

Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Manajemen Pendidikan

Iskandar*

Abstract: *This study aims at revealing the effect of self-management training on learning outcomes of Management Education courses At the History study program students of KIP Tadulako University. This research used experimental method with design treatment by level 2 x 2, data analysis was ANAVA to prove 4 hypotheses. The result showed that 1) students learning outcomes which were given the self-management training is higher than the student who were given self-efficacy training; 2) there is the influence of interaction between self-management and self-concept on learning outcomes of education management; 3) learning outcomes of students who have positif self-concept is higher than learning outcomes of students who have a negative self-concept even though both were given self-management training; 4) learning outcomes of students who have a negative self-concept higher than learning outcomes of students who have positive self-concept even though both were given self-efficacy training.*

Keyword: *training, self-management, self-manajement, self-concept, outcomes learning*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap hasil belajar Mata Kuliah Manajemen Pendidikan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah FKIP Universitas Tadulako. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan treatment by level 2 x 2, analisis data menggunakan ANAVA untuk membuktikan 4 hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) hasil belajar mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri lebih tinggi dari pada mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri; 2) terdapat pengaruh interaksi antara pelatihan manajemen diri dan konsep diri terhadap hasil belajar manajemen pendidikan; 3) hasil belajar mahasiswa yang memiliki konsep diri positif lebih tinggi dari hasil belajar mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif meskipun sama-sama diberi pelatihan manajemen diri; 4) hasil belajar mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif lebih tinggi dari hasil belajar mahasiswa yang memiliki konsep diri positif meskipun sama-sama diberi pelatihan efikasi diri.*

Kata kunci: *pelatihan, manajemen pendidikan, manajemen diri, konsep diri, hasil belajar*

PENDAHULUAN

Perguruan Tinggi sebagai lingkungan pendidikan idealnya menyediakan iklim kehidupan yang menyenangkan dalam proses pembelajaran bagi para mahasiswa. Dalam praktiknya, mahasiswa menjalani kehidupan yang tidak selalu berlangsung lancar. Saat memasuki dunia perguruan tinggi, banyak tuntutan dan hambatan yang dihadapi mahasiswa baik bersifat akademik dan nonakademik. hal-hal yang bersifat akademik yang sering dihadapi mahasiswa adalah perbedaan cara dosen dalam proses *transfer of knowledge, attitude and skill* (transfer pengetahuan, sikap dan keterampilan), jika pada saat jadi mahasiswa sekolah menengah atas (SMA, SMK, MA, dan sejenisnya) terbiasa dengan gaya belajar yang tidak mandiri dalam arti selalu dituntun, dipandu, dibimbing, diawasi dan dikontrol, maka saat memasuki perguruan

* Program Studi Pendidikan Sejarah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tadulako Palu, email : iskandar@untad.ac.id, phone: 08124469789

tinggi mahasiswa harus belajar mandiri tanpa pengawasan dan kontrol yang ketat dalam semua proses yang dijalaninya. Di bangku kuliah mahasiswa mulai menerapkan andragogy di mana proses dan hasil belajar lebih banyak bertumpu pada diri sendiri. Mahasiswa yang pada masa sekolah menengah atas selalu tergantung pada guru, orang tua atau orang lain dalam pengurusan hal-hal yang bersifat administratif pasti tidak siap dengan sistem pengelolaan administrasi penunjang kegiatan akademik yang harus dilakukan secara mandiri, apalagi saat ini dengan penerapan Sistem Informasi Akademik (siakad). Sistem penilaian terhadap hasil belajar mahasiswa yang berbeda dari masa sekolah, sering menjadi beban mahasiswa. Presensi kehadiran dalam perkuliahan, karakter dan personalitas dosen yang berbeda satu dengan lain hingga membutuhkan kemampuan menyesuaikan diri yang tinggi, adalah hal-hal baru yang ditemukan oleh mahasiswa baru di tahun-tahun awal. Sementara dari sisi non-akademik lebih cenderung kepada semakin luasnya ruang lingkup pertemanan yang tadinya dibatasi oleh tembok-tembok sekolah menjadi tanpa sekat, ruang lingkup pergaulan terjadi antar kabupaten, antar provinsi bahkan antar negara. Semakin banyaknya karakter yang dihadapi dan kompleksnya situasi yang dihadapi baik di ruang kuliah maupun di luar ruang kuliah merupakan hal-hal yang ditemukan mahasiswa dalam masa transisi dari sekolah lanjutan tingkatan atas menuju perguruan tinggi. Kondisi ini memicu kesulitan mahasiswa baru dalam menghadapi suatu transisi menuju struktur akademik yang lebih besar, lebih impersonal, bertambahnya

tekanan akademik untuk mencapai prestasi dan karir, serta tekanan sosial yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres (Santrock, 2003; Wilks, 2008; Howe, 1993).

Prestasi atau hasil belajar mahasiswa di semester-semester awal cenderung rendah karena pada masa ini mahasiswa rentan diserang oleh stress. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa stress memang sering menyebabkan prestasi belajar peserta didik menurun. Pengaruh stress bisa saja terjadi secara langsung tetapi bisa juga tidak langsung terhadap hasil belajar. Dalam hal ini peserta didik melakukan perilaku lain sebagai dampak stres dan hal yang dilakukan itu berdampak pada hasil belajarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Nandi, Madhumita dkk (Talumewo dkk, 2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan hasil prestasi akademik mahasiswa. Dalam penelitian yang lain Rahmi (2014) menyatakan bahwa presentase mahasiswa berprestasi baik lebih banyak dijumpai pada mahasiswa dengan gejala stres normal (55,6%) dibandingkan dengan mahasiswa gejala stress ringan (25,0%) dan sedang (20,0%).

Dalam penelitian ini stres ditempatkan sebagai penyebab tak langsung terhadap rendahnya prestasi mahasiswa pendidikan sejarah pada Mata Kuliah Manajemen Pendidikan yang pada tahun 2015/2016 berada pada nilai rata-rata 65.3 Atau jika dikonversi ke huruf rata-rata berada pada nilai C. Stres yang berdampak pada pencapaian hasil belajar ini perlu dikurangi atau diminimalisir melalui cara yang tepat sesuai gejala-gejala yang ada pada diri mahasiswa. Penelitian dilakukan sebagai upaya untuk menemukan metode yang tepat dalam

menangani stres sekaligus meningkatkan hasil belajar mahasiswa pada Mata Kuliah Manajemen Pendidikan dengan memberikan pelatihan Manajemen Diri.

Manajemen Diri

Manajemen diri adalah seperangkat strategi kognitif dan perilaku yang membantu individu dalam membentuk lingkungannya, membangun motivasi diri, dan memfasilitasi perilaku yang tepat untuk mendapatkan standar penampilan yang dikehendaki (Manz, 1986). Manajemen diri merupakan suatu mekanisme untuk dapat mengendalikan resiko dari dampak stres, sehingga individu dapat menghadapi dan mengendalikan realita kehidupan dan keberadaan diri yang terdiri atas tubuh fisik, emosi, mental, maupun pikirannya (Prijosaksono & Mardiyanto, 2003). Manajemen diri dapat digunakan oleh mahasiswa dalam mengantisipasi tekanan-tekanan yang dihadapi di bangku perkuliahan dan mampu mengelolanya dengan baik. Manajemen diri dapat digunakan untuk menjelaskan proses dalam mencapai kemandirian (*personal autonomy*). Merujuk pada pandangan di atas maka pada dasarnya manajemen diri merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, kondisi tersebut mendorong diri untuk menghindari hal-hal yang tidak baik dan meningkatkan 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. Manajemen yang baik berpotensi membuat individu dapat mengenali dan memahami dirinya atau potensi yang dimilikinya

dan melakukan perubahan dalam berbagai aspek baik aspek intelektual, emosional, spiritual, dan fisik menuju ke arah yang lebih baik, serta mengelolanya dengan baik sehingga dapat menemukan peluang diri.

Beberapa tantangan dalam manajemen diri yang dihadapi oleh individu antara lain: mampu untuk hidup mandiri dan dapat menentukan secara mandiri kemana individu melangkah, merumuskan bagaimana caranya untuk meraih impian yang ingin dicapai, dan bagaimana mengelola diri dengan baik. Lingkungan juga dapat menjadi hambatan bagi individu dalam mengelola dirinya sendiri. Ketika individu mengelola dirinya sendiri sering berorientasi kepada orang lain, bukan karena kemauan sendiri. Seharusnya individu mempunyai niat yang tulus dari dalam untuk mengelola dirinya sendiri. Terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi hambatan tersebut, antara lain: mampu menerima diri sendiri apa adanya, baik kelebihan ataupun kekurangan, melakukan hal yang terbaik, baik untuk diri sendiri, orang lain, lingkungan dan Tuhan, berani untuk bermimpi dan memimpikan sesuatu, serta mampu belajar dari pengalaman dan mampu mengambil hikmah dari suatu kejadian.

Teknik manajemen diri efektif apabila pelaksanaannya diorganisasikan dengan baik, dan dikombinasikan dengan berbagai teknik lain. Jika diorganisasikan dengan baik, manajemen diri memiliki beberapa kelebihan dibanding teknik lain. Kelebihan-kelebihan tersebut antara lain subjek yang diubah lebih termotivasi untuk mencapai tujuan, lebih mampu mengendalikan diri, mengurangi ketergantungan pada orang lain atau lingkungan, bersifat praktis, murah dan

mudah dilaksanakan, lebih efisien, frekuensi pertemuan antara subyek yang diubah dengan perubahan lebih sedikit, dan dapat meningkatkan kemampuan menyerap informasi saat belajar blajar baik dari situasi wawancara ke lingkungan maupun dari situasi problematik ke non-problematik.

Cormeir dan Cormier (1985) mengemukakan langkah-langkah dalam pelaksanaan manajemen diri, antara lain: (1) klien mengidentifikasi dan mencatat perilaku sasaran, anteseden-anteseden, serta konsekuensi-konsekuennya. Langkah ini melibatkan pemantauan diri dimana klien mengumpulkan *baseline* data mengenai perilaku yang akan diubah sebagai asesmen masalah; (2) klien mendefinisikan secara ekspresitif perilaku, kondisi dan tingkat perubahan yang diinginkan; (3) konselor atau pengubah menjelaskan teknik-teknik manajemen diri; (4) pengubah harus menekankan bahwa klien harus memilih beberapa teknik yang melibatkan penataan kembali anteseden dan konsekuensi serta mengadministrasikannya; (5) Klien didorong untuk menyatakan komitmennya secara verbal mengenai perilaku-perilaku yang hendak diubah dan dengan cara apa hal tersebut dilakukan; (6) konselor menjelaskan tentang bagaimana penggunaan teknik manajemen diri yang telah dipilih; (7) klien berlatih menggunakan teknik yang telah dipilih; (8) klien menggunakan teknik yang dipilih dalam situasi yang nyata; (9) klien memantau dan mencatat frekuensi penggunaan teknik dan perubahan tingkah laku sasaran; (10) klien bersama-sama dengan konselor mengevaluasi tujuan yang diinginkan dengan cara menelaah data yang dikumpulkan klien; dan

(11) memetakan dan mendokumentasikan perolehan data, untuk dapat memperoleh dukungungan diri sendiri dan dukungungan dari lingkungan.

Steward dkk (1978) mengemukakan empat strategi dalam manajemen diri, antara lain memantau diri sendiri, kendali stimulus, memanipulasi tanggapan, dan memanipulasi konsekuensi. Strategi pemantauan diri (*self monitoring*) adalah proses dimana klien mengamati dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan interaksinya dengan lingkungan, baik menyangkut tingkah laku yang hendak diubah maupun tingkah laku yang diinginkan. Pantau diri membuat individu menjadi lebih peka dan lebih mengenali dirinya. Sehingga perilaku-perilaku yang tidak sesuai lebih mudah disadari. Dalam pelaksanaannya pantau diri melalui beberapa tahap yaitu: menjelaskan rasional atau alasan tentang perlunya pantau diri, mendeskripsikan respons, mencatat respons, memetakan respon, menyangkan data, dan analisis data

Strategi kedua yaitu pengendalian stimulus (*stimulus control*). Strategi ini menekankan pada penataan kembali lingkungan sebagai anteseden atas perilaku individu sebagai responnya. Tingkah laku yang tidak diinginkan bisa jadi muncul sebagai sikap atau respon kita terhadap lingkungan. Melakukan perubahan pada lingkungan dapat mengurangi stimulus yang menyebabkan kita berperilaku negatif. Dengan demikian, kecenderungan perilaku negatif untuk muncul bisa diminimalisir. Dalam strategi ini mahasiswa peserta pelatihan diberikan materi tentang bagaimana perencanaan lingkungan yang menimbulkan suatu perilaku, oleh karena itu

modifikasi perilaku adalah bagian yang tidak terpisahkan dari strategi ini. Pengendalian stimulus dalam konteks pelatihan direkayasa sedemikian rupa sehingga perilaku mahasiswa pelatihan yang muncul adalah perilaku yang diharapkan muncul selama pelaksanaan pelatihan. Di luar pelatihan atau dalam kondisi nyata, perencanaan pengendalian stimulus ini membutuhkan kerjasama dan komitmen dari segenap civitas akademika bahkan juga keluarga dan pihak masyarakat. Melalui strategi ini kecenderungan mahasiswa untuk berperilaku negatif yang berdampak pada pembelajaran bisa ditekan dan berkurang

Strategi ketiga adalah dengan memanipulasi tanggapan atau memberi penghargaan terhadap diri sendiri (*self reward*), bagian ini merupakan bentuk manajemen diri dalam hal menata tingkah laku atau respon. Untuk mengubah tingkah laku bukan saja mengontrol anteseden, tetapi juga perlu menggarap atau menata tingkah laku atau respons atas stimulus itu sendiri. Terdapat beberapa cara dalam memanipulasi respons atau tanggapan, yaitu memutus, mengacak atau memperpanjang urutan tingkah laku, dan menggantinya dengan tingkah laku lain. Selain itu dalam strategi ini dilakukan pemrograman yang berhubungan dengan respon atas stimulus seperti kelola internal dalam hal ini berupa *self reinforcement* (penguatan diri), kritik diri. Dalam strategi ini individu bahkan bisa melakukan konsekuensi internal berupa kontrak pribadi, dan pemberian hak-hak istimewa pada diri. Mengutip pendapat Thoresen dan Mahoney (1974) bahwa konsekuensi perilaku internal berupa *self reinforcement* (penguatan diri) dan kritik diri

adalah memberikan penghargaan atas diri sendiri serta memberikan kesan senang dan tidak senang terhadap citra mental. Sementara sebagai konsekuensi perilaku eksternal adalah mencakup kontrak pribadi (misalnya jika saya lakukan ini, maka saya dapatkan itu).

Strategi keempat yang direkomendasikan Steward adalah manipulasi konsekuensi, konsekuensi adalah dampak yang terjadi atas perilaku individu dalam merespon lingkungannya. Memanipulasi konsekuensi berarti individu tersebut harus memastikan mengontrol perilakunya agar sesuai dengan konsekuensi yang diinginkan untuk terjadi. Konsekuensi tersebut dapat berasal dari luar maupun dari dalam diri seseorang. Contoh sederhananya, jika seorang anak ingin mendapat pujian dari ayahnya atas hasil belajar dan menghindari hukuman yang mungkin diberikan jika gagal, maka anak harus belajar dengan serius setiap kali ada ujian. Apabila tidak serius, maka kemungkinan besar anak tersebut tidak bisa mengerjakan soal dengan baik dan gagal, sehingga yang diperoleh justru hukuman dan bukannya pujian.

Beberapa strategi manajemen diri di atas pada dasarnya berusaha mengurangi perilaku negatif yang tidak diinginkan. Perilaku negatif dapat digantikan oleh perilaku positif melalui penerapan tiga strategi tersebut. Strategi-strategi ini dapat diterapkan pada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan suasana perkuliahan. Melalui strategi manajemen diri, mahasiswa diharapkan lebih mampu mengelola diri, mengetahui penyebab-penyebab kesulitan belajar yang dialami, mencari solusi atau alternatifnya, dan secara bertahap belajar untuk mengatasi kesulitan belajar yang

dialaminya. Mahasiswa dapat melakukan upaya pengendalian kesulitan belajar secara mandiri, dengan sesedikit mungkin melibatkan orang lain sehingga bisa menyesuaikan diri dengan standar perkuliahan di perguruan tinggi.

Setiap orang dapat melakukan manajemen diri, tetapi tidak setiap orang dapat melakukannya dengan efektif. Oleh karena itu, perlu diberikan sistematika pengelolaan diri yang terangkum dalam suatu program pelatihan agar pengelolaan diri menjadi lebih efektif dan terarah sesuai dengan tujuan. Pelatihan manajemen diri memberikan pengetahuan, kemampuan, keterampilan atau sikap yang relatif baru bagi peserta. Harapannya, hasil pelatihan yang diikuti dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga individu mendapatkan produktifitas kinerja yang maksimal dalam setiap tugas. Hasil penelitian Gintner & Poret (2001) menunjukkan bahwa setelah diberi pelatihan manajemen diri, subjek mengalami peningkatan keyakinan diri dan mampu mengantisipasi tekanan. Pelatihan manajemen diri mengajarkan kepada individu untuk mengasesmen masalah-masalah yang dihadapinya, menetapkan suatu tujuan khusus dalam penyelesaian masalah tersebut, memonitor bagaimana keadaan lingkungannya dalam mendukung individu menetapkan tujuannya, serta menetapkan dukungan bila tujuan tercapai dan hukuman atas tujuan yang tidak tercapai (Frayne dan Latham, 1987).

Konsep Diri

Secara umum konsep diri adalah bagaimana invidu memandang dirinya dan berimplikasi pada perilakunya, seseorang cenderung memunculkan perilaku sesuai konsep

diri yang dimilikinya. Berzonsky (1981) mendefinisikan bahwa konsep diri adalah sebuah *personal theory* yang mencakup seluruh konsep, asumsi, dan prinsip yang dipercayai oleh individu tentang dirinya sepanjang kehidupan. Shaveisonn & Bolus (dalam Schunk 2012), menyatakan bahwa konsep diri adalah persepsi diri kolektif yang terbentuk melalui (a) pengalaman dan interpretasi lingkungan serta (b) sangat dipengaruhi oleh interaksi dan penilaian orang lain. Pandangan ini menyatakan bahwa konsep diri adalah suatu penafsiran terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan baik lingkungan fisik maupun sosial di mana terjadi interaksi dan juga penilaian dari orang lain.

Konsep diri merupakan pengetahuan yang membentuk persepsi, hal ini dikemukakan oleh Calhoun & Acocella (1990) menyatakan bahwa konsep diri terdiri dari pengetahuan individu tentang diri sendiri di masa sekarang, pengharapan individu tentang diri sendiri di masa depan, serta penilaian individu terhadap diri sendiri yang menentukan tingkat harga diri. Sementara Agustiani (2014) mengutip pendapat Arndt menyatakan bahwa konsep diri adalah cerminan dari tuntutan yang relevan terhadap diri individu yang merupakan dasar bagi kepribadian. Konsep diri menurut pandangan ini merupakan kemampuan individu untuk menghadirkan dirinya sesuai tuntutan baik dari masyarakat sekitar maupun dirinya sendiri dan membentuk kepribadian. Dalam konteks ini terkandung makna bahwa bagaimanapun besar pengaruh dari luar diri, tetapi konsep diri terbentuk dengan baik apabila individu menempatkannya sesuai keinginannya

Konsep diri berdasarkan pandangan di atas adalah citra diri atau persepsi diri yang terbentuk karena adanya pengaruh dari luar diri yang memperoleh pengakuan dari dalam diri sendiri. Konsep diri tak selalu baik atau positif, bahkan karena kuatnya tekanan atau pengaruh dari luar diri maka terdapat pula konsep diri yang tidak baik atau negatif. Konsep diri baik positif maupun negatif berpengaruh pada hasil belajar mahasiswa. Konsep diri positif berimplikasi pada peningkatan proses dan hasil belajar, sementara konsep diri yang negatif berimplikasi pada penurunan semangat dan hasil belajar. Uraian ini sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh Ybrandt (2008), konsep diri positif merupakan faktor protektif bagi individu dari perilaku bermasalah. Sementara itu, konsep diri negatif merupakan prediktor terhadap masalah internal seperti depresi, kecemasan, dan penarikan diri. Bagi individu yang sedang belajar, konsep diri positif mendorong perilaku-perilaku yang berdampak baik pada hasil belajar dan konsep diri negatif berdampak pada perilaku bermasalah yang menurunkan prestasi belajarnya.

Dalam dunia akademik khususnya di perguruan tinggi konsep diri pada mahasiswa dikategorikan menjadi 2 (dua) yakni konsep diri akademis yang merupakan konsep diri positif dan konsep diri non-akademis sebagai konsep diri negatif. Pembagian ini sejalan dengan pandangan bahwa konsep diri akademik adalah penilaian subjektif atas kemampuan seseorang dalam konteks akademik atau pembelajaran (Shavelson et.al, 2015). Sementara konsep diri non akademis dinyatakan sebagai perilaku yang sangat negatif tentang pembelajaran, sekolah,

kuliah, bahkan tentang diri mereka sendiri yang dipicu oleh hubungan dengan teman sebaya, orang tua dan orang lain di sekitarnya (Tate, 2013)

Manajemen Pendidikan

Mata Kuliah Manajemen Pendidikan adalah mata kuliah yang relatif baru pada Program Studi Pendidikan Sejarah FKIP Universitas Tadulako. Dalam struktur kurikulum jenjang strata (S1) di Program Studi Sejarah mata kuliah manajemen pendidikan dikuliahkan pada setiap tahun dan dijadwalkan di semester 3 (tiga).

Arikunto dan Yulian (2008) menyatakan bahwa manajemen pendidikan ialah suatu kegiatan atau rangkaian kegiatan yang berupa proses pengelolaan usaha kerjasama sekelompok manusia yang tergabung dalam organisasi pendidikan, untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan sebelumnya, secara efektif dan efisien. Sementara Abdulmuid (2013) menyatakan bahwa manajemen pendidikan hakikatnya sebuah poros penggerak yang merekam dan menampilkan manifestasi seluruh siklus aktivitas dunia pendidikan, yang setiap fungsi bekerja “mengampu” mata kerja yang spesifikasinya jelas dan memutar kembali siklus tersebut, sehingga mengalami peningkatan kualitas dan jenjang pengakuan, baik dari instansi terkait maupun masyarakat umum.

Lebih jauh Prihartoyo dan Dwiningrum (2014) menyatakan bahwa kompetensi pedagogis mensyaratkan bahwa guru harus memiliki kemampuan manajerial dalam mengelola kegiatan pembelajaran, yang menyangkut: *planning* (perencanaan), *organizing* (perorganisasian), *staffing* (kepegawaian),

leadership (kepemimpinan), *and controlling* (pengendalian) untuk dapat mencapai tujuan pendidikan secara efektif dan efisien. Dengan kemampuan manajerial, guru mampu menciptakan suatu iklim belajar yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan.

Berdasarkan pandangan tersebut di atas dapat dikemukakan bahwa mata kuliah manajemen pendidikan adalah mata kuliah yang menjadi wadah transfer pengetahuan, sikap dan keterampilan terkait dengan peningkatan kualitas pendidikan melalui tata kelola yang baik yang meliputi seluruh kegiatan manajerial yang terstandar, terkontrol dan terukur. Pada mahasiswa calon guru dan calon praktisi pendidikan maka mata kuliah manajemen pendidikan sangat dibutuhkan untuk memberikan bekal pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diperlukan oleh seorang guru dalam tugas dan kapasitasnya sebagai guru.

Mata kuliah manajemen pendidikan dikuliahkan di semester 3 yang berarti bahwa mahasiswa masih belum lepas dari masa penyesuaian seringkali mempengaruhi belajar dan hasil belajar. Masa-masa semester awal ini mahasiswa masih dipengaruhi oleh banyak hal baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya, olehnya itu perlu distimulasi dengan suatu kegiatan yang membantunya fokus pada kegiatan akademik dan melupakan hal-hal lain di sekitarnya. Mahasiswa harus dilatih untuk mengungkapkan dan mengembangkan semua potensi diri yang dimiliki dan melupakan hal-hal yang berpengaruh pada belajarnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *treatment by level* 2x2. Metode eksperimen dipilih karena adanya manipulasi atau perlakuan terhadap subjek penelitian. Rancangan penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Desain penelitian *Treatment by Level*

Konsep Diri (B)	Pelatihan (A)	
	Manajemen diri (A ₁)	Efikasi Diri (B ₁)
Konsep diri Positif (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₁ B ₁
Konsep diri Negatif (B ₂)	A ₁ B ₁	A ₁ B ₁

Variabel penelitian terdiri atas: (1) variabel terikat adalah hasil belajar Mata Kuliah Manajemen Pendidikan; (2) variabel bebas atau variabel perlakuan A₁ pelatihan manajemen diri dan A₂ pelatihan efikasi diri; (3) variabel atribut adalah B₁ konsep diri positif dan B₂ konsep diri negatif.

Populasi Target adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Sejarah FKIP Universitas Tadulako, sampel penelitian adalah mahasiswa semester 3 melalui teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan mata kuliah Manajemen Pendidikan hanya diberikan di semester 3. Penetapan kelas eksperimen dan kelas kontrol dilakukan dengan *simple random sampling* hingga diperoleh 12 orang (43 x 27%) kelompok atas dengan konsep diri positif dan 12 (43 x 27%) kelompok bawah dengan konsep diri negatif.

Tabel 2. Komposisi Sampel Penelitian

Konsep Diri (B)	Pelatihan (A)		Jumlah
	Manajemen Diri (A1)	Efikasi Diri (A2)	
Konsep Diri Positif (B1)	12	12	24
Konsep Diri Negatif (B2)	12	12	24
Jumlah	24	24	48

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis varian (ANOVA) dua jalur setelah dilakukan uji persyaratan yakni homogenitas yang dilakukan dengan uji Barlett (Sugiono, 2011) dan normalitas menggunakan uji Liliefors (Sudjana, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data dikelompokkan menjadi 8 kelompok data yakni: 1) kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri (A₁); 2) kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri (A₂); 3) kelompok mahasiswa yang memiliki konsep diri positif (B₁); 4) kelompok mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif (B₂); 5) kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri dan memiliki konsep diri positif (A₁B₁); 6) kelompok mahasiswa yang pelatihan manajemen diri dan memiliki konsep diri negatif (A₁B₂); (7) kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri dan memiliki konsep diri positif (A₂B₁); dan (8) kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi dan memiliki konsep diri negatif (A₂B₂).

Data hasil penelitian dari 8 kelompok data di atas dikemukakan pada tabel berikut:

Tabel 3. Data Hasil Penelitian

Konsep Diri (B)		Manajemen diri (A)		
		A1	A2	ΣY_i
Positif (B ₁)	n	12	12	24
	\bar{X}	77,25	47,17	62,21
	s	9,27	8,07	17,56
	Mo	83,00	43,00	43,00
	Me	78,00	46,50	63,00
	Min	63,00	37,00	37,00
Negatif (B ₂)	n	12	12	24
	\bar{X}	63,50	73,58	68,54
	s	14,72	9,95	13,32
	Mo	47,00	76,00	83,00
	Me	60,00	76,00	70,00
	Min	47,00	57,00	47,00
Σ	n	24	24	48
	\bar{X}	70,38	59,58	65,50
	s	13,93	15,80	15,29
	Mo	83,00	43,00	83,00
	Me	73,00	57,00	63,00
	Min	47,00	37,00	37,00
	Max	90,00	86,00	90,00

Selanjutnya paparan data pada tabel tersebut di atas dapat diberikan penjelasan berikut dilengkapi dengan analisis terhadap distribusi frekuensi:

Pertama; hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan pada mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri adalah: skor tertinggi 90, skor terendah 47, skor rata-rata 70,38 dan standar deviasi 13,93 dengan modus 83,00 dan median 73,00. Adapun rentang skor empirik yang diperoleh adalah $90 - 47 = 43$ dan rentang teoritiknya 0 s.d. 100. Distribusi frekuensi skor hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan pada mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri terdiri dari; skor interval 47 – 53 sebanyak 5 mahasiswa, skor interval 54 – 60 sebanyak 2 mahasiswa, skor interval 61 - 67 ada 2 mahasiswa, skor interval 68 – 74 ada 4 mahasiswa, skor interval 75 – 81

sebanyak 3 mahasiswa dan skor interval 82 – 90 terdapat 8 mahasiswa.

Kedua; hasil belajar manajemen diri pada kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri adalah 86, skor terendah 37, skor rata-rata 59,58, dan standar deviasi 15,80 dengan skor modus dan median masing-masing 43,00 dan 57,00. Adapun rentang skor empirik yang diperoleh adalah $86 - 37 = 49$ dan rentang teoritiknya 0 s.d. 100. Sementara distribusi frekuensinya adalah skor interval 37 – 45 sebanyak 6 mahasiswa, skor interval 46 – 54 sebanyak 4 mahasiswa, skor interval 55 - 63 ada 6 mahasiswa, skor interval 64 – 72 ada 2 mahasiswa, skor interval 73 – 81 sebanyak 2 mahasiswa dan skor interval 82 – 90 terdapat 4 mahasiswa

Ketiga; hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan pada mahasiswa yang memiliki konsep diri positif mencapai skor tertinggi 90, skor terendah berada pada angka 37, skor rata-rata sebesar 62,21, dan standar deviasi 17,56 dengan modus dan median masing-masing 43,00 dan 63,00. Distribusi frekuensi untuk kelompok data adalah skor interval 37 – 45 sebanyak 6 mahasiswa, skor interval 46 – 54 sebanyak 4 mahasiswa, skor interval 55 - 63 ada 4 mahasiswa, skor interval 64 – 72 ada 2 mahasiswa, skor interval 73 – 81 sebanyak 3 mahasiswa dan skor interval 82 – 90 terdapat 5 mahasiswa.

Keempat; skor tertinggi yang dicapai mahasiswa adalah 86, skor terendah 47, skor rata-rata 68,54, dan standar deviasi 13,32 dengan modus 83,00 dan median 70,00. Adapun rentang skor empirik yang diperoleh adalah $86 - 47 = 39$ dan rentang teoritiknya 0 s.d. 100. Distribusi

frekuensi untuk kelompok ini adalah Skor interval 47 – 52 sebanyak 3 mahasiswa, skor interval 53 -59 sebanyak 3 mahasiswa, skor interval 60 – 66 ada 4 mahasiswa, skor interval 67 - 73 ada 4 mahasiswa, skor interval 74 – 80 sebanyak 3 mahasiswa dan skor interval 81 – 86 terdapat 7 mahasiswa.

Kelima; skor tertinggi pada hasil belajar manajemen pendidikan yang dicapai kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri dan mempunyai konsep diri positif adalah 90, skor terendah 63, skor rata-rata 77,25 dan standar deviasi 9,27. Adapun modus dan median masing-masing 83,00 dan 78,00, sedangkan rentang skor empirik yang diperoleh adalah $90 - 63 = 27$ dan rentang teoritiknya 0 s.d. 100. Sementara distribusi frekuensinya adalah skor interval 63 – 68 ada 2 mahasiswa, skor 69 – 74 sebanyak 2 mahasiswa, interval 75 – 80 sebanyak 3 mahasiswa, 81 – 86 terdapat 3 mahasiswa, 87 – 92 ada 2 mahasiswa.

Keenam; Data hasil belajar mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri dan memiliki konsep diri negatif menunjukkan bahwa skor tertinggi yang dicapai kelompok mahasiswa ini adalah 83,00, skor terendah 47,00. Skor rata-rata 63,50 dan standar deviasi 14,72. Adapun modus dan median skornya masing-masing 47,00 dan 60,00, sedangkan rentang skor empirik yang diperoleh adalah $83 - 47 = 43$ dan rentang teoritiknya 0 s.d. 100. Analisis pada data distribusi frekuensi menunjukkan bahwa skor interval 47 – 54 dicapai oleh 5 mahasiswa, skor interval 55 – 62 sebanyak 2 mahasiswa, 63 – 70 tidak ada (0) mahasiswa, 71 – 78 2 mahasiswa, 79 – 86 sebanyak 3 mahasiswa. Dengan demikian distribusi frekuensi untuk kelompok ini

adalah 7 mahasiswa (58,33%) mempunyai hasil belajar di bawah skor rata-rata, dan 5 mahasiswa (41,66%) mempunyai hasil belajar di atas skor rata-rata.

Ketujuh; skor tertinggi yang dicapai mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri dan mempunyai konsep diri positif adalah 63,00, dan skor terendah yang diperoleh adalah 37,00, sementara skor rata-rata berada pada 47,17. Mencapai standar deviasi 8,07, adapun modus dan median masing-masing 43,00 dan 46,50, sedangkan rentang skor empirik yang diperoleh adalah $63 - 37 = 26$ dan rentang teoritiknya 0 s.d. 100. Distribusi frekuensi berada pada skor interval 37 – 42 sebanyak 3 mahasiswa, skor interval 43 – 48 sebanyak 3 mahasiswa, 49 – 54 sebanyak 4 mahasiswa, 55 – 60 ada 1 mahasiswa, 61 – 66 ada 1 mahasiswa.

Kedelapan; skor tertinggi hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan yang dicapai oleh kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri dan memiliki konsep diri negatif

adalah 86, skor terendah 57, skor rata-rata 73,58 dan standar deviasi 9,95. Adapun modus dan median skornya masing-masing 76,00 dan 76,00, sedangkan rentang skor empirik yang diperoleh adalah $86 - 57 = 29$ dan rentang teoritiknya 0 s.d. 100. Distribusi frekuensi berada pada skor interval 57 – 62 ada 1 mahasiswa, skor interval 63 – 68 sebanyak 4 mahasiswa, 69 – 74 sebanyak 4 mahasiswa, 75 – 80 ada 2 mahasiswa, 81 – 86 ada 1 mahasiswa.

Kedelapan kelompok data tersebut dianalisis dengan uji liliefors untuk mengetahui normalitas data sebelum dilanjutkan ke analisis berikutnya. Hasil uji Liliefors dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	n	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
A ₁	24	0,109	0,181	Berdistribusi Normal
A ₂	24	0,106	0,181	Berdistribusi Normal
B ₁	24	0,131	0,181	Berdistribusi Normal
B ₂	24	0,110	0,181	Berdistribusi Normal
A ₁ B ₁	12	0,116	0,242	Berdistribusi Normal
A ₁ B ₂	12	0,177	0,242	Berdistribusi Normal
A ₂ B ₁	12	0,197	0,242	Berdistribusi Normal
A ₂ B ₂	12	0,162	0,242	Berdistribusi Normal

Berdasarkan data pada tabel di atas, kedelapan kelompok data hasil penelitian ini berdistribusi normal sehingga bisa dilanjutkan untuk analisis berikutnya. Selain uji normalitas,

ANOVA memerlukan uji homogenitas sehingga pada tabel di bawah ini dipaparkan hasil uji homogenitas data;

Tabel 5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Varians Gabungan	B	dk	Harga		Kesimpulan
			χ^2_{hitung}	$\chi^2_{tabel} (\alpha = 0.05)$	
116,93	90,99	3	4,82	7,82	Homogen

Data di atas, menunjukkan bahwa nilai X^2_{hitung} lebih kecil dibandingkan nilai X^2_{tabel} (0,05;3) hal ini menunjukkan bahwa varians dari empat kelompok data (A_1B_1 , A_1B_2 , A_2B_1 , dan A_2B_2) sama atau homogen.

Melalui uji normalitas dan uji homogenitas dapat dipastikan bahwa data hasil penelitian

dapat dianalisis untuk membuktikan hipotesis penelitian. Melalui ANAVA dua jalur analisis data hasil penelitian dipaparkan pada tabel berikut:

Tabel 6. Hasil uji hipotesis dengan ANAVA

Sumber Varians	JK	db	RJK	F _o	F _{tab} $\alpha = 0,05$
Antar A	479	1	479	4.098	4.062
Antar B	1197	1	1197	10.234	4.062
Interaksi (AB)	4847	1	4847	41.450	4.062
Dalam	5145	44	117		
Total	11668	47			

Pembahasan

Hasil uji hipotesis didiskusikan dalam empat bagian pembahasan sesuai dengan jumlah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Pertama; Hasil belajar manajemen pendidikan antara mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri adalah 70,38 dengan simpangan baku 13,93. Sementara hasil belajar manajemen pendidikan pada mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri memperoleh nilai rata-rata 59,58 dengan simpangan baku 15,80. Terlihat bahwa nilai rata-rata yang diperoleh kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri lebih tinggi daripada kelompok

mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri. Hal ini sesuai dengan dengan pendapat Manz (1986) bahwa manajemen diri membantu individu (dalam hal ini mahasiswa) membangun lingkungan, memotivasi diri dan memfasilitasi untuk mendapatkan standar yang diinginkan. Standar setiap mahasiswa tentu saja adalah mendapatkan nilai yang baik dalam setiap mata kuliah yang diikutinya.

Manajemen diri bahkan efektif dalam mengurangi kenakalan remaja yang menjadi korban *broken home* berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Retno (2013) yang menyatakan bahwa penurunan skor kenakalan remaja korban

broken home pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan strategi pengelolaan diri (*self management*) lebih signifikan dibandingkan skor kenakalan remaja korban *broken home* yang masih tinggi pada kelompok kontrol yang diberikan intervensi dengan metode konvensional. Pernyataan Retno ini menguatkan bahwa pelatihan manajemen diri (*self management*) memiliki kemampuan untuk meningkatkan hasil belajar dan perilaku lain ke arah yang lebih baik bila dibandingkan dengan model pelatihan yang lainnya

Kedua; terdapat pengaruh interaksi antara pelatihan manajemen diri dan konsep diri terhadap hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan. Hal ini bisa dipahami karena manajemen diri bertumpuh pada keinginan dan kehendak mahasiswa sendiri untuk merubah dan memperbaiki diri dengan prosedur yang sudah terstandar dan diberikan oleh mentor-mentor yang berpengalaman dalam pelatihan, sementara konsep diri positif adalah persepsi diri mahasiswa yang pada dasarnya berorientasi pada hal-hal baik yang menunjang proses belajar mahasiswa itu sendiri. Konsep diri positif seperti misalnya “saya bisa” atau “saya pasti mampu” mengikuti perkuliahan dan mengerjakan tugas-tugas tepat pada waktunya merupakan suatu keyakinan diri yang dibutuhkan dalam manajemen diri.

Ketiga; Dapat dibuktikan bahwa terdapat perbedaan hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan mahasiswa yang memiliki konsep diri positif yang diberi pelatihan manajemen diri dan mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri. Hasil belajar mahasiswa yang memiliki konsep diri positif lebih tinggi dari mahasiswa yang

diberi pelatihan efikasi diri. Kedua model pelatihan ini sama-sama berorientasi pada bagaimana mahasiswa mengembangkan semua potensi diri yang dimiliki untuk mencapai standar yang dikehendaki, namun pada pelatihan efikasi diri terdapat kelemahan sebagaimana disimpulkan oleh Rustika (2012) dalam penelitiannya bahwa efikasi diri lebih mementingkan peranan *mastery experience* dan kurang membahas proses bawah sadar, sehingga keberhasilan dalam hidup individu tidak sepenuhnya merupakan pengaruh dari efikasi diri. Berbeda dalam pelatihan manajemen diri dimana proses bawah sadar mahasiswa menjadi salah satu komponen yang diperhitungkan, sehingga memungkinkan hasil belajar mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri lebih tinggi dari pada mahasiswa yang diberi pelatihan efikasi diri.

Keempat: Perbedaan hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan pada mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif dan diberi pelatihan efikasi diri adalah lebih tinggi dari hasil belajar mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif dan diberi pelatihan efikasi diri. Pelatihan efikasi diri lebih cenderung berhubungan dengan hal-hal kongrit atau faktual yang dialami mahasiswa sehingga stigma atau konsep diri negatif yang berasal dari luar diri mahasiswa lebih mendapatkan tempat. Di sudut lain mahasiswa dengan konsep diri positif memandang setiap persoalan dengan cermat apakah pengaruh itu berasal dari luar diri atau dari dalam diri sendiri, dianggap sebagai persoalan yang harus diselesaikan. Kondisi ini membuat mahasiswa dengan konsep diri positif

memiliki menjadi kesulitan dalam mengikuti seluruh proses pelatihan efikasi diri.

KESIMPULAN

Pertama, hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan kelompok mahasiswa yang diberi pelatihan manajemen diri lebih tinggi daripada kelompok mahasiswa yang pelatihan efikasi diri. Kedua, terdapat pengaruh interaksi antara pelatihan manajemen diri dan konsep diri mahasiswa terhadap hasil belajar pada mata kuliah manajemen pendidikan. Ketiga, Hasil belajar mata kuliah manajemen diri pada mahasiswa yang memiliki konsep diri positif dan diberi pelatihan manajemen diri lebih tinggi daripada hasil belajar mahasiswa dengan konsep diri positif yang diberi pelatihan efikasi diri. Keempat, hasil belajar mata kuliah manajemen pendidikan pada mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif yang diberi pelatihan efikasi diri lebih tinggi daripada nilai mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif yang diberi pelatihan manajemen pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulmuid, Muhibuddin. *Manajemen Pendidikan*. Batang, Penerbit Pengging Mangkunegaran. 2013
- Agustiani. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan EkologiKaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung; PT Refika Aditama, 2009
- Arikunto, Suharsimi & Yuliana Lia. *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta. Aditya Media. 2008.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Asim, Mirawati Titi. "Pengaruh Bimbingan Manajemen Diri dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Mahasiswa", *Journal of EST Volume 2 Nomor 2 Agustus 2016 hal 105 -112*
- Berzonsky, M. D. *Adolescent Development*. New York: Macmillan Publishing. 1981
- Calhoun, J.F., & Accocella. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York; McGraw-Hill. 1990
- Cormier, W.H & Cormier, L.S. (1985). *Interviewing Strategies for Helper: Fundamental Skill and Cognitive Behavioral Interventions 2nd Ed*. Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Emery, C. F., Shermer, R. L., Hauck, E. R., Hsiao, E. T., & MacIntyre, N. R. "Cognitive and psychological outcomes of exercise in a 1-year follow-up study of patients with chronic obstructive pulmonary disease" *Health Psychology, Volume 22, 2003. pp. 598-604*
- Frayne, C. A., & Latham, G. P. "The Application of Social Learning Theory to Employee Self-Management of Attendance". *Journal of Applied Psychology, Volume 72, 1987 pp.387-392.*

- Gintner, G. G. & Poret, M. K. "Factors Associates with Maintenance and Relaps Following Self Management Training". *The Journal of Psychology, Volume 122 Number 1 2001*, 79-87.
- Howe, H. Isabelle *Effects Four Day and Five day academic weeks on stres and depression levels in gifted secondary student. (Dissertasion)* Texas: Faculty of Texas Tech University. 1993
- Manz, C. C. Self-leadership: "Toward an expanded theory of self influence processes in organizations", *Academy of Management Review, Volume 11 Tahun 1986*, pp. 585-600.
- Mindani. "*Fungsi Manajemen Diri Mahasiswa SLTP dalam memahami Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*", *Jurnal Al-Ta'lim: Volume 21 Nomor 1 Februari 2014*, hal 62 -71.
- Myers, A. *Experimental Psychology*. California : Brooks/Cole Publishing Company. 2000.
- Nandamuri & Gowthami. "Sources of Academic Stres – Study on Management Students", *ITM Business School; Hunter Road, Warangal: India*, 2013, pp. 31-42.
- Prihartoyo, Y. Rimawan & Dwiningrum, Siti Irene Astuti. "*Manajemen Pendidikan Karakter di SMA De Britto Yogyakarta*". *Jurnal Akuntabilitas Manjemen Pendidikan*, Vol, 2 No. 1 Tahun 2014, hh. 135 – 146.tic <https://journal.uny.ac.id>
- Prijosaksono, A. & Mardiyanto, M. *Self Management: Guru Terbaik Sekaligus Musuh Terbesar Manusia*. Jakarta: PT Elex Media Computindo. 2003.
- Rahmaningsih, Novia Dwi & Martani Wisjnu. "*Dinamika Konsep Diri pada Remaja Perempuan Pembaca Teenlit*". *Jurnal Psikologi* Vol. 41, No. 2 Desember 2014. Hh. 179-189. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi>
- Rahmi, Nuzulul. "*Hubungan Tingkat Stres dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Tingkat II Prodi D-III Kebidanan Banda Aceh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kementerian NAD TA 2011/2012*". *Jurnal Ilmiah STIKes U'Budiyah* Vol.2, No.1. Maret 2013. www.e-journal.uui.ac.id
- Retnowulan, Ayu Dyah & Warsito Hadi (2013). "*Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home*", *Journal BK Unesa Volume 03 Nomor 1 Tahun 2013*, hal 335 - 340
- Rustika, Made I. *Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura*. *Jurnal Buletin Psikologi*. Volume 20, No. 1-2, 2012: hh.18 – 25. <https://jurnal.ugm.ac.id>
- Santrock, J.W. *Adolescence, sixth edition*. Alih Bahasa Adelar & Saragih. *Adolescence*, edisi keenam. Jakarta: Erlangga. 2003.
- Schunk, Dale H., *Learning Theories an Educational Perspective: Edisi Keenam*. Yogyakarta Pustaka Belajar 2012.

- Shavelson, RJ, et.al. <http://web.b.ebcohost.com>
2015 diakses 14 Januari 2017
- Stepherd, James F. *College Study Skills (Queensborough Community College. The City University of New York Third Edition)*. Boston: Houghton Mifflin Company. 1987.
- Steward, Norman R., et.el. *Systematic Counseling*. Englewood Clifts, New Jersey: Prentice Hall. 1978.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Talumewo, Veyna Reysa., dkk. "Stress Terhadap Daya Tahan Belajar Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi"
- Jurnal e-Biomedik Vol. 2 No.1 (2014) h. www.id.portalgaruda.org
- Tate, Marcia L. *Menyiapkan Anak untuk Sukses di Sekolah dan Kehidupan*. Jakarta PT. Indeks, 2013.
- Taylor, Selley. *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. New York: Jhon Willey. 2003.
- Thoresen, C.E & Mahoney M.J. *Behavioral Self-Control*. New York: Holth Rinehart Y Winston. 1974.
- Wilks, S. E. "Resilience a Mid Academic Stres: The Modera ting Impact Of Social Support Among Social Work Students", *International Journal Of Social Work*, Volume 9 Number 2. 2008, pp. 106-125