
Jurnal Kegiatan Pengabdian Mahasiswa (JKPM)

Volume 2, Number 1, 2024 pp. 41-46

P-ISSN: 3026-7110 E-ISSN : 3026-7129

Open Access: <https://doi.org/10.36908/jkpm>

Pelatihan *Self Manajement* Sebagai Strategi Dalam Penguasaan Keterampilan Berbahasa Inggris Pada Mahasiswa Program Diploma Akademi Keperawatan Columbia Asia Medan

Roy Dedi Ansarika¹, Yenita Br Sembiring², Yeni Ariesa³, Kristi Endah Ndilosa Ginting⁴, Holfian Daulat Tambun Saribu⁵ Natalia Widya Pasca Tarigan⁶, Sri Ninta Tarigan⁷

^{1,3,4,5}Fakultas Ekonomi Universitas Prima Indonesia

^{2,6,7}Fakultas Keguruan Dan Ilmu Kependidikan Universitas Prima Indonesia

Email: roydediansarikaginting@unprimdn.ac.id

yenitasembiring@unprimdn.ac.id, yeniariesa@unprimdn.ac.id,

kristiginting@gmail.com, holfiandts@yahoo.co.id,

nataliatarigan@unprimdn.ac.id, srinintatarigan@unprimdn.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juni 24, 2024

Revised Juni 25, 2024

Accepted Juni 25, 2024

Kata Kunci:

Pelatihan, *Self Manajement*,
Mahasiswa, Penggunaan Bahasa

Keywords:

Training, Self Management,
Students, Use of Language



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2024 by Roy Dedi Ansarika, et al.
Published by Sekolah Tinggi Ekonomi dan Bisnis
Syariah (STEBIS) Indo Global Mandiri

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan untuk memenuhi tri dharma perguruan tinggi. Kegiatan yang dilakukan adalah pelatihan Self manajement bagi mahasiswa/i diploma Keperawatan STIKES Columbia Asia Medan. Mahasiswa berkontribusi secara signifikan pada pengembangan kemampuan berpikir melalui penggunaan bahasa mereka dalam makalah ilmiah. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan layanan ini meliputi penjelasan dan praktek. Hal ini karena keterbatasan informasi mengenai Self manajement yang dimiliki oleh mahasiswa. Dengan pelatihan ini diharapkan mahasiswa mahasiswa/i diploma Keperawatan STIKES Columbia Asia Medan memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik khususnya dalam pembelajaran Bahasa Inggris.

ABSTRACT

This Community Service activity is carried out to fulfill the tri dharma of higher education. The activity carried out was self-management training for STIKES Columbia Asia Medan Nursing diploma students. Students contribute significantly to the development of thinking skills through their use of language in scientific papers. The approach used in this service activity includes explanation and practice. This is due to limited information regarding self-management that students possess. With this training, it is hoped that STIKES Columbia Asia Medan Nursing diploma students will have good self-control skills, especially in learning

Pendahuluan

Bahasa Inggris merupakan salah satu bahasa internasional yang memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, bisnis, teknologi, dan komunikasi global. Di era globalisasi ini, kemampuan berbahasa Inggris bukan hanya menjadi nilai tambah, tetapi juga menjadi kebutuhan yang esensial bagi individu yang ingin bersaing di kancah internasional. Meski demikian, penguasaan bahasa Inggris

masih menjadi tantangan bagi banyak orang, terutama di negara-negara yang tidak menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa utama. Berbagai strategi dan metode telah diupayakan untuk meningkatkan keterampilan berbahasa Inggris, salah satunya adalah melalui pelatihan self manajemen.

Self management merupakan kemampuan individu untuk mengatur diri sendiri, termasuk mengatur waktu, menetapkan tujuan, memotivasi diri, dan mengevaluasi kemajuan. Dalam konteks pembelajaran bahasa Inggris, *Self management* dapat membantu individu untuk belajar secara lebih efektif dan efisien. Pelatihan *Self management* sebagai strategi pembelajaran berbahasa Inggris bertujuan untuk memberdayakan individu agar dapat mengambil kendali penuh atas proses belajarnya, sehingga dapat mencapai hasil yang optimal.

Perkembangan globalisasi telah meningkatkan kebutuhan akan keterampilan berbahasa Inggris di berbagai bidang. Namun, berdasarkan data yang ada, tingkat kemampuan berbahasa Inggris di Indonesia masih tergolong rendah dibandingkan dengan negara-negara lain di Asia Tenggara. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya paparan terhadap bahasa Inggris dalam kehidupan sehari-hari, metode pengajaran yang kurang efektif, serta minimnya motivasi dan disiplin diri dalam belajar bahasa Inggris.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah tersebut adalah melalui pelatihan self manajemen. Pelatihan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri yang meliputi perencanaan, pengaturan waktu, motivasi, dan evaluasi diri. Dengan keterampilan ini, diharapkan individu dapat lebih mandiri dan proaktif dalam proses belajar bahasa Inggris.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pelatihan *Self management* dalam meningkatkan keterampilan berbahasa Inggris. Fokus penelitian akan meliputi bagaimana pelatihan ini dapat mempengaruhi motivasi belajar, kedisiplinan, dan pencapaian hasil belajar bahasa Inggris. Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung dan menghambat penerapan *Self management* dalam pembelajaran bahasa Inggris.

Dalam era modern yang dipenuhi dengan tekanan akademik, sosial, dan pribadi, mahasiswa sering kali menghadapi tantangan dalam mengelola waktu, energi, dan emosi mereka. Pada saat ini, disiplin hanyalah sebuah kata yang sering dianggap baik dalam slogan dan nasihat, terutama dalam satuan pendidikan. Meskipun aturan adalah hal terpenting bagi seorang mahasiswa, banyak mahasiswa merasa dikekang olehnya dan tidak menemukan jati diri jika terlalu mengikutinya. Mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan tingkah laku yang baik jika mereka memiliki disiplin diri. Peraturan yang ada di sekolah dibuat agar mahasiswa dapat mengikutinya dan menjadi orang yang lebih baik. Disiplin diri sangat penting bagi mahasiswa agar mereka dapat menghindari hal-hal negatif. Tindakan disiplin diri seseorang sebenarnya muncul melalui proses latihan dan pembiasaan.

Membiasakan dan melatih diri untuk selalu tepat janji dan mematuhi peraturan atau ketentuan yang berlaku, serta melakukannya secara teratur, akan menghasilkan pribadi yang disiplin diri setiap saat. Di sisi lain, disiplin memberikan manfaat bagi setiap orang untuk mencapai cita-cita dan keinginan mereka. Ellen G. White menyatakan bahwa disiplin memiliki tujuan, yaitu memerintah diri. Dalam situasi di mana seseorang dapat menguasai kekuatan keinginan mereka dan memperbaiki kebiasaan yang tidak teratur Durkheim (1995) menyatakan bahwa disiplin ini bertujuan untuk mencapai dua tujuan: menciptakan aturan khusus untuk perilaku manusia, menetapkan tujuan tertentu, dan

sekaligus membatasi ruang lingkungannya. Disiplin bertujuan untuk memperoleh pengendalian diri dan pengembangan diri sendiri tanpa pengaruh orang lain, menurut Yahya (1992).

Nuryanto (2022) berpendapat bahwa disiplin belajar adalah suatu sikap, tingkah laku dan perbuatan mahasiswa untuk melakukan aktivitas belajar yang sesuai dengan keputusan-keputusan, peraturan-peraturan, dan norma-norma yang telah tertulis antara mahasiswa dengan guru di sekolah maupun dengan orang tua di rumah. Pendapat lain mengatakan bahwa disiplin belajar merupakan suatu sikap mental untuk mematuhi aturan, tata tertib, pengendalian diri, menyesuaikan diri terhadap aturan-aturan yang mengekang dan menunjukkan kesadaran akan tanggung jawab terhadap tugas dan kewajiban (Rahmayanti, 2019)

Keterampilan manajemen diri yang efektif menjadi kunci untuk sukses dalam menghadapi berbagai tuntutan ini. Oleh karena itu, diperlukan pelatihan manajemen diri untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan-kemampuan ini. Latar belakang ini menjadi dasar penting untuk menyelenggarakan pelatihan manajemen diri bagi mahasiswa STIKES Columbia Asia Medan.

Self management berasal dari kata "manage", yang berarti mengelola, dan "self", yang berarti diri. Oleh karena itu, dalam psikologi pendidikan, self management didefinisikan sebagai suatu intervensi yang membiarkan siswa mengambil peran yang lebih menonjol dalam mengelola perilaku mereka dan memikirkan apa yang harus mereka lakukan. (Howard, Morrison, & Collins, 2020). Menurut Bandura, self management terkait dengan fungsi psikologis manusia, di mana seseorang diharapkan dapat memantau keadaan atau perilakunya sendiri dan menentukan tujuannya, sehingga memotivasi dan memandu dirinya sendiri untuk mengubah perilakunya (Lorig & Holman, 2003; Allegrante, Wells, & Peterson, 2019). Kormier dan Coermier (1985) menyatakan bahwa teknik intervensi manajemen diri adalah upaya seseorang untuk mengubah tingkah lakunya dengan menggunakan satu strategi atau menggunakan strategi lainnya.

Pengabdian masyarakat merupakan upaya untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat melalui pemberian pengetahuan dan keterampilan yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam konteks ini, pelatihan self-management dianggap penting untuk diberikan kepada mahasiswa STIKES Columbia Asia Medan. Mahasiswa adalah kelompok yang membutuhkan kemampuan manajemen diri yang baik agar dapat mengelola waktu, energi, dan emosi dengan efektif. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan self-management kepada mahasiswa agar dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Tujuan dan Manfaat Kegiatan:

- a. Tujuan dari kegiatan ini adalah:
 1. Memberikan pemahaman tentang pentingnya *self-management* bagi mahasiswa.
 2. Mengajarkan teknik-teknik self-management yang praktis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
 3. Mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kebiasaan positif dalam mengelola waktu, energi, dan emosi.
- b. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan ini adalah:
 1. Meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan tugas-tugas akademik dengan efektif.

2. Mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.
3. Meningkatkan produktivitas dan kinerja akademik mahasiswa.
4. Membangun kesadaran diri yang lebih baik tentang kebutuhan dan prioritas pribadi.

Konsep Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Menurut Komalasari, dkk (2016) Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diharapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. Uno (Asrianti, 2016), mengemukakan bahwa definisi konseptual *selfmanagement* yaitu perilaku mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap pengaturan segala perilakunya sendiri, dengan tujuan agar mahasiswa lebih mandiri, lebih independen dan lebih mampu memprediksikan masa depan. Manajemen diri merupakan aplikasi terbaru dari pandangan behavioral dalam belajar, yaitu membantu mahasiswa agar mampu mengontrol kegiatan belajarnya. *Self management* merupakan teknik yang berasal dari pendekatan behavioral.

Menurut Hartono dan Boy (Asrianti, 2016), menyatakan bahwa pendekatan behavioral selalu berusaha untuk mencoba mengubah tingkah laku manusia secara langsung dan ditunjukkan dengan cara-cara yang akan digunakan. Pada dasarnya, pendekatan behavioral beranggapan bahwa dengan mengajarkan perilaku baru pada manusia, maka kesulitan yang dihadapi akan dapat dihilangkan. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* adalah suatu strategi yang dapat digunakan individu untuk mengatur tingkah lakunya sendiri secara sadar untuk mengontrol faktor-faktor tingkah laku yang ingin diubahnya.

Teknik *self management* membantu orang. Ini meningkatkan perhatian, produktivitas akademik, dan pengurangan perilaku tidak sehat (Briesch & Chofouleas, 2009). Cormier & Coermier (1985) melakukan penelitian lebih lanjut tentang strategi pengelolaan diri. Beberapa keuntungan dari strategi pengelolaan diri adalah sebagai berikut: (1) Dengan adanya strategi pengelolaan diri, individu dapat meningkatkan kemampuan observasi mereka untuk mengontrol situasi dan lingkungan, dan (2) pendekatan intervensi ini praktis dan tidak mahal, dan (3) metode pengelolaan diri ini mudah digunakan.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan Pengelolaan diri (*self-management*) dilaksanakan di Ruang Kelas STIKES Columbia Asia Medan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 6 Februari 2024 pukul 10:00 sd selesai. Kegiatan ini dilaksanakan dalam beberapa sesi dengan materi yang berbeda. Berikut adalah rangkaian kegiatan yang dilakukan:

1. Sesi Pengantar: Pada sesi ini, peserta diperkenalkan dengan konsep *self-management* dan pentingnya kemampuan ini dalam kehidupan sehari-hari.
2. Sesi Perencanaan Waktu: Peserta diberikan pemahaman tentang bagaimana merencanakan waktu dengan efektif, termasuk penggunaan *to-do list*, penentuan prioritas, dan teknik *time-blocking*.
3. Sesi Manajemen Emosi: Materi pada sesi ini fokus pada pengenalan dan pengelolaan emosi, termasuk teknik-teknik relaksasi dan penanganan stres.
4. Sesi Manajemen Energi: Peserta diajarkan tentang pentingnya menjaga keseimbangan energi dan cara mengatur pola tidur, istirahat, dan aktivitas fisik.
5. Sesi Evaluasi Diri: Pada sesi terakhir, peserta diajak untuk melakukan refleksi diri

terhadap pembelajaran yang didapat selama pelatihan dan merencanakan langkah-langkah untuk terus meningkatkan self-management mereka

Hasil

Pengabdian sosial dengan tema "Pelatihan Manajemen Diri untuk Meningkatkan Disiplin Diri Mahasiswa STIKES Columbia Asia Medan" dilakukan dengan beberapa tahap. Untuk meningkatkan disiplin diri mahasiswa, pelatihan self-management diberikan pada awal kegiatan. Pada tahap ketiga, setelah materi tentang disiplin diri diberikan, mahasiswa diminta untuk membuat stickman dan menunjukkan contoh disiplin dan non-disiplin. Pada tahap keempat, materi tentang manajemen diri diberikan kepada mahasiswa untuk mengajarkan mereka tentang pentingnya disiplin diri dan mencegah mereka melanggar aturan yang ada di sekolah. Tujuannya adalah agar mahasiswa lebih memahami tujuan hidup mereka sebagai mahasiswa. Kemudian diberikan lembar kerja dan diminta untuk mengisi dengan cara yang menunjukkan disiplin diri dan menunjukkan kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Pada langkah berikutnya, setelah mahasiswa menyelesaikan pengisian lembar kerja, mereka diminta untuk mengumpulkannya. Setelah lembar kerja direview oleh tim pengabdian, lembar kerja tersebut diberikan kepada guru bimbingan dan konseling untuk dievaluasi. Pada tahap keenam, mahasiswa diberi kertas yang berisi rencana tindak lanjut yang menjelaskan rencana mahasiswa untuk masa depan, termasuk perubahan disiplin dan manajemen diri.

Daftar Pustaka

- Allegrante, J., Wells, M., & Peterson, J. (2019). Interventions to support behavioral selfmanagement of chronic disease. *Annual Review of Public Health*, 127-146.
- Asrianti. 2016. Penerapan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kebiasaan Bermain Game Online pada Mahasiswa di SMA Negeri 1 Tinggimoncong. Skripsi (tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Aksara.Rahmawati, G. A. (2019). Efektivitas teknik self management untuk meningkatkan disiplin belajar mahasiswa kelas X SMK Muhammadiyah 2 Kediri. artikel skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Briesch, A., & Briesch, J. (2016). Meta-analysis of behavioral self-management interventions in single-case research. *School Psychology Review* Vol.45 No.1, 3-18.
- Briesch, A., & Chofouleas, S. (2009). Review and analysis of literature on self-management interventions to promote.
- Cormier, W. H., & Coermier, L. S. (1985). Interviewing strategies for helpers fundamental skill and cognitive behavioral interventions. California: Cole Publishing.
- Howard, A., Morrison, J., & Collins, T. (2020). Evaluating self management intervention: analysis of component combinations. *School Psychology Review* Vol.49 No.2, 130-143

Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2016. Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT Indeks

Lorig, K., & Holman, H. (2003). Self-management education: history, definition, outcomes and Mechanism. *Ann Behav Med* Vol.26 No. 1, 1-7.

Naryanto. (2022). Pengaruh Disiplin Belajar dan Lingkungan Keluarga Terhadap Prestasi Belajar. Purbalingga: CV. Eureka Media