

PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK MAHASISWA UNUGIRI BOJONEGORO PADA MASA PANDEMI COVID 19

by Vesti Dwi Cahyaningrum

Submission date: 24-Apr-2024 07:22PM (UTC+0700)

Submission ID: 2360324083

File name: 2021_Sinta_4_Anggota_Publikasi_Penelitian.pdf (322.47K)

Word count: 3052

Character count: 20464

PENERAPAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK MAHASISWA UNUGIRI BOJONEGORO PADA MASA PANDEMI COVID 19

Zeti Novitasari^{1*}, Vesti Dwi Cahyaningrum²
Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro^{1*,2}
Indraningsih87@gmail.com^{1*}, vestidwibk@yahoo.com²

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has made learning held online and requires students to be more active. This expectation turns out to make students' academic stress increase. This phenomenon also occurs in UNUGIRI students which are characterized by students getting bored more quickly and their lack of time for interpersonal relationships. One of the things that are planned to be able to reduce this is by using self-management techniques. Thus, the purpose of this study was to determine the effectiveness of self-management techniques in reducing academic stress. To achieve this goal, this study uses the pretest and posttest control group design methods. Of the 66 students who were used as research subjects, 12 students were selected who were indicated to experience academic stress and were then designated as the sample of this study. The results of the study, which were analyzed using the Mann-Whitney technique, showed that the Asymp.Sig score. (2-tailed) was at 0.004 (0.004<0.05). These results indicate that self-management techniques are effective in reducing student academic stress.

Keywords

academic stress,
technique of self
management,
students

ABSTRAK

Pandemic Covid-19 menjadikan pembelajaran banyak diselenggarakan secara online dan lebih menuntut mahasiswa untuk lebih aktif. Harapan tersebut ternyata menjadikan stress akademik mahasiswa meningkat. Fenomena tersebut juga terjadi pada mahasiswa UNUGIRI yang ditandai dengan mahasiswa lebih cepat jenuh serta kurangnya waktu mereka menjalin hubungan interpersonal. Salah satu bentuk hal yang direncanakan mampu untuk mereduksi hal tersebut yakni dengan menggunakan teknik *self-management*. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan teknik *self-management* dalam mereduksi stress akademik. Untuk mencapai tujuan tersebut, penelitian ini menggunakan menggunakan metode *pretest and posttest control group design*. Dari 66 mahasiswa yang dijadikan subyek penelitian, terpilih 12 mahasiswa yang teridikasi mengalami stress akademik dan kemudian ditetapkan sebagai sample penelitian ini. Hasil penelitian yang dianalisis menggunakan teknik *Mann Whitney*, menunjukkan bahwa skor *Asymp.Sig. (2-tailed)* berada pada angka 0,004 (0,004<0,05). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik *self-management* efektif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa.

Kata Kunci

stres akademik ,
teknik self-
management,
mahasiswa

Cara mengutip: Novitasari, Z., & Cahyaningrum, V. D. (2021). Penerapan Teknik *Self-Management* Untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 147-155. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.15795>

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan keperawatan, menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stress yang berasal dari kehidupan akademik. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang biasa dialami mahasiswa. Slavin (2014) mengemukakan Mahasiswa tergolong usia remaja akhir dengan kisaran usia 18 ± 20 tahun. Studi literatur yang mengungkapkan tingkat stress pada remaja cenderung tinggi. Jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik meningkat setiap semesternya. Stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik.

Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004). Mahasiswa mengalami stress sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, termasuk aktivitas diluar akademik diantaranya bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa dimana memiliki karakteristik dan latar belakang yang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan - kegiatan non akademis, dan bekerja sama untuk menambah uang saku (Govaerst & Gregoire, 2004). Kondisi - kondisi tersebut menjadi stressor bagi mahasiswa. Perubahan pola hidup yang kompleks tersebut seringkali menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi mahasiswa.

Permasalahan diluar perkuliahan dapat mempengaruhi konsentrasi, mood, dan prestasi akademik mahasiswa apalagi di masa sekarang yang dihadapkan dengan pandemic covid 19. Sedangkan menurut Davidson (2001) sumber stress akademik adalah situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada - ngada, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan. Womble (2001) menyatakan bahwa stressor akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial. Tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa (*overload*) sehingga timbul distres, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil. Stress yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stress (Potter & Perry, 2005). Dampak stress pada mahasiswa bisa positif atau negatif. Menurut Goff A.M (2011), peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stress yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007). Sedangkan dampak positif dari stress berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stress yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stress tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008). Respon stress dari setiap mahasiswa berbeda, tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian,

pengalaman sebelumnya terhadap stress, mekanisme koping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stressor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing - masing individu (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa, didapatkan 8 mahasiswa mengeluh stress akibat jadwal perkuliahan yang dianggap terlalu padat, praktek lapangan yang disertai penugasan yang banyak serta deadline tugas yang dirasakan sangat singkat yang dilakukan secara online. Akibat stress itu mahasiswa mengaku menjadi sering hilang nafsu makan sehingga berdampak pada berat badan yang menurun selama studi, sering sakit kepala, dan yang paling banyak dirasakan adalah sulit tidur. Respon yang dikemukakan terhadap mahasiswa tersebut merupakan bagian dari respon terhadap stress akademik. Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut faktor - faktor yang berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa yang meliputi usia, jenis kelamin, indeks prestasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen murni. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest and posttest control group design*. Pemilihan desain penelitian ini didasarkan atas pertimbangan-pertimbangan bahwa: (1) rancangan penelitian ini merupakan yang paling tepat diantara jenis-jenis eksperimen lain dan dapat diaplikasikan dalam penelitian-penelitian bidang pendidikan maupun psikologi, (2) rancangan penelitian ini merupakan rancangan penelitian yang tepat untuk menguji hipotesis karena dapat memberikan pengendalian yang memadai sehingga variabel bebas bisa dinilai dengan tepat (Tuckman, 1999 ; Borg & Gall, 1983 ; Jonnasen, 2004 ; Creswell, 2012).

Karakteristik utama dalam rancangan penelitian ini adalah : (1) subyek penelitian terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, (2) terdapat *pretest* dan *posttest* untuk kedua kelompok subyek penelitian, (3) penempatan kelompok eksperimen dan kontrol dipilih secara acak berdasarkan sekolah subyek, dan (4) kelompok eksperimen diberikan perlakuan teknik *self management* dalam bimbingan kelompok, sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan perlakuan bimbingan kelompok. Penggunaan bimbingan kelompok sebagai perlakuan bagi kelompok kontrol bertujuan untuk memastikan bahwa menurunnya tingkat stress akademik mahasiswa yang terjadi pasca perlakuan benar-benar merupakan pengaruh teknik *self management*.

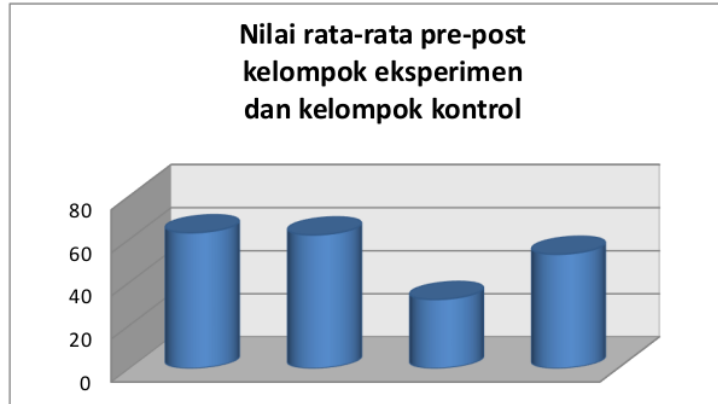
Dalam menentukan subjek penelitian digunakan Teknik *purposive sampling*, dengan Langkah sebagai berikut: 1) Mendeskripsikan karakteristik subjek, yaitu mahasiswa yang memiliki stress akademik tinggi, memiliki rentang skor 140-184 dengan klasifikasi memiliki stress akademik pada klasifikasi tinggi. 2) Peneliti menentukan subjek, yakni dengan cara a) peneliti melakukan *pretest* kepada calon subjek, b) peneliti memberikan intervensi mahasiswa yang memiliki hasil *pretest* pada klasifikasi memiliki stress akademik yang tinggi, c) peneliti melakukan pemilihan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara random dengan mengundi, yaitu menggunakan lintingan kertas bertuliskan nama calon subjek, d) peneliti menentukan banyaknya subjek pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan cara mengambil undian, yaitu enam pertama nama subjek yang keluar lebih dulu maka masuk

kelompok eksperimen sedangkan enam nama terakhir atau sisa nama masuk dalam kelompok kontrol.

Dalam mengakomodir data penelitian, digunakan instrument yaitu 1) skala stress Akademik yang telah diuji validitas konstruksinya dan validitas kontennya dari hasil kesepakatan uji ahli dan dianalisis dengan mengacu pada analisis *inter-rater agreement model* (Gregory, 2011:112) serta 2) Lembar refleksi diri. Sedangkan dalam melakukan intervensi, peneliti beracuan pada panduan teknik *self management* yang dikembangkan sendiri oleh peneliti mengacu pada Borg & Gall (1983: 775) dan disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian melalui dua cara yakni analisis utama untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan uji statistik nonparametrik yakni *Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U* dan analisis untuk mengetahui perubahan pada masing-masing kelompok menggunakan uji *Wilcoxon* yang dilakukan dengan bantuan program *SPSS for windows* versi 20.00. Analisis statistik nonparametrik *Two-Independent-Sampel Test-Mann-Whitney U* tujuannya untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Adanya perbedaan rata-rata antara kedua kelompok setelah diberikan intervensi menunjukkan keefektifan salah satu teknik intervensi yang digunakan sehingga hipotesis penelitian dapat terjawab. Kemudian analisis statistik *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada masing-masing kelompok.

HASIL



Grafik 1. Trend perbedaan nilai rata-rata stress akademik sebelum dan sesudah perlakuan

Analisis data terhadap pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik nonparametrik, karena data yang diolah hanya sedikit (<25) sehingga dianggap tidak berdistribusi normal. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis statistik *independent sample/ two independent samples Mann Whitney* untuk menguji efektifitas teknik *self management* untuk mereduksi stress akademik. Hipotesis penelitian ditentukan sebagai berikut:

H₀: Tidak ada perbedaan yang signifikan antara *treatment* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mereduksi stress akademik
 H₁: ada perbedaan efektifitas antara *treatment* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mereduksi stress akademik

Hasil uji eknik ic dengan eknik *Mann Whitney* menunjukkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil uji *Two Independent Sampel Test Mann Whitney posttest*

Kelompok	Ranks		
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Eksperimen	6	9.50	57.00
Kontrol	6	3.50	21.00
Total	12		

Test Statistics ^b	
	Skor
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	21.000
Z	-2.892
Asymp. Sig. (2-tailed)	.004
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.002 ^a

a. Not corrected for ties.
 b. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan tabel 4.10 terlihat bahwa skor *Asymp.Sig. (2-tailed)* berada pada angka 0,004 ($0,004 < 0,05$), sehingga H₀ ditolak. Disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, artinya teknik *self management* efektif untuk mereduksi stress akademik mahasiswa.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi stress akademik menggunakan teknik *self management* . Berdasarkan Hasil analisis statistik *non-parametrik* uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa teknik *self management* terbukti efektif mereduksi stress akademik mahasiswa. Hal ini disebabkan karena teknik *self management* memberikan peluang mahasiswa melakukan pengulangan keterampilan-keterampilan sampai benar-benar dikuasai dengan baik. Bahwa tingkah laku yang sama ditampilkan secara berulang-ulang akan menjadi suatu kebiasaan sehingga keterampilan yang dipelajari menginternalisasi dalam pribadi orang tersebut. Demikian juga halnya dengan keterampilan komunikasi, setelah dipelajari secara berulang-ulang, pada akhirnya akan menjadi kebiasaan dan menjadi keterampilan yang melekat pada diri siswa.

Melalui teknik *self management*, mahasiswa juga mengamati tingkah laku yang diperankan oleh model dan kemudian mempraktekkan tingkah laku tersebut bersama siswa lainnya. Hal ini sesuai dengan teori belajar sosial yang dikemukakan Albert Bandura (Slavin, 2008), yaitu siswa dapat belajar dengan mengamati dan meniru tingkah laku melalui model (guru, orang tua atau orang lain).

Dari observasi pelaksanaan teknik *self management* diikuti dengan pendalaman melalui wawancara diperoleh tiga temuan. Temuan yang pertama yaitu terdapat tiga faktor yang mempengaruhi proses teknik *self management* untuk mereduksi stress akademik

mahasiswa, yaitu: situasi dan kondisi saat pelaksanaan pelatihan, dan kondisi konselor. Bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi proses perkembangan perilaku manusia adalah diri dan lingkungan. Faktor lingkungan bisa berupa guru, siswa, teman, serta orang tua siswa yang ikut bertanggung jawab dalam pembinaan aspek pribadi sosial siswa. Penataan lingkungan dapat dilakukan melalui pembuatan jadwal pelatihan yang tidak terlalu siang sehingga kondisi fisik siswa maupun konselor masih baik. Selain itu, tempat pelaksanaan pelatihan bantuan teman sebaya dibuat nyaman mungkin. Pelatihan dilaksanakan di ruangan yang terdapat fasilitas kipas angin, ruangan bersih dan harum serta memberikan keleluasaan duduk nyaman mungkin yang mereka mau asal tetap memperhatikan sopan santun cara duduk. Apabila siswa terlihat sudah bosan, konselor memberikan lelucon-lelucon kecil untuk menghidupkan kembali suasana. Bilamana diperlukan, konselor memberikan waktu istirahat di sela-sela kegiatan pelatihan. Dalam pelaksanaan setiap sesi latihan *peer helper* didampingi konselor.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen lebih efektif dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dipahami bahwa penerapan teknik *self management* untuk mereduksi stres akademik mahasiswa unugiri bojonegoro pada masa pandemi covid 19 terbukti efektif.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan juga mengacu pada berbagai keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti merekomendasikan beberapa saran baik untuk konselor maupun untuk peneliti selanjutnya. Untuk konselor, dapat memanfaatkan teknik *self management* ini sebagai usaha preventif atau layanan responsif untuk permasalahan siswa lainnya sehingga tugas konselor lebih terbantu dalam hal pengentasan masalah mahasiswa bahkan siswa. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group design*, untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian lain seperti *single subject design*, *equivalent time series*, penelitian tindakan dalam BK, dan penelitian eksperimen dengan menggunakan kelompok kontrol agar teknik *cognitive behavioral self management* dapat lebih teruji keefektifannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Aldwin, Carolyn M. 2007. *Stress, Coping, And Development: An Integrative Perspective*. New York : Guilford Publications, In
- Alwisol. 2008. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UPT Penerbitan Universitas Negeri Muhammadiyah.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atmoko, Adi. 2012. *Desain dan Analisis Data*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Borg, W.R. and Gall, M.D. 1983. *Education Research: An Introduction Fourth Edition*. New York: Longman Inc.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education*. Sixth edition. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Corey, G. 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Cresswell, John W. 2012. *Educational Research : Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Boston: Pearson Education.
- Davidson, J. 2001. *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Goleman, Daniel. 2016. *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Ge, X., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder, G. H., & Simons, R. L. (1994). Trajectories of stressful life events and depressive symptoms during adolescence. *Developmental Psychology*, 30, 467-483.
- Goff, A.M. 2011. *Stressor academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student*. *International journal of nursing education scholarship* 1548
- Govarest, S. & Gregoire, J. 2004. *Stressfull academic situations study on appraisal variables in adolescence*. *British Journal of Clinical Psychology*. 216-271
- Greenberg, 2002. *Comprehensive Stress Management*. New York: Mc Grawhill
- Gregory. 2011. *Distraction Therapy with Nature Sights and Sounds Reduces Pain During Flexible, Bronchoscopy*. <http://chestjournal.chestpubs.org/content/123/3>.
- Gusniarti, Uly. 2002. Hubungan antara persepsi siswa terhadap tuntutan dan harapan sekolah dengan derajat stress siswa sekolah plus, *Psikologia: Jurnal pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 13 (7), 53-68.
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jonassen, D., & Tessmer, M. 2004. An outcomes-based taxonomy for the design, evaluation, and research on instructional systems. *Training Research Journal*
- Latipun. 2008. *Psikologi Konseling*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Laursen, E.K. 2005. Rather Than Fixing Kids - Build Positive Peer Cultures. *Reclaiming Children and Youth*. *ProQuest Education Journals*. 14. (3). 137 - 142.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.

- Papalia, Diane E., dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta :Kencan
- Penedo, Frank J. 2008. *Cognitive-behavioral stress management*. New York: Oxford University Press,
- Potter & Perry (2005). *Fundamental of nursing : concept, process & practice*. (Asih, Y. et all, Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sawatzky et all. 2011. Stress and depression in student: the mediating role of stress management self efficacy. *Nursing Research*. 61(1), 13-21.
- Schover. 2011. *Sisters Peer Counseling*. Afrika: University of Texas.
- Shahmohammadi. 2011. Students` coping with stress at hight school level particulary at 11th & 12th grade. *Jurnal social and behavioral sciences*. 30,395-401.
- Shaikh, B.T. 2004. Student, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. *Journal education for health*. (17), 346-353.
- Shertzer. B & Stone, S.C. 1981. *Fundamentals of Guidance*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Slavin, Robert E. 2008. *Cooperative Learning: Teori, Riset dan Praktik*. Bandung: Nusa Media
- Smeltzer, Bare. 2006. *Medical Surgical Nursing, Brunner and Suddarth*Vol:2. Jakarta: EGC
- Sunanto, Juang & Takeuchi, Koji. 2005. *Pengantar Penelitian dengan Subyek Tunggal*. Jepang: University of Tsukuba.
- Suara Merdeka, 2010. *Bolos Sekolah Tidak Kerjakan PR, Terjaring Razia*, (Online),(www.suamerdeka.com), diakses 6 Maret 2012.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. Sutanto, Tri. 2015. "Efektivitas Teknik Modeling untuk Meningkatkan Empati Mahasiswa Prodi BK Universitas Ahmad Dahlan". *Jurnal Psikologi dan Konseling*. Vol. 1 Nomor 1, 188-198
- Sun&Hui. 2011. Building social support for adolescents with suicidal ideation: implication for school guidance and counseling. *British Journal of Guidance And Counseling*. 35(3), 299 – 316.
- Suwarjo. 2008. *Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur (Resilience): Studi Pengembangan Model Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Pengembangan Daya Lentur Anak Asuh Panti Sosial Asuhan Anak Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta*. Disertasi: Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak Diterbitkan

- Tuckman, B.W., 1999. *Condating Educational Research. 5th Edition. Orlando: Harcourt brace College Publisher*
- Widianti, Elfri (2007). *Remaja dan permasalahannya:bahaya merokok,penyimpangan seks pada remaja dan bahaya penyalahgunaan minuman keras dan narkoba*. September 27,2011. <http://prov.bkkbn.go.id>
- Womble. 2001. *Impact of Stress Factors on College Students Academic Performance. University of North Carolina at Charlotte* . Desember 10,.2011. [http//journal.com](http://journal.com)
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK MAHASISWA UNUGIRI BOJONEGORO PADA MASA PANDEMI COVID 19

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1%
2	Siska Novra Elvina. "Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif", Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2019 Publication	1%
3	journal.student.uny.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Masterskill Student Paper	1%
5	Linda Fitria, Ananda Maha Putri. "Model bimbingan kelompok dengan art therapy untuk mereduksi stres akademik mahasiswa mengikuti perkuliahan daring dalam kondisi pandemi (Covid-19)", JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia), 2022 Publication	1%

6	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	1 %
7	ejournal.ums.ac.id Internet Source	1 %
8	Endang Ragil, Restu Dwi Ariyanto, Vivi Ratnawati, Risaniatin Ningsih, Dias Rendy Valdino. "Keefektifan Teknik Modeling Berbasis Sinema Edukasi untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Siswa SMP", Nusantara of Research : Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2019 Publication	1 %
9	stikeswh.ac.id:8082 Internet Source	1 %
10	repository.iainpurwokerto.ac.id Internet Source	1 %
11	Gita Aulia Nurani, Raissa Yulian Nafis, Afifah Nurfitria Ramadhani, Maharani Prastiwi, Naufal Hanif, Dio Ardianto. "Online Learning Impacts on Academic Burnout: A Literature Review", Journal of Digital Learning and Education, 2022 Publication	1 %
12	issuu.com Internet Source	1 %
13	www.syekhnurjati.ac.id	

Internet Source

1 %

14 giyrf.frantoiodulepuntozero.it
Internet Source

1 %

15 library.um.ac.id
Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 17 words

Exclude bibliography On