

**TINGKAT PENGATURAN DIRI DALAM BIDANG
AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING DI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

ARTIKEL E- JOURNAL

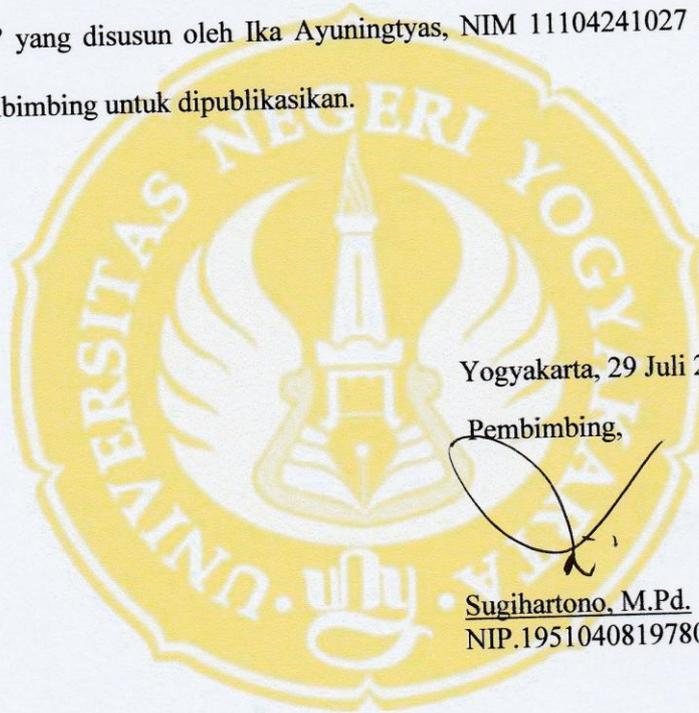


Oleh:
Ika Ayuningtyas
NIM. 11104241027

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2015**

PERSETUJUAN

Artikel *e-journal* yang berjudul “**Tingkat Pengaturan Diri dalam Bidang Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta**” yang disusun oleh Ika Ayuningtyas, NIM 11104241027 ini telah disetujui pembimbing untuk dipublikasikan.



Yogyakarta, 29 Juli 2015

Pembimbing,

Sugihartono, M.Pd.

NIP.19510408197803 1 002

TINGKAT PENGATURAN DIRI DALAM BIDANG AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING DI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

THE LEVEL OF SELF-MANAGEMENT IN THE ACADEMIC FIELD OF THE STUDENTS OF GUIDANCE AND COUNSELLING AT STATE UNIVERSITY OF YOGYAKARTA

Oleh : Ika Ayuningtyas, Universitas Negeri Yogyakarta
ikamunci@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2014-2015. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif menggunakan jenis penelitian survey. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta yakni angkatan tahun 2011, 2012, 2013, dan 2014 yang berada pada semester VIII, VI, IV, dan II yang masih aktif dalam perkuliahan dengan ukuran populasi 440 mahasiswa. Teknik penentuan sampel menggunakan *stratified quota random sampling* sehingga diperoleh ukuran sampel 151 mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*). Validitas instrumen menggunakan validitas logis dengan menitikberatkan pada *expert judgement*. Reliabilitas skala menggunakan analisis uji reliabilitas *alpha cronbach*. Hasil reliabilitas skala pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) sebesar 0,950. Penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta sebanyak 52 mahasiswa (34,4%) memiliki *academic self-management* pada kategori tinggi, sebanyak 99 mahasiswa (65,6%) memiliki *academic self-management* pada kategori sedang, dan *academic self-management* pada kategori rendah tidak ada. Dengan demikian sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) cenderung sedang.

Kata kunci: *pengaturan diri dalam bidang akademik , mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta*

Abstract

The objective of this research is to knowing the level of self-management in the academic field (academic self-management) to the students of Guidance and Counseling in State University of Yogyakarta period 2014-2015. The approach in this research was quantitative descriptive which used survey type research. The subjects of this research were the students of Guidance and Counseling State University of Yogyakarta period of 2011, 2012, 2013, and 2014 who were in the semester of VIII, VI, IV, and II who were still active in the learning activities in the college with the population of 440 students. The technique to determine the samples in this research used stratified quota random sampling, so it is obtained the number of the samples 151 students. The method to collect the data was the scale of self-management in the academic field (academic self-management). The instrument validity used logic validity that emphasizes the expert judgment. The scale reliability used the analysis of reliability test alpha cronbach. The result of scale reliability of self-management in the academic field (academic self-management) was 0,950. This research used the technique of quantitative descriptive analysis. The result of this research shows that self-management in the academic field (academic self-management) to the students of Guidance and Counseling in State University of Yogyakarta are 52 students (34,4%) categorize as high, 99 students (65,6%) categorize as medium, and no one student categorizes as low. Thus, the level of self-management in the academic field (academic self-management) of the students of Guidance and Counseling in State University of Yogyakarta majority tends to medium.

Keywords: *academic self-management, the students of Guidance and Counseling State University of Yogyakarta.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hal yang penting dan tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan seseorang. Definisi pendidikan menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yakni. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Menurut Ki Hajar Dewantara (dalam Dwi Siswoyo, 2011: 51) mendefinisikan pendidikan sebagai tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak. Adapun maksudnya pendidikan yaitu, menuntut segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan yang setinggi-tingginya. Berdasarkan pemaparan para ahli diatas mengenai pendidikan dapat disimpulkan bahwa pendidikan merupakan kebutuhan individu yang sangat penting dan merupakan sarana dalam mengembangkan potensi diri seseorang untuk mencapai kebahagiaan yang setinggi-tingginya.

Salah satu penyelenggara pendidikan tinggi negeri di Indonesia adalah Universitas Negeri Yogyakarta yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Saat ini, Universitas

Negeri Yogyakarta (UNY) menyelenggarakan pendidikan akademik sarjana dan pascasarjana. Program sarjana merupakan jenjang pertama program akademik di perguruan tinggi, yang mempunyai beban studi 144-160 SKS. Program S1 dijadwalkan sekurang-kurangnya 8 semester dan selama-lamanya 14 semester setelah pendidikan menengah (Panduan Mengenal Uny, 2011: 50).

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari kegiatan lokakarya percepatan skripsi yang diselenggarakan Prodi Bimbingan dan Konseling pada tanggal 29 November 2014 bertempat di ruang Abdullah Sigit, bahwa terdapat mahasiswa angkatan tahun 2006 dan 2007 *drop out* (DO) disebabkan beberapa hal yaitu kelalaian akademik alias malas, lupa belum mengambil mata kuliah, nilai yang tidak segera diproses, menunda-nunda penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (baik penyusunan proposal, kegiatan lapangan, dan laporan), kuliah sambil bekerja yang mengakibatkan mahasiswa fokus dalam bekerja lupa pada kuliahnya, menikah atau melahirkan, dan *problem* ekonomi keluarga. Rata-rata penyelesaian Tugas Akhir Skripsi (TAS) mahasiswa angkatan tahun 2006 dan 2007 mencapai 1 tahun lebih. Kemudian disampaikan bahwa jumlah mahasiswa yang belum menyelesaikan studinya angkatan 2006 terdapat 5 orang, angkatan 2007 terdapat 23 orang, angkatan 2008 terdapat 20 orang,

angkatan 2009 terdapat 29 orang, dan angkatan 2010 terdapat 29 orang.

Berbagai faktor penyebab masih banyaknya mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan studinya diantaranya yakni masih banyak mahasiswa yang memiliki permasalahan terkait akademik dan gaya belajar, kurang mementingkan studinya, bekerja paruh waktu, menikah atau melahirkan sebelum lulus studinya, mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi, prokrastinasi dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi, lupa belum mengambil mata kuliah yang harus ditempuh pada semester sebelumnya dan belum memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik yang baik (Lokakarya, 2014).

Terdapat beberapa mahasiswa yang bekerja paruh waktu sehingga dalam memenuhi tuntutan untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik, mahasiswa yang sedang bekerja harus belajar dengan giat dan dapat mengatur waktunya dengan baik meskipun dihadapkan pada kendala-kendala yang berhubungan dengan pengaturan jadwal kuliah dengan waktu bekerja. Bagi mahasiswa yang sedang bekerja waktu belajarnya harus terbagi, sehingga waktu belajarnya menjadi berkurang dan konsentrasinya juga kurang. Hal ini akan berdampak pada rendahnya prestasi akademik mahasiswa tersebut (Widya Puspitasari, 2012: 2).

Pada mahasiswa yang bekerja, melakukan kegiatan akademik sekaligus mencari uang bukanlah hal yang mudah, karena dapat menyebabkan stres. Hal ini diungkapkan oleh Furr dan Elling (2000: 454-470) bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan juga jarang terlibat pada aktivitas kampus dan aktivitas sosial. Jika hal tersebut terus terjadi tentunya dapat mempengaruhi afeksi, pikiran dan tingkah laku mahasiswa dalam penerapan *academic self-management* untuk menunjang prestasi akademik yang memuaskan.

Terdapat pula beberapa mahasiswa menikah/melahirka sebelum lulus masa studinya. Adanya pernikahan di kalangan mahasiswa kadangkala merupakan suatu alternatif untuk memenuhi kebutuhan, sehingga ada banyak di kalangan mahasiswa mengambil alternatif untuk menikah di pertengahan studi yang mungkin dianggap sebagai langkah antisipasi dalam menghadapinya. Di prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta terdapat fenomena dimana mahasiswi yang telah menikah, pada umumnya mahasiswi akan tidak dapat menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya.

Hasil wawancara kepada beberapa mahasiswi Bimbingan dan Konseling yang sudah menikah, menunjukkan bahwa perempuan yang sudah menikah serta

berkuliah di perguruan tinggi mempunyai peran yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswi yang belum menikah. Mahasiswi yang sudah berumah tangga, mereka harus menyesuaikan diri mereka baik itu dengan kegiatan studinya dan juga rumah tangganya. Mereka seringkali harus mengatur waktu antara tanggung jawab dalam keluarga dan tanggung jawab akan pendidikan. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang telah menikah harus mampu membagi waktu untuk bekerja, waktu untuk keluarga dan waktu untuk pendidikan. Pengaruh yang timbul dari hal tersebut ialah konsentrasi yang berkurang dan akan berdampak turunnya nilai akademik pada mahasiswa.

Pada penelitian ini, peneliti hanya membatasi pada pengaturan diri dalam bidang akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling saja, dimana pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) ialah strategi yang digunakan oleh pelajar untuk mengontrol faktor-faktor yang dapat menghambat dalam belajar (Dembo, 2004: 4). Dengan adanya strategi yang dimiliki oleh pelajar akan menunjukkan bagaimana seorang pelajar mampu mengurangi maupun mengontrol hal-hal yang dapat menghambat dalam belajar atau dalam pencapaian prestasi. Maka dari itu, seorang pelajar harus mampu mengelola dirinya terutama dalam hal akademik guna dapat mencapai prestasi yang baik.

Peneliti membatasi permasalahan yang akan diteliti mengenai pengaturan diri dalam bidang akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaturan diri dalam bidang akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Defini operasional mengenai pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) adalah suatu strategi yang dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa untuk dapat mengontrol cara belajarnya sehingga dapat mencegah dan menghindari faktor-faktor yang dapat menghambat dalam belajar demi tercapainya tujuan yang ingin dicapai dan terselesaikannya tugas dengan baik.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian survey dengan pendekatan kuantitatif deskriptif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 09-16 April 2015 di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ialah mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2011 (semester VIII), 2012 (semester VI), 2013 (semester IV), dan 2014 (semester II) yang berjumlah 440 mahasiswa. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik *stratified quota*

random sampling untuk pengambilan sampelnya. Teknik *stratified random sampling* dilakukan karena kondisi populasi yang ada terdiri dari beberapa lapisan atau kelompok individual dengan karakteristik yang berbeda (Sukardi, 2003: 6), sedangkan teknik *Quota sampling* digunakan peneliti dengan menentukan besarnya jumlah responden untuk menjadi anggota sampel (Sukardi, 2003: 64). Pada penelitian ini sampel yang digunakan terdiri dari 151 mahasiswa, yakni angkatan 2011 (semester VIII) sejumlah 45 mahasiswa, angkatan 2012 (semester VI) sejumlah 42 mahasiswa, angkatan 2013 (semester IV) sejumlah 32 mahasiswa, dan angkatan 2014 (semester II) sejumlah 32 mahasiswa.

Prosedur Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian dengan yang terdiri dari rangkaian kegiatan observasi dan pembagian angket skala pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) uji coba untuk mengetahui reliabilitas instrumen kemudian setelah instrumen reliabel maka peneliti melakukan penelitian yang sebenarnya dengan membagikan angket skala pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) setelah uji coba kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2011 (semester VIII), angkatan 2012 (semester VI), angkatan 2013 (semester IV), dan angkatan 2014 (semester II) untuk mendapatkan data penelitian berupa angka

yaitu skor pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket skala pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*). Dalam penelitian ini, pengujian instrumen menggunakan uji validitas logis melalui *expert judgement* yang terdiri dari 59 item berdasarkan *expert judgement* yang telah dilakukan tersebut terdapat beberapa item yang tidak relevan dengan kisi-kisi instrumen dan item-item yang diperbaiki yaitu nomor 1, 12, 12, 18, 23, 25, 28, 28, 29, 31, 40, dan telah dilakukan perbaikan oleh peneliti sesuai dengan kisi-kisi. Dalam pengujian reliabilitas instrumen menggunakan bantuan SPSS versi 21 dengan memperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.950. selanjutnya dilakukan uji keterbacaan instrumen pada beberapa mahasiswa dengan memberikan penilaian terhadap pengantar instrumen, petunjuk pengerjaan, dan istilah atau kata-kata dalam instrumen.

Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini, analisis data dilakukan secara kuantitatif deskriptif terhadap data-data angka yang dihasilkan dari hasil skala pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) diolah

melalui beberapa tahapan, yakni mengukur harga *mean* (M), rentang nilai (*range*), dan simpangan baku atau standar deviasi (SD). Kemudian setelah didapatkan data tersebut, dilakukan pengkategorisasian atau penggolongan dengan rumus menurut Saifudin Azwar (2012: 149) sebagai berikut:

$$\begin{aligned} X < (\mu - 1,0\sigma) &= \text{Rendah} \\ (\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma) &= \text{Sedang} \\ (\mu + 1,0\sigma) \leq X &= \text{Tinggi} \end{aligned}$$

Kemudian kriteria untuk dapat mendeskripsikan pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) dilakukan dengan menghitung nilai presentase dari masing-masing komponen dan semester. Adapun rumus untuk menghitung nilai presentase sebagai berikut:

Presentase Jumlah Mahasiswa Pengaturan Diri dalam Bidang Akademik (*Academic Self-Management*)=

$$\frac{\text{frekuensi jumlah mahasiswa dari masing-masing kategori}}{\text{jumlah seluruh mahasiswa}} \times 100$$

Angka presentase dari hasil perhitungan ditafsirkan kedalam kalimat-kalimat yang berisikan gambaran atau deskripsi tentang pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling. Langkah berikutnya dapat ditarik kesimpulan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data yang telah diperoleh peneliti mengenai pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) dengan cara menyebar 151 angket skala kepada subyek yaitu mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2011, 2012, 2013, dan 2014. Keseluruhan angket skala kembali sesuai dengan jumlah yang disebar oleh peneliti yaitu sebanyak 151 angket. Peneliti mengkategorisasikan subyek peneliti menjadi tiga tingkatan yang memiliki tingkat pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) tinggi, pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) sedang, dan pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) rendah dengan menggunakan rumus pengkategorisasian yang telah ditentukan sebelumnya.

Karakteristik subjek dalam penelitian ini apabila ditinjau dari jenis kelamin, subyek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 120 mahasiswa (79.5%), dan yang berjenis kelamin laki – laki sebanyak 31 mahasiswa (20.5%). Sehingga dapat dikatakan mayoritas subyek penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Selain itu, subjek berdasarkan usia bahwa jumlah subyek yang berusia 18 tahun sejumlah 13 mahasiswa (8.6%), yang berusia 19 tahun sejumlah 31 mahasiswa (20.5%), yang berusia 20 tahun sejumlah 46

mahasiswa (30.5%), yang berusia 21 tahun sejumlah 28 mahasiswa (18.5%), yang berusia 22 tahun sejumlah 29 mahasiswa (19.2%), yang berusia 23 sejumlah 3 mahasiswa (2 %), dan yang berusia 24 tahun sejumlah 1 mahasiswa (0.7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa subyek penelitian ini berada pada rentang usia 18 tahun hingga 24 tahun, dan mayoritas pada usia 20 tahun. Jika berdasarkan semester bahwa jumlah subyek yang berada pada jenjang semester VIII sebanyak 45 mahasiswa (29.8%), yang semester VI sebanyak 42 mahasiswa (27.8%), semester IV sebanyak 32 mahasiswa (21.2%), dan semester II sebanyak 32 mahasiswa (21.2%).

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang dikumpulkan dari 151 responden diperoleh hasil pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Pengaturan Diri dalam Bidang Akademik (*academic self-management*)

Deskripsi Data	Skor
Jumlah	151
Mean	147.5
SD	29.50
Nilai Max	236
Nilai Min	59

Dari data diatas, dapat diketahui bahwa nilai minimum sebesar 59, nilai maksimum sebesar 236, mean sebesar 147.5 dan standar deviasi sebesar 29.50. Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi

dari data subyek penelitian maka dapat dilakukan pengkategorisasian berdasarkan rumus pengkategorisasian yang telah ditentukan sebelumnya. Pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self management*) digolongkan menjadi 3 kategori menggunakan model distribusi normal yaitu pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self management*) tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengaturan Diri dalam Bidang Akademik (*academic self-management*)

Variabel	Kriteria Kategori sasi	Kategori	N	Persentase
Pengaturan Diri dalam Bidang Akademik (Academic Self Management)	177,00 – 236	Tinggi	52	34.4%
	118,00 – 176,00	Sedang	99	65.6%
	59 - 117,00	Rendah	0	0%

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self management*) pada kategori tinggi sebesar 52 mahasiswa (34.4%), ada kategori sedang 99 mahasiswa (65.6%) dan tidak terdapat mahasiswa yang pada kategori rendah. Secara umum, pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self management*) subyek penelitian berada pada rentang kategori sedang.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa tingkat pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) mahasiswa Bimbingan dan Konseling pada kategorisasi tinggi sejumlah 52 mahasiswa (34.4%), hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) yang tinggi atau baik tahu cara untuk memotivasi dirinya walaupun banyak gangguan, mampu menggunakan strategi belajar yang bervariasi, memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, lebih banyak melakukan restrukturisasi lingkungan yang mengacu pada tempat belajar yang nyaman dan tidak mengganggu, mampu menentukan kapan ia harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, serta mampu membuat perubahan yang diperlukan untuk memenuhi tujuan belajarnya (Dembo, 2004: 10).

Kemudian pada kategori sedang sejumlah 99 mahasiswa (65.6%), hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) yang sedang ialah yang cukup mampu memotivasi diri sendiri, cukup baik memiliki strategi belajar yang kuat dalam mencapai tujuannya, cukup mampu mengatur waktunya, dan cukup mampu untuk mencari bantuan dari instruktur, tutor, teman sebaya, atau sumber daya nonsosial, seperti buku referensi (Dembo, 2004: 25) dan mahasiswa

yang memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) rendah memiliki kepercayaan yang salah mengenai kemampuan, proses belajar, dan motivasi, tidak menyadari akan perilaku belajarnya yang tidak efektif, dan tidak siap untuk mengubah perilaku belajar, namun tidak terdapat mahasiswa yang pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self management*) mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta memiliki kecenderungan sedang, yang berarti bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling tersebut memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerapkan strategi untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar.

Pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) ialah sebuah strategi yang digunakan oleh pelajar untuk mengontrol faktor-faktor yang dapat menghambat dalam belajar (Dembo, 2004: 4). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) ini diantaranya yakni faktor personal dan sosiokultural, faktor lingkungan kelas, serta faktor internal. Dalam pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) mempunyai beberapa strategi, yakni diantaranya strategi perilaku, strategi motivasi, dan strategi belajar cara belajar.

Dalam strategi perilaku meliputi manajemen waktu, merupakan bagian penting dari pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) dikarenakan individu yang memiliki kesulitan dalam mengatur waktu tidak berkesempatan untuk menyusun perencanaan jangka panjang, yang dapat digunakan dalam mempertimbangkan pentingnya tugas yang berbeda dan bagaimana tugas tersebut dapat diselesaikan dengan baik (Zimmerman, Bonner, & Kovach dalam Dembo, 2004: 14). Manajemen waktu mahasiswa BK tampak dalam kemampuan mengatur waktu belajar pada hari biasa maupun menjelang ujian, hal ini terlihat dari mengatur waktu belajar dan menyelesaikan tugas tepat waktu diantaranya pengaturan waktu belajar terjadwal dengan rapi, setiap hari meluangkan waktu untuk belajar, belajar sebelum ujian, segera menyelesaikan tugas yang diberikan dosen. Untuk individu yang memiliki manajemen waktu yang rendah terlihat dari belajar tanpa rencana atau tanpa batasan waktu dalam sehari, terlambat menyerahkan atau mengumpulkan tugas, kesulitan dalam menyelesaikan tugas secara tepat waktu, dan menunda-nunda mengerjakan pekerjaan rumah atau tugas.

Pada pengaturan lingkungan fisik dan sosial mencakup kemampuan untuk merestruktur lingkungan fisik dan sosial untuk memenuhi kebutuhan pelajar (Zimmerman dan Martinez-Pons dalam Dembo, 2004: 15). Mahasiswa BK cukup

baik dalam menentukan kapan waktunya harus belajar sendiri ataupun mencari bantuan orang lain, misalnya dengan dosen, tutor, teman sebaya maupun dengan belajar dari sumber lain seperti internet, hal ini terlihat dari mengatur tempat belajar, mengkondisikan suasana belajar, dan diskusi dengan teman diantaranya dengan menata buku secara rapi agar nyaman saat belajar, belajar dalam suasana yang tenang, bertanya kepada teman tentang materi yang kurang paham, serta memiliki teman diskusi untuk belajar bersama. Sedangkan individu yang mempunyai pengaturan lingkungan fisik dan sosial rendah ditunjukkan dengan hal tempat belajar dalam keadaan berantakan, tidak terpengaruh dengan suasana belajar yang ada saat belajar, dan lebih suka menyendiri daripada berdiskusi dengan teman mengenai materi perkuliahan yang kurang paham.

Selain itu penyusunan tujuan menjadi penting karena tujuan membantu pelajar menjadi waspada terhadap nilai dan menentukan apa yang diinginkan (Dembo, 2004: 99), hal ini terlihat dari menetapkan target IPK dan menetapkan target belajar diantaranya ialah dengan mempunyai target IPK yang tinggi, dan ada perubahan positif sebelum dan sesudah belajar. Sedangkan individu yang kurang memiliki tujuan terlihat dari target IPK bukan hal yang penting, dan pesimis dapat lulus tepat waktu.

Dalam strategi motivasi meliputi menyusun tujuan dan meregulasi emosi dan

usaha. Penyusunan tujuan menjadi penting karena tujuan membantu pelajar menjadi waspada terhadap nilai dan menentukan apa yang diinginkan (Dembo, 2004: 99), hal ini terlihat dari menetapkan target IPK dan menetapkan target belajar diantaranya ialah dengan mempunyai target IPK yang tinggi, dan ada perubahan positif sebelum dan sesudah belajar. Sedangkan individu yang kurang memiliki tujuan terlihat dari target IPK bukan hal yang penting, dan pesimis dapat lulus tepat waktu.

Meregulasi emosi dan usaha merupakan bagian penting dari pengeturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) dikarenakan emosi akademik pelajar berpengaruh terhadap proses belajar, kontrol diri, dan pencapaian akademik (Pekrum, Goetz, Titz, & Perry dalam Dembo, 2004: 112). Beberapa mahasiswa BK mampu mengontrol stressor belajar namun beberapa juga ada yang tidak mampu mengontrol stressor belajar, hal ini terlihat dari mengatur emosi terhadap hasil belajar, dan menetapkan usaha pencapaian belajar diantaranya ialah dengan cara berusaha semangat saat belajar, berusaha bangkit saat mendapat nilai kurang baik, dan sebelum belajar, membuat beberapa target materi yang ingin dipelajari. Sedangkan individu yang kurang dapat meregulasi emosi dan usahanya terlihat dari pasrah saat menghadapi stres belajar, dan menyerah dalam belajar ketika menerima nilai yang buruk.

Kemudian untuk strategi belajar cara belajar meliputi belajar dari buku bacaan, belajar dari dosen, mempersiapkan diri untuk ujian, dan menjalani ujian. Mahasiswa BK tahu cara membaca dengan baik, dan membuat catatan di kelas dari penjelasan dari dosen, hal ini terlihat dari rutin membaca buku bacaan, membaca buku sebelum materi diperoleh dari dosen, meringkas materi dari buku bacaan, dan mencari materi dari media lain diantaranya dengan cara rajin membaca buku materi perkuliahan, memunculkan pertanyaan dari membaca materi yang akan disampaikan dosen, menggaris bawahi bagian yang penting saat membaca buku materi kuliah, dan rajin mencari materi kuliah dari internet. Individu yang belajar dari buku bacaan yang cenderung kurang baik ialah terlihat dari saat membaca tidak peduli sudah mengerti bagian yang dibaca tersebut atau tidak, tidak perlu untuk mempelajari atau membaca materi yang akan disampaikan dosen, hanya membaca buku materi kuliah tanpa menemukan kesimpulan dari materi yang dibaca, serta hanya belajar dari materi atau hardcopy dari dosen.

Belajar dari dosen akan berbeda dengan belajar dari buku, sewaktu belajar dari dosen, dosen yang menjadi kunci dalam menyalurkan informasi sehingga dibutuhkan teknik belajar yang dapat membantu pelajar untuk mendapatkan informasi dari dosen, salah satunya adalah dengan membuat catatan (Kiewra dalam Dembo, 2004: 218).

Mahasiswa belajar dari dosen dengan cara bertanya kepada dosen jika kurang paham, belajar materi dari dosen dengan media yang lain, dan mencatat saat dosen menjelaskan materi, hal ini ditunjukkan melalui bertanya kepada dosen jika tidak paham dengan penjelasan dosen di kelas, mempelajari materi dari dosen melalui internet, dan mencatat materi saat dosen menjelaskan di kelas. Sedangkan mahasiswa yang belajar dari dosennya kurang ialah ditunjukkan dengan hal pasif di kelas saat mengikuti perkuliahan, malas mempelajari materi dari dosen dengan media lain, hanya belajar dari hardcopy dosen, hanya mendengarkan ketika dosen menjelaskan, serta penjelasan dari dosen hanya perlu didengarkan dan tidak perlu ditulis.

Selanjutnya pelajar dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi ujian dengan menyusun rencana belajar (Dembo, 2004: 238). Mahasiswa BK dapat menyusun rencana belajar yakni dengan cara belajar sebelum ujian, mereview catatan perkuliahan, dan mengumpulkan materi sebelum ujian. Bentuk usaha yang dilakukan diantaranya ialah dengan belajar jauh-jauh hari sebelum ujian, membaca catatan perkuliahan, mengumpulkan materi sebelum ujian dari teman, media lain, maupun buku yang saya miliki. Sedangkan individu yang kurang mempersiapkan diri untuk ujian cenderung belajar semalam sebelum ujian, bahkan sama sekali tidak belajar sebelum ujian dikarenakan

tidak mempunyai catatan perkuliahan, dan tidak mempunyai materi untuk ujian.

Untuk yang terakhir, dalam hal menjalani ujian, Strategi dalam menjalani ujian tergantung pada tipe soal ujian (Dembo, 2004: 225). Mahasiswa BK teliti dalam dalam menjalani ujian, hal ini terlihat dari membaca instruksi soal ujian, membaca soal ujian dengan teliti dan cermat, menyelesaikan berbagai jenis soal, melakukan pengecekan ulang setelah mengerjakan soal ujian, serta percaya diri dengan jawaban ujian. Bentuk usaha yang dilakukan diantaranya ialah dengan membaca instruksi atau petunjuk soal ujian sebelum mengerjakan ujian, memahami soal ujian yang dimaksud, berusaha mengerjakan soal ujian hingga selesai, membacaa kembalijawaban ujian, dan percaya diri dengan jawaban ujian sendiri tanpa bertanya dengan teman. Sedangkan mahasiswa yang kurang teliti dalam menjalani ujian terlihat dengan usahanya yang seperti menjawab pertanyaan ujian tanpa membaca instruksi atau petunjuk, hanya melihat jenis pertanyaan dan langsung menjawabnya tanpa memperhatikan instruksi atau petunjuk, kurang teliti membaca soal ujian, untuk soal esai yang penting adalah jawabannya panjang, mengerjakan soal pilihan ganda dengan ngawur atau asal-asalan, terlambat mengumpulkan jawaban ujian saat ujian, dan lebih suka meminta jawaban teman daripada mengerjakan soal ujian sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori tinggi sejumlah 52 mahasiswa (34.4%), hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) yang tinggi atau baik tahu cara untuk memotivasi dirinya walaupun banyak gangguan, mampu menggunakan strategi belajar yang bervariasi, memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, lebih banyak melakukan restrukturisasi lingkungan yang mengacu pada tempat belajar yang nyaman dan tidak mengganggu, mampu menentukan kapan ia harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, serta mampu membuat perubahan yang diperlukan untuk memenuhi tujuan belajarnya (Dembo,2004: 10).

Kemudian pada kategori sedang sejumlah 99 mahasiswa (65.6%), hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) yang sedang ialah yang cukup mampu memotivasi diri sendiri, cukup baik memiliki strategi belajar yang kuat dalam mencapai tujuannya, cukup mampu mengatur waktunya, dan cukup mampu untuk mencari bantuan dari

instruktur, tutor, teman sebaya, atau sumber daya nonsosial, seperti buku referensi (Dembo,2004: 25) dan mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) rendah memiliki kepercayaan yang salah mengenai kemampuan, proses belajar, dan motivasi, tidak menyadari akan perilaku belajarnya yang tidak efektif, dan tidak siap untuk mengubah perilaku belajar, namun tidak terdapat mahasiswa yang pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self management*) mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta memiliki kecenderungan sedang, yang berarti bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling tersebut memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerapkan strategi untuk mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar.

Apabila ditinjau dari komponen pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) mahasiswa semester II memiliki skor tertinggi di beberapa komponen pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self management*) diantaranya yakni manajemen waktu, menyusun tujuan, belajar dari buku bacaan, dan belajar dari dosen. Untuk semester IV memiliki skor tertinggi pada komponen pengaturan diri dalam bidang akademik, meregulasi emosi dan usaha, dan

mempersiapkan diri untuk ujian. Sedangkan semester VI memiliki skor tinggi dalam komponen menjalani ujian. Pada mahasiswa semester VIII dalam penelitian ini tidak memperoleh skor yang tinggi dalam komponen pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self management*).

Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa mahasiswa Bimbingan dan Konseling memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) dalam kategori sedang. Oleh karena itu, diharapkan bagi Kaprodi Bimbingan dan Konseling dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi atau dapat menjadi sumber informasi dalam mendukung peningkatan pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) dengan memberikan layanan terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling khususnya pada mahasiswa semester VI dan semester VIII sehingga Kaprodi dapat membuat program-program untuk membantu peningkatan pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) terutama pada komponen strategi prilaku, strategi motivasi, dan strategi belajar cara belajar.
2. Bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling, diharapkan untuk belajar melatih diri agar memiliki pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) yang lebih baik. Hal

tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan strategi dari pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) yang terdiri dari manajemen waktu, pengaturan lingkungan fisik dan sosial, menjaga motivasi, dan meningkatkan strategi belajar yang digunakan baik dalam belajar sehari-hari maupun sewaktu ujian demi tercapainya tujuan yang ingin dicapainya.

3. Peneliti berikutnya dapat menindaklanjuti dengan penelitian-penelitian lain terkait pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*), diantaranya:
 - a. Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode kualitatif agar mendapatkan data yang lebih mendalam mengenai pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di UNY.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam atau memperkaya kajian teori terkait dengan pengaturan diri dalam bidang akademik (*academic self-management*)

DAFTAR PUSTAKA

- Abd-El-Fattah, Sabry M. (2010). Garrison's Model of Self-Directed Learning: Preliminary Validation and Relationship to Academic Achievement. *The Spanish Journal*

of Psychology, Vol. 13 No.2, 586-596.

- Achmad Juntika Nurikhasan. (2005). *Srategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Andi Prastowo. (2014). *Memahami Metode-Metode Penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Dembo, Myron H. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success-A self-Management Approach. Second Edition*. London: Unversity of Southern California.
- Dwi Siswoyo. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta : UNY Pers.
- Erikson. (1999). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Havighurst. (1961). *Human Development & Eduction*. New York: David Mckay Co.
- Hurlock, Elizabeth B. (1993). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kanar, C.C. (2011). *The Confident Student (7th Edition)*. USA : Wadsworth.
- Masri Singarimbun. (1989). *Metodologi Penelitian Survey*. Jakarta: PT. Pustaka LP3ES Indonesia.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Nomor 49 Tahun 2014 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi.
- Purwanto. (2006). *Instrumen Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifuddin Azwar. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saifuddin Azwaar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R and D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Revisi Ed V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sutrisno Hadi. 1994. *Metedologi Research I*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Penddikan Nasional.
- Widya Puspitasari. (2012). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiwa yang Bekerja. *Skripsi*. FKIP - Universitas Ahmad Dahlan.
- Wong, Linda. (2009). *Essential Study Skills (6th Ed)*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Winkel, W.S. 1997. *Bimbingan dan Konseling di institusi pendidikan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

Zimmerman, B.J. (1998). *Self-regulated learning : From teaching to self-reflective practice*. New York: The Guilford Press.