

ABSTRAK

Ima Ni'mah Chudari. (2017). Program Pelatihan Pengelolaan Diri (*Self-management*) dengan Teknik Kognitif (Kuasi Eksperimen pada Mahasiswa UPI Kampus Serang) Disertasi. Dibimbing oleh Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd (Promotor), dan Dr. Anne Hafina, M.Pd. (Ko-promotor). Program Studi Bimbingan dan Konseling. Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan sebuah program pelatihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan diri (*self-management*) dengan teknik Kognitif untuk mahasiswa UPI Kampus Serang. Gejala perilaku yang tampak pada mahasiswa UPI Kampus Serang adalah masih ada yang datang terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, kurang dapat memanfaatkan waktu di kampus dan di rumah, dan perilaku lainnya yang mengindikasikan perilaku kurang disiplin. Teknik Kognitif mula-mula dikembangkan untuk mengubah gagasan dan perasaan menjadi lebih baik. Teknik kognitif juga melibatkan perubahan sebab dan akibat. Penelitian ini menggunakan desain *Latin Square* dari salah satu jenis desain *Within subject*. Penelitian ini merupakan program pelatihan untuk melatih 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. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui teknik kognitif yang lebih efektif (dari tiga teknik yang dipakai) untuk masing-masing keterampilan yang dilatihkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tiga teknik dalam teknik kognitif (*P*, *PS*, *SI*) ternyata tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan tiga keterampilan *SM* (*TM*, *SS*, *SDL*). Hasil program pelatihan *SM* dengan teknik Kognitif pada mahasiswa UPI Kampus Serang terbukti secara empiris dapat meningkatkan keterampilan *SM* dari keterampilan *SM* sebelumnya. Peningkatan skor *SM* menunjukkan bahwa tiga teknik (*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*. Peningkatan skor *SM* menunjukkan bahwa tiga teknik (*P*, *PS*, *SI*) dapat digunakan untuk tiga keterampilan (*TM*, *SS*, *SDL*). Hasil penelitian memastikan bahwa ketiga teknik Kognitif (teknik *P*, *PS*, *SI*) memiliki keefektifan yang relatif sama dalam meningkatkan tiga keterampilan pengelolaan diri (*Self-management*). Produk akhir dari penelitian ini adalah sebuah Program Pelatihan pengelolaan diri dengan teknik kognitif untuk mahasiswa.

Kata kunci : Program pelatihan, keterampilan self-management, teknik kognitif, mahasiswa.

Ima Ni'mah Chudari, 2017

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

Ima Ni'mah Chudari. (2017). Self-management Training Program by using Cognitively technique (Quasi Experiment on the students of UPI Kampus Serang). A Disertasi. Supervised by Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N., M.Pd (Promotor), and Dr. Anne Hafina, M.Pd. (Co-promotor). Guidance and Counseling Study Program, School of Posgraduate Studies, Universitas Pendidikan Indonesia.

The goal of this study is to construct an effective program which can improve the self management for the students of UPI Kampus Serang by using cognitively technique. The starting point of this study were commenced at the revealed undisciplined students behaviours such as late attending in classes, late submission of assignments, unable to use their leissure time effectively and productively and the others disorderly behaviours. Cognitively technique hopefully brings a self management which effectively change the inadequate idea in the mind and bad feeling in the heart into an acceptable quality of this mental and behaviour. Also, this technique expectantly emerges a basic changes in the procedure of self mangement. Design of this study applies the Latin Square technique which is derived from one of Within Subject technique (Heppner, Wampold, Kivlighan, 2008, P: 168). 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 appllied 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. Nevertheles, this training program has empirically proven that the program is able to improve the SM skills of the students at the rate better than before. Then, the final product of this study is a program of Students Self Management Training by using Cognitively Technique

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