

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan masalah dan Pertanyaan Penelitian .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	11
E. Asumsi Penelitian .....	11
BAB II PROGRAM PELATIHAN PENGELOLAAN DIRI ( <i>SELF-MANAGEMENT</i> ) DENGAN TEKNIK KOGNITIF .....	14
A. Pengertian Pengelolaan diri ( <i>Self-management</i> ) .....	14
B. Sejarah <i>self-managemen(SM)</i> .....	18
C. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan <i>SM</i> .....	20
1. <i>Self-management</i> dan Kecerdasan .....	20
2. <i>Self-management</i> dan Keterampilan Pengelolaan Waktu ( <i>Time managemet</i> ) .....	24
3. <i>Self-management</i> dan Keterampilan Sosial ( <i>Social Skills</i> ) .....	28

4. <i>Self-management</i> dan <i>Self Directed Learning (SDL)</i> .....	32
D. Upaya Mengembangkan <i>SM</i> .....	34
1. Teknik Kognitif dalam <i>Self-management</i> .....	34
2. Perkembangan Kognitif .....	45
E. Hasil Penelitian Terdahulu .....	48
F. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi.....	51
G. Pelatihan Pengelolaan Diri sebagai Layanan Bimbingan bagi Mahasiswa .....	52
H. Hipotesis Penelitian .....	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
A. Pendekatan Penelitian .....	55
B. Tahap-tahap Penelitian .....	57
C. Definisi Operasional .....	59
D. Subjek Penelitian .....	60
E. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	62
F. Teknik Analisis Data .....	69
G. Fasilitator dalam Program Pelatihan <i>SM</i> .....	72
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	74
A. Pengelolaan Diri Mahasiswa .....	74
B. Program Pelatihan Pengelolaan Diri dengan Teknik Kognitif .....	79
1. Penyusunan Program Pelatihan <i>SM</i> .....	79
2. Uji Validitas Program Pelatihan <i>SM</i> .....	83
3. Perbaikan Hasil Validasi Program Pelatihan <i>SM</i> .....	85
4. Pelaksanaan Program Pelatihan <i>SM</i> .....	96
C. Pengolahan Data.....	160
1. Uji Normalitas Data .....	160
2. Uji Homogenitas Data.....	166

3. Uji Perbedaan Rerata.....	167
D. Keterbatasan Penelitian .....	172
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....	173
A. Kesimpulan .....	173
B. Rekomendasi .....	175
DAFTAR PUSTAKA .....	179
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian Program Pelatihan Pengelolaan diri.....	56
Tabel 3.2	Responden dalam Studi Pendahuluan Penelitian .....	61
Tabel 3.3	Gambaran posisi sampel .....	61
Tabel 3.4	Kisi-kisi Instrumen Pengelolaan diri ( <i>Self-management</i> ).....	62
Tabel 3.5	Kriteria Profil Tingkat Pengelolaan Diri Mahasiswa .....	71
Tabel 4.1	Gambaran Umum Keterampilan Pengelolaan diri Mahasiswa...	74
Tabel 4.2	Gambaran Umum Keterampilan Pengelolaan Waktu .....	76
Tabel 4.3	Gambaran Umum Keterampilan Sosial .....	77
Tabel 4.4	Gambaran Umum Kesadaran diri untuk Belajar .....	78
Tabel 4.5	Tiga Keterampilan dalam Program Pelatihan <i>SM</i> .....	80
Tabel 4.6	Langkah-langkah Pelaksanaan Program Pelatihan Pengelolaan diri .....	94
Tabel 4.7	Jurnal 1/Kelompok 1 Pertemuan ketiga dan keempat .....	122
Tabel 4.8	Jurnal 1/Kelompok 2 Pertemuan ketiga dan keempat .....	127
Tabel 4.9	Jurnal 1/Kelompok 3 Pertemuan ketiga dan keempat .....	132
Tabel 4.10	Jurnal 2/Kelompok 1 Pertemuan kelima dan keenam .....	137
Tabel 4.11	Jurnal 2/Kelompok 2 Pertemuan kelima dan keenam .....	141
Tabel 4.12	Jurnal 2/Kelompok 3 Pertemuan kelima dan keenam .....	146
Tabel 4.13	Jurnal 3/Kelompok 1 Pertemuan ketujuh dan kedelapan .....	150
Tabel 4.14	Jurnal 3/Kelompok 2 Pertemuan ketujuh dan kedelapan .....	154
Tabel 4.15	Jurnal 3/Kelompok 3 Pertemuan ketujuh dan kedelapan .....	157
Tabel 4.16	Skor Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	161
Tabel 4.17	Uji Normalitas pada Keterampilan <i>Time management</i> .....	163
Tabel 4.18	Uji Normalitas pada Keterampilan <i>Social Skills</i> .....	164

Tabel 4.19	Uji Normalitas pada Keterampilan <i>Self-directed Learning</i> .....	165
Tabel 4.20	Uji Homogenitas Variansi untuk Keterampilan <i>TM, SS, SDL</i> .....	166
Tabel 4.21	Uji Perbedaan Rerata Data Pre test <i>SDL</i> .....	166
Tabel 4.22	Uji Perbedaan Rerata Data <i>Post test TM</i> .....	167
Tabel 4.23	Uji Perbedaan Rerata Data <i>Post test SDL</i> .....	168

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Enam kompetensi pengelolaan diri .....	16
Gambar 2.2	Proses <i>self-management</i> dalam perilaku akademis.....	22
Gambar 2.3	Skema strategi mengelola perilaku .....	23
Gambar 2.4	Model Kognitif pada memprosesan informasi.....	37
Gambar 2.5	Siklus dasar dalam <i>Problem Solving</i> .....	43
Gambar 3.1	Langkah-langkah Penelitian .....	59
Gambar 4.1	Skor Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest TM</i> .....	161
Gambar 4.2	Skor Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest SS</i> .....	162
Gambar 4.3	Skor Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest SDL</i> .....	163

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing .....	185
Lampiran 2	Angket Mahasiswa .....	186
Lampiran 3	Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen .....	197
Lampiran 4	Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pelatihan SM .....	202
Lampiran 5	Uji Normalitas dan Homogenitas .....	214
Lampiran 6	Jurnal Kegiatan Pelatihan.....	225
Lampiran 7	Format Penilaian Penimbang Ahli.....	234
Lampiran 8	Buku Program Pelatihan SM.....	241
Lampiran 9	Foto Kegiatan Pelatihan.....	287