

## OPTIMALISASI SELF LEADERSHIP IBU MENYUSUI DALAM MEMBERIKAN ASI EKSKLUSIF

Fauziyatun Nisa<sup>1</sup>, Yunik Windarti<sup>2</sup>, Uliyatul Laili<sup>3</sup>, Rizki Amalia<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
email: fauziyatun.nisa@unusa.ac.id

### Abstrak

Fenomena yang ada menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang tidak memberikan ASI eksklusif. Kemampuan ibu dalam memimpin dirinya sendiri (Self leadership) mempunyai peran penting terhadap paradigma dan modal psikis ibu (Psychological capital) dalam berperilaku. Pengabdian masyarakat yang dilajkan dengan melakukan edukasi guna mengoptimalkan self leadership ibu menyusui ini meningkatkan pengetahuan dan kekeuatan ibu dalam memberikan ASI eksklusif serta bagi kader kesehatan agar bisa selalu memotivasi ibu. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan Kesehatan tentang pentingnya self leadership ibu menyusui. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu bulan dan diikuti oleh 22 ibu menyusui dan kader kesehatan. Sebelum diberikan edukasi, dilakukan pre test dan post test mengenai self leadership dan ASI eksklusif. Didapatkan sebagian besar 77% ibu menyusui dan kader memiliki tingkat pengetahuan dan self leadership yang baik setelah dilakukan edukasi. Seorang Ibu menyusui yang mampu memimpin dan memotivasi dirinya secara terus menerus untuk menyusui bayinya secara on demand sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan apapun akan berhasil memberikan ASI eksklusif.

**Kata Kunci:** Self leadership, ASI eksklusif

### Abstract

The existing phenomenon shows that there are still many mothers who do not provide exclusive breastfeeding. The mother's ability to lead herself (Self leadership) has an important role in the paradigm and psychological capital of the mother (Psychological capital) in behavior. Community service carried out by conducting education to optimize the self-leadership of breastfeeding mothers increases the knowledge and strength of mothers in providing exclusive breastfeeding and for health cadres to always motivate mothers. The method used in this community service activity is to provide health counseling about the importance of self-leadership of breastfeeding mothers. This activity was carried out for one month and was attended by 22 breastfeeding mothers and health cadres. Before education, pre-test and post-test were carried out regarding self-leadership and exclusive breastfeeding. It was found that most 77% of breastfeeding mothers and cadres had a good level of knowledge and self-leadership after education. A breastfeeding mother who is able to lead and motivate herself continuously to breastfeed her baby on demand from birth to 6 months of age without providing any additional food and drink will succeed in exclusively breastfeeding.

**Keywords:** Self leadership, exclusive breastfeeding

### PENDAHULUAN

Pemberian ASI eksklusif diakui secara luas bermanfaat bagi kesehatan fisik dan kesejahteraan emosional bagi bayi, masa kanak-kanak dan ibu (1–3). ASI eksklusif berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 33 Tahun 2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak dilahirkan selama enam bulan, tanpa menambahkan dan/atau mengganti dengan makanan atau minuman lain (kecuali obat, vitamin, dan mineral) (1,4). Menyusui secara eksklusif tidak hanya menyelamatkan kehidupan dan ekonomi keluarga, tetapi sebagai fondasi kehidupan. Tidak hanya sebagai fondasi untuk perkembangan dan pertumbuhan anak, ASI juga merupakan kunci penting untuk mencapai tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals (SDGs)*).

Kelurahan Wonokromo merupakan daerah binaan Fakultas Keperawatan dan kebidanan yang mempunyai wilayah padat penduduk dimana terdapat 42.620 penduduk di Kelurahan Wonokromo dan sekitar 1005 bayi berusia 0-5 tahun tinggal di kelurahan ini. Pada tahun 2015 kelurahan Wonokromo membentuk Kelompok Pendukung ASI eksklusif melalui wadah “Kampung ASI Harapan Bangsa” yang dijalankan oleh kader ASI, kemudian dikembangkan lagi dengan “Rumah

ASI dan GARASI (Gerai MP ASI), program ini sukses menjadikan Kelurahan wonokromo sebagai percontohan bagi kader-kader kelurahan lain di Surabaya.

Niat dan self efficacy ibu merupakan salah satu penentu dalam keberhasilan memberikan ASI eksklusif (9). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa self efficacy, kinerja dan kepuasan kerja dipengaruhi oleh self leadership masing-masing individu (10–13). Penelitian lain menemukan bahwa masih ada ibu yang merasa kurang optimis terhadap jumlah ASI yang dihasilkan. Sehingga kenyataannya menjadi demikian, para ibu benar-benar mengalami gangguan dalam memproduksi ASI. Jumlah ASI yang keluar sedikit, menjadi alasan utama para ibu memilih untuk tidak memberikan ASI eksklusif. Padahal secara biologis hanya 2-5 % yang memungkinkan ibu kesulitan memberi ASInya. Sisanya sebanyak 95-98 % ibu dapat memproduksi ASI yang cukup untuk bayinya (14,15).

Berdasarkan data diatas, kemampuan ibu dalam mempengaruhi, memotivasi dan meyakinkan diri sendiri merupakan modal utama dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif. Dukungan dari pihak eksternal yang meliputi petugas kesehatan, masyarakat/kelompok pendukung ASI, dan keluarga sudah banyak dilakukan. Banyak penelitian yang sudah membuktikan peran pihak eksternal dalam memberikan ASI eksklusif. Namun sampai saat ini capaian ASI eksklusif baik di dunia sampai di Indonesia pun masih belum memenuhi target. Oleh karena itu seorang ibu harus memiliki independensi yang kuat dalam memotivasi dan memimpin dirinya sendiri (Self leadership) dalam memberikan ASI eksklusif. Kepemimpinan seseorang mempengaruhi dirinya serta orang lain dalam mencapai tujuan yang diinginkan, hal ini juga mempengaruhi keseriusan seseorang dalam melakukan sesuatu (16). Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah mengoptimalkan self leadership ibu terhadap intensi dalam memberikan ASI eksklusif.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan pendidikan partisipatif pada bulan Mei-Juni 2023. Peserta adalah ibu menyusui, kader dan masyarakat di RW 03 Kelurahan Wonokromo Kecamatan Wonokromo, Surabaya sebanyak 22 warga.

Tahap pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapat persetujuan dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan surat tugas nomor 602/UNUSA-LPPM/Adm-E/ST-PPM/V/2023. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah masyarakat di RW 03 Kelurahan Wonokromo khususnya ibu menyusui yang mempunyai bayi usia 0-6 bulan dimana dalam pelaksanaannya tim pengabdian kepada masyarakat akan memberikan health edukasi kepada ibu menyusui, Kader dan masyarakat dengan memperhatikan protokol kesehatan di RW 03 Kantor Kelurahan Wonokromo, kegiatan akan dibagi menjadi 3 tahap dengan pembagian eksekusi sebagai berikut:

### 1. Pra Kegiatan

#### 1) Rapat Strategi Pelaksanaan

Rapat strategi pelaksanaan akan dilaksanakan 1 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan untuk membahas tentang :

- a. Pembentukan tim dalam penyuluhan kesehatan
- b. Pembuatan proposal dan rencana anggaran Pengabdian kepada Masyarakat
- c. Perencanaan kegiatan yang akan dilakukan meliputi:
  - a) Penyuluhan ASI Eksklusif
  - b) Penyuluhan Self Leadership
- d. Pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan

#### 2) Survei Lokasi dan Koordinasi

Survei lokasi dilakukan dengan mengadakan pendekatan dan izin dari Kelurahan, Puskesmas Wonokromo serta pihak sekolah dasar yang berada di wilayah Kelurahan Wonokromo untuk memastikan tentang kesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan kegiatan yang diatur oleh tim pengabdian masyarakat Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNUSA.

#### 3) Persiapan Sarana dan Prasarana

- a. Pembuatan dan pencetakan leaflet tentang ASI eksklusif dan self leadership
- b. Persiapan melengkapi peralatan yang dibutuhkan terkait penyuluhan yang akan dilakukan

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Tahap utama dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat adalah pada pelaksanaan kegiatan dimana sasaran adalah kader kesehatan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai bayi yang akan diberikan edukasi baik secara langsung pada saat penyuluhan, membagikan leaflet, maupun secara tidak langsung dengan melakukan penyuluhan lewat media sosial online yang bisa diakses oleh khalayak umum. Sebelum pelaksanaan edukasi saasaran dilakukan pre test dan setelah edukasi juga dilakukan post test terkait dengan self leadership ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

### 3. Post Kegiatan

Tahap akhir kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah evaluasi dan pembuatan laporan. Dalam tahap evaluasi, tim akan mencatat seluruh rangkaian kegiatan yang akan dijadikan bahan evaluasi dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dampaknya terhadap kader kesehatan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai bayi dan masyarakat pada umumnya.

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan:

1. Kader kesehatan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai bayi memahami pentingnya ASI eksklusif.
2. Kader kesehatan, ibu hamil, ibu menyusui dan ibu yang mempunyai bayi mampu meningkatkan *self leadership* tentang pemberian ASI eksklusif

Setelah selesai dilaksanakannya edukasi tentang self leadership ibu dalam memberikan ASI eksklusif langkah terakhir dari kegiatan program pengabdian kepada masyarakat, pada tahap ini akan dilakukan evaluasi dan penyusunan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum edukasi. Pengukuran pengetahuan sebelum edukasi bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang self leadership ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Sedangkan evaluasi setelah edukasi dengan membuat laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggungjawaban atas kegiatan yang telah dilakukan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan Ketua RW 03 Kelurahan Wonokromo dan Kadernya. Ketua RW ikut memfasilitasi tempat dilaksanakannya balai RW 03 dan mengkoordinir Ketua RW 03 untuk menyampaikan undangan kepadaarganya. Sementara itu, kader kesehatan turut serta mendampingi tim pengabdian untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan memberikan edukasi tentang upaya peningkatan kualitas hidup dengan pengelolaan pola hidup berkelanjutan di masyarakat. Pelatihan dilakukan di tempat tersebut karena terdapat sarana dan prasarana penunjang kegiatan, seperti ruangan yang cukup luas, ketersediaan LCD dan laptop, serta lokasi yang mudah dijangkau oleh kader dan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang senam kaki diabetic.

Tabel 1. hasil pre-test and post-test.

Knowledge	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Less	3	14	0	0
Enough	10	45	5	28
Good	9	41	17	77
Total	22	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pengetahuan ibu menyusui dan kader sebelum diberikan pendidikan adalah 9 (41%) memiliki pengetahuan baik sedangkan setelah diberikan pendidikan meningkat menjadi 17 ibu menyusui dan kader (77%) memiliki pengetahuan baik.



Gambar 1 edukasi self leadership ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

Metode ceramah dan diskusi cukup efektif dalam mengedukasi self leadership ibu dalam memberikan ASI eksklusif. Komunikasi dua arah memudahkan ibu menyusui dan kader dalam menerima materi yang disampaikan. Materi yang disampaikan meliputi:

#### 1. Self Leadership

*Self leadership* adalah proses mempengaruhi diri sendiri di mana orang mencapai pengarahannya sendiri dan motivasi diri yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Manz dan Neck, 2004). Self leadership memiliki indikator mental imagery, self talk, belief and assumptions yang meliputi:

##### a. Mental imagery.

Mental imagery ini mengacu pada proses membayangkan kinerja sebuah tugas yang berhasil sebelum benar-benar selesai. Dalam penelitian ini seorang ibu yang memberikan ASI eksklusif yaitu ASI saja tanpa makanan dan minuman tambahan selama 6 bayi usia 6 bulan secara mental membayangkan dirinya menjadi ibu yang terbaik yang telah melahirkan dan menyusui bayinya. Proses nifas berlangsung fisiologis tanpa penyulit dan didapatkan bayi yang sehat. Manfaat dari mental imagery ini adalah ibu semakin termotivasi dalam memberikan ASI eksklusif. (Jeffery & Christopher, 2012).

##### b. Self-talk, atau self-verbalizations

Kemampuan berbicara pada diri sendiri dapat didefinisikan secara sederhana seolah-olah kita memotivasi diri dan berbicara pada diri kita sendiri. Self talk yang positif dan inovatif dapat membuat menghilangkan pikiran negatif, self talk sering dilakukan pada tempat yang sesuai dapat menginstruksi dan secara teratur berpengaruh kepada kinerja (Bayansalduz, Afyon, Kepoglu, Dalli, & Mulazimoglu, 2014)

Bayi yang diberikan ASI eksklusif akan merasa tenang dan mengalami proses tumbuh kembang yang normal. Hal ini harus diyakini oleh ibu dengan mengatakan pada dirinya bahwa ia mampu memberikan ASI eksklusif pada bayinya. Kata-kata ibu yang positif tentang pemberian ASI eksklusif terhadap dirinya memacu hormon oksitosin yang bisa meningkatkan produksi ASI. Kondisi emosional ibu yang tenang dan bahagia akan mempengaruhi kelancaran ASI yang keluar sehingga kata-kata positif ini bisa menguatkan self leadership ibu dalam memberikan ASI eksklusif.

##### c. Belief and Assumptions

Seorang ibu yang meyakini bahwa bayi yang diberikan ASI eksklusif akan menjadi yang sehat maka dia akan berupaya keras untuk melakukan hal tersebut. Ibu akan berusaha keras mengatasi hambatan yang mungkin terjadi. Keyakinan ibu ini akan memotivasi ibu bahwa ia akan mampu dan berhasil memberikan ASI eksklusif. Kepercayaan pada diri sendiri yang tinggi akan usaha pemberian ASI eksklusif ini akan menepis hambatan-hambatan yang mungkin terjadi. Hal ini merupakan salah satu indikator keberhasilan self leadership ibu.

Karakter Self Leadership Neck & Houghton (2006) mengungkapkan bahwa self leadership merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mempengaruhi, mengarahkan, mengawasi, dan memotivasi dirinya (pola pikir dan perilakunya) untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Self leadership adalah gabungan dari aspek kognitif yang meliputi proses yang dilakukan untuk mempengaruhi dan memotivasi diri, dan aspek perilaku yang merupakan proses yang dilakukan untuk mengarahkan dan mengelola perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

#### 4. Asi Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI saja kepada bayi berumur 0 – 6 bulan tanpa memberikan makanan atau minuman lain Kapasitas lambung bayi baru lahir hanya dapat menampung cairan sebanyak 10-20 ml (2-4 sendok teh). ASI memiliki kandungan gizi yang sesuai serta volume yang tepat sesuai dengan kapasitas lambung bayi yang masih terbatas (Depkes, 2012).

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi ASI:

Menurut Susilowati (2016) ada beberapa faktor yang mempengaruhi produksi ASI:

- Ketenangan jiwa dan pikiran, perlunya kondisi kejiwaan dan pikiran yang tenang pada masa menyusui karena akan berpengaruh menurunkan volume ASI.
- Perawatan payudara, sangat bermanfaat dalam merangsang hormon prolaktin dan oksitosin dalam mengeluarkan ASI. \
- Pola istirahat, apabila kondisi ibu melemah dan kurang istirahat maka ASI juga akan berkurang.
- Isapan anak atau frekuensi menyusui, produksi ASI dipengaruhi oleh seringnya bayi menyusu pada ibu. Rekomendasi lama menyusui paling sedikit 8 kali per hari pada awal setelah melahirkan. Frekuensi ini berkaitan dengan kemampuan stimulasi hormon dalam kelenjar payudara.
- Stres dan penyakit akut, ibu yang stress dapat mengganggu produksi ASI. Sebaiknya ibu harus merasa rileks dan nyaman agar produksi ASI berjalan dengan lancar.
- Konsumsi rokok dan alkohol, kandungan zat yang terdapat pada rokok dan alkohol mengganggu hormon prolaktin dan oksitosin untuk memproduksi ASI.

Bayi yang sehat dapat mengosongkan satu payudara sekitar 5-7 menit dan ASI dalam lambung bayi akan kosong dalam waktu 2 jam. Rata-rata produksi ASI adalah 800 mL/ hari. Produksi ASI setiap kali menyusui adalah 90-120 mL/ kali, yang dihasilkan 2 payudara. Pada umumnya bayi akan menyusu pada payudara pertama sebanyak 75 mL dan dilanjutkan 50 mL pada payudara kedua. Rata-rata frekuensi menyusui malam hari (jam 22 sampai 4 pagi) adalah 1-3 kali. Jumlah total produksi ASI dan asupan pada bayi bervariasi setiap kali menyusui bisa sampai 450-1200 ml dengan rata-rata antara 750-850 ml/hari. Berikut simulasi menyusui bayi:

Tabel 2. Jumlah total produksi ASI

Umur Bayi	Lama menyusu	Frekuensi menyusu	Volume ASI
1-3 hari	4-5 menit	Tiap 2-3 jam	3-10 ml
4-7 hari	10-15 menit	Tiap 2 jam	10-30 ml
8-30 hari	15-20 menit	Tiap 2 jam / 8-12 kali per hari	5 menit pertama $\pm$ 112 ml, 5 menit kedua $\pm$ 64 ml, dan 5 menit terakhir $\pm$ 16 ml
Bulan kedua	20-30 menit	7-9 kali perhari	750-850 ml/hari
Bulan ke-3,4 dan 5	20-30 menit	Tiap 2,5-3,5 jam / 7-8 kali perhari	450-1200 ml/hari
Bulan ke 6	20-30 menit	5-6 jam sekali / 4-6 kali dalam sehari	450-1200 ml/hari

Sumber: Soetjningsih, 2003

## SIMPULAN

Edukasi self leadership ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif bentuk upaya pemberdayaan masyarakat agar bayi mendapat hak nya dan ibu bisa memenuhi kewajiban bisa menyusui eksklusif tanpa makanan dan minuman tambahan apapun selama 6 bulan. Sedangkan kader bisa memberikan motivasi dan penguatan pada ibu menyusui agar tidak khawatir dan tidak cemas dengan kondisinya saat menyusui. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan peran kader sebagai penggerak pelayanan kesehatan.

Faktor yang paling berpengaruh terhadap intensi dan perilaku pemberian ASI eksklusif adalah self leadership. Oleh karena itu seorang Ibu menyusui yang mampu memimpin dan memotivasi dirinya secara terus menerus untuk menyusui bayinya secara on demand sejak bayi lahir hingga usia 6 bulan tanpa memberikan makanan dan minuman tambahan apapun akan berhasil memberikan ASI eksklusif. Selain itu ibu yang mempunyai intensi untuk memberikan ASI eksklusif sejak bayi belum lahir akan lebih sustainable dalam menyusui secara on demand dan bisa mengatasi permasalahan yang timbul dalam proses menyusui.

## SARAN

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat mengoptimalkan self leadership ibu menyusui agar bisa memberikan ASI eksklusif dan bagi kader sebagai penggerak pelayanan kesehatan. Persiapan memberikan ASI eksklusif dilakukan sejak masa kehamilan dilanjutkan dengan pelaksanaan inisiasi menyusui dini dan pemberian ASI saja selama 6 bulan dan dilanjutkan menyusui selama 2 tahun.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM UNUSA, Ketua RW 03 Kelurahan Wonokromo beserta para ibu menyusui dan kader Kesehatan RW 03 Kelurahan Wonokromo

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemendikbud, World Health Organization, & UNICEF. (2019). Modul Pendidikan Keluarga pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Discussion Paper, 12. Retrieved from <https://www.who.int/nutrition/global-target-2025/discussion-paper-extension-targets-2030.pdf?ua=1>
- Kemenkes, R. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Arifin, S., Suhariadi, F., & Damayanti, N. A. (2018). The influence of leadership style of midwife coordinator toward the performance of village midwives on antenatal care through the job involvement. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9(1), 249–252. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00046.3>
- Yu, S., & Ko, Y. K. (2017). Communication competency as a mediator in the self-leadership to job performance relationship. *Collegian*, 24(5), 421–425. <https://doi.org/10.1016/j.colegn.2016.09.002>
- Scott, J. A., Binns, C. W., Oddy, W. H., & Graham, K. I. (2006). Predictors of breastfeeding duration: Evidence from a cohort study. *Pediatrics*, 117(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2005-1991>
- Dias, C. C., & Figueiredo, B. (2015). Breastfeeding and depression: A systematic review of the literature. *Journal of Affective Disorders*, 171, 142–154. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.022>
- Ismail, T. A. T., Muda, W. A. M. W., & Bakar, M. I. (2016). The extended theory of planned behavior in explaining exclusive breastfeeding intention and behavior among women in Kelantan, Malaysia. *Nutrition Research and Practice*, 10(1), 49–55. <https://doi.org/10.4162/nrp.2016.10.1.49>
- Senghore, T., Omotosho, T. A., Ceesay, O., & Williams, D. C. H. (2018). Predictors of exclusive breastfeeding knowledge and intention to or practice of exclusive breastfeeding among antenatal and postnatal women receiving routine care: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13006-018-0154-0>
- Bajoulvand, R., González-Jiménez, E., Imani-Nasab, M. H., & Ebrahimzadeh, F. (2019). Predicting exclusive breastfeeding among iranian mothers: Application of the theory of planned behavior using structural equation modeling. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(5), 323–329. [https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR\\_164\\_18](https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_164_18)
- Manz, C. C. (1986). Self-Leadership: Toward an Expanded Theory of Self-Influence Processes in Organizations. *Academy of Management Review*, Vol 11, No, 585–600.
- Jeffery, D., & Christopher, P. (2012). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 17, pp. 672–691
- Bayansalduz, M., Afyon, Y. A., Kepoglu, A., Dalli, M., & Mulazimoglu, O. (2014). Examination of Self-leadership Characteristics of Football Coaches. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 500–502. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.09.191>
- Neck, C. P., & Houghton, J. D. (2006). Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270–295. <https://doi.org/10.1108/02683940610663097>