

PROGRAM PELATIHAN PENGELOLAAN DIRI (*SELF-MANAGEMENT*) DENGAN TEKNIK KOGNITIF

Ima Ni'mah Chudari
nimahchudari2@yahoo.com

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tiga keterampilan *Self-management* (*SM*), yaitu *time-management* (*TM*), *Social skills* (*SS*) dan *self-directed learning* (*SDL*) dengan menggunakan tiga teknik (dalam teknik Kognitif) yaitu *Planning* (*P*), *problem solving* (*PS*) dan *Self-instruction* (*SI*), yang dilaksanakan kepada tiga kelompok yang masing-masing kelompok mendapatkan tiga keterampilan dengan teknik yang berbeda-beda. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tiga teknik dalam teknik kognitif (*P*, *PS*, *SI*) ternyata tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan tiga keterampilan *SM* (*TM*, *SS*, *SDL*). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketiga teknik Kognitif (teknik *P*, *PS*, *SI*) memiliki keefektifan yang relatif sama dalam meningkatkan tiga keterampilan pengelolaan diri (*Self-management*) yaitu keterampilan *Time-management*, *Social skills*, *Self-directed learning*. Peningkatan skor *SM* menunjukkan bahwa tiga teknik (*P*, *PS*, *SI*) dapat digunakan untuk tiga keterampilan (*TM*, *SS*, *SDL*).

Kata kunci : program pelatihan, keterampilan self-management, teknik kognitif,

ABSTRACT

The goal of this study is to measure an effective program which can improve the self management for the students of UPI Kampus Serang by using cognitively technique. In this study, the population of students were trained in their self management (SM) skill. The aspects of SM skill which are trained to the students namely time mangement (TM), social skill (SS), and self-directed learning (SDL). The training of these tree SM skill apllied three different cognitively technique that are planning (P), problem solving (PS) and self-instruction (SI). Thus the students formerly divided into three groups of population to give treatment to each of the SM apects (TM, SS, SDL) for each group by applying the three different cognitively aspects (P, PS, SI). The final outcome of this study shows that there is no significance different results in the applying of those three cognitively technique in order to improve the students' SM skills.

Keywords: training program, self-management skill, cognitive technique, student

Pendahuluan

Mahasiswa dalam kehidupannya selama studi tidak akan luput dari berbagai persoalan, terutama masalah yang berhubungan dengan akademik, hubungan sosial dengan teman, lingkungan kampus dan juga masyarakat. Untuk menjadi mahasiswa berhasil tentu mahasiswa harus

mampu menghadapi masalah-masalah tersebut dengan baik. Disinilah dibutuhkan kemampuan pengelolaan diri yang baik, sehingga mahasiswa diharapkan dapat menghadapi persoalan yang berhubungan dengan masalah akademik, pribadi maupun sosial. Ketidakkampuan mahasiswa dalam pengelolaan diri akan berakibat kepada

masalah yang lebih besar seperti kegagalan dalam studi (*drop out*). Kenyataannya belum tentu semua mahasiswa dapat mengelola dirinya sendiri, sehingga hal ini dapat menimbulkan kesulitan yang mengganggu studi mahasiswa itu sendiri.

Di perguruan tinggi (PT) mahasiswa dipersiapkan untuk dapat mengembangkan kemampuannya seoptimal mungkin, seperti yang diharapkan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang tujuan pendidikan tinggi, pada pasal 5 dijelaskan bahwa pendidikan tinggi bertujuan: (a). berkembangnya potensi Mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa; (b). dihasilkannya lulusan yang menguasai cabang Ilmu Pengetahuan dan/ atau Teknologi untuk memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa; (c). dihasilkannya Ilmu Pengetahuan dan Teknologi melalui Penelitian yang memperhatikan dan menerapkan nilai Humaniora agar bermanfaat bagi kemajuan bangsa, serta kemajuan peradaban dan kesejahteraan umat manusia; dan (d). terwujudnya Pengabdian kepada Masyarakat berbasis penalaran dan karya Penelitian yang bermanfaat dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa.

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan yang dicanangkan dalam undang-undang Republik Indonesia tentang pendidikan tinggi, maka setiap PT melakukan berbagai upaya dilakukan oleh lembaga/institusi perguruan tinggi berupa penyediaan kurikulum, proses pengajaran, penyediaan fasilitas belajar, tenaga pengajar dan staf tata laksana, layanan bimbingan konseling, fasilitas penunjang lainnya. Mahasiswa sebagai subjek pembelajar tidak luput dengan berbagai persoalan yang ada di sekitarnya, mulai dari masalah yang berhubungan dengan materi perkuliahan,

tugas-tugas perkuliahan, pengaturan waktu belajar, mengerjakan tugas-tugas kuliah, hubungan dengan teman, hubungan dengan dosen, dan banyak lagi persoalan yang lainnya. Tidak semua mahasiswa dapat mengatasi persoalan seperti yang disebutkan diatas. Ketidak mampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dapat mengganggu proses pendidikannya di PT, yang berujung pada terlambatnya penyelesaian studi atau bahkan ketidak mampuan menyelesaikan pendidikan.

Fenomena yang terjadi di perguruan tinggi di berbagai negara menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan pendidikannya, jumlahnya tidak sedikit. Penelitian tahun 2011 terhadap mahasiswa setingkat Strata 1 (S1) yang dimuat dalam *Education at Glance 2013* (Organization for Economic Cooperation and Development, 2013), dengan menggunakan metode penelitian *cross-section*, memberikan beberapa hasil sebagai berikut: di Australia mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studinya sebanyak 18%, dari data tersebut diketahui mahasiswa perempuan sebanyak 88% dapat menyelesaikan studinya, sedangkan mahasiswa laki-laki yang dapat menyelesaikan studinya persentasenya lebih sedikit yaitu sebanyak 74%. Di Inggris, mahasiswa yang dapat menyelesaikan studinya sebanyak 79% mahasiswa, dan di Jepang sebanyak 91% mahasiswa. Sedangkan di Amerika (dengan menggunakan metode penelitian *survey Longitudinal*) diketahui hanya sebesar 64% mahasiswa yang dapat menyelesaikan studinya.

Studi empiris tentang gejala intensitas prokrastinasi akademik pada mahasiswa UPI menunjukkan kategori sedang menuju tinggi (Ilfiandra, 2008, hlm. 200). Lembaga Akademik UPI mencatat mahasiswa UPI dari angkatan 2008/2009 sampai dengan semester ganjil 2015/2016, pada bulan April 2016 sebanyak 362 orang (dari jumlah mahasiswa program S0 dan S1 UPI sebanyak 31.400 orang mahasiswa)

yang tidak dapat menyelesaikan studinya. Artinya sebanyak 1,153 % dari jumlah mahasiswa mengalami ketidak mampuan menyelesaikan studinya, dan hal ini perlu diketahui penyebab dari masalah mahasiswa yang bersangkutan, sehingga dapat dilakukan tindakan pencegahan. Berdasarkan kajian Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling (UPT-LBK) pada tahun 2009 (dalam Mamat Supriatna, 2010, hlm. 3) menunjukkan bahwa problema akademik yang dihadapi mahasiswa UPI antara lain : (a) kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang disesuaikan dengan banyak tuntutan, aktivitas perkuliahan, dan kegiatan mahasiswa lainnya; (b) kurang motif atau semangat belajar; (c) adanya kegiatan belajar yang salah; (d) rendahnya rasa ingin mendalami ilmu dan rekayasa; (e) kurangnya minat terhadap bidang ilmu yang ditekuni.

Hasil survey melalui angket bulan Juni 2013 pada mahasiswa UPI Kampus Serang, diketahui adanya pengakuan mahasiswa (55%) bahwa mereka masih menggunakan “*sistem kebut semalam*” dalam menghadapi ujian atau mengerjakan tugas-tugas kuliah. Jika hal ini dibiarkan tentu akan merugikan mahasiswa itu sendiri dalam menghadapi kehidupan yang semakin kompetitif. Padahal sebagian besar mahasiswa (97,5%) mengungkapkan bahwa dirinya berkeinginan untuk berbuat sesuatu yang lebih baik dan berharap masa depan yang cerah dan hidup bahagia. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sadar akan pentingnya masa depan yang baik dan cerah, namun ketidakmampuan dan ketidaktahuan dalam mengelola diri yang menyebabkan muncul perilaku yang kurang/tidak disiplin. Jika mahasiswa tidak mampu mengelola dirinya sendiri tentu akan berdampak kurang baik terhadap kehidupannya, termasuk didalamnya prestasi akademik di kampus. Kemampuan pengelolaan diri (*self-management*) yang selanjutnya dalam penulisannya disingkat dengan istilah *SM*. Watson & Tharp (dalam Choi dan Chung (2012) mengartikan

Self-management (SM) ‘...is the ability to modulate one’s own thought, control behavior, and regulate internal processes’.

Steward *et al.* (dalam Jumarini, 2012, hlm. 68) mengartikan *self management* sebagai ‘... refer to ability of an individual to direct his or her behavior’. Pengertian tersebut menunjukkan bahwa *SM* adalah kemampuan untuk mengarahkan diri. Istilah pengelolaan diri menurut Hackney & Cormier (Jumarini, 2012, hlm. 69), memiliki makna yang hampir sama dengan istilah kendali diri (*self-control*), pengarahan-diri (*self-directed*), pengaturan-diri (*self-regulation*). Beberapa praktisi dan peneliti dalam bidang strategi *SM* menggunakan istilah berbeda, yang kesemuanya terkait dengan perubahan. Ada yang menyebut *self-control*, *self-regulation*, *self-management*. Istilah tersebut memiliki makna yang sama, dan digunakan secara bergantian. Penelitian pengelolaan diri (*self-management*) di sekolah dengan teknik Kognitif dilakukan Abdurrohman, H. (2014) menggunakan strategi *self-monitoring*, *self-reward*, *self-contracting*, *stimulus control* dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa kelas X (sepuluh) SMA Negeri 1 Kota Sukabumi tahun ajaran 2012/2013. Kesimpulan hasil penelitian bahwa secara keseluruhan teknik *self-monitoring* efektif mengembangkan keterampilan sosial siswa SMA.

Teknik Kognitif menurut Yates (1985) merupakan suatu teknik yang relatif baru dalam ranah *Self-management*, yang kemudian digunakan secara luas pada pertengahan tahun 1970 an. Teknik ini sebelumnya diperkenalkan sebagai variasi sederhana dari teknik behavioral. Teknik kognitif mula-mula dikembangkan untuk mengubah gagasan dan perasaan menjadi lebih baik.

Asumsi dasar dari pendekatan Kognitif ini adalah orang akan memberikan sumbangannya pada masalah psikologis mereka sendiri, dengan cara mereka menginterpretasi peristiwa dan situasi dalam hidup mereka (Corey, 1995).

Yates (1985: hlm. 59) menjelaskan bahwa komponen-komponen dalam model kognitif yaitu perhatian (*attention*), konstruktor/pembanding (*constructor/comparator*), memori dan fungsi eksekutif. Masing-masing komponen tersebut dapat menjadi sumber masalah dalam pengelolaan diri atau sebaliknya justru dapat meningkatkan pengelolaan diri seseorang. Teknik kognitif dikembangkan untuk mengubah gagasan dan perasan diri menjadi lebih baik. Teknik Kognitif mengemukakan bahwa bahwa beberapa permasalahan dalam *Self-management* dapat disebabkan oleh kesalahan mengkonstruksi tentang dunia atau lingkungan sekitarnya.

Penelitian ini bertujuan menghasilkan program pelatihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan diri (*self-management*) dengan teknik Kognitif untuk mahasiswa UPI Kampus Serang.

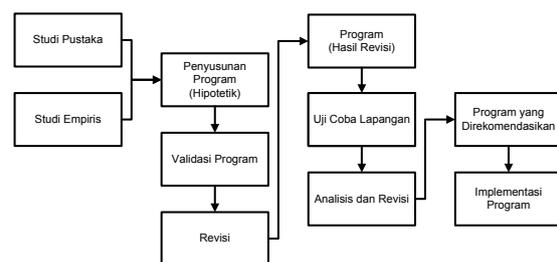
Metode

Melalui metode *Quasi Experiment* penelitian ini dilakukan terhadap mahasiswa kampus Serang tahun akademik 2012/2013 dan 2013/2014. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah *Latin Square Designs*, yang merupakan salah satu tipe dari desain *Within-subjects designs*.

Salah satu kekuatan desain tipe ini adalah meminimalisir variansi kesalahan (*error variance*), dengan menjadikan masing-masing partisipan berfungsi sebagai kontrolnya sendiri (Heppner, Wampold, Kivlighan, 2008, hlm. 166).

Tahap-tahap Penelitian Tahapan penelitian yang dilaksanakan adalah sebagai berikut : (1) Studi Pendahuluan. Tahapan ini dilakukan untuk mengumpulkan informasi awal yang akan menjadi dasar penyusunan program pelatihan *self management* pada mahasiswa. Terdapat dua kegiatan yang dilakukan dalam studi pendahuluan, yaitu studi pustaka dan studi empiris; (2) Penyusunan Program Hipotetik. Dari

data studi pendahuluan maka disusun program pelatihan *self management* dengan menggunakan teknik Kognitif; (3) Uji Validasi Program dan Revisi. Langkah ini dilakukan untuk mengetahui ketepatan atau kelayakan program pelatihan pengelolaan diri untuk mahasiswa UPI Kampus Serang. Uji validasi program melibatkan dua pakar Bimbingan dan Konseling (BK) yaitu Prof. Dr. Cece Rakhmat, M.Pd., Dr. Suherman, M.Pd. Hasil dari uji validasi akan ditindaklanjuti dengan revisi program sesuai penilaian dan masukan/saran dari dua pakar BK tersebut di atas; (4) Program hasil revisi. Sesudah dilakukan Uji validasi Program dan Revisi, maka selanjutnya menjadi program pelatihan keterampilan pengelolaan diri yang sesuai dengan tujuan penelitian; (5) Uji Coba Lapangan. Program hasil revisi selanjutnya diuji cobakan dengan menggunakan metode penelitian yang sudah ditentukan. Uji coba lapangan ini dimaksudkan untuk mengetahui keterlaksanaan dan keterujian program pelatihan teknik kognitif dalam meningkatkan keterampilan *self management* pada mahasiswa; (6) Mengadakan analisis dan revisi; (7) merancang program akhir (yang direkomendasikan); (8) diseminasi program. Secara garis besar langkah-langkah penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 2.
Langkah-langkah Penelitian

Program pelatihan *SM* menggunakan tiga teknik dari teknik Kognitif yaitu *planning (P)*, *self-instruction (SI)* dan *problem solving (PS)* dalam program pelatihan keterampilan pengelolaan diri. Adapun keterampilan

yang akan dilatihkan adalah keterampilan pengelolaan waktu (*time management/TM*), keterampilan sosial (*social skills/SS*), dan kesadaran diri untuk belajar (*self directed learning/SDL*). Variabel independen dalam penelitian ini adalah tiga teknik Kognitif (teknik *P*, *SI*, *PS*), dan variabel dependen adalah penguasaan mahasiswa terhadap keterampilan *Self-management* (*TM*, *SS*, dan *SDL*).

Pengambilan sampel dilakukan pertama dengan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan memilih mahasiswa yang mempunyai nilai rendah dan sedang pada keterampilan pengelolaan diri. Selanjutnya sampel yang terpilih dibagi secara acak menjadi tiga kelompok. Setiap kelompok akan menerima tiga pelatihan keterampilan dengan menggunakan masing-masing teknik yang berbeda. Untuk lebih jelasnya desain penelitian dapat digambarkan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1.

**Desain penelitian
Program Pelatihan Pengelolaan diri**

Keterampilan	Kelompok 1	Kelompok 2	Kelompok 3
<i>TM</i>	Teknik <i>P</i>	Teknik <i>PS</i>	Teknik <i>SI</i>
<i>SS</i>	Teknik <i>PS</i>	Teknik <i>SI</i>	Teknik <i>P</i>
<i>SDL</i>	Teknik <i>SI</i>	Teknik <i>P</i>	Teknik <i>PS</i>
<i>Post test</i>	<i>Post test</i>	<i>Post test</i>	<i>Post test</i>

Peserta pelatihan dibagi menjadi tiga kelompok, disebut kelompok 1, kelompok 2, dan kelompok 3. Masing-masing kelompok mendapatkan tiga macam keterampilan yaitu *time management (TM)*, *social skills (SS)*, *self-directed learning (SDL)*. Teknik Kognitif yang digunakan dalam pelatihan *Self-management (SM)* adalah teknik *planning (P)*, teknik *self-instruction (SI)* dan teknik *problem solving (PS)*. Pelatihan dilakukan dengan menggunakan teknik yang berbeda dalam satu keterampilan kepada masing-masing kelompok. Pelatihan keterampilan *TM*, pada kelompok 1 menggunakan teknik *P*, sedangkan kelompok 2 pada pelatihan yang sama (*TM*) menggunakan teknik *PS*, dan pada kelompok 3 menggunakan teknik

SI. Pelatihan keterampilan *SS* kepada kelompok 1 menggunakan teknik *PS*, pada kelompok 2 menggunakan teknik *SI* dan kelompok 3 menggunakan teknik *P*. Pelatihan keterampilan *SDL* pada kelompok 1 menggunakan teknik *SI*, sedangkan kelompok 2 menggunakan teknik *P* dan kelompok 3 menggunakan teknik *PS*. Setiap kelompok menerima setiap jenis pelatihan keterampilan dengan teknik yang berbeda, sehingga dapat diketahui hasil dari masing-masing pelatihan keterampilan *SM* dengan masing-masing teknik yang berbeda.

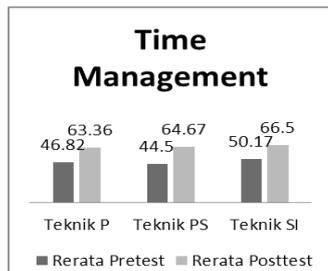
Program pelatihan ini dilakukan dalam delapan kali pertemuan, dimulai dengan kegiatan pre test dan kontrak belajar. Setiap keterampilan dilakukan dengan teknik bimbingan kelompok, dan disampaikan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, *game*, praktek langsung, penugasan dan metode bermain. Program pelatihan diakhiri dengan post test. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket yang mengungkap tentang keterampilan *SM* mahasiswa.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan *SM*, nampak pada perbedaan hasil pre test dengan post test pada masing-masing program pelatihan.

1. *Time-management (TM)*

Pada pelatihan keterampilan *TM* masing-masing kelompok memperoleh peningkatan pada rerata posttest dengan teknik *P* sebesar 63,36 (pre test sebesar 46,82), dengan teknik *PS* sebesar 64,67 (pre test sebesar 44,5), sedangkan teknik *SI* sebesar 66,50 (pre test sebesar 50,17). Data tersebut menggambarkan bahwa kelompok mahasiswa yang mengikuti pelatihan dengan menggunakan teknik yang berbeda memperlihatkan peningkatan kemampuan *TM*. Artinya tiga teknik yang digunakan dalam pelatihan mempunyai pengaruh kepada kemampuan *TM* mahasiswa. Peningkatan ini tergambar dalam diagram di bawah ini:



Gambar 2.
Diagram Skor Rerata
Pretest dan Posttest TM

Uji perbedaan rerata data *post test TM* dengan teknik *P*, *PS*, dan *SI*, yang diketahui berdistribusi normal dan homogen dan diuji rerata dengan tes Anova (Furqon, 2009., Riduwan, 2003), hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1
Uji Perbedaan Rerata Data *Post test TM*

Keterampilan	Sumber	Juml. Kuadrat	Df	Rerata Kuadrat	F	Sig	Keterangan
<i>TM</i>	Antar kelompok	38,36	2	19,180	1,644	0,218	Tidak ada perbedaan
	Inter kelompok	233,379	20	11,669			
	Total	271,739	22				

Dari data tabel di atas dinyatakan bahwa ketiga variabel tidak terdapat perbedaan yang signifikan, terbukti sig $0,218 > 0,05$. Artinya sesudah tiga kelompok mahasiswa mengikuti program pelatihan dengan menggunakan teknik yang berbeda (teknik *P*, *PS* dan *SI*) ternyata memiliki kemampuan pengelolaan waktu (*TM*) yang relatif sama.

Pengelolaan waktu (*TM*) membutuhkan kejelasan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan pembuatan *time schedule* yang terinci dan jelas, disamping harus adanya keinginan kuat dari individu yang bersangkutan untuk menggerakkan dirinya kearah tujuan yang ingin dicapai. Melalui teknik *P*, mahasiswa diajak untuk menetapkan tujuan secara makro, meso dan mikro, serta membuat sketsa langkah-langkah menuju tujuan dan melaksanakan apa yang sudah ditetapkan dalam langkah sebelumnya. Begitu juga dengan teknik *PS*, menuntut mahasiswa untuk mendefinisikan masalahnya secara jelas dan terinci sehingga memudahkannya untuk melaksanakan kegiatan dalam waktu yang sudah ditetapkan sebelumnya. Melalui teknik *SI*, mahasiswa

dipaksa oleh dirinya sendiri dengan cara membuat instruksi atau perintah kepada dirinya untuk melakukan sesuai dengan waktu yang ada. Melalui *TM* masalah pemanfaatan waktu secara baik dan terukur dapat membuat mahasiswa memaksimalkan waktu yang tersedia untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Pemanfaatan waktu secara baik pada mahasiswa dapat mendatangkan kemajuan dalam bidang akademik.

Keterampilan pengelolaan waktu secara efektif dan efisien sangat diperlukan mahasiswa untuk mencapai keberhasilan dalam bidang akademik, kehidupan pribadi serta sosial. Smith (dalam Dembo 2004:140) menyatakan bahwa mengendalikan hidup berarti mengendalikan waktu, dan mengendalikan waktu berarti mengendalikan kejadian-kejadian dalam hidup. Selanjutnya Smith mengemukakan strategi penggunaan waktu dengan baik adalah sebagai berikut : (1) Belajar di lingkungan yang relatif bebas dari gangguan-gangguan; (2) Jadwalkanlah tugas sehingga tugas dapat diselesaikan dalam waktu 30-60 menit; (3) Beristirahatlah sejenak; (4) Identifikasikan secara khusus

rencana penggunaan waktu; (5) Sediakan alternatif subjek jika mempunyai waktu yang panjang untuk belajar; (6) Perkirakan waktu yg dibutuhkan pada masing-masing tugas; (7) Prioritaskan tugas; (8) Kerjakan dulu tugas-tugas yang tidak disukai dulu; (9) Kerjakan tugas dengan benar ketika ada kesempatan; (10) Bawa kalender dan tulis setiap rencana/janji dengan cepat.

Time management (TM) secara efektif untuk berbagai kegiatan akademik dan sosial di kampus akan dapat membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan dan target akademik yang diharapkan. Secara teoritis pengelolaan waktu dapat memaksimalkan produktivitas intelektual seseorang (Britton dan Glynn dalam Britton, 1991).

Menurut Jackson (2009) terdapat langkah-langkah dan kunci keberhasilan didalam *TM*, yaitu : (1) menentukan tujuan yang realistis; (2) membuat aturan; (3) mendelegasikan; (4) *relax* dan *recharge* ; (5) berhenti berperasaan bersalah. Sedangkan dua hal besar yang dapat menghambat dalam *TM* yaitu menunda-nunda pekerjaan (*procrastination*) dan keinginan untuk selalu sempurna (*perfectionism*).

Setiap orang tentu mengharapkan kesempurnaan dalam mencapai tujuan, dan itu sangat bagus, namun jika seseorang hanya dapat mencapai kurang dari yang diharapkan seumpama hanya 90% nya saja, itu pun harus diterima dengan harapan dapat meraih yang 10 % nya lagi dilain waktu. Gordon dan Borkan (2015) menjelaskan pengelolaan waktu secara efektif akan berpotensi menghasilkan produktivitas, mengalami kemajuan, membatasi kebosanan (*burnout*) dan menghasilkan kepuasan (*satisfication*). Terdapat empat kategori cara pengelolaan waktu, yaitu: (1) membuat tujuan jangka pendek dan jangka panjang (*short and long-term goals*); (2) membuat skala prioritas diantara program yang ada; (3) membuat rencana dan mengorganisasikan kegiatan; serta (4) meminimalisir waktu yang terbuang.

Pengelolaan waktu memerlukan

strategi yang baik, sehingga diharapkan menghasilkan hasil yang baik pula yang sesuai dengan harapan. Menurut Chapman dan Rupured (2008) terdapat 10 strategi yang baik dalam pengelolaan waktu yaitu: (1) mengetahui penggunaan waktu yang dimiliki. Seseorang harus mengenal berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan suatu kegiatan; (2) membuat skala prioritas; (3) menggunakan daftar rencana (*planning*); (4) *get organized*, lakukan segala sesuatu dengan teratur; (5) membuat jadwal waktu secara tepat, sesuaikan dengan waktu dan kesempatan; (6) mendelegasikan tugas dalam arti menunjuk orang melakukan tugas, sehingga dapat meringankan pekerjaan, supaya kita dapat fokus mengerjakan tugas lain yang harus dikerjakan; (7) menghentikan sifat suka menunda-nunda tugas; (8) mengelola faktor eksternal yang dapat menyebabkan terbuangnya waktu; (9) menghindari tugas yang dilaksanakan secara bersamaan; (10) menjaga kesehatan.

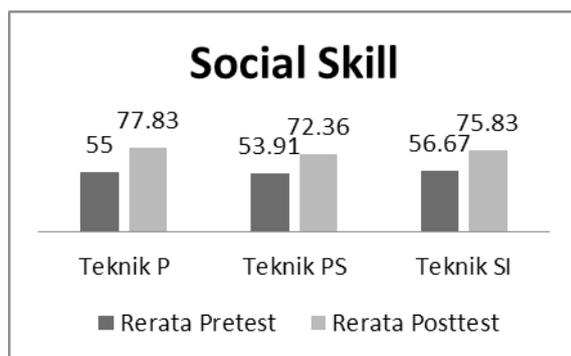
Keterampilan pengelolaan waktu (*Time management skills*) dalam *Self-management* menurut Jones & Christianna (2003) terdiri atas beberapa keterampilan berikut yaitu kehadiran dalam kelas (*attendance skills*), pemenuhan tugas (*assignment completion*), pengelolaan waktu di rumah (*at-home time management*), dan pengelolaan waktu di dalam kelas (*in-class time management*).

Ada beberapa komponen yang harus diperhatikan dalam *TM* (Britton & Tesser, 1991) yaitu menentukan tujuan (pokok dan sub pokok tujuan), membuat prioritas dari tujuan tersebut, membuat daftar tugas yang harus dilakukan dalam pencapaian tujuan yang ditetapkan, membuat skala prioritas dari tugas yang harus dilakukan, membuat daftar tugas-tugas (*tasks & sub tasks*) yang harus dilakukan, membuat jadwal mengerjakan tugas-tugas tersebut (*time schedule*), dan selanjutnya melakukan tugas tersebut. Pengelolaan waktu secara baik oleh mahasiswa, dapat memberi peluang besar pada mahasiswa tersebut untuk mengembangkan

dan mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya, yang selanjutnya diharapkan mahasiswa dapat berprestasi di PT.

2. *Social skill (SS)*

Ketiga kelompok yang menggunakan teknik yang berbeda (P, PS, SI) mengalami kenaikan kemampuan dalam SS, hal ini dapat dilihat dari skor *pre test* dan *post test* pada masing-masing kelompok, yaitu pada kelompok teknik P rerata *pre test* sebesar 55 dan *post test* nya sebesar 77,36; pada kelompok teknik PS rerata *pre test* sebesar 53,91 dan rerata *post test* sebesar 72,36. Sedangkan pada kelompok teknik SI rerata *pre test* sebesar 56,67 dan *post test* sebesar 75,83. Peningkatan skor dapat dilihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 3.
Diagram Skor Rerata
Pretest dan Posttest SS

Uji perbedaan rerata data post test SS dengan teknik P, PS dan SI, digunakan uji non parametrik dengan menggunakan uji *Kruskal-Wallis* (Russefendi, 1993: hlm. 423), dihasilkan *Asymp.Sig.* 0,084>0,05, artinya H0 diterima yang maknanya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada data post test keterampilan *Social Skills (SS)* dengan teknik P, PS, SI. Artinya ketiga kelompok pelatihan keterampilan SS dengan menggunakan teknik pelatihan yang berbeda (teknik P, PS, SI) menghasilkan kemampuan yang relatif sama. Hal ini mengindikasikan

bahwa dengan teknik P, PS, SI memiliki keefektifan yang sama dalam meningkatkan kemampuan hubungan sosial. Keterampilan hubungan sosial yang dimaksud adalah hubungan sosial dalam kehidupan di kampus dan lingkungan sekitar, seperti kemampuan berinteraksi dengan orang lain, kemampuan bertoleransi dengan orang sekitar, kemampuan berpartisipasi dalam kegiatan, kemampuan mengorganisasikan diri, kemampuan menyelesaikan konflik yang ada dalam kehidupan sosial. Melalui pendekatan Kognitif, mahasiswa dikembangkan untuk mengubah gagasan dan perasaannya untuk menjadi lebih baik. Teknik Kognitif juga mengubah pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dengan cara mengenal, mengeliminasi dan mengganti apa-apa yang terefleksi pada *antecedent* dan *consequence* (Yates, 1985).

Semua orang membutuhkan proses belajar keterampilan sosial. Menurut Lynch, A.S., dan Simpson, G.C. (2010) bahwa keterampilan sosial adalah perilaku yang mendorong atau menyokong interaksi positif dengan orang lain dan lingkungan. Beberapa keterampilan sosial termasuk di dalamnya yaitu : empati, partisipasi dalam kegiatan kelompok, kemurahan hati (*generosity*), menolong (*helpfulness*), kemampuan berkomunikasi dengan yang lain (*communicating with others*), negosiasi dan pemecahan masalah (*problem solving*).

Terdapat istilah yang berhubungan dengan keterampilan sosial, seperti kecerdasan sosial (*social intelligence*) dan kompetensi sosial (*Social Competence*). Albrecht (2006 dalam Huitt dan Dawson, 2011) mendefinisikan kecerdasan sosial secara simpel yaitu : ‘...*the ability to get along well with others and to get them to cooperate with you*’. Sedangkan Gardner (1983/1993 dalam Huitt dan Dawson, 2011) mendefinisikannya sebagai ‘... *ability notice and make distinctions among other individuals and in particular, among their moods, temperaments, motivations, and*

intensions'. Sedangkan Goleman pada tahun 2006 (Huitt & Dawson, 2011) mendefinisikan kecerdasan sosial sebagai '*... being intelligent not just about our relationships but also in them*'. Dari ketiga definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan sosial berhubungan dengan kemampuan berinteraksi secara baik dengan orang lain, dan bagaimana ia dapat bekerjasama dengan orang lain. Disebut cerdas secara sosial meliputi bagaimana dapat berhubungan secara baik dalam prakteknya di kehidupan sehari-hari. Dengan demikian keterampilan seseorang berkaitan erat dengan kecerdasan sosialnya. Definisi dari Goleman bahwa kecerdasan sosial termasuk di dalamnya kemampuan sadar akan hubungan sosial (*socially aware*), yang terdiri dari komponen empati, menyesuaikan diri, berempati secara benar yang akurat (*empathetic accuracy*), dan *social cognition*, yang ini semua dapat mengembangkan keterampilan sosial pada seseorang.

Kompetensi sosial menurut Bierman (2004 dalam Huitt & Dawson, 2011) mendefinisikan kompetensi sosial sebagai '*...capacity to coordinate adaptive responses flexibly to various interpersonal demands, and to organize social behavior in different social contexts in a manner beneficial to oneself and consistent with social conventions and morals*'. Dari berbagai pendapat, diskusi tentang kompetensi sosial yang meliputi pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang berhubungan dapat dikelompokkan menjadi enam komponen yaitu: (1) menyadari emosi diri dan emosi orang lain; (2) mengelola keinginan kehendak hati dan berperilaku dengan tepat; (3) berkomunikasi secara efektif; (4) menjalin hubungan sehat dan berarti; (5) mampu bekerjasama dengan orang lain; (6) mampu memecahkan masalah (Huitt & Dawson, 2011)

Sebagai pendidik orang tua dan guru yang mengatur lingkungan sekitar agar memberi pengaruh positif kepada keterampilan sosial seorang anak. Berdasarkan teori pembelajaran

sosial (Bandura, 1986 dalam **Lynch dan Simpson, 2010**) bahwa individu banyak belajar perilaku sosial melalui pengamatan terhadap orang lain. Dari sejak kecil individu belajar keterampilan sosial dan ini yang akan membentuk dasar bagi hubungan berikutnya yang akan mereka kembangkan dimasa kanak-kanak dan selanjutnya di masa dewasa kelak (Ladd & Burgess, 2001; Ladd, Kochenderfer, & Colema, 1996 dalam Lynch & Simpson, 2010).

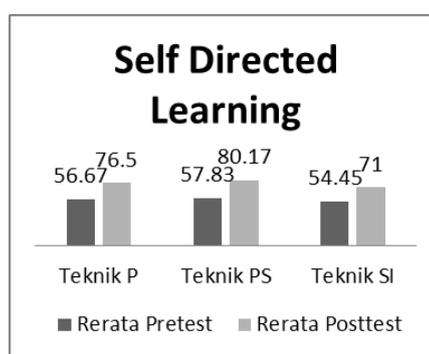
Bertambahnya usia maka akan terjadi perluasan hubungan sosial. Mahasiswa yang berada pada usia antara 18-21 tahun yang masuk dalam remaja akhir dan akan masuk dewasa awal (*early adulthood*). Menurut psikologi masa ini merupakan periode masa transisi sosial (Dahlan, T. 2011), yaitu masa transisi menuju peran yang baru dalam masyarakat. Dalam kegiatan di kampus, mahasiswa diperhadapkan dengan berbagai peran yaitu sebagai insan akademis yang harus menyelesaikan studinya secara baik, juga sebagai makhluk sosial yang harus menjadi pribadi yang dapat menyesuaikan diri baik dengan teman-teman kuliah, dengan dosen dan staf, juga hubungan dengan lingkungan sekitar. Menurut Jones & Christiana (2003) keterampilan sosial (*social skills*) terdiri dari : partisipasi (*participation*), organisasi (*organization*), interaksi (*interaction*), resolusi konflik (*conflict resolution*), dan toleransi (*tolerance*). Mahasiswa dituntut untuk mengikuti tri darma PT yaitu meliputi pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Mahasiswa harus ikut terlibat atau berpartisipasi dengan kegiatan-kegiatan tersebut di atas. Keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan Tri darma PT tidak terlepas dari kemampuan *social skills*. Dibutuhkan interaksi sosial, partisipasi dalam kegiatan-kegiatan, kemampuan berorganisasi, kemampuan menyelesaikan masalah dalam hubungan sosial, dan kemampuan bertoleransi dengan perbedaan yang ada.

Kegiatan belajar di kampus mahasiswa

membutuhkan interaksi sosial antar mahasiswa dan mahasiswa dengan dosen dan mahasiswa dengan staf. Mahasiswa dapat melakukan diskusi, belajar kelompok, mengerjakan tugas kuliah, saling membantu untuk memahami suatu materi perkuliahan. Dengan kemampuan keterampilan sosial yang baik mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan akademiknya. Seperti yang disampaikan Mc Clelland & Morrison (2003, dalam Lynch dan Simpton, 2010) bahwa pengembangan keterampilan sosial merupakan dasar penting untuk pencapaian akademik dan juga berhubungan dengan dunia pekerjaan. Keterampilan sosial merupakan perilaku yang menganjurkan interaksi yang positif dengan orang lain dan lingkungan. Beberapa perilaku sosial yaitu : menunjukkan empati, berpartisipasi dalam aktifitas kelompok, murah hati, suka menolong, berkomunikasi dengan orang lain, negosiasi dan *problem solving*. Melalui kegiatan pergaulan di kampus dapat mengembangkan keterampilan sosial mahasiswa. Ruang kelas/kuliah hendaknya dapat menjadi tempat mengembangkan interaksi sosial, transisi yang halus (*smooth transitions*) dan juga komunikasi sosial (Mc Evoy, 1990 dalam Lynch dan Simpton, 2010). Melalui teknik Planning, mahasiswa dilatih membuat perencanaan kegiatan yang berkaitan dengan interaksi sosial.

3. *Self-directed learning*

Program pelatihan keterampilan *SDL* dengan menggunakan teknik *P*, *PS*, dan *SI* menghasilkan peningkatan dari keadaan semula, terbukti hasil post test dengan teknik *P* sebesar 76,50 (pre test sebesar 56,67). Rerata nilai *post test* kelompok dengan teknik *PS* sebesar 80,17 (pre test sebesar 57,83), dan rerata *post test* pada kelompok teknik *SI* sebesar 75 (pre test sebesar 54,45). Peningkatan skor dapat dilihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 4
Diagram Skor Rerata
Pretest dan Posttest SDL

Uji perbedaan rerata data post test *Self-directed learning (SDL)* dengan teknik *P*, *PS* dan *SI*, diketahui ketiga variabel data berdistribusi normal dan homogen. Hasil uji tes Anova sebagai berikut:

Tabel 3
Uji Perbedaan Rerata Data Post test *SDL*

Keterampilan	Sumber	Juml. Kuadrat	Df	Rerata Kuadrat	F	Sig	Keterangan
<i>SDL</i>	Antar kelompok	104,101	2	52,051	3,077	0,68	Tidak ada perbedaan
	Inter kelompok	338,333	20	16,917			
	Total	442,435	22				

Dari tabel di atas diperoleh gambaran bahwa tidak ada perbedaan rerata data hasil post test pada teknik *P*, *PS*, dan *SI* terbukti $\text{sig.}0,068 > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa

ketiga kelompok yang mengikuti pelatihan keterampilan *SDL* dengan menggunakan teknik yang berbeda, menghasilkan *post test* pada tiga kelompok tersebut relatif

sama. Hasil penelitian dan pembahasan di atas memberikan bukti secara empiris bahwa program pelatihan *SM* dengan tiga teknik Kognitif (*P*, *PS*, dan *SI*) memiliki tingkat efektifitas yang relatif sama.

Mahasiswa sebagai insan akademis seyogyanya mempunyai kesadaran untuk belajar, mempunyai inisiatif sendiri untuk belajar, menentukan tujuan belajar, memahami kebutuhan belajar, menemukan penyebab kesulitan belajar yang dialaminya, mampu mengidentifikasi kebutuhan dari sumber belajar, kemampuan menjalin kerjasama dalam belajar, mampu menerima kritikan yang bersifat membangun, dan kemampuan membuat keputusan sendiri dalam belajar, serta menggunakan pikiran dan daya nalarnya untuk belajar. Keterampilan *SDL* merupakan kombinasi dari sikap dan keterampilan, karena hal ini penting dimiliki seseorang untuk menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan belajar dan kehidupan mereka. Melalui keterampilan *SDL* mahasiswa dapat efektif belajar, mendapatkan informasi, menguasai perubahan yang sangat cepat dalam masyarakat. Hal ini yang mengharuskan individu terus belajar sepanjang hidupnya dan mendapatkan berbagai informasi agar cakap dan dapat bertahan (*survive*) dan berkompetisi dengan yang lainnya (Guglielmino, 2008 dalam Prabjandee dan Inthachot, 2013).

PT sebagai *agent of change* harus mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi segala tantangan dan perubahan zaman, sehingga mahasiswa harus berwawasan kemajuan. Dengan demikian mahasiswa dituntut untuk senantiasa aktif belajar menuju hari esok yang lebih baik. Keterampilan *SDL* ini sangat dibutuhkan oleh mahasiswa di PT, karena mahasiswa harus aktif belajar sendiri, sungguh-sungguh serta cakap dalam belajar di setiap waktu dan segala tempat (Cohen, 2012 dalam Prabjandee dan Inthachot, 2013). Mahasiswa UPI merupakan calon-calon pendidik, secara

khusus membutuhkan untuk memiliki kemampuan belajar mandiri karena pengetahuan di lingkungan berubah terus menerus. Jonhson menjelaskan (2009, dalam Prabjandee dan Inthachot, 2013) bahwa guru yang profesional harus mampu *self directed*, *collaborative* dan *explorative*.

Keterampilan *SDL* sangat dibutuhkan dimiliki oleh semua orang terutama mahasiswa atau pelajar, di era globalisasi ini yang senantiasa berpacu dengan perubahan dan tantangan yang semakin ketat. Keterampilan *SDL* mendorong seseorang untuk senantiasa belajar sendiri. *SDL* sangat tepat untuk orang dewasa, remaja atau anak-anak.

Terdapat delapan dimensi untuk seseorang yang siap melakukan *SDL*, yaitu: (1) sikap keterbukaan untuk belajar; (2) memiliki konsep diri sebagai pembelajar yang efektif; (3) memiliki inisiatif dan kemandirian dalam belajar; (4) mencintai belajar; (5) kreatif; (6) berorientasi positif kemasa depan; (7) memiliki kecakapan untuk menggunakan dasar-dasar atau teknik-teknik belajar; (8) memiliki kemampuan memecahkan masalah. (Guglielmino, 1977. dalam Prabjandee dan Inthachot, 2013).

Menurut Gibbons, M. (2002:2) "*SDL is any increase in knowledge, skill, accomplishment, or personal development that an individual selects and brings about by his or her own efforts using any method in any circumstances at any time*". Pengertian di atas mengandung arti *SDL* adalah segala peningkatan dalam pengetahuan dan keterampilan, pencapaian, atau pengembangan pribadi yang dipilih atau dilakukan oleh individu dan dilakukan oleh usaha dirinya sendiri menggunakan metode apa saja dalam segala situasi dan waktu.

Pengertian *SDL* menurut Knowles M.(1975, dalam Prabjandee dan Inthachot, 2013) "*...as a learning process in which learner take the initial responsibility for their learning by diagnosing their own needs, setting goals, identifying learning resources,*

choosing appropriate strategies, and evaluating learning outcomes'. Pengertian tersebut mengandung arti bahwa *SDL* adalah merupakan proses individu mengambil inisiatif dengan atau tanpa bantuan dari luar/orang lain dalam mendiagnosa kebutuhan belajar mereka, memformulasikan tujuan belajar, mengidentifikasi sumber daya yang diperlukan untuk belajar, memilih dan mengimplementasikan strategi belajar yang sesuai, dan mengevaluasi hasil belajar.

Komponen-komponen yang ada dalam keterampilan *SDL* seseorang menurut Jones & Christinna (2003) adalah *Self-directed learning skills*, terdiri dari : komunikasi (*communication*), kritik (*critism*), pikiran dan nalar (*thinking and reasoning*), pengambilan keputusan (*decision-making*), dan penetapan tujuan (*goal-setting*).

Kesimpulan

Hasil penelitian teknik Kognitif pada mahasiswa UPI Kampus Serang terbukti secara empiris dapat meningkatkan keterampilan pengelolaan diri. Terjadi peningkatan yang signifikan pada skor rerata dari pre test ke rerata skor post test. Peningkatan skor *SM* menunjukkan bahwa tiga teknik Kognitif (*P, PS, SI*) dapat digunakan untuk tiga keterampilan (*TM, SS, SDL*). Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ketiga teknik Kognitif (teknik *P, PS, SI*) memiliki keefektifan yang relatif sama dalam meningkatkan tiga keterampilan pengelolaan diri (*Self-management*) yaitu keterampilan *Time-management, Social skills, Self-directed learning*. Hal ini mengindikasikan bahwa ketiga teknik Kognitif dapat digunakan untuk meningkatkan ketiga keterampilan dan teknik Kognitif merupakan teknik yang dapat menggerakkan pikiran untuk merubah perilaku *SM* seseorang ke arah yang lebih baik.

Pembimbing akademik (PA) di perguruan tinggi memiliki peran dan tugas

membimbing mahasiswa, seyogyanya dari awal mengidentifikasi dan mendeteksi perilaku yang mengindikasikan ketidakmampuan mahasiswa mengelola dirinya. PA seharusnya dapat mempengaruhi terhadap keberlangsungan studi mahasiswa. Keterampilan *SM* pada mahasiswa harus dibangun dari kesadaran pikiran yang rasional dan tekad yang kuat. Teknik Kognitif merupakan teknik yang menggerakkan pikiran untuk merubah perilaku ke arah yang lebih baik.

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya menggunakan tiga teknik dari beberapa teknik kognitif yang ada, maka akan lebih menarik jika dilakukan program pelatihan *SM* dengan menggunakan semua teknik Kognitif.

Daftar Rujukan

- Abdurokhman, H. (2014). *Penggunaan Strategi Self-management dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Siswa*. Tesis. Prodi BK SPS UPI Bandung: Tidak diterbitkan
- Britton, K. B. and Tesser, A. (1991). *Effects of Time-Management Practices on College Grades*. *Journal of Educational Psychology* August 1991[Online]. Tersedia: doi.apa.org/journals/edu/83/3/405.pdf (3 Agustus 2016).
- Chapman, S.W. dan Rupured, Michael. (2008). *Time management: 10 strategies for better time management*. Georgia: The University of Georgia
- Choi, H.Jean dan Chung, Mee Kyong. (2012). *Effectiveness of a College-Level Self-management Course on Successful Behavior Change*. [Online]. Tersedia <http://bmo.sagepub.com/content/36/1/18.full.pdf+html> . (6 Juli 2015)
- Corey, G. (1995). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi (terjemahan)*. Semarang : IKIP Semarang
- Dahlan, T. H. (2011). *Model Konseling*

- Singkat Berfokus Solusi (Solution Focus Brief Counseling) dalam Setting Kelompok untuk Meningkatkan Daya Psikologi Mahasiswa (Disertasi)*. Bandung : Prodi : BK-SPS UPI.
- Dembo, H. M. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Gibson, M. (2002). *The Self-Directive Learning Handbook*. San Francisco: John Wiley & Sons. Inc.
- Gordon, E.C. dan Borkan, S. (2015). *Recapturing Time : a practical approach to time management for physicians*. [Online]. Tersedia: <http://pmj.bmj.com>. (3 Agustus 2016).
- Happner, P. et al. (2008). *Research Design in Counseling*. Third edition. Australia : Thomson Brooks/Cole
- Huitt, G.W. dan Dawson, C. (2011) *Social Development: why it is important and how to impact it*. Educational Psychology Interactive, Valdosta, GA: Valdosta State University. [Online]. Tersedia: www.edpsycinteractive.org/papers/socdev.pdf. (6 Agustus 2016)
- Ilfiandra. (2008). *Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. Disertasi Doktor pada SPS UPI Bandung: tidak diterbitkan
- Jackson, V. P. (2009). *Time Management: A Realistic Approach*. Journal American College Radiology.2009; 6; 434-436
- Jumarin, M. (2012). *Model Bimbingan dan Konseling Manajemen diri (BKMD) untuk Meningkatkan Kmpetensi dan Efikasi diri dalam Belajar siswa SMA (Disertasi)*. Bandung : Program Studi BK-SPS UPI.
- Jones dan Christinna. (2003). *Self-management and Self-direction in the success of native literacy learners*. Canadian Journal of Native Education;2003; 27, 1; ProQuest pg. 45 [online]. Tersedia : <http://e-resources.pnri.go.id:2058/docview/2303005327>. [24 Mei 2011]
- Lynch,A.S. & Simpton, G. Cynthia. (2010). *Social Skills: Laying the Foundation for Success*. Texas: Dimensions of Early Childhood. Vol. 38. No.2.
- Organization for Economic Cooperation and Development. (2013). *Education at Glance 2013* [online]. Tersedia:<http://dx.doi.org/10.1787/eag-2013-en> (18 November 2013)
- Prabjandee, D. dan Inthachot, Mahachart. (2013). *Self-Directed Learning Readiness of College Student in Thailand*. Journal of Educational Research and Innovation Spring 2013, Vol.2, No.1.
- Program BK. (2012). *Panduan Penulisan Karya Akademik*. Bandung: SPS- UPI
- Riduwan. (2003). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Ruseffendi,H.E.T. (1993). *Statistika Dasar untuk Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Perguruan Tinggi Depdikbud-Dirjen Dikti.
- Suherman dkk. (2008). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Jurusan PPB-UPI
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi. Risbang. Ristekdikti.go.id/Regulasi/UU-12-2012. Tersedia: <http://www.google.co.id>, [2 Februari 2015]
- Yates, T. B. (1985). *Self-Management : the Science and Art of Helping Yourself*. California: Wadsworth Publishing Company