BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.V4i1.5838

Research Article e-ISSN:

TEKNIK SELF MANAGEMENT GUNA MENGURANGI TEMPRAMENTAL PADA REMAJA DEWASA AWAL (STUDI KASUS DI DESA KALIREJO)

Rina Izatul Lailiyah[1a], Siti Napisah[2b], Agus Mursidi[3c]

[123]Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi

lailiyahrina@gmail.com

(*) Corresponding Author
lailiyahrina@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 10-12-2025

Revised : 10-01-2026

Accepted : 20-02-2026

KEYWORDS

Keywords: *Self Management, Temperamental, Young Aduts.*

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of applying self-management techniques to reduce temperamental behavior in young adults in Kalirejo Village. The background of this research is based on the phenomenon of adolescents who are easily angered, unable to control their emotions, and tend to exhibit both verbal and physical aggression, which negatively impacts their social relationships and psychological development. Self-management techniques were chosen because they emphasize empowering individuals to independently regulate and control their emotions and behaviors. The results of the study showed positive changes in the subject after undergoing the intervention. The subject became more capable of managing emotions, less likely to act out in anger, and better able to express feelings in a more adaptive manner. This indicates that self-management techniques are effective in reducing temperamental behavior in young adults. **accepted**.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.V4i1.5838

Research Article e-ISSN:

PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Kalirejo terdapat dewasa awal yang tidak bisa mengontrol emosinya ditempat atau situasi yang tepat. Seperti saat ia merasa terganggu atau tidak nyaman dengan lawan bicaranya ataupun tersinggung, subjek ini tidak segan mengatakan apa yang subjek rasakan bahkan subjek tidak segan memukul jika ia merasa terganggu atau tersinggung. Peneliti mendapatkan informasi dari ibu subjek, bahwasanya subek ini mempunyai kriteria yang tidak suka berinteraksi dengan orang baru, cenderung lincah, optimis, ceria, dan riang, bahkan kadang subjek juga suka menyendiri.

Dari data atau informasi yang diperoleh dari ibu subjek diatas, kemudian peneliti melakukan pengamatan dan juga wawancara singkat kepada subjek, sesuai kriteria yang dimiliki dan yang sudah disebutkan ibu subjek diatas. Hasilnya adalah subjek mengalami jenis tempramental sanguinis, jenis temperamental sanguinis ini cepat bosan dengan aktivitas yang sering dilakukan berulang. Gejala yang muncul pada saat peneliti mewawancarai subjek yaitu subjek tidak dapat mengendalikan emosinya atau subjek tidak sabaran. Menurut para ahli fenomena tersebut disebut juga dengan temperamental.

Secara umum seseorang yang berperilaku temperamental mempunyai beberapa faktor penyebabnya, yaitu : faktor genetik/keturunan, faktor sosial, faktor lingkungan dan pola asuh orang tua. Tempramen subjek adalah mudah marah, sering bersuara keras, cemburu berlebihan, mudah sakit hati dan sombong. Setiap orang mempunyai kepribadian yang berbeda-beda, ada yang setiap harinya tenang, mudah beradaptasi, ada yang mudh sedih dan ada pula yang mudah mrah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, temperamental adalah sikap batin seseorang yang mempengaruhi tindakan, perasaan dan emosi, atau dapat juga diartikan perbedaan tingkah laku dan keadaan emosi setiap orang bereaksi terhadap sesuatu berbeda- beda.

Pada umumnya seseorang yang berperilaku temperamental sering kali mengalami suasana hati yang buruk dan berlanjut tanpa kemampuan toleransi dan empati, sehingga tidak diperlakukan dengan baik. Sifat temperamental dapat dilihat dari cara seseorang mengungkapkan kemarahannya. Misalnya ketika sedang marah, ia suka melempar barang, membentak atau menjerit, bahkan mencaci-maki orang lain, bahkan mungkin melukai dirinya sendiri. Orang dengan temperamen ini juga cenderung mudah tersinggung (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2019).

Usaha yang dilakukan orang sekitar ataupun peneliti terhadap subjek untuk membantu mengurangi temperamental ini adalah sering memberikan nasehat ketika subjek sudah marah. Para orang disekitar ataupun peneliti sering juga memberi tahu jika si subjek mempunyai masalah atau ada perasaan yang tidak nyaman nyaman disekitarya sebaiknya diungkapkan secara baik-baik atau dengan kepala dingin. Pemberian nasihat kepada subjek bertujuan agar memiliki arahan dalam mengontrol emosinya serta untuk mengurangi sikap temperamental pada subjek untuk menggapai keinginan atau hal yang lebih positif.

Pemberian nasehat yang diberikan untuk subjek dari konseli ini bertujuan untuk bisa mengambil keputusan dan bisa mengubah pikiran pada subjek. Teknik pemberian nasehat adalah usaha anjuran konselor kepada klien agar klien mampu menentukan pilihannya dalam mengambil tindakan tertentu (Achmad Suwandi, dkk, 2014). Tujuan pemberian nasehat adalah membantu klien dalam mengambil keputusan terutama jika kliean sudah melakukan diskusi yang panjang dengan konselor namun masih belum dapat mengambil keputusan tentang masalah yang sedang di hadapi (Achmad Suwandi, dkk, 2014).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan menggunakan teknik self management yang bertujuan untuk pengelolaan diri pikiran bbahkan perasaan mereka yang pasti akan menghasilkan energi positif. Sehingga tujuan hidup subjek dapat tercapai dengan baik jika menggunakan teknik self management, karena fungsi pengaturan diri sangat luar biasa sehingga dapat dirasakan dalm kehidupan.

Self management adalah proses yang menyeru manusia untuk mengarahkan atau mengubah tindakan mereka. Teknik self management adalah seperangkat perilaku, pikiran, dan emosi yang membantu konselor mengelola, memantau, mengarahkan, atau mengendalikan diri, melalui proses resolusi konflik, atau menetapkan tujuan khusus untuk kehidupan yang lebih baik lagi dari sebelumnya sehingga dapat mempelajari perilaku yang baru. Self-Management adalah mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi untuk mencapai hal-hal yang baik, mengembangakan berbagai segi dari kehidupanpribadi agar lebih sempurna. Langkahlangkah untuk menerapkan teknik self management adalah: 1) fase pemeriksaan diri, 2) fase penilaian diri, 3) fase penghargaan, yang terdiri dari penguatan, eliminasi, dan hukuman (Viera Valencia& Garcia Giraldo, 2019).

Alasan menggunakan Teknik *Self Management* karena strategi perubahan tingkah laku dengan pengaturan

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.V4i1.5838
Research Article e-ISSN:

dan pemantauan yang dilakukan oleh subjek sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Jadil, 2022) yang berjudul *"Efektivitas Teknik Self Management Menangani Anak Tempramental Akibat Kecanduan Game Online di Desa Karang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban".* Hasil dari penelitian tersebut yaitu terdapat kefektivitasan teknik *self management* dalam menangani anak temperamental akibat kecanduan *game online.* Berdasarkan standart pemeriksaan regresi terutama didasarkan total pada tingkat yang luar biasa, jika sig (0,047) < 0,05 maka H1 terjadi secara teratur dan H0 ditolak. Dengan cara ini ada perbedaan besar antara hasil treatment sebelum dan sesudah treatment. Tampaknya penegasan penggunaan kecanduan game online dengan teknik self management menunjukkan bahwa hal itu efektiv dalam mengatasi anak temperamental akibat kecanduan *game online* dalam menangani anak temperamental di Desa Karang, Kecamatan Semanding, Kabupaten Tuban.

Kedua, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (F. Asrori, 2022) yang berjudul *"Penggunaan Teknik Self Management Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik".* Hasil dari penelitian tersebut yaitu penelitian ini untuk mengetahui signifikasi penggunaan strategi Self- Management dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemandirian belajar peserta didik kelas VIII MTs. Roudlotul Banat Sidoarjo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan One Group Pre- Test Post-Test Design. Subjek penelitian ini adalah 8 peserta didik kelas VIII-A yang memiliki kemandirian belajar rendah. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala pengukuran yang telah dilakukan uji validitas isi diperoleh nilai sebesar 0,00-0,05, dan reliabilitas Alpha Cronbach yaitu 0,869. Hasil analisis data dengan menggunakan teknik analisis uji Wilcoxon diperoleh nilai uji T sebesar 0,068 yang artinya tidak signifikan. Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa "Penggunaan Teknik Self-Management dalam Bimbingan Kelompok" secara signifikan tidak dapat meningkatkan kemandirian belajar peserta didik.

Dapat disimpulkan bahwa temperamental adalah sifat atau karakteristik diri yang cenderung menentukan seseorang bagaimana cara ia berfikir, bertindak maupun merasakan. Temperamental ini berpengaruh dalam setiap oemikiran, ucapan, serta sikapnya dalam keseharian dan disekitarnya pula. Hal tersebut juga menyebabkan terjadinya perilaku temperamental pada subjek yang mengalami perubahan emosionalnya. Untuk membantu mengurangi temperamental ini peneliti menerapkan teknik self management. Dengan teknik ini subjek akan lebih bisa mengontrol emosinya agar menggapai keinginan atau tujuan yang diingkan dan tidak menjadikan orang ataupun barang yang disekitarnya sebagai bahan pelampiasan pada saat subjek merasa tidak nyaman ataupun terganggu.

Oleh karena itu, peneliti meakukan penelitian ini bertujuan untuk membantu mengurangi temperamental subjek supaya esok tidak menjadikan seseorang yang temperamental kepada orang disekitarnya terutama keluarganya, serta dapat lebih mengontrol emosi dan supaya subjek merasa tenang serta yakin bahwa dirinya bisa mengurangi perilakunya tersebut dan diiringi dengan penguatan secara psikologis berupa diberikannya motivasi agar subjek semangat dalam menjalankan kehidupannya.

Dengan demikian, berdasarkan uraian diatas, peneliti melakukan penelitian dengan judul **"Teknik Self Management Guna Mengurangi Tempramental Pada Remaja Dewasa Aawal (Studi Kasus di Desa Kalirejo)".**

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, untuk mengumpulkan dan mendapat data yang akan dijadikan informasi yang selengkap-lengkapnya. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif diharapkan bisa mendapatkan informasi yang lengkap, aktual, akurat dan mendalam sehingga tujuan dalam penelitian ini dapat tercapai. Metodologi kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis/lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara holistik (Koyan,2022). Menggunakan pendekatan kualitatif tidak mengenal populasi dan sampel, berbeda dengan penelitian kuantitatif. Sebab, penelitian ini mengasumsikan keberadaan individu atau kelompok dalam konteks sosial tertentu, dan hasilnya hanya berlaku pada konteks sosial tersebut.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.V4i1.5838
Research Article e-ISSN:

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian dilakukan di Desa Kalirejo merupakan salah satu yang terletak di wilayah administrative Kecamatan Kabat, Kabupaten Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur. Subjek penelitian ini merupakan warga Desa Kalirejo, Dusun Jurang Jero. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa UT semester 4. Subjek dipilih secara purposif dengan pertimbangan utama bahwa subjek menunjukkan karakteristik temperamental yang menonjol dalam kehidupan sehari-hari. Ciri-ciri temperamental yang dimaksud dalam konteks ini mencakup reaktivitas emosi yang tinggi, perubahan suasana hati yang cepat, dan kesulitan dalam mengelola respons terhadap situasi yang memicu stres atau frustrasi. Secara umum subjek berada dalam fase perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh pencarian jati diri dan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Karakter temperamental yang dimiliki memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain, mengambil keputusan, serta menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menganalisis pengalaman dan pandangan subjek secara mendalam, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana individu dengan kecenderungan temperamental menghadapi tantangan dalam konteks kehidupan sosial dan emosionalnya.

Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif, untuk mengumpulkan dan mendapat data yang akan dijadikan informasi yang selengkap-lengkapnya. Dengan menggunakan metode penelitian kualitatif diharapkan bisa mendapatkan informasi yang lengkap, aktual, akurat dan mendalam sehingga tujuan dalam penelitian ini dapat tercapai. Metodologi kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis/lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu secara holistik. Menggunakan pendekatan kualitatif tidak mengenal populasi dan sampel, berbeda dengan penelitian kuantitatif. Sebab, penelitian ini mengasumsikan keberadaan individu atau kelompok dalam konteks sosial tertentu, dan hasilnya hanya berlaku pada konteks sosial tersebut.

Penelitian ini menerapkan teknik self-management dalam tiga komponen utama: *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-evaluation* (evaluasi diri), dan *self- reinforcement* (penguatan diri) guna mengurangi kecenderungan temperamental pada subjek SNI, seorang remaja dewasa awal yang tinggal di Desa Kalirejo. Proses intervensi dilakukan dalam rentang waktu empat minggu melalui pendekatan konseling individual dan dukungan lingkungan terdekat subjek. Berdasarkan hasil wawancara selama penelitian, berikut disajikan hasil menunjukkan bahwa SNI tidak bisa mengontrol emosinya sejak ayahnya meninggal, ini adalah salah satu faktor yang mempengaruhi temperamental. Emosi yang biasa diluapkan pada sang ayah, kini SNI tidak bisa mengontrol emosi dan emosinya tidak bisa keluar maka SNI meluapkan emosinya salah satunya dengan melempar barang saat emosinya memuncak. Keadaan ini juga menunjukkan pentingnya peran intervensi dalam melatih mengontrol dirinya. Tanpa bimbingan dan metode yang tepat, SNI akan tetap berada dalam emosi yang meledak-ledak berkepanjangan. Teknik Self Management hadir sebagai jembatan yang memotivasi secara bertahap untuk pengenalan diri, mengontrol emosi, dan penguatan diri agar menjadi lebih percaya diri.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap subjek SNI, penerapan teknik *self- management* yang terdiri dari *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self- reinforcement* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat temperamental**.** Perubahan ini diamini oleh I1 (ibu subjek) dan T1 yang menyatakan bahwa SNI lebih mampu mengendalikan emosi dan merespons konflik secara lebih adaptif.

Keberhasilan intervensi ini sejalan dengan kajian oleh Cyniak-Cieciura (2021) yang menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis berperan dalam menurunkan stres perseptual melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi. Dalam konteks SNI, peningkatan kesadaran akan emosi dan perilaku (melalui jurnal harian dan diskusi reflektif) tampak mendorong perubahan dalam pengendalian impuls serta kemampuan menunda respons emosional.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Eisenberg et al. (2010) bahwa remaja dengan tingkat reaktivitas emosional tinggi dapat mengalami penurunan perilaku agresif bila diberikan strategi coping yang terstruktur melalui self-management. SNI, yang semula sering menunjukkan kemarahan secara verbal, mulai menggunakan cara lain seperti menarik diri sejenak, menulis perasaan di jurnal, atau berbicara lebih tenang. Setelah pemberian treatment pada subjek, subjek juga mengakui perubahan yang dirasakan. Subjek merasa lebih percaya diri, sudah bisa mengontrol emosinya. Subjek mengaku jika ia merasa kesal ia mencoba lebih tenang dulu, mencoba diam dan tarik nafas. Selain itu, subjek mengaku lebih lega dari pada yang dulu, karna ia sudah bisa mengontrol emosinya Menjadi indikator bahwa subjek tidak hanya memahami teknik yang diajarkan, tetapi juga menginternalisasikan strategi tersebut sebagai bagian dari pengelolaan diri.

Teknik self-management terbukti membantu subjek dalam mengenali emosi diri, mengelola dorongan marah,

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No.1 Maret 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi DOI: 10.36526/.V4i1.5838
Research Article e-ISSN:

serta merespons situasi secara lebih adaptif. Hal ini terlihat dari perubahan perilaku subjek setelah mengikuti serangkaian sesi konseling individual, di mana subjek mulai menunjukkan kemampuan untuk mengontrol emosi, berpikir sebelum bertindak, dan tidak mudah tersulut emosi atas masalah kecil. Penerapan langkah-langkah seperti pemahaman diri, identifikasi pemicu amarah, perencanaan respons yang lebih sehat, serta evaluasi diri, telah meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dan keyakinan diri subjek untuk mengontrol emosi (self-efficacy). Subjek merasa lebih mampu menghadapi situasi konflik tanpa harus melampiaskan amarah. Berdasarkan hasil wawancara dengan teman dan ibu subjek, terjadi penurunan frekuensi ledakan emosi serta peningkatan dalam interaksi sosial. Subjek menjadi lebih sabar, tidak mudah membentak, serta mampu menyampaikan pendapat dengan tenang. Konseling berbasis teknik self-management memberikan dampak positif jangka pendek. Delapan kali pertemuan konseling menunjukkan hasil yang signifikan terhadap pengendalian emosi subjek. Meskipun belum dapat dikatakan menyeluruh, namun teknik ini memberikan bekal keterampilan penting yang dapat terus dikembangkan

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian terhadap subjek SNI, penerapan teknik *self-management* yang terdiri dari *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat temperamental**.** Perubahan ini diamini oleh I1 (ibu subjek) dan T1 yang menyatakan bahwa SNI lebih mampu mengendalikan emosi dan merespons konflik secara lebih adaptif. Keberhasilan intervensi ini sejalan dengan kajian oleh Cyniak-Cieciura (2021) yang menunjukkan bahwa fleksibilitas psikologis berperan dalam menurunkan stres perseptual melalui peningkatan kemampuan regulasi emosi. Dalam konteks SNI, peningkatan kesadaran akan emosi dan perilaku (melalui jurnal harian dan diskusi reflektif) tampak mendorong perubahan dalam pengendalian impuls serta kemampuan menunda respons emosional.

Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Eisenberg et al. (2010) bahwa remaja dengan tingkat reaktivitas emosional tinggi dapat mengalami penurunan perilaku agresif bila diberikan strategi coping yang terstruktur melalui self-management. SNI, yang semula sering menunjukkan kemarahan secara verbal, mulai menggunakan cara lain seperti menarik diri sejenak, menulis perasaan di jurnal, atau berbicara lebih tenang. Setelah pemberian treatment pada subjek, subjek juga mengakui perubahan yang dirasakan. Subjek merasa lebih percaya diri, sudah bisa mengontrol emosinya. Subjek mengaku jika ia merasa kesal ia mencoba lebih tenang dulu, mencoba diam dan tarik nafas. Selain itu, subjek mengaku lebih lega dari pada yang dulu, karna ia sudah bisa mengontrol emosinya Menjadi indikator bahwa subjek tidak hanya memahami teknik yang diajarkan, tetapi juga menginternalisasikan strategi tersebut sebagai bagian dari pengelolaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

Agnafors, S., Bladh, M., Ekselius, L., Svedin, C., & Sydsjö, G. (2021). Maternal temperament and character: associations to child behavior at the age of 3 years. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 15(1). https://doi.org/10.1186/s13034-021-00375-5

Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., *2*, 1–44.

Asrori, Fakhrul. "PENGGUNAAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN

Awalliya, Ria Rizka. "Studi tempramental pada mahasiswa suku jawa dan madura di kota malang." *Journal of Practice Learning and Educational Development* 1.4 (2021): 187-192.

Ayah, Perilaku Kekerasan. "Hubungan Perilaku Kekerasan Ayah Terhadap Temperamen Remaja." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia* 3.1 (2019): 34-

B. Chuang, Y.-F., et al. (2020). *Knowledge and self-efficacy in self-management for chronic kidney disease*. Journal of Nephrology Nursing.

Bodenheimer, T. (2002). Patient self-management of chronic disease in primary care. Jama, 288(19), 2469. https://doi.org/10.1001/jama.288.19.2469

Buss, K., Kiel, E., Morales, S., & Robinson, E. (2013). Toddler inhibitory control, bold response to novelty, and positive affect predict externalizing symptoms in kindergarten. Social Development, 23(2), 232-249. https://doi.org/10.1111/sode.12058

Caplin, D. and Creer, T. (2001). A self-management program for adult asthma. iii. maintenance and

relapse of skills. Journal of Asthma, 38(4), 343-356. https://doi.org/10.1081/jas-100000263

Chuang, L., Wu, S., Lee, M., Lin, L., Liang, S., Lai, P., … & Kao, M. (2020). The effects of knowledge and self-management of patients with early-stage chronic kidney disease: self-efficacy is a mediator. Japan Journal of Nursing Science, 18(2). https://doi.org/10.1111/jjns.12388

Crowe, M., Whitehead, L., Gagan, M., Baxter, D., & PANCKHURST, A. (2010). Self-management and chronic low back pain: a qualitative study. Journal of Advanced Nursing, 66(7), 1478-1486. https://doi.org/10.1111/j.1365- 2648.2010.05316.x

Crowe, M., Whitehead, L., Joergensen, E., et al. (2010). *Self-management and chronic illness: Barriers and strategies*. Chronic Illness, 6(4), 273–283.

Cyniak-Cieciura, M. (2021). Psychological flexibility, temperament, and perceived stress. Current Issues in Personality Psychology, 9(4), 306-315. https://doi.org/10.5114/cipp.2021.108685

Eisenberg, N., Haugen, R., Spinrad, T., Hofer, C., Chassin, L., Zhou, Q., … & Liew, J. (2010). Relations of temperament to maladjustment and ego resiliency in at-risk children. Social Development, 19(3), 577-600. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00550.x

Fetzer, A. and Wise, C. (2015). Living with lipoedema: reviewing different self- management techniques. British Journal of Community Nursing, 20(Sup10), S14-S19. https://doi.org/10.12968/bjcn.2015.20.sup10.s14

Fetzer, A., & Wise, E. (2015). *The effect of early self-management education on health outcomes in lipoedema patients*. Journal of Lymphatic Research and Biology.

Fritz, H. (2014). Challenges to developing diabetes self-management skills in a low-income sample in north carolina, usa. Health & Social Care in the Community, 25(1), 26-34. https://doi.org/10.1111/hsc.12172

Grady, P. and Gough, L. (2014). Self-management: a comprehensive approach to management of chronic conditions. American Journal of Public Health, 104(8), e25-e31. https://doi.org/10.2105/ajph.2014.302041

Hsiao, C., Moore, I., Insel, K., & Merkle, C. (2013). Symptom self-management strategies in patients with non-metastatic prostate cancer. Journal of Clinical Nursing, 23(3-4), 440-449. https://doi.org/10.1111/jocn.12178

Hsiao, C.-P., Moore, I. M., Insel, K. C., & Merkle, C. J. (2013). *Symptom self- management strategies in prostate cancer patients*. Journal of Clinical Nursing, 22(19–20), 2870–2879.

Juárez-López, M., Marín-Miranda, M., Lavalle-Carrasco, J., Pierdant, A., Sánchez-Pérez, L., & Molina-Frechero, N. (2022). Association of age and temperamental traits with children's behaviour during dental treatment. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(3), 1529. https://doi.org/10.3390/ijerph19031529 Kehidupan Pribadi Yang Efektif. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 3 (2), 123." (2019).

Schulman-Green, D., Bradley, E., Knobf, M., Prigerson, H., DiGiovanna, M., & McCorkle, R. (2011). Self-management and transitions in women with advanced breast cancer. Journal of Pain and Symptom Management, 42(4), 517-525. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2010.12.007

Schulman-Green, D., Jaser, S. S., Martin, F., Alonzo, A., Grey, M., McCorkle, R., Redeker, N. S., Reynolds, N., & Whittemore, R. (2011). *Processes of self-management in chronic illness*. Journal of Nursing Scholarship, 44(2), 136– 144.

Sumanty, Dessy, Deden Sudirman, and Diah Puspasari. "Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 1.1 (2018): 9-28.