

# Penerapan self management untuk mengatasi problem akademik mahasiswa

Tri Wahyuning Tyas<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Malang

## STUDI KASUS

### Abstract

Subjek berusia 29 tahun adalah mahasiswa Renim yang masih menyelesaikan studinya sejak tahun 2008 hingga saat ini tahun 2014. Mahasiswa Re-nim umumnya memiliki berbagai permasalahan yang kompleks dalam menyelesaikan studinya yang belum bisa segera diselesaikan, Problem akademik tidak selalu dihubungkan dengan nilai namun banyak hal yang membuat seseorang memiliki problem tersebut. Penerapan teknik self-managemen pada kasus ini dilakukan untuk mengontrol dan meningkatkan target yang ingin dicapai oleh subjek yaitu datang untuk bimbingan dosen sesuai jadwal. Self managemen merupakan strategi yang dilakukan dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang dilakukan, dengan melibatkan teknik pemantauan diri, reinforcement, kontrak atau perjanjian diri sendiri maupun modifikasi lingkungan. Hasil dari treatment yang dilakukan terbukti cukup dapat meningkatkan perilaku yang diinginkan subjek yaitu meningkatkan frekuensi bimbingan skripsi subjek dengan tujuan akhir dapat segera menyelesaikan studinya di periode wisuda berikutnya di tahun depan. Namun teknik ini masih ditemukan titik ketidak berhasilan di akhir evaluasi dan menyebabkan terhambatnya proses hal tersebut dikarenakan tidak adanya komitmen dari subjek dan permasalahan psikologi lain yang menyertai.

Keywords: self-management, problem akademik

### Pendahuluan

Memasuki era teknologi dan globalisasi, manusia dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif sehingga efisiensi waktu menjadi sangat penting, namun sampai sekarang masih dijumpai ketidaksiapan dalam melaksanakan tuntutan tersebut. Mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan kewajiban adalah salah satu ketidaksiapan yang masih terjadi sekarang. Burka dan Yuen (1983) mengemukakan bahwa hal ini disebut Prokrastinasi atau menunda dan problem ini bisa terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Dalam dunia akademik dilakukan dengan adanya penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan bidang akademik.

Indikator prokrastinasi akademik adalah terlambat mengerjakan tugas, tidak melaksanakan tugas dengan sengaja, menyelesaikan tugas namun tidak tuntas, mengulur waktu dalam mengerjakan tugas, menyelesaikan tugas namun tidak sesuai rencana, dan mengerjakan tugas dalam waktu lama (Ferrari, 1995). Rizvi, dkk juga melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik ditinjau dari pusat kendali dan efikasi diri pada 111 Mahasiswa Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Hasil menunjukkan bahwa 20,38% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi akademik (Rizvi dkk, 1997). Dan hal ini banyak terjadi didunia mahasiswa. Hal inilah yang dialami oleh subjek DTP yang sering menghambat aktivitas lainnya dan cenderung dibiarkan hal inilah. Namun seiring dengan berjalannya waktu dan tuntutan kondisi keluarga subjek mengharuskan ia untuk merubah perilakunya yang sudah lama ia lakukan. Dan berdasarkan hasil assesment yang dilakukan subjek memiliki problem akademik yang sudah lama subjek biarkan dan belum mendapat solusinya.

### OPEN ACCESS

Volume  
2

Nomor  
2

\*Korespondensi penulis  
3wahyuningtyas@gmail.com

Diterima 6 Mei 2014

Disetujui 15 Juni 2014

TERBIT  
Juli 2014

DTP adalah seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di kota Malang. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek, DTP berkata bahwa subjek sering menunda-nunda pekerjaannya dan tidak pernah selesai dikarenakan kecemasan dan sulitnya mengatur kegiatan sehari-hari. Hal itulah yang membuat subjek sampai saat ini belum dapat menyelesaikan tugas akhirnya (skripsi) yang sejak tahun 2008 subjek tinggalkan. Saat ini subjek telah terpredikat sebagai mahasiswa renim yang sudah berjalan hampir 2 tahun, dan subjek berkeinginan agar dapat segera menyelesaikan skripsinya karena jika tidak segera menyelesaikan subjek akan dinyatakan sebagai mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau disebut drop uut (DO). Menurut William diperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang yang senang menunda, 25% adalah orang yang suka menunda-nunda kronis dan mereka adalah pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi (Burka dan Yuen, 1983). Subjek mengaku penyebab problem akademik subjek tersebut adalah dikarenakan faktor keluarga dan juga dalam diri subjek yang sering merasa takut setiap kali bimbingan dan menjadi enggan hanya untuk sekedar datang ke kampus untuk bimbingan skripsi. Penyebab mahasiswa menunda adalah tidak adanya semangat mengerjakan tugas kuliah karena judul yang didapat kurang cocok dengan dirinya, susah mendapatkan buku utama dan buku pendukung tugas kuliah, rasa takut bertemu dosen saat mau berkonsultasi, malu untuk bertanya, dan malas mengerjakannya (Burka dan Yuen, 1983).

Dari permasalahan yang terjadi subjek diduga mengalami problem yang berkaitan dengan self management. Self management diartikan sebagai kemampuan untuk mengelola pikiran, perilaku dan perasaan dalam diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Namun dalam hal ini masih memiliki kesulitan dan hambatan untuk memotivasi diri. Dalam kasus ini subjek akan diberikan terapi perilaku dengan menggunakan teknik self management dimana dalam teknik ini, subjek akan diajarkan bagaimana mengatur waktu dengan baik dengan menggunakan teknik-teknik didalamnya. Dalam program self management subjek bersama terapis menentukan apa target yang akan dicapai, tujuan akhir beserta teknik yang digunakan sekaligus reinforcer yang tepat dari permasalahan subjek. Ada 8 tahap dalam menjalankan program self management tersebut yaitu 1) Membuat kontrak perubahan perilaku, 2) Menetapkan target perilaku, 3) Menentukan tujuan akhir dari target perilaku, 4) Menentukan teknik self-monitoring dengan membuat tabel perencanaan pencapaian target (meningkatkan frekuensi bimbingan skripsi), 5) Memodifikasi lingkungan sekitar, 6) Menetapkan reinforcer yang tepat sesuai teknik yang digunakan untuk memodifikasi perilaku, 7) Evaluasi pelaksanaan program, 8) Pemeliharaan sikap dari pencapaian target. Ke delapan tahap tadi dilaksanakan dengan tujuan agar subjek memiliki perubahan perilaku berdasarkan target yang ditetapkan yaitu dapat meningkatkan frekuensi bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing subjek. Target ini dilaksanakan secara konsisten dan akan dicatat tiap pencapaian target dan akan dievaluasi. Tujuan akhir yang dituju subjek adalah agar subjek dapat segera lulus di akhir tahun ini yaitu tahun 2013. Teknik self management secara signifikan meningkatkan konsep diri akademik siswa underachiever di sekolah menengah (Olabisi & Akomolafe, 2013). Penggunaan self management juga terbukti secara konsisten terjadinya perubahan perilaku yang diinginkan dari orang-orang yang memiliki kesulitan perkembangan terhadap perilaku mereka (Harchik, Sherman & Sheldon, 1992). Dari intervensi yang dilakukan terhadap subjek terbukti efektif merubah pemikiran irrasional subjek dan memberikan kemampuan kepada subjek untuk mengatur aktivitasnya sesuai tujuan subjek untuk segera menyelesaikan skripsinya.

## **Metode dan Hasil Asesmen**

### **Metode**

Metode pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara dengan subjek (Autoanamnesis) dan teman subjek (Allowanamnesis). Selain itu dilakukan pula observasi yang bertujuan mengamati aktivitas sehari-hari subjek di rumah kosan. Berdasarkan hasil dari wawancara dengan subjek diperoleh informasi mengenai latar belakang subjek dan permasalahan yang sedang dialami subjek.

## Hasil Assesment

Hasil dari assessment diperoleh informasi bahwa subjek memiliki latar belakang sebagai seorang mahasiswa yang sudah berkeluarga dan memiliki seorang anak berusia satu tahun. Subjek tinggal terpisah dengan suami dan hanya tinggal dengan anak subjek seorang diri dikarenakan aktivitas yang berbeda satu sama lainnya. Subjek masih menyelesaikan skripsinya sedangkan suami subjek harus kerja di luar kota untuk menafkahi kebutuhan sehari-hari keluarga subjek. Subjek juga tinggal jauh dengan keluarga besar subjek dan subjek mengaku tidak adanya support dari keluarga subjek maupun keluarga dari suami subjek, dan hal inilah yang juga menjadi penyebab subjek tidak mau menitipkan anak subjek dengan keluarga subjek ditengah kesulitan subjek menyelesaikan kuliah subjek.

Permasalahan yang subjek hadapi saat ini adalah mengenai skripsi subjek yang belum juga terselesaikan bahkan subjek telah berstatus sebagai mahasiswa yang harus mengulang registrasi nomor induk mahasiswa atau biasa disebut mahasiswa renim. Subjek merasa kesulitan untuk menyelesaikan skripsi subjek, dikarenakan subjek merasa kesulitan mengatur waktu dikarenakan keterbatasan tenaga dan fisik subjek yang tidak bisa selalu fokus pada tugas akhirnya tersebut karena harus mengurus anaknya seorang diri. Namun beberapa keterangan yang diperoleh dari teman dekat subjek diperoleh hasil bahwa sebenarnya subjek masih dapat mengatur waktu subjek dan bisa menyelesaikan skripsi subjek meski subjek memiliki anak. Dan hal tersebut juga subjek akui namun subjek beralasan selalu merasa kesulitan mengatur jadwal kegiatan subjek sehari-hari. Subjek menyadari bahwa subjek sering menunda-nunda mengerjakan tugas baik tugas rumah maupun tugas kuliah dikarenakan tidak adanya control dan juga motivasi yang didapat dari lingkungan sekitar. Sehingga dalam hal ini dapat dilihat bahwa subjek membutuhkan reinforcement positif untuk meningkatkan motivasi mengerjakan tugas-tugas kuliahnya.

Bukan hanya itu subjek juga merasa bahwa sikapnya tersebut merupakan hasil pengamatan subjek dengan teman-teman lainnya yang memiliki permasalahan yang sama. Menurut subjek masalah tersebut bukan hanya dihadapi oleh subjek tetapi banyak orang yang memiliki permasalahan yang sama dengan subjek. Hal inilah yang membuat subjek semakin membuat subjek enggan menyelesaikan skripsinya, dikarenakan sikap memodeling subjek terhadap orang lain. Hal ini sesuai dengan teori kognitif sosial yang menyatakan bahwa menyaksikan seseorang melakukan aktivitas tertentu dapat meningkatkan atau mengurangi berbagai macam perilaku seperti rasa takut, agresi dan kecemasan dimana teori ini menekankan proses berpikir dari belajar manusia dari belajar melalui pengamatan atau memodeling perilaku manusia (Nevid, 2005).

## Diagnosis dan Prognosis

Diagnosis multiaxial berdasarkan DSM-IV-TR

Axis I : Problem Akademik

Axis II : V71.09 No diagnosis

Axis III : None

Axis IV : Problems with primary support group, Family problem, modeling yang salah

Axis V : 81 - 90 Gejala minimal atau tidak adanya simptom, tidak lebih dari problem harian biasa

Berdasarkan hasil pemeriksaan psikologis, permasalahan yang dialami DTP terjadi sejak awal DTP mengerjakan skripsinya yaitu sebelum DTP menikah. Kurangnya dukungan dari pihak pendukung utama juga merupakan faktor yang berperan dalam problem subjek dan faktor-faktor motivasi juga memiliki pertimbangan dalam memberikan prognosis adalah negative pada kasus ini selain itu konsistensi pemberian terapi dan komitmen dari subjek juga mejadi factor penunjang keberhasilan intervensi.

## Intervensi dan Hasil

### Intervensi

Penerapan self management guna memonitor diri DTP yang bertujuan untuk mengontrol DTP dan lebih memotivasi dirinya sendiri agar sesuai dengan target perilaku yang ingin ditingkatkan yaitu datang ke tempat bimbingan dosen sesuai jadwal bimbingan. Dengan adanya target tersebut DTP berharap tujuan akhir dari perubahan perilaku ini akan dapat membuat DTP berhasil menyelesaikan Skripsinya sesuai dengan target waktu yang ditentukan. Adapun tahap-tahap yang dilakukan dalam menerapkan self management adalah sebagai berikut.

1. Membuat kontrak perubahan perilaku,
2. Menetapkan target perilaku yaitu meningkatkan frekuensi bimbingan skripsi,
3. Menentukan tujuan akhir dari target perilaku yaitu subjek dapat lulus dan tidak sampai Drop Out,
4. Menentukan teknik self-monitoring tabel perencanaan pencapaian target (meningkatkan frekuensi bimbingan skripsi) dan diminta untuk mencatat seluruh hasil pencapaian target,
5. Memodifikasi lingkungan sekitar dengan meminta teman-teman satu kos subjek untuk mengingatkan subjek menaati jadwal bimbingan skripsi yang harus subjek penuhi sebagai target perilaku. Menggunakan self talk sebagai reinforcement diri.
6. Menetapkan reinforcer yang tepat sesuai teknik yang digunakan untuk memodifikasi perilaku subjek dan terapis memilih reinforcer untuk subjek jika berhasil melakukan target dalam tiap bulan dengan mengajak jalan-jalan anaknya di akhir pekan dan tidak melakukan hal ini sebelum target berhasil dilakukan. Punishment yang dipilih dalam kasus ini apabila subjek tidak dapat memenuhi target adalah dengan mengurangi waktu bersama anaknya dan diganti dengan mengisi waktu subjek mencari literatur yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsinya atau subjek dikenai denda sebesar dua puluh ribu rupiah setiap kali subjek tidak memenuhi target perilaku,
7. Evaluasi pelaksanaan program, 8) Melakukan evaluasi dari pelaksanaan program apakah subjek bisa menjalankan target sesuai dengan jadwal dan mengukur apakah terjadi peningkatan pada hasil penyusunan skripsinya dari target yang dilakukan yaitu meningkatkan frekuensi bimbingan skripsi, 9) Pemeliharaan sikap dari pencapaian target, subjek diminta untuk tetap konsisten dan memelihara sikap subjek sebagai akhir tahapan dari program self-management. Tahap ini dilakukan ketika target dan tujuan telah tercapai.

Untuk selanjutnya subjek diharapkan dapat menerapkannya pada target-target lain selanjutnya dalam memmanage waktu dan diharapkan sudah dapat menerapkan hal tersebut, 10) Melakukan re-evaluasi dari pencapaian target yang belum berhasil dengan mencari penyebab dan menjadi catatan tersendiri untuk program selanjutnya bahwa ada ketidak berhasilan dalam intervensi ini.

### Hasil Intervensi

Pemberian self management sebagai terapi bagi DTP cukup memberikan hasil pada awalnya. Namun demikian teknik tersebut kurang dapat berjalan dengan baik dikarenakan kekonsistensian dan motivasi dari subjek masih kurang. Pada pemberian intervensi, subjek menyepakati penetapan target perilaku untuk dijalankan setiap jadwal. Subjek menyadari tujuan akhir dari target perubahan perilakunya yaitu dalam waktu 4 bulan ke depan dan mau mencapai tujuan tersebut sebagai hasil pencapaian akhir.

Subjek lalu menyepakati pembuatan tabel monitoring dan mencatat hasil setiap target perilaku dapat terpenuhi dan meletakkannya di tempat yang dapat setiap kali dilihat subjek dan mau mengisi tabel tersebut setiap kali target tercapai. Subjek menjalankan secara konsisten target yang dibuat dan merasa selalu diingatkan tiap kali subjek belum dapat mencapai target Subjek semakin termotivasi dengan adanya kesepakatan penetapan reinforcement dan punishment bagi subjek setiap kali target belum terpenuhi. Subjek dapat menjalankan target sesuai jadwal dan terjadi peningkatan hasil dari penyusunan skripsi subjek. Namun pada akhirnya belum diperoleh

hasil tujuan akhir dari perubahan perilaku yaitu dapat lulus di tahun ini dikarenakan beberapa sebab yang sudah dire-evaluasi dan perlunya pemberian intervensi lainnya guna menunjang berkurangnya problem akademik subjek.

### **Pembahasan**

Pemberian intervensi dengan menggunakan self-management yang dilakukan untuk membantu subjek memonitoring dan mengatur waktu dalam beraktivitas sehari-hari diperoleh hasil bahwa subjek menyepakati penetapan target perilaku untuk dijalankan setiap jadwal. Subjek menyadari tujuan akhir dari target perubahan perilakunya yaitu mencapai tujuan dapat lulus di tahun depan sebagai hasil pencapaian akhir. Subjek lalu menyepakati pembuatan tabel monitoring dan mencatat hasil setiap target perilaku dapat terpenuhi dan meletakkannya di tempat yang dapat setiap kali dilihat subjek dan mau mengisi tabel tersebut setiap kali target tercapai. Namun demikian teknik ini dibutuhkan komitmen dari subjek untuk menjalankan secara teratur dan disiplin guna melihat perkembangan dan perubahan yang terjadi.

### **Simpulan**

Adanya kekonsistensian dan komitmen yang merupakan faktor penentu keberhasilan dari suatu intervensi yang dijalankan dan hal ini masih belum diterapkan oleh subjek sehingga keberhasilan dari intervensi yang diberikan kurang dapat memberikan hasil yang maksimal dan diperlukan penanganan lanjut untuk mengetahui penanganan apa yang lebih tepat untuk membantu menyelesaikan permasalahan subjek. Sekalipun procedural telah diberikan secara sistematis, keberhasilan masih ditentukan oleh komitmen dan juga kekonsistensian diri.

### **Referensi**

- Solomon, L.J., & Rothblum, E.D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31,4 :503-509.
- Burka, J.B., & Yuen, L.M. 1983. *Procrastination: Why you do it. What to do about it.* New York : Perseus Books.
- Commier, W. H & Commier, L. S. (1985). *Interviewing Strategis for Helpers Fundamental Skill and Behavior Intervention.* 2 ed Monterey, California : Publishing Company.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. 1995. *Procrastination And Task Avoidance : Theory, Research and Treatment.* New York : Plenum Press.
- Harchik, Alan. E., Sherman, James. A., Sheldon, Jan. B. (1992). The use of management procedures by people with development disabilities : A Brief Review. *Research in Developmental Disabilities* Vol 13, 211-227.
- Olabisi, Florence. A. O., Akomolafe, Moyosola. J. (2013). Effect of self Management technique on academic self-concept of underachiever in secondary school. *Journal of Education and Practice*, Vol 4, 6, 138-142.
- Mastur., Sugiharto., & Sulima. (2012). *Konseling kelompok dengan restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa.* *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol1,2, 74-80.
- Miltenberg, R. G. (2008). *Behavior modification: Principles and procedures* 4th edition. USA : Thomson Wadsworth.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Green, E. B. (2005). *Psikologi Abnormal (terjemahan).* Jakarta : Erlangga.
- Rizvi, A., Prawitasari, J.E., & Soetjipto, H.S. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika* No.3 tahun II. Yogyakarta.