

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Pada Bab 1 dipaparkan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat, dan asumsi penelitian tentang Program Pelatihan Pengelolaan diri (*Self-management*) dengan teknik Kognitif untuk mahasiswa.

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Perjalanan kehidupan manusia senantiasa dihadapkan kepada berbagai macam situasi kehidupan yang bervariasi, dari yang mudah sampai dengan yang sulit. Hal tersebut menuntut manusia menyesuaikan diri agar dapat menjalani kehidupannya dengan baik. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat lepas dari interaksi dengan orang lain, dalam interaksi ini manusia membutuhkan kemampuan menyesuaikan diri.

Jika individu tidak dapat menempatkan diri atau menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara baik, maka individu tersebut akan mengalami kesulitan dan kemungkinan terisolir dan tidak berkembang. Individu yang melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya, akan dapat bertahan hidup (*survive*) dalam lingkungannya. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang dinamik dan akan terus berkembang sepanjang hidup, dan pada hakikatnya proses hidup itu sendiri merupakan proses menjadi atau *on becoming* (Kartadinata, 2011).

Proses penyesuaian diri individu akan mendapatkan banyak perolehan pelajaran dari lingkungannya, sehingga membawa seseorang untuk belajar dan terus belajar. Perolehan pelajaran dari lingkungan seperti menghadapi berbagai macam karakter lingkungan (manusia dan alam sekitar) memberikan hal yang positif untuk mengembangkan diri pada individu. Manusia belajar dari lingkungannya dikatakan sebagai proses penyesuaian diri, tidak berada dalam satu keadaan yang berhenti (*stagnan*), tetapi akan membawa individu tersebut kepada peningkatan, penambahan, perubahan yang

bertahap (evolusi), dan pengayaan. Menjelaskan Kartadinata (2011, hlm. 39) bahwa penyesuaian diri mengarah kepada peningkatan kemampuan pengendalian diri, pengaturan diri dan otonomi, yang tidak semata-mata mempertahankan hidup masa kini namun juga memperluas cakrawala hidup itu sendiri dengan berorientasi kepada berbagai kemungkinan yang dihadapi dalam dunianya. Jadi orang yang mampu menyesuaikan diri itu ialah individu yang mampu memenuhi peranan sosial, bekerja sesuai dengan tuntutan masyarakat, turut ambil bagian dalam kehidupan masyarakat, dan dari segi kehidupan individu, pribadi yang sehat adalah tercapainya perkembangan optimum dan kebahagiaan individu.

Mahasiswa program S1 sebagai individu yang berada pada rentangan usia 18-22 tahun, yaitu berada pada fase remaja akhir yaitu usia 18 tahun sampai 21 tahun. Syah (1995: 50) menjelaskan bahwa usia remaja terbentang dari usia 12 tahun sampai dengan 22 tahun. Menurut Steinberg (dalam Dahlan, 2011: 45) masa remaja dibagi dalam tiga fase yaitu : Remaja awal (11 tahun – 14 tahun; Remaja pertengahan (15 tahun -18 tahun); Remaja akhir (18 tahun – 21 tahun). Syah (1995) menjelaskan bahwa bawa tugas perkembangan pada masa remaja umumnya meliputi pencapaian dan persiapan segala hal yang berhubungan dengan kehidupan masa dewasa. Usia mahasiswa S1 terbentang dalam fase remaja akhir sampai dewasa awal. Menurut Hurlock (1994), perkembangan masa dewasa awal mengalami kendala baik yang bersifat personal maupun sosial yang berasal dari kegagalannya menguasai atau menyelesaikan beberapa atau sebagian tugas perkembangannya, yang akhirnya dapat mengakibatkan individu tersebut nampak belum matang dibandingkan dengan individu lainnya yang sudah matang. Hurlock menjelaskan kembali bahwa kendala yang dapat menghambat kematangan pada usia dewasa dini adalah : (1) hambatan fisik, seperti kesehatan; (2) perlindungan yang berlebihan dari orang disekitarnya; (3) pengaruh teman sebaya yang berkepanjangan; (4) belum terselesaikannya tugas perkembangan sebelumnya; (5) aspirasi yang tidak realistik.(1994, hlm. 269)

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 pendidikan tinggi, pada pasal 4 dijelaskan bahwa pendidikan tinggi berfungsi : (a) mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa; (b) mengembangkan Sivitas Akademika yang inovatif, responsif, kreatif, terampil, berdaya saing, dan kooperatif melalui pelaksanaan Tridharma; (c) mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan nilai Humaniora. 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.

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) dengan menggunakan metode penelitian *cross-sectional*, 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 Supriatna, M., 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.

Pada kurun waktu tujuh bulan pada tahun 2013 (Januari sampai Juli tahun 2013) mahasiswa UPI yang menggunakan layanan konseling untuk masalah sosial-pribadi dan akademik yaitu sebanyak 131 orang mahasiswa (UPT-LBK, 2013). 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 mahasiswa dalam mengelola diri sendiri diharapkan akan berdampak pada pengembangan kemampuan secara optimal. Kemampuan mengatur diri atau pengelolaan diri (*self-management*) yang selanjutnya dalam penulisannya disingkat dengan istilah *SM*. Kemampuan *SM* merupakan hal yang sangat diharapkan muncul pada setiap individu dalam kehidupannya, karena dengan kemampuan *SM* menandakan seseorang itu berkembang dan selanjutnya diharapkan dapat menjalani kehidupannya dengan baik. 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 Jumarin, 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 (Jumarin, 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.

Hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Maret 2002 sampai dengan bulan November 2002 yang dilakukan oleh Katrina Greive (dalam Jones dan Christinna, 2003) menghasilkan statement bahwa *self-management* dan *self-direction* merupakan faktor yang sangat penting dan mempengaruhi seseorang dalam belajar dan ini menjadi kebutuhan dan harus diperhatikan lebih jauh.

Keterampilan pengelolaan diri (*SM*) akan mengantarkan mahasiswa pada kehidupan yang baik, dan mencapai tujuan yang diharapkan mahasiswa yang sesuai tujuan pendidikan di perguruan tinggi. Berdasarkan beberapa pendapat seperti diuraikan di atas mengindikasikan bahwa keterampilan seseorang dalam pengelolaan diri akan memiliki keterkaitan atau hubungan secara langsung terhadap keterampilannya dalam belajar, seperti datang kuliah tepat waktu, kemampuan membagi waktu secara efektif dan efisien, mengerjakan tugas kuliah dengan terprogram, membina hubungan baik dengan dosen dan teman, mempunyai kemauan belajar secara mandiri dan berkelompok. Dapat dibayangkan jika seorang mahasiswa tidak dapat mengelola dirinya secara baik, maka akan mempengaruhi terhadap kegiatan akademiknya dan kemungkinan mahasiswa tersebut mendapatkan nilai prestasi yang tidak optimal atau dapat nilai yang buruk dan dapat terancam *droup out*. Sebagai contoh jika seorang mahasiswa tidak memiliki keterampilan mengatur waktu (*time management*), maka mahasiswa tersebut akan mengalami kesulitan dalam memanfaatkan waktu yang tersedia, sehingga waktu akan terbuang sia-sia tanpa menghasilkan sesuatu karya yang berarti.

Dalam buku *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Jalur Pendidikan Formal* (Depdiknas, 2008: 189-190) dijelaskan bahwa :

“Layanan bimbingan dan konseling (BK) di jenjang perguruan tinggi dalam rangka men-“*support*” perkembangan personal, sosial akademik dan karir mahasiswa yang dibutuhkan. Sama dengan konselor pada jenjang Taman Kanak-kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah, konselor PT juga harus mengembangkan dan mengimplementasikan kurikulum pelayanan dasar BK, *individual student planning, responsive services* serta *system support*. Namun alokasi waktu konselor PT lebih banyak pada pemberian bantuan *individual student career planning* dan penyelenggaraan *responsive services* “

Memberikan ”*support*” perkembangan personal mahasiswa, maka layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan dorongan kepada mahasiswa untuk mengelola diri (*self-management*), yang selanjutnya dapat diharapkan dapat mengembangkan kemampuannya seoptimal mungkin. Layanan bimbingan dan konseling (BK) seyogyanya memberikan layanan kepada individu agar berkembang dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Diharapkan individu dapat mengubah ancaman (*threats*) menjadi tantangan (*challenges*) untuk selanjutnya menjadi peluang (*opportunities*) sehingga mampu bertahan dan mengembangkan dirinya dalam lingkungan yang diwarnai dengan kompetisi dan ketidakpastian (Suherman *et al.* ,2008:vii). Layanan BK di jenjang perguruan tinggi adalah lebih difokuskan untuk pemantapan karir yang sebisa mungkin sesuai dengan pendidikan, kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri agar menjadi pribadi yang produktif, sejahtera serta berguna bagi manusia lain (Depdiknas, 2008)

Paradigma bimbingan dan konseling, konseli sebagai seorang individu yang sedang berada dalam proses berkembang atau menjadi (*on becoming*), yaitu berkembang ke arah kematangan atau kemandirian. Untuk mencapai kematangan tersebut konseli memerlukan bimbingan karena mereka masih kurang memiliki pemahaman atau wawasan tentang dirinya dan lingkungannya, juga pengalaman dalam menentukan arah kehidupannya. Disamping itu terdapat keniscayaan bahwa proses perkembangan konseli tidak selalu berlangsung secara mulus, atau bebas dari masalah. Dengan kata lain, proses perkembangan itu tidak selalu berjalan dalam alur linier, lurus, atau searah dengan potensi, harapan dan nilai-nilai yang dianut.

Menurut Ahman (dalam Dahlan, 2011, hlm. 7) bahwa target layanan BK di perguruan tinggi tidak sebatas kepada mahasiswa dan dalam tatanan kelembagaan, melainkan tertuju kepada semua individu dalam berbagai tatanan lingkungan. Dengan demikian BK menjadi terarah kepada upaya membantu mahasiswa untuk menyadari dirinya dan cara-cara merespon lingkungannya, mengembangkan kebermaknaan pribadi atas perilakunya, dan mengembangkan serta mengklarifikasi perangkat tujuan dan nilai untuk perilaku-perilaku pada masa yang akan datang.

## **B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian**

Kenyataan yang ada pada kehidupan mahasiswa dalam pengelolaan diri sebagai fakta empirik di atas mengindikasikan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri merupakan kajian dalam wilayah bimbingan dan konseling. Kemampuan mahasiswa dalam pengelolaan diri (*self-management*) secara baik dan menjadi karakter bagi dirinya, maka ini dapat mengantarkan tercapainya tujuan pendidikan. Tugas konselor dalam layanan BK di PT adalah menumbuhkan karakter serta penguasaan *hard skills* maupun *soft skills*. Layanan BK di PT lebih difokuskan kepada layanan untuk pematapan karir, sebisa mungkin yang paling cocok baik dengan rekam jejak pendidikannya dan kebutuhan untuk mengaktualisasikan dirinya sebagai pribadi yang produktif, sejahtera serta berguna untuk manusia lain (Depdiknas, 2008, hlm. 216).

Masalah utama penelitian ini adalah menemukan program pelatihan pengelolaan diri (*SM*) yang efektif untuk mahasiswa. Salah satu teknik meningkatkan kemampuan mengelola diri yaitu teknik Kognitif, dan teknik ini yang akan digunakan dalam penelitian ini dan diharapkan akan memperluas gambaran tentang program yang efektif dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan diri pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang terjadi pada mahasiswa UPI Kampus Serang, terdapat beberapa permasalahan yang menjadi persoalan pokok dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

*Pertama*, hasil pengamatan pada mahasiswa UPI Kampus Daerah Serang pada mahasiswa pada angkatan tahun akademik 2012-2013, dan 2013-2014 masih ada yang menunjukkan perilaku yang belum disiplin dalam mematuhi peraturan kampus, seperti datang terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, terkadang tidak mengerjakan tugas, sampai melakukan tindakan *plagiatisme* terhadap tulisan temannya. Perilaku yang ditunjukkan mahasiswa tersebut dapat dipastikan karena ketidakmampuan mahasiswa berperilaku sesuai dengan peraturan, dan hal ini dimungkinkan karena mahasiswa belum dapat mengelola dirinya sendiri.

*Kedua*, dari hasil survey melalui angket bulan Juni 2013 pada mahasiswa UPI Kampus Daerah 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. Dari hasil survey di atas dapat diartikan bahwasanya mahasiswa mengharapkan adanya perbaikan pada dirinya terbukti dengan sebagian besar mahasiswa mempunyai keinginan untuk dapat melakukan sesuatu lebih baik dalam menyongsong hari depan yang cerah. Pemberian informasi tentang cara mengelola diri yang baik diharapkan dapat merubah sikap mahasiswa yang kurang baik dalam mengelola diri. Seperti yang dikemukakan oleh Krech dan Ballachey (1982) bahwa sikap individu itu dibentuk oleh informasi yang diterimanya, dan tindakan manusia diarahkan oleh kognisinya yaitu apa yang dipikirkan, diyakininya dan yang diantisipasi, dan penyebab dari tindakan-tindakan tersebut adalah motivasi. Motivasi merupakan daya pendorong dan ini dinyatakan sebagai keinginan (*want*).

*Ketiga*, kemampuan pengelolaan diri merupakan sebuah keterampilan yang dapat dilatihkan kepada seseorang, sehingga melalui program pelatihan mahasiswa dapat mempraktekkan cara mengelola diri yang baik untuk dirinya sendiri. Keterampilan

pengelolaan diri yang dilatihkan adalah pengelolaan waktu (*time management*), keterampilan sosial (*social skills*) dan kemampuan mengarahkan diri dalam belajar (*self-directed learning*).

*Keempat*, teknik Kognitif merupakan teknik yang dapat dikembangkan untuk menjadi sebuah program pelatihan agar mahasiswa mempunyai keterampilan mengelola diri sendiri (*self-management*).

*Kelima*, dalam teknik Kognitif mempunyai teknik-teknik termasuk didalamnya yaitu teknik *self-instruction*, *planning*, *problem solving*. Dari tiga teknik tersebut, teknik mana yang paling efektif untuk mahasiswa UPI Kampus Daerah Serang dalam pengelolaan diri.

### **Pertanyaan Penelitian**

Dari kelima rumusan masalah di atas, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut :

*Pertama*, bagaimana gambaran umum mahasiswa UPI Kampus Serang dalam pengelolaan dirinya (*self-management*) pada *time management*, *social skills* dan *Self-directed Learning* ?

*Kedua*, bagaimana rumusan program pelatihan pengelolaan diri mahasiswa dengan teknik Kognitif (teknik *self-instruction*, teknik *planning*, dan teknik *problem solving*)?

*Ketiga*, teknik mana yang paling efektif diantara teknik *self-instruction*, *planning*, dan *problem solving* dalam meningkatkan pengelolaan diri pada mahasiswa UPI Kampus Serang?

### **C. Tujuan Penelitian**

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

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat secara teoritis :**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis yaitu dalam memperkaya dan juga mengembangkan khazanah keilmuan dalam teori Bimbingan dan Konseling terutama teori *self-management*.

### **2. Manfaat secara praktis**

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi lembaga di UPI Kampus Serang didalam pembinaan kepada mahasiswa. Untuk pembimbing, konselor dan dosen pembimbing akademik (PA) dalam membantu para mahasiswa agar mampu mengelola dirinya (*self-management*). Program pelatihan pengelolaan diri (*self-management*) dapat dimanfaatkan oleh dosen BK di perguruan tinggi (PT) untuk diterapkan pada mahasiswanya. Pembentukan sikap dan karakter seseorang dapat dilatih melalui upaya seseorang dalam mengatur dirinya sendiri secara penuh kesadaran dan tanggung jawab. Kemampuan pengelolaan diri pada diri seseorang sangat diperlukan dalam pembentukan pedoman hidup yang akan memandu kehidupan selanjutnya.

## **E. Asumsi Penelitian**

Penelitian tentang program self-management untuk mahasiswa dilandasi dengan asumsi-asumsi sebagai berikut :

1. Sebagai makhluk Allah Swt. yang memiliki kebebasan, manusia patut mengembangkan diri atas dasar kemerdekaan pikiran dan kehendak yang dilandasi iman dan takwa kepada penciptanya, dalam tatanan kehidupan bersama yang tertuju kepada pencapaian kehidupan yang sejalan dengan fitrahnya. Kondisi eksistensial manusia ini mengandung implikasi bahwa manusia berada dalam proses menjadi menuju keberadaan diri sebagai makhluk pribadi, sosial, dan makhluk Allah SWT (Kartadinata, 2011, hlm. 9).

2. Individu yang *adjusted* mampu melakukan dan menetapkan pilihan yang realistik; dia melihat secara terbuka akan kemungkinan-kemungkinan yang dihadapi dan mampu memilih apa yang paling mungkin dilakukannya karena dia mampu melakukan estimasi terhadap apa yang mungkin dihadapinya. Pada dasarnya setiap individu mempunyai kebebasan untuk memilih. Akan tetapi karena konsep “memilih” itu berkaitan dengan nilai (*value*), maka penetapan pilihan yang adekuat tidak selalu mudah dilakukan individu (Priyadi; dalam Kartadinata, 2011, hlm. 33).
3. Bahwa target layanan BK di perguruan tinggi tidak sebatas mahasiswa dan dalam tatanan kelembagaan, melainkan tertuju kepada semua individu dalam berbagai tatanan lingkungan. Dengan demikian BK menjadi terarah kepada upaya membantu mahasiswa untuk menyadari dirinya dan cara-cara merespon lingkungannya, mengembangkan kebermaknaan pribadi atas perilakunya, dan mengembangkan serta mengklarifikasi perangkat tujuan dan nilai untuk perilaku-perilaku pada masa yang akan datang (Ahman; dalam Dahlan, 2011, hlm. 7).
4. Setiap individu harus menyusun rencana untuk mengembangkan dirinya, dan bahwasanya perencanaan pengembangan diri terdiri dari penilaian kritis terhadap diri sendiri, pengetahuan tentang karir dan kesempatan untuk karir tertentu dan penyusunan rencana untuk mencapai tujuan tersebut. (Tavcar; dalam Skok, M.M, 2010, hlm. 490-491).
5. *Self-management* dan *self-direction* merupakan faktor yang sangat penting dan mempengaruhi seseorang dalam belajar dan ini menjadi kebutuhan dan harus diperhatikan lebih jauh (Greive, dalam Jones, 2003).
6. Kemampuan pengelolaan diri merupakan sebuah keterampilan yang dapat dilatihkan kepada seseorang, sehingga melalui program pelatihan mahasiswa dapat mempraktekkan cara mengelola diri yang baik untuk dirinya sendiri. Keterampilan pengelolaan diri yang dilatihkan adalah pengelolaan waktu (*time management*),

keterampilan sosial ( *social skills*)dan kemampuan mengarahkan diri dalam belajar (*self-directed learning*).

7. Teknik Kognitif merupakan teknik yang dapat dikembangkan untuk menjadi sebuah program pelatihan agar mahasiswa mempunyai keterampilan mengelola diri sendiri (*self-management*).