statistics**

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	pretest RA	114,8333	6	2,13698	,87242
	posttets RA	140,8333	6	15,81666	6,45712

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) *posttest* adalah 140.83 lebih besar dari rata-rata (mean) *pretest* yaitu 114,83, menunjukkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan rata-rata. Selanjutnya untuk membuktikan hasil perbedaan tersebut, dengan membandingkan nilai sig. pada uji *paired sample test* sebagai berikut:

**Tabel 3. Uji paired samples test**

	Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Dev.	95%				
			Lower	Upper			
pretest RA - posttets RA	- 26,000	15,479	- 42,244	9,756	- 4,114	5	,009

Tabel 3 menunjukkan hasil uji *paired sample test* dimana pada pair 1 menunjukkan diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,009 < 0,05. Berdasarkan pedoman pengambilan keputusan diatas maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self management* dapat berpengaruh terhadap resiliensi akademik.

Selanjutnya menentukan nilai *degree of freedom* dengan memakai rumus (df=n-k) guna untuk menemukan nilai  $t_{hitung}$ . Adapun pengambilan keputusan digunakan untuk membandingkan  $T_{hitung}$  dengan  $T_{tabel}$  sebagai berikut:

Jika  $T_{hitung} > T_{tabel}$  maka H0 ditolak dan HA diterima,

- b. Jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  maka H0 diterima dan HA ditolak.

Dari data yang sudah ada diperoleh nilai df=6-1, kemudian dengan taraf signifikansi (sig.) 0,05 maka ditemukan hasil  $T_{tabel}$  sebesar 2,77645.

Berdasarkan hasil analisis uji *paired sample T test* tersebut diperoleh hasil  $T_{hitung} < T_{tabel}$  maka H0 diterima dan HA ditolak. Demikian hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pelatihan *self management* tidak ada pengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa bidikmisi prodi BK UIJ.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan data yang diperoleh, dilakukan analisis pengujian hipotesis dan hasilnya menunjukkan bahwa pemberian

pelatihan manajemen diri tidak efektif dalam meningkatkan kemampuan akademik mahasiswa tingkat akhir.

Dari hasil pengukuran tingkat kekuatan akademik sebelum dan sesudah, ditemukan nilai penurunan yang signifikan. Nilai rata-rata pre-test adalah 114,83 dan nilai rata-rata post-test adalah 140,83. Hasil uji statistik digabungkan dengan skor uji-t. (2-ekor)  $0,009 < 0,05$ . Karena nilai tersebut mewakili penurunan skor, maka dapat dikatakan bahwa pelatihan pengaturan diri efektif dalam menurunkan tingkat resiliensi akademik. Kemudian peneliti juga memperhitungkan data yang dirumuskan dengan rumus *paired sample t test* yang kemudian diperoleh hasil  $T_{hitung}$  sebesar -4,11439. Selanjutnya pengambilan keputusan uji hipotesis pada penelitian ini adalah dengan membandingkan  $T_{hitung}$  dengan  $T_{tabel}$  taraf (sig.) 0,05  $T_{tabel}$  2,77645. Diperoleh hasil uji hipotesis  $T_{hitung} < T_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_A$  ditolak. menunjukkan bahwa pelatihan *self management* tidak ada pengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa bidikmisi prodi BK UIJ tahun angkatan 2019.

Suryani et al., (2022) menerangkan bahwa manajemen diri mengarahkan seseorang pada hasil dan tindakan yang paling penting. Karena pengaturan diri membantu mengurangi kelelahan emosional, depersonalisasi dan meningkatkan kepercayaan diri atau motivasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pelatihan manajemen diri ini dilakukan berdasarkan teori *self management* dari Yates dalam Anjani et al (2020) yakni sebagai berikut:

- a. *Self Monitoring* (Pemantauan diri), memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengevaluasi jalannya perubahan yang dihasilkan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.
- b. *Self analysis*, memberi kesempatan peserta untuk cari tahu apa yang perlu diubah dan bagaimana hal itu dapat diubah, dan mulailah mengubah hal-hal tersebut. Analisis diri dilakukan dengan menggunakan informasi pengendalian diri yang diperoleh sebelumnya. Pada fase ini, peserta membandingkan hasil catatan perilakunya dengan tujuan perilaku yang dihasilkan peserta.
- c. *Self Change*, memberi kesempatan pada peserta untuk mencari informasi mengenai solusi pelaksanaan dari masalah *self management* individu.
- d. *Self maintenance*, mendampingi peserta untuk membuat *self management*, dan membuat rencana untuk mencegah serta mengantisipasi kemungkinan yang terjadi saat proses mencapai target atau tujuan.

Demikian tahapan tersebut digunakan dalam penelitian ini dengan memberikan pertimbangan sudut pandang dari The Liang Gie dalam Mutmainnah (2022), yang mengacu pada empat aspek *self management*, yaitu penyusunan diri (*self organization*), pendorong diri (*self motivation*), pengendalian diri (*self control*), dan pengembangan diri (*self development*). Kemudian peserta diajak untuk memahami aspek-aspek dalam *self management* yaitu:

- a. Pendorong diri (*self motivation*). Peserta belajar untuk mengumpulkan informasi mengenai langkah untuk mencapai tujuan dan impian. Peserta akan mencatat dan menentukan hal-hal yang menjadi dasar tujuan dan impian peserta, sehingga akan menimbulkan minat untuk melakukan sesuatu dengan sepenuh hati. Dengan cara ini, peserta dapat menentukan perilaku dan aktivitas mana yang dapat dijadikan fokus tujuan kinerja.
- b. Penyusunan diri (*self organization*). Peserta diajari untuk mengatur diri sendiri (pengaturan diri) yang berhubungan dengan fisik, energi, psikologis. Peserta diajak untuk membuat skala prioritas. Sehingga peserta dapat mengatur banyak hal yang berkaitan dengan pikiran, waktu, tenaga dan lain-lainnya.
- c. Pengendalian diri (*self control*). Peserta diajari untuk mengendalikan diri dan mengontrol kesadaran diri dalam melakukan aktivitasnya. Peserta diminta untuk memutuskan apa yang harus dilakukan dan meretaskan apa yang harus diselesaikan dengan menggunakan *Time management matrix* oleh (Stephen Covey dalam Mukhlis, 2015), tentang cara membagi waktu serta membedakan kegiatan yang mendesak dan yang lebih penting. Dengan demikian, peserta dapat mendisiplinkan diri untuk benar-benar melakukan apa yang harus dikerjakan.
- d. Pengembangan diri (*self development*). Peserta diajarkan dan didorong untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap perilaku yang mendukung tujuan. Berdasarkan pengorganisasian diri dan pengendalian diri terhadap tujuan yang dicapai.  
Seluruh tahapan pelatihan manajemen diri menggunakan modul dan lembar kerja yang memudahkan peserta memahami apa yang perlu dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memotivasi mereka mencapai tujuan. Adanya tujuan dan target dapat menjadi sebuah tolak ukur langkah apa yang bisa dikerjakan. Satu langkah yang dikerjakan akan mengarah kepada hasil akhir.  
Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa gambaran tingkat resiliensi akademik mahasiswa pada tahap awal sebelum dilakukannya pelatihan *self management* mahasiswa yang menjadi sample dalam penelitian ini memiliki tingkat resiliensi akademik yang tergolong rendah. Penelitian ini diangkat dari cara pandang bahwa kurangnya resiliensi akademik mahasiswa yang disebabkan oleh ketidakmampuannya individu dalam mengatur diri sendiri. Ciri-ciri resiliensi rendah tersebut yaitu: pesimisme tentang hasil pengerjaan tugas-tugas kuliah, sering merasa bahwa kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, kesulitan dalam menghadapi situasi sulit atau situasi yang penuh tekanan. Namun setelah dilakukannya pelatihan *self management*, tidak memberikan pengaruh terhadap tingkat resiliensi akademik mahasiswa.

Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu penyebabnya adalah jumlah responden yang hanya berjumlah 6 orang.

Tentu saja ada hal-hal yang perlu diperbaiki dalam pelaksanaan penelitian ini agar pelatihan manajemen diri dapat dicapai secara optimal. Mengingat pengukuran yang singkat maka proses pemaksimalan pembelajaran yang dilakukan belum maksimal. Untuk dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dari pelatihan *self management* tersebut membutuhkan proses latihan yang berulang untuk memaksimalkan pembelajaran yang sudah diterima. Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah responden yang tergolong kurang sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan. Konsekuensinya adalah peneliti kurang mengetahui apakah pengaruh perubahan skor posttest benar disebabkan oleh pelatihan *self management* atau ada faktor lain yang mempengaruhi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, memberi gambaran bahwa tingkat resiliensi akademik mahasiswa penerima bidikmisi pada program studi bimbingan dan konseling Universitas Islam Jember, terdapat mahasiswa yang masuk dalam kategori rendah. Namun pada penelitian ini disimpulkan bahwa pelatihan *self management* tidak berpengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Dibuktikan dengan hasil analisis data uji *paired sample T test*.

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan perhitungan menunjukkan nilai  $T_{hitung}$  sebesar 4,11439 sedangkan  $T_{tabel}$  sebesar 2,77645, dengan demikian hasil hipotesis  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

## DAFTAR RUJUKAN

- Bungin, Burhan. 2010. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Jakarta: kencana prenatal media group.
- Anjani, W. ., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4, 41–56.
- Dewi, grace kusuma. (2015). Issn : 2087-7641. *Hubungan Antara Citra Diri Dengan Sikap Terhadap “Selfie” Pada Mahasiswa*, 5(2), 29–36.
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*,(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Engry, A., & Ambarini, T. K. (2019). Efektivitas Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pekerja Sosial Di Lembaga Swadaya Masyarakat (Lsm) Yang Menangani Kasus Anak. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2117>
- Hendrayana, A. S. (2014). Motivasi Belajar, Kemandirian Belajar Dan Prestasi Belajar Mahasiswa Beasiswa Bidikmisi Di Upbjj Ut Bandung. *Jurnal Pendidikan Terbuka Dan Jarak Jauh*, 15(2), 81–87. <https://doi.org/10.33830/ptjj.v15i2.591.2014>
- Hendriani, W., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2017). *Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik*. 14(2), 139–149.
- Iskandar. (2017). *Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah*

- Manajemen Pendidikan*. 19(3), 175–190.
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang mempengaruhi resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2009*, 433–441
- Mukhlis, M. (2015). Prioritas Strategi Penghapusan Bentuk-Bentuk Pekerjaan Terburuk Untuk Anak di Provinsi Lampung dalam Perspektif Time Matrix Management. *Jurnal Kajian Pemerintah, Politik Dan Birokrasi*, 1(2), 229–248. <https://journal.uir.ac.id/index.php/wedana/issue/view/145>
- Muthmainnah, S. (2022). *Self Management Dalam Menghadapi Stres Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Yang Bekerja*.
- Okvelia, C. T. H. (2022). *Deskripsi Tingkat Resiliensi Akademik Mahasiswa Semester 8 Tahun Akademik 2021/2022 Dan Implikasinya Terhadap Usulan Topik-Topik Bimbingan Kelompok*.
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Sari, J., & Suhariadi, F. (2019). Kontrak psikologis terhadap commitment to change: Resiliensi akademik sebagai variabel mediasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 178–192. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i2.2535>
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). The relationship between peer social support and academic resilience in final year students majoring in x faculty of Engineering, Diponegoro University. *Empati*, 5(April), 177–182. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>
- Saufi, M., Nur Budiono, A., & Mutakin, F. (2022). Self Regulated dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>
- Situmeang, M. S., Tinggiagama, S., Publisistik, I., & Jakarta, T. (2020). *Thawalib / Jurnal Kependidikan Islam*. 1(1), 1–12.
- Suryanti, A. T., Pratisti, W. D., Prasetyaningrum, J., Profesi, M., Fakultas, P., & Surakarta, U. M. (2022). *Pelatihan Self Management Kejenuhan Belajar Di Masa Pandemi Covid-19*. 3, 133–147.
- Suwanto, I. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96>
- Thamaria, N., & Unigarro et al. (2005). Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 12 Suppl 1(9), 1–29.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas Viii Smpn 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>
- Wibowo, U. F. (2018). Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologu Terapan*, 1–29.