



BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN TIME MANAGEMENT SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN SELF- REGULATED LEARNING MAHASISWA MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NGAWI TAHUN 2020/2021

Nabella Dananier, Nurmalia Khotimah

nabelladananierwijaya@gmail.com, nurmalia964@gmail.com

abstract

Students basically have good knowledge and skills if they are able to organize themselves. Most of the second semester MPI students of IAI Ngawi are already working and living in Islamic boarding schools which have a lot of religious activities in them. So that students' academic self-regulation is not good because they have not been able to manage their time optimally. This shows the lack of student self-regulated learning. To overcome this, group guidance or group guidance using the Time Management approach is one form of effort used to assist students in improving their academic self-regulation. From the results of this study, it is known that group guidance with a time management approach is able to improve self-regulated learning for second semester MPI students. The implementation of group counseling with a time management approach begins with prioritizing important tasks, developing plans, continuously monitoring deviations, and finally reducing pressure on the schedule. Meanwhile, academic self-regulation begins with recognizing and discovering one's potential, ending with building a group to grow together. group counseling with a time management approach, students succeeded in improving their academic self-regulation as evidenced by data from interviews and documentation of increasing student discipline in collecting assignments.

Keyword : Group Guidance, Self-Regulated Learning, Time Management

Abstrak

Mahasiswa pada dasarnya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik jika mahasiswa tersebut mampu mengatur dirinya. Sebagian besar mahasiswa MPI Semester dua IAI Ngawi sudah bekerja dan tinggal di pesantren yang banyak kegiatan keagamaan didalamnya. Sehingga pengaturan diri akademik mahasiswa kurang baik dikarenakan belum dapat mengelola waktunya dengan maksimal. Hal tersebut menunjukkan kurangnya self-regulated learning mahasiswa. Mengatasi hal tersebut, group guidance atau bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan Time Management merupakan salah satu bentuk upaya yang digunakan untuk membantu

mahasiswa dalam meningkatkan pengaturan diri akademiknya. Dari hasil penelitian ini, diketahui bahwa group guidance dengan pendekatan time management mampu untuk meningkatkan self regulated learning mahasiswa MPI semester 2. Adapun pelaksanaan group conseling dengan pendekatan time management inidawali dengan memprioritaskan tugas-tugas penting, mengembangkan perencanaan, terus memantau penyimpangan, yang terakhir mengurangi tekanan atas jadwal. Sedangkan pengaturan diri akademik dimulai dengan mengenali dan menemukan potensi diri, berakhir dengan membangun kelompok tumbuh bersama. Melalui group conseling dengan pendekatan time management, mahasiswa berhasil meningkatkan pengaturan diri akademiknya dibuktikan dengan data hasil wawancara dan dokumentasi peningkatan kedisiplinan mahasiswa dalam pengumpulan tugas.

Keyword : Bimbingan Kelompok, Self-Regulated Learning, Time Management

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah predikat yang diberikan kepada individu atau kelompok orang yang sedang menuntut ilmu di suatu jenjang pendidikan tinggi. Pada proses pembelajarannya, mahasiswa perlu memenuhi persyaratan yang terdapat pada perguruan tinggi tersebut. Proses pembelajarannya menggunakan sistem kredit semester (SKS) sehingga proses penilaiannya menggunakan evaluasi sehingga menghasilkan nilai akhir yang diakumulasi dalam Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Nilai IPK yang diperoleh mahasiswa harus memenuhi standar minimum yang ditentukan oleh perguruan tinggi tersebut.¹⁵²

Mahasiswa pada dasarnya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik jika mahasiswa tersebut mampu mengatur dirinya. Menurut Siswanto salah satu tuntutan mahasiswa adalah melakukan perkuliahan atau pembelajaran yang tidak pernah lepas dari Tri Darma dalam perguruan tinggi yang berarti tidak akan pernah lepas dari tulis, menulis, diskusi, penelitian dan presentasi. Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dituntut untuk bisa berprestasi baik secara akademis maupun non akademis. Dalam meraih prestasi baik secara akademis maupun non akademis tentunya mahasiswa perlu untuk manajemen waktu secara efektif, mahasiswa harus bisa memprioritaskan pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya sebagai mahasiswa.¹⁵³

Selain tuntutan yang beragam dari setiap peran yang dijalani mahasiswa baik di dalam maupun di luar kampus, adanya peraturan untuk melakukan *social distancing* yang kemudian disusul dengan kebijakan pemerintah kepada setiap lembaga pendidikan untuk melakukan pembelajaran secara *daring* selama pandemic Covid-19 melanda Indonesia, menyebabkan mahasiswa dituntut untuk belajar secara mandiri dan mampu untuk menguasai materi perkuliahan dengan keterbatasan tatap muka di setiap pertemuannya. Kedisiplinan dan kesadaran akan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa diperlukan untuk dapat meningkatkan prestasi belajarnya.

Proses belajar yang telah terjadi di perguruan tinggi akan menghasilkan suatu nilai akhir atau hasil pembelajaran guna mengukur kemampuan mahasiswa terhadap materi yang telah disampaikan oleh dosen. Mahasiswa yang juga sedang belajar di pondok pesantren (*mondok*), bekerja dan yang mengikuti organisasi pasti akan menjalankan

¹⁵² Sitti Aisyah Mu'min, "Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja," *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 9, No. 1, (Januari-Juni, 2016), hlm. 2.

¹⁵³ Fitriya dan Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang," *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2, No. 1, (Juni, 2016), hlm. 64.

tugas serta tanggungjawab yang lebih jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan lain di luar perkuliahan. Banyaknya aktivitas yang harus dijalankan membuat mereka mengalami konflik yaitu kesulitan membagi waktu untuk memenuhi tuntutan belajar dengan tuntutan di peran lain dan konflik peran karena adanya tekanan di satu peran yang memengaruhi peran lainnya.

Puwanto menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tanggung jawab lain di luar perkuliahan seperti bekerja dan telah berkeluarga mengalami kesulitan dalam mengatur diri ketika belajar secara mandiri. Kesulitan dalam mengatur diri khususnya ketika belajar, disebabkan karena 2 faktor yakni faktor internal yaitu rasa malas, kurang bersemangat, terlalu mengandalkan orang lain, serta faktor eksternal yaitu banyaknya tugas dari setiap peran yang dijalannya.

Mahasiswa yang memiliki banyak tanggungjawab di luar perkuliahan, membutuhkan regulasi diri dalam belajar yang baik. Regulasi diri yang baik akan mempengaruhi prestasi akademik menjadi baik pula. Hal ini juga selaras dengan Schaie dan Carstense bahwa mahasiswa yang memiliki peran sosial lain perlu memiliki pengaturan diri dalam proses pembelajaran yang dijalani. Banyaknya peran yang diambilnya membuat tingkat regulasi diri yang dilakukan lebih besar dibandingkan dengan individu lain yang tidak memiliki peran sosial lainnya.

Menurut pintrich mahasiswa yang melakukan regulasi diri mereka akan menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan kontrol terhadap aspek kognitif, motivasi serta tingkahlakunya dalam mencapai tujuan tersebut.¹⁵⁴ Mahasiswa yang melakukan pengaturan diri dalam belajar ini adalah mahasiswa yang dapat berhasil dalam pendidikannya.

Suryabrata menjelaskan bahwa salah satu contoh faktor psikologis dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa adalah kemampuan pengaturan diri mahasiswa. Hal serupa dikatakan oleh Woolfolk bahwa salah satu faktor personal yang mempengaruhi prestasi seseorang adalah kemampuan melakukan pengaturan diri, yakni kemampuan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak, yang kemudian perlu untuk dilakukan perencanaan dan membiasakannya secara terus-menerus untuk mencapai tujuan. Boekaerts juga menyatakan bahwa jika regulasi diri dari mahasiswa tidak ada maka prestasi yang didapatnya tidak akan tercapai dengan optimal. Hal tersebut juga berlaku bagi mahasiswa yang memiliki tingkat *intelegensi* yang baik, kepribadian, lingkungan rumah, dan lingkungan perguruan tinggi yang mendukungnya, sekalipun, maka tetap tidak akan mampu mencapai prestasi yang maksimal jika regulasi diri tidak menetap pada diri mahasiswa tersebut.¹⁵⁵

Mahasiswa yang memiliki pengaturan diri dalam proses pembelajaran akademik akan memperoleh pengetahuan dan mampu meningkatkan keterampilan kognitif mereka dengan menggunakan strategi-strategi metakognitif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepada setiap mahasiswa.¹⁵⁶ Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengatur diri, tetapi kemampuan setiap individu untuk mengatur diri berbeda-beda. Ada individu yang mampu untuk mengatur dirinya dengan baik dan ada individu yang tidak dapat mengatur dirinya dengan baik.

¹⁵⁴ Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, (April, 2015), hlm. 62.

¹⁵⁵ Ochteria Friskilia dan Hendri Winata, "Regulasi Diri (Pengaturan Diri) sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Vol. 3, No. 1, (Januari, 2018), hlm. 37.

¹⁵⁶ Risa Rahayu, Yusmansyah dan Diah Utaminingsih, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Siswa," *Naskah Penelitian*, FKIP Universitas Lampung, (November, 2017), hlm. 52.

Shelley Taylor E dan Letitia A Paplau menjekaskan bahwa Pengaturan diri atau *self-Regulated* merupakan sebuah kemampuan pada diri seseorang yang dapat mengatur capaian, tindakan dan, menetapkan target untuk diri mereka sendiri, mengevaluasi kesuksesan saat telah mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut, diungkapkan oleh Shelley Taylor E dan Letitia A Paplau.¹⁵⁷ Pengaturan diri terkait pada perencanaan, monitoring terhadap setiap proses-proses kognitif dan afektif yang berhubungan dalam penyelesaian tugas-tugas dalam keseharian.¹⁵⁸

Pengaturan diri menurut Carey, Neal, & Collins adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan dan memungkinkan orang tersebut untuk menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan dimasa. Ketika melakukan regulasi diri, seseorang akan mendapatkan hal yang berkaitan dengan tujuan yang ditetapkan, evaluasi diri, termotivasi untuk berubah kearah yang lebih baik, mencari alternatif perubahan tingkah laku, serta menilai efektifitas dari perubahan tingkah laku tersebut.¹⁵⁹

Pendapat serupa dikemukakan oleh Zimmerman berpandangan bahwa pengaturan diri merupakan kesatuan *personality* yang tergantung pada dimensi kunci psikologi seperti motivasi, metode, dan waktu untuk mencapai tujuan belajarnya. Lebih lanjut Zimmerman mendeskripsikan pengaturan diri sebagai berikut: (1). Menetapkan tujuan (*goal setting*) merupakan proses penetapan tujuan belajar atau sub tujuan dan rencana untuk mengatur prioritas, menetapkan waktu, dan menyelesaikan segala rencana yang terkait dengan tujuan tersebut. Kedua adalah strategi tugas (*task strategies*), pencitraan (*imagery*), instruksi mandiri (*self instruction*), pengaturan waktu (*time management*), pemantauan diri (*self monitoring*), evaluasi diri (*self evaluation*), konsekuensi diri (*self consequences*), penataan lingkungan (*enviromental structuing*), dan penataan lingkungan (*enviromental structuing*).¹⁶⁰ Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengatur, mengontrol, mengevaluasi diri dan menetapkan reaksi diri terhadap keberhasilan dan kegagalan yang dicapai.

Regulasi diri mahasiswa juga sangatlah penting. Hal ini sejalan dengan Zimmerman, Cheng, Moltalvo & Torres yang menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar mempunyai peranan yang besar dalam pencapaian prestasi akademik seseorang.

Pengaturan diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Cheng juga menguraikan bahwa seseorang yang dapat melakukan pembelajaran mandiri memiliki gagasan jelas tentang cara dan alasan pentingnya strategi pengaturan diri khususnya dalam belajar perlu digunakan.¹⁶¹ Pengaturan diri yang baik akan membuat mahasiswa yakin pada kemampuan dirinya dan termotivasi untuk mendapatkan prestasi semaksimal mungkin, sehingga mereka akan terus berusaha untuk melakukan aksi yang mengarah pada pencapaian tujuanya.

¹⁵⁷ Sitti Aisyah Mu'min, "Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja," *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 9, No. 1, (Januari-Juni, 2016), hlm. 5.

¹⁵⁸ M. Yasdar Mulyadi, "Penerapan Teknik Regulasi Diri untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Progam Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang," *Jurnal Pendidikan*, Vol. 2, No. 2, (Oktober, 2018), hlm. 54.

¹⁵⁹ Ika Wahyu Pratiwi dan Sri Wahyuni, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation* Remaja dalam Bersosialisasi," *JP3SDM*, Vol. 8, No. 1, (2019), hlm. 3.

¹⁶⁰ Maxsel Koro, Ery Tri D, dan M. Ramli, "*Self Regulated Learning* sebagai Strategi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Prosiding TEP dan PDs*, Tema : 6, No. 29, (Mei, 2017), hlm. 789.

¹⁶¹ Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, (April, 2015), hlm. 62.

Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu menimbulkan motivasi pada dirinya dalam pencapaian tujuan yang diinginkan, sebaliknya regulasi diri yang kurang, akan cenderung membuat mahasiswa kurang konsisten dan percaya diri dalam mencapai tujuan dan keinginan yang ingin dicapai sehingga mahasiswa kurang termotivasi.¹⁶²

Pendapat lain diungkapkan oleh Molvanto, adapun karakteristik peserta didik yang memiliki keterampilan pengaturan diri dalam belajar diantaranya adalah pertama mereka terbiasa dan paham bagaimana menerapkan strategi kognitif (pengulangan, elaborasi, dan organisasi) yang akan membantu individu untuk dapat fokus, mentransformasi, mengorganisasi, mengelaborasi, dan menguasai informasi. Kedua mengetahui cara dalam melakukan perencanaan, kontrol, dan mengarahkan proses mental untuk mencapai tujuan personal (metakognisi). Selanjutnya yaitu dapat melakukan perencanaan, mengatur waktu, dan berusaha menyelesaikan tugas dan tanggungjawab, serta dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau meminta bantuan guru dan teman jika kesulitan.¹⁶³

Sedangkan menurut Zimmerman pengaturan diri dicirikan dengan adanya partisipasi aktif dari siswa dalam belajar melalui metakognitif, motivasi, dan perilaku.¹⁶⁴Regulasi yang buruk menurut Bokaerts ditandai dengan adanya kondisi impulsiv, adanya tujuan atau target akademik yang cenderung rendah, adanya penghargaan diri yang rendah, rendahnya kontrol diri, serta adanya perilaku menghindar.¹⁶⁵

Adapun aspek pengaturan diri menurut Zimmerman adalah yang pertama metakognitif, pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berfikir. Kedua motivasi, fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu. Ketiga perilaku, upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.¹⁶⁶Sedangkan aspek-aspek pengaturan diri dari Bandura, Schunk, dan Zimmerman dalam Ormrod meliputi menetapkan standar dan tujuan (*setting standards and goals*), observasi diri (*self observation*), evaluasi diri (*self evaluation*), reaksi diri (*self reaction*), refleksi diri (*self reflection*).¹⁶⁷

Woolfolk berpendapat bahwa pengaturan diri mencakup tiga komponen utama yaitu kognisi, metakognisi, dan motivasi. Kognisi merupakan kemampuan dalam *encoding* (memasukkan), mengorganisasi, mengelaborasi, dan merumuskan. Metakognisi terdiri dari *knowledge of cognition* dan *regulation of cognition*, merupakan kemampuan individu dalam memahami kognisinya, dimana individu mengetahui keterbatasan kognisinya, serta kapan dan bagaimana menggunakan strategi tertentu. Komponen motivasi merujuk pada keyakinan individu terhadap kapasitasnya untuk belajar. Komponen ini mencakup

¹⁶² Hadi DKK, "Layanan *Group guidance* atau bimbingan kelompok dengan Teknik *Self Regulation* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa," *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, Vol. 2, No. 1, (Januari, 2018), hlm. 89.

¹⁶³ Deasyanti dan Anna Armeini R, "*Self Regulation Learning* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta," *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 16, Th. VIII, (Oktober, 2007), hlm. 15.

¹⁶⁴ Maxsel Koro, Ery Tri D, dan M. Ramli, "*Self Regulated Learning* sebagai Strategi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Prosiding TEP dan PDs*, Tema : 6, No. 29, (Mei, 2017), hlm. 790.

¹⁶⁵ Mustika Dwi Mulyani, "Hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Regulated Learning* pada Mahasiswa," *Educational Psychology Journal*, Vol. 2, No. 1, (Oktober, 2013), hlm. 45.

¹⁶⁶ Kusaeri dan Umi Nida Mulhamah, "Kemampuan Regulasi Diri Siswa dan Dampaknya Terhadap Prestasi Belajar Matematika," *JRPM*, Vol. 1, No. 1, (Juni, 2016), hlm.32-33.

¹⁶⁷ Aditha Fajrima dan Sri Hartati, "Hubungan antara Semangat Kerja dengan Regulasi Diri pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang," *Jurnal Fakultas Psikologi*, Universitas Diponegoro, (2013), hlm. 6.

self efficacy, atribusi, orientasi tujuan, dan motivasi intrinsik.¹⁶⁸

Zimmerman juga mengemukakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perkembangan pengaturan diri yakni pertama pengaruh sumber sosial, berkaitan dengan informasi mengenai akademik yang di peroleh dari teman sebaya. Kedua pengaruh lingkungan, berkaitan dengan orang tua dan lingkungannya, sehingga siswa dapat menetapkan rencana dan tujuan akademiknya secara maksimal. Ketiga pengaruh personal atau diri sendiri, berkaitan dengan diri siswa yang berperan untuk mengaktifkan motivasi bagi dirinya sendiri guna mencapai tujuan belajarnya.¹⁶⁹

Dalam pembentukan pengaturan diri akademik, Zimmerman mengemukakan bahwa ada tiga faktor dalam pengaturan diri, yang pertama adalah individu, individu terbagi menjadi tiga antara lain pengetahuan individu, kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai. Kedua adalah perilaku, yaitu bagaimana individu menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan pengaturan diri. Ketiga yaitu lingkungan, berkaitan dengan bagaimana lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung individu dalam pelaksanaan pengaturan diri individu tersebut.¹⁷⁰ Selain itu, faktor yang paling mendasar dari regulasi diri adalah keinginan dalam mencapai tujuannya, menghargai diri sendiri, selalu ingin mencoba, berkomitmen, memiliki manajemen waktu yang baik, memiliki kesadaran akan metakognitif, serta memiliki strategi yang efisien.¹⁷¹

Pada studi awal peneliti menemukan bahwa, mahasiswa MPI semester dua belum mampu untuk mandiri, sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk melakukan aktivitasnya sendiri tanpa ada bantuan dari orangtua, mulai dari makan sampai mencuci pakaiannya sendiri dan bisa menyelesaikan tugasnya sendiri.

Wawancara lebih lanjut dilakukan kepada Bagus Zuhdi mahasiswa MPI semester dua mengenai apakah ia aktif mengikuti perkuliahan selama ini, ia mengungkapkan bahwa :

“Saya jarang masuk kuliah karena kegiatan pondok terlalu padat, dari pihak pengurus juga tidak memberikan izin untuk kuliah, dan santri hanya diperbolehkan keluar apabila bersama orang tuanya.”¹⁷²

Selain itu, mereka juga mengatakan bahwa jadwal kuliah sangat padat dan sulit untuk membagi waktu belajar. Ada sebagian mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sehingga sulit membagi waktunya dengan kuliah dan mereka belum memiliki target dan langkah-langkah yang harus mereka lakukan untuk mencapai tujuan dalam hal akademik.

Hasil wawancara dengan dosen dan mahasiswa IAI Ngawi terlihat adanya persepsi yang kurang baik terhadap pengaturan diri mahasiswa MPI semester dua sehingga akademiknya rendah. Keterlambatan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan salah satu bukti mereka tidak dapat mengatur waktunya dengan baik. Pengaturan diri akademik akan menopang kemampuan dan memberikan landasan bagi seseorang untuk berusaha mengatur dirinya, mengatur waktunya, membuat tujuan dan target, serta menumbuhkan motivasi yang kuat dan keberanian dalam menghadapi segala tanggung jawab.

¹⁶⁸ Deasyanti dan Anna Armeini R, “*Self Regulation Learning* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta,” *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 16, Th. VIII, (Oktober, 2007), hlm. 14.

¹⁶⁹ Maxsel Koro, Ery Tri D, dan M. Ramli, “*Self Regulated Learning* sebagai Strategi Belajar Siswa Sekolah Dasar,” *Prosiding TEP dan PDs*, Tema : 6, No. 29, (Mei, 2017), hlm. 791.

¹⁷⁰ Ika Wahyu Pratiwi dan Sri Wahyuni, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation* Remaja dalam Bersosialisasi,” *JP3SDM*, Vol. 8, No. 1, (2019), hlm. 4.

¹⁷¹ Mustika Dwi Mulyani, “Hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Regulated Learning* pada Mahasiswa,” *Educational Psychology Journal*, Vol. 2, No. 1, (Oktober, 2013), hlm. 45.

¹⁷² Wawancara dengan Bagus Zuhdi, Mahasiswa IAI Ngawi semester 2, tanggal 26 April 2021.

Secara umum pengaturan diri akademik meliputi manajemen waktu. Manajemen waktu sangat berpengaruh terhadap keberhasilan serta kegagalan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, ada kecenderungan bahwa individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongandorongan yang ada dalam dirinya. Mahasiswa yang memiliki pengaturan diri akademik yang buruk pada umumnya memiliki manajemen waktu yang buruk.¹⁷³

Adapun penerapan yang akan dilakukan untuk mencoba meningkatkan pengaturan diri akademik mahasiswa adalah menggunakan *group guidance* atau bimbingan kelompok. *Group guidance* atau bimbingan kelompok memiliki kelebihan dalam proses pelaksanaannya yaitu dibangun dengan suasana keakraban, kepercayaan, dan terdapat aturan dalam pelaksanaannya agar terlaksana dengan tertib dan nyaman. Dengan suasana keakraban dan kepercayaan diharapkan anggota kelompok merasa nyaman dan dengan terbuka menyampaikan informasi yang mereka miliki agar diperoleh pemahaman yang memadai sesuai dengan tujuan.¹⁷⁴

Mortensen mengungkapkan bahwa bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses bantuan kepada individu secara *continue* dan sistematis, yang dilaksanakan oleh seorang ahli yang telah mendapat latihan khusus untuk itu (konselor), dengan tujuan agar individu yang diberikan bantuan mampu memahami dirinya.¹⁷⁵ Pendapat lain dikemukakan oleh Dinar bahwa bimbingan adalah pemberian bantuan secara perseorangan atau secara berkelompok untuk membuat pilihan-pilihan secara tepat dan bijaksana dalam rangka menimbulkan pengaturan diri terhadap tanggungjawab hidup.¹⁷⁶

Group guidance atau bimbingan kelompok lebih fokus pada usaha atau upaya pemberian bantuan kepada individu melalui kelompok, pendapat ini diungkapkan oleh Prayitno. Berbeda dengan Sukardi yang menjelaskan bahwa *group guidance* atau bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama mendapatkan informasi dari narasumber tertentu utamanya guru bimbingan dan konseling atau konselor yang berguna sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan individu tersebut.¹⁷⁷ Tatiek juga mengungkapkan bahwa *group guidance* atau bimbingan kelompok merupakan usaha untuk membantu individu agar bisa mencapai perkembangan diri secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, mniat, dan dilaksanakan dalam kelompok.¹⁷⁸

Pendapat serupa diungkapkan oleh Sitti Hartinah *group guidance* atau bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada sekelompok orang atau individu yang memiliki masalah.¹⁷⁹ Tujuan *group guidance* atau bimbingan kelompok adalah membantu seseorang dalam memahami dirinya sendiri, mengarahkan, sehingga dapat beradaptasi

¹⁷³ Mustika Dwi Mulyani, "Hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Regulated Learning* pada Mahasiswa," *Educational Psychology Journal*, Vol. 2, No. 1, (Oktober, 2013), hlm. 45.

¹⁷⁴ Urip Mulyani, Wirda Hanim, dan Endang Setiyowati, "Pengaruh Teknik Diskusi Kelompok dalam *Group guidance* atau bimbingan kelompok terhadap Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Dimesi Seksualitas Manusia," *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vo. 5, No. 1, (Juni, 2016), hlm. 118.

¹⁷⁵ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Group guidance* atau bimbingan kelompok, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2006), hlm. 2.

¹⁷⁶ Dinar Mahdalena Leksana, "Group guidance atau bimbingan kelompok dengan Teknik Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial," *JCE*, Vol. 1, No. 1, (September, 2017), hlm. 14-15.

¹⁷⁷ Maryati, "Layanan *Group guidance* atau bimbingan kelompok untuk Meningkatkan *Time Management Skill* pada Siswa," *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 4, No. 1, (2019), hlm. 19.

¹⁷⁸ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Group guidance* atau bimbingan kelompok, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2006), hlm. 17.

¹⁷⁹ Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Group guidance* atau bimbingan kelompok, (Bandung: PT Revika Aditama, 2009), hlm. 12.

dengan lingkungannya.¹⁸⁰

Salah satu alternatif yang diasumsikan dapat meningkatkan pengaturan diri akademik mahasiswa adalah *group guidance* atau bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management*. Manajemen waktu dalam hal belajar sangat dibutuhkan agar siswa mampu mengatur dan mengelola waktunya dengan baik. Mahasiswa yang mampu memanfaatkan waktunya dengan baik akan mampu mengatur dan mengelola waktunya secara maksimal dalam segala hal, sedangkan mahasiswa yang tidak dapat memanfaatkan waktunya dengan baik tentu tidak dapat mengatur dan mengelola waktunya secara maksimal dalam segala hal. Hendaknya waktu digunakan untuk beberapa hal yang dapat menunjang prestasi antara lain membagi waktu belajar dengan istirahat yang efisien, memanfaatkan jam pelajaran di kampus yang tidak terisi oleh dosen, dan merencanakan kegiatan untuk mengisi waktu senggang.

Claessens, Erde, Rutte, dan Roe mendefinisikan *time management* sebagai perilaku yang bertujuan mencapai penggunaan waktu yang efektif sambil melakukan aktivitas yang diarahkan pada tujuan tertentu. Sedangkan menurut The Liang Gie *time management* merupakan salah satu dari tiga keterampilan pendukung dalam belajar. Keterampilan ini tidak kalah pentingnya dengan keterampilan yang lain, yaitu keterampilan melakukan konsentrasi dan keterampilan menghafal pelajaran.¹⁸¹ Cara mahasiswa menggunakan waktu akan mempengaruhi aktivitas yang dikerjakan. Pemanfaatan waktu belajar bertujuan agar mahasiswa tidak kehilangan waktu belajarnya.

Berdasarkan masalah di atas maka peneliti perlu mengkaji secara mendalam terkait upaya penggunaan *group counseling* dengan pendekatan *time management* untuk meningkatkan *self regulated learning* mahasiswa MPI semester 2 IAI Ngawi tahun 2020/2021.

B. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Denzin dan Lincon menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian dengan latar alamiah, melalui metode yang ada untuk menafsirkan fenomena yang terjadi. Metode yang biasanya digunakan dalam penelitian kualitatif adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen.¹⁸² Penelitian kualitatif memiliki tujuan untuk mengamati subjek penelitian dan fenomena yang terjadi disekitar subjek misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain yang dijabarkan secara deskriptif melalui setting alamiah.¹⁸³ Penelitian kualitatif ini menggunakan metode pengumpulan data antara lain, wawancara, dokumentasi, dan observasi.¹⁸⁴

Subjek penelitian yaitu orang atau kelompok yang diteliti.¹⁸⁵ Adapun subjek dari penelitian ini adalah Informan dalam penelitian ini adalah Kaprodi MPI IAI Ngawi. Pemilihan informan dalam penelitian ini berdasarkan asumsi bahwa beliau yang terlibat

¹⁸⁰ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Group guidance* atau bimbingan kelompok, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2006), hlm. 13.

¹⁸¹ Yudi S dan Dwi E.W, "Efektivitas Bimbingan kelompok Dengan Teknik *Time Management* untuk Menimalisir Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Khusus Yatim As-Syafi'iyah," *Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 16, No. 2, (2019), hlm. 31.

¹⁸² Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2018), hlm. 5.

¹⁸³ *Ibid*, hlm. 6.

¹⁸⁴ *Ibid*, hlm. 9.

¹⁸⁵ Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2008), hlm. 109.

dalam prodi MPI. Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, dengan mengambil beberapa mahasiswa yang memiliki kedisiplinan kurang dalam bidang akademik. Pemilihan subjek tersebut berdasarkan rekomendasi dari dosen MPI. Alasan bahwa mahasiswa MPI semester dua itu masuk ke dalam kriteria kurang mampu mengatur dirinya dengan baik terutama dalam hal pengumpulan tugas dan tidak saling mengenal antara teman sekelas, kurang mampu mengatur akademiknya, dan belum bisa mengenali potensi dirinya masing-masing. Lokasi penelitian yang diambil adalah di IAI Ngawi khususnya prodi Management Pendidikan Islam.

Sedangkan untuk sumber data¹⁸⁶ dalam penelitian ini dibedakan menjadi 2 yaitu: 1) Sumber data primer merupakan sumber data yang diperoleh dalam bentuk kata-kata atau ucapan lisan dan tindakan / perilaku dari orang-orang yang diamati atau diwawancarai. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah seluruh civitas akademika IAI Ngawi, terutama mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi dan dosen MPI. 2) Sumber data sekunder diperoleh dari, dokumen-dokumen dan benda-benda yang dapat digunakan sebagai pelengkap sumber data primer. Karakteristik sumber data sekunder yaitu berupa dokumen seperti buku-buku, artikel, jurnal ilmiah, surat, atau arsip-arsip di IAI Ngawi khususnya yang berkaitan dengan kedisiplinan siswa dalam hal akademik.

Adapun untuk pengumpulan datanya peneliti menggunakan beberapa metode yakni metode observasi partisipan, wawancara dan dokumentasi. Penejelasan lebih lanjut terkait metode tersebut adalah sebagai berikut:

Metode Observasi merupakan metode dalam pengumpulan data melalui pengamatan langsung dan dicatat secara sistematis terhadap gejala yang terjadi di lapangan.¹⁸⁷ Metode observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan untuk menghimpun data yang ditangkap melalui penginderaan dan pengamatan.¹⁸⁸ Dalam hal ini penulis menggunakan metode observasi partisipan dimana selain mengamati dan mencatat hal-hal yang berhubungan dengan bentuk kegiatan *group guidance* atau bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengaturan diri akademik siswa, peneliti juga terlibat dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management*.

Metode Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab secara sepihak yang dikerjakan secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian.¹⁸⁹ Sedangkan menurut Bimo Walgito, *interview* (wawancara) yaitu salah satu metode untuk mendapatkan data individu dengan bertanya langsung kepada informan.¹⁹⁰ Wawancara adalah proses dalam pengumpulan data penelitian melalui tatap muka dan berdialog (tanya jawab) antara peneliti dan informan dengan atau tanpa pedoman wawancara.¹⁹¹ Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode interview bebas terpimpin, artinya pertanyaan-pertanyaan yang telah disiapkan dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada tetapi tidak keluar dari pokok persoalan.

Metode Dokumentasi adalah metode penelitian dengan cara mengumpulkan

¹⁸⁶ Menurut Lofland sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata, dan tindakan. Selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2018), hlm.157

¹⁸⁷ S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hlm. 158.

¹⁸⁸ Lexy J. Moeleong, *Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Budaya Lainnya*, (Jakarta: Kencana Media Group, 2007), hlm. 115.

¹⁸⁹ Sutrisno Hadi, *Metodologi Reseach*, Jilid II, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 217.

¹⁹⁰ Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah III*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1995), hlm. 4.

¹⁹¹ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2018), hlm. 133.

data-data dan keterangan yang ada hubungannya dengan objek penelitian.¹⁹²Metode dokumentasi digunakan oleh penulis untuk memperoleh dokumen-dokumen (arsip-arsip) yang ada hubungannya dengan penelitian dan dianggap penting. Data dengan metode dokumentasi ini diperoleh dari dosen MPI.

Pada tahap analisis data¹⁹³, peneliti mengolah dan mengorganisir data lapangan yang didapatkan melalui metode observasi partisipan, wawancara mendalam dan dokumentasi, yang kemudian dilakukan penafsiran data yang tepat dan sesuai dengan konteks permasalahan yang diteliti. Selanjutnya dilakukan pengecekan keabsahan data dengan menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan data dengan menggunakan sesuatu di luar itu untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terkait data yang diperoleh.¹⁹⁴Triangulasi yang digunakan adalah triangulasi sumber yaitu membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi. Hal ini dapat dicapai dengan membandingkan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang berkaitan dengan judul penelitian. Pada penelitian ini keabsahan data diperiksa dengan cara mengecek sumber data dan metode yang digunakan untuk memperoleh data sebagai data yang valid, akuntabel sebagai dasar dan bahan untuk pemberian makna atau penafsiran data yang merupakan proses penentuan dalam memahami konteks penelitian yang sedang diteliti.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Pengaturan diri merupakan suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan. Ketika seseorang melakukan pengaturan diri, ia akan menerima informasi terkait tujuan yang dimiliki, mengevaluasi diri, memiliki keinginan untuk berubah. Pengaturan diri merupakan proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku dan emosi dalam mencapai suatu tujuan.

Bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management* sebagai upaya meningkatkan pengaturan diri akademik mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi adalah salah satu upaya dalam meningkatkan pengaturan diri akademik mahasiswa dimana pengaturan diri dapat menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup, baik berupa kebebasan finansial, pengembangan karir dan pekerjaan, hubungan yang lebih baik dengan keluarga, sesama, dan terutama dengan Tuhan, serta kesehatan yang terpelihara.

Sebelum memulai langkah-langkah pengaturan diri, mahasiswa diberi pemahaman mengenai kriteria pengaturan diri akademik yang baik seperti mahasiswa harus memiliki tujuan dengan motivasi yang masih terjaga, mahasiswa perlu memahami dan kemudian menyadari kondisi emosi dirinyaserta strategi untuk mengontrol dan mengolah emosinya, memonitor kemajuan ke arah tujuannya, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat, dan mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan.

Tahapan pengaturan diri akademik yang diterapkan dalam bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management* yang pertama mengenali dan menemukan potensi diri, ubah sikap anda, perlakukan sesama seperti anda ingin diperlukan, cari

¹⁹² Ibid, hlm. 135.

¹⁹³ Analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang diceritakan kepada orang lain. *Ibid*, hlm. 248.

¹⁹⁴ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 330.

peluang dalam setiap kesulitan, anggap hari ini adalah hari yang dijadikan Tuhan, cari dan atasi musuh terbesarmu, jangan pedulikan pendapat orang terhadap anda. Kedua perbaikilah citra diri anda, jadilah sahabat bagi dirimu, ketiga terus belajar, bekerja dan berkarya. Bekerjalah dengan penuh rasas cinta, gigih dan coba terus sampai berhasil, jadilah proaktif.

Keempat perihalahkan kesehatan fisik anda. Kenali tubuh anda, latihan olahraga mudah, perhatikan apa yang anda makan, hilangkan kebiasaan buruk yang merusak. Kelima tingkatkan daya fikiran anda jangan sia-siakan kekuatan pikiran anda, alam bawah sadar kekuatan yang maha dahsyat, ciptakan realitas baru. Langkah keenam kembangkan kehidupan spiritual anda, mengenal dan menemukan Tuhan, meditasi: seberapa dalam anda dapat menyelaminya, memelihara dan mengembangkan kehidupan spiritual, rasakan hadirat Tuhan setiap hari.

Ketujuh lakukan saja sekarang, mulailah langkah pertama anda, tentukan tujuan untuk menentukan arah hidup, penundaan adalah awal kehancuran, disiplin diri, mengalahkan diri sendiri. Kedelapan tetaplah belajar, pendidikan dan pembelajaran sangat pening, jangan tinggalkan dua itu, seringlah membaca, atur bahasa dan cara komunikasi, kembangkan keterampilan. Kesembilan kembangkanlah jaringan anda, carilah relasi sebanyak-banyaknya. Kesepuluh membangun dan memelihara hubungan, intailah sesamamu, komunikasi empatik, atasi sakit hati, berikan sinergi dan bekerja sama. Kesebelas membangun sesama dan ciptakan pemimpin, yang terakhir membangun kelompok tumbuh bersama.

Hasil wawancara dengan salah satu peserta bimbingan kelompok Nurlaila Istiqlalia setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management* seperti berikut :

“Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management* saya dapat membedakan antara waktu kuliah dan waktu kerja, habis itu saya dapat masuk kuliah tepat waktu, saya memiliki misi untuk dapat menjadi lebih baik lagi, saya dapat memanajemen waktu saya, saya belajar untuk mengontrol diri saya untuk lebih disiplin dan bertanggung jawab, saya dapat menyelesaikan masalah pengaturan diri saya dengan teman-teman saya melalui bimbingan kelompok ini. Saat ini saya lebih percaya diri, saya belajar untuk mengevaluasi hasil belajar saya serta memonitornya, saya dapat mengatur dan merubah kegiatan belajar saya, kemudian saya juga dapat menetapkan perencanaan dan tujuan perkuliahan saya, tujuan perkuliahan saya salah satunya adalah lulus tepat waktu, setelah mengikuti bimbingan kemarin saya mulai mengatur dan menata lingkungan belajar saya menjadi lebih rapi dari pada yang sebelumnya, saya sekarang memiliki semangat untuk kuliah, karena saya ingin membahagiakan orang tua saya dan ingin menjadi orang yang sukses.”¹⁹⁵

Laila juga mengatakan perihal melihat kemampuan diri sendiri tanpa membedakan dengan kemampuan orang lain :

“Dalam melihat kemampuan diri saya sendiri, saya tidak membandingkannya dengan kemampuan orang lain, karena jika membandingkannya dengan orang lain, kemungkinan akan timbul rasa sombong apabila merasa lebih baik, dan timbul rasa rendah diri apabila merasa kurang baik, maka bisa saya lakukan dengan tanya-tanya kepada orang sekitar yang memandang saya, alhamdulillah

¹⁹⁵ Wawancara dengan Nurlaila Istiqlalia, Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, tanggal 27 Mei 2021.

saat ini saya mulai percaya diri.”¹⁹⁶

Berdasarkan jawaban dari subjek ini, peneliti mendapatkan gambaran jika sangat penting untuk percaya kepada diri sendiri dengan segala kemampuannya. Karena jika kita membandingkan diri dengan orang lain, individu akan merasakan dua skemungkinan. Pertama, akan merasa sangat lebih mampu dibandingkan dengan orang lain, kedua individu akan merasa rendah diri terhadap kemampuan dirinya sendiri.

Siti Mualimah juga merasakan manfaat dari mengikuti bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management* untuk meningkatkan pengaturan diri akademik mahasiswa, narasumber berikut ini menyampaikan seperti berikut :

“Saat ini saya dapat merubah hidup saya menjadi seperti apa yang saya harapkan, sudah adanya jadwal yang saya buat, saai ini sudah mulai tanggung jawab untuk berangkat ke kampus tidak telat, kemudian juga berusaha untuk tepat waktu dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas.”¹⁹⁷

Berdasarkan pendapat dari narasumber diatas, dapat dilihat bahwa setelah mengikuti bimbingan kelompok, pengaturan diri akademik mahasiswa mulai meningkat. Hal ini juga dibuktikan oleh Bagus Zuhdi yang megatakan bahwa :

“Setelah mengikuti kegiatan bimbingan, alhamdulillah saya pribadi bisa mengatur kegiatan pribadi saya saat ini, saya dapat meningkatkan toleransi dalam keadaan sulit, kemudian saya juga dapat menyelesaikan permasalahan saya sendiri dan perasaan saya lebih bahagia, selain itu alhamdulillah setelah mengikuti kegiatan bimbingan saya mulai tepat waktu dalam mengumpulkan tugas.”¹⁹⁸

Hal serupa dikatakan oleh Atta Rikhi :

“Saya dapat mengatur waktu kerja saya, kapan saya harus bekerja dan kapan saya harus melakukan aktivitas belajar, manajemen waktu saya juga sudah lumayan baik daripada yang sebelumnya terkesan tidak ada jadwal maupun perencanaan.”¹⁹⁹

Dukungan orang-orang terdekat sangat diperlukan dan sangat penting dalam proses untuk pencapaian target. Lingkungan yang mendukung dapat mendorong individu untuk membuat rencana aktivitas yang menyenangkan dan mudah dicapai serta mensyukuri setiap nikmat yang diberikan. Seperti dijelaskan oleh Rotib Saifulloh berikut :

“Dukungan yang diberikan oleh orang terdekat saya adalah motivasi serta nasihat. Terlebih dari orang tua meski tidak setia hari bertemu, namun mereka selalu memberi semangat, motivasi, dan nasihat yang mendorong saya untuk lebih baik.”²⁰⁰

Rotib menambahkan perihal apa yang ia rasakan setelah mengikuti bimbingan:

“Saya sudah mulai merasakan manfaat dari bimbingan kelompok kemarin, saya menjadi pribadi yang lebih mandiri dai pada sebelumnya, dalam hal mengerjakan

¹⁹⁶ Wawancara dengan Nurlaila Istiqlalia, Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, tanggal 27 Mei 2021.

¹⁹⁷ Wawancara dengan Siti Mualimah, Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, tanggal 27 Mei 2021.

¹⁹⁸ Wawancara dengan Bagus Zuhdi, Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, tanggal 27 Mei 2021.

¹⁹⁹ Wawancara dengan Atta Rikhi, Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, tanggal 27 Mei 2021.

²⁰⁰ Wawancara dengan Rotib Saifulloh, Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, tanggal 27 Mei 2021.

tugas terkadang saya masih minta bantuan dari orang lain, dan juga dapat meningkatkan citra diri dimana saat ini saya menjadi lebih percaya diri, belajar saya sekarang juga meningkat.”²⁰¹

Tidak jauh berbeda dengan Puput Eka Rahmawati, ia mengatakan bahwa :
“Insya Allah saya sudah faham dengan bimbingan kemarin, saat ini saya sudah merasakan manfaatnya, misi dan tujuan hidup saya sudah mulai jelas, baik dalam hal keuangan maupun kesehatan, manajemen waktu saya juga lumayan membaik, saya dapat membedakan waktu antara bermain dan belajar.”²⁰²

Berdasarkan jawaban dari para narasumber di atas, maka peneliti dapat menggambarkan bahwa dukungan dan nasihat dari orang tua berperan sangat besar dalam proses para mahasiswa dalam perkuliahan, selain itu setelah menerapkan manajemen waktu yang baik dalam kehidupan sehari-harinya, mahasiswa mulai dapat meningkatkan pengaturan diri akademiknya.

Dari hasil wawancara tersebut, bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management* dapat meningkatkan pengaturan diri akademik mahasiswa. Hal ini dapat dijadikan referensi bagi siswa atau mahasiswa yang ingin meningkatkan pengaturan diri akademiknya, dimana manfaatnya dirasa sangat luar biasa bagi diri sendiri maupun orang sekitar, juga dapat menambah ilmu tentang *time management* dan pengaturan diri sehingga hasil akademik dapat tercapai sesuai keinginan.

2. Pembahasan

Peningkatan pengaturan diri akademik dengan menggunakan pendekatan *time management* adalah salah satu kegiatan yang dapat diterapkan dalam *group guidance* atau bimbingan kelompok. Dalam *group guidance* atau bimbingan kelompok, mahasiswa dapat meningkatkan pengaturan diri secara bersama antar anggota kelompok. Faktor yang paling mendasar dari pengaturan diri menurut Bokaerts adalah keinginan untuk mencapai tujuan, kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, komitmen, manajemen waktu, kesadaran akan metakognitif, penggunaan strategi yang efisien.

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh para mahasiswa agar targetnya tercapai adalah bagaimana metode yang mereka gunakan untuk mencapai tujuan tersebut, bagaimana mereka membagi waktu antara belajar dan bekerja. Dalam proses *group guidance* atau bimbingan kelompok dengan menggunakan pendekatan *time management*, selain mahasiswa mendapatkan ilmu pengetahuan mereka juga merasa lebih akrab dengan teman-temannya. Mereka lebih menghargai waktu, lebih bisa memanfaatkan waktu dengan semaksimal mungkin, waktu merupakan suatu hal yang sangat penting, apabila kita meyakini-nyiakannya maka kegiatan kita hasilnya tidak akan maksimal. Pengaturan diri akademik merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian dan aksi mereka dalam hal akademik, menentukan target untuk akademik, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut, dan memberikan penghargaan pada diri mereka sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut. Keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar tidak hanya dilihat dari hasil akademiknya saja, namun juga dapat dilihat dari perkembangan pengaturan dirinya.

²⁰¹ Wawancara dengan Rotib Saifulloh, Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, tanggal 27 Mei 2021.

²⁰² Wawancara dengan Puput Eka Rahmawati, Mahasiswa MPI semester dua IAI Ngawi, tanggal 27 Mei 2021.

Proses peningkatan pengaturan diri akademik mahasiswa yang diterapkan dalam *group guidance* atau bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management* yang pertama yang pertama mengenali dan menemukan potensi diri, ubah sikap anda, perlakukan sesama seperti anda ingin diperlukan, cari peluang dalam setiap kesulitan, anggap hari ini adalah hari yang dijadikan Tuhan, cari dan atasi musuh terbesarmu, jangan pedulikan pendapat orang terhadap anda. Kedua perbaikilah citra diri anda, jadilah sahabat bagi dirimu, ketiga terus belajar, bekerja dan berkarya. Bekerjalah dengan penuh rasis cinta, gigih dan coba terus sampai berhasil, jadilah proaktif.

Keempat perihalahkan kesehatan fisik anda. Kenali tubuh anda, latihan olahraga mudah, perhatikan apa yang anda makan, hilangkan kebiasaan buruk yang merusak. Kelima tingkatkan daya fikiran anda jangan sia-siakan kekuatan pikiran anda, alam bawah sadar kekuatan yang maha dahsyat, ciptakan realitas baru. Langkah keenam kembangkan kehidupan spiritual anda, mengenal dan menemukan Tuhan, meditasi: seberapa dalam anda dapat menyelaminya, memelihara dan mengembangkan kehidupan spiritual, rasakan hadirat Tuhan setiap hari.

Ketujuh lakukan saja sekarang, mulailah langkah pertama anda, tentukan tujuan untuk menentukan arah hidup, penundaan adalah awal kehancuran, disiplin diri, mengalahkan diri sendiri. Kedelapan tetapkan belajar, pendidikan dan pembelajaran sangat penting, jangan tinggalkan dua itu, seringlah membaca, atur bahasa dan cara komunikasi, kembangkan keterampilan. Kesembilan kembangkanlah jaringan anda, carilah relasi sebanyak-banyaknya. Kesepuluh membangun dan memelihara hubungan, intailah sesamamu, komunikasi empatik, atasi sakit hati, berikan sinergi dan bekerja sama. Kesebelas membangun sesama dan ciptakan pemimpin, yang terakhir membangun kelompok tumbuh bersama.

Proses peningkatan pengaturan diri akademik mahasiswa yang dilakukan melalui *group guidance* atau bimbingan kelompok, membuahkan hasil yang baik. Saat ini mahasiswa sudah mulai mampu merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Mereka mulai memiliki rasa tanggung jawab akan tugas dan kewajibannya.

Pengaturan diri yang ada dalam diri mahasiswa harus mampu mengendalikan faktor-faktor luar maupun dalam dirinya agar mampu terhindar dari pengaruh negatif yang pada akhirnya menjadikan mereka gagal dalam meraih kesuksesan di Perguruan Tinggi.

Dalam pelaksanaannya *group guidance* atau bimbingan kelompok menggunakan *time management* yang ada di kelas MPI semester dua ini sangat memperhatikan tahap-tahap *group guidance* atau bimbingan kelompok, langkah-langkah manajemen waktu, prinsip manajemen waktu, dan tahap-tahap pengaturan diri.

Secara khusus pengaturan diri bermanfaat untuk melepaskan stres, kemarahan, kecemasan, ketakutan, dendam, sakit hati, menghilangkan rasa sakit dan penyakit serta penyembuhan diri sendiri, meningkatkan kreativitas, membantu memecahkan masalah, meningkatkan citra diri dan rasa percaya diri, mencapai prestasi dan meningkatkan kemampuan pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan setelah *group guidance* atau bimbingan kelompok dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa *group guidance* atau bimbingan kelompok yang diterapkan dengan pendekatan *time management* dapat meningkatkan pengaturan diri akademik mahasiswa.

D. PENUTUP

Setelah menguraikan dan menganalisis data yang diperoleh berdasarkan penelitian tentang Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Time Management* untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Akademik Mahasiswa, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan pendekatan *time management* dimulai dengan; pertama mengenali dan menemukan potensi diri, ubah sikap anda. Kedua perbaikilah citra diri anda, jadilah sahabat bagi dirimu. Ketiga terus belajar, bekerja dan berkarya. Keempat peliharalah kesehatan fisik anda. Kelima tingkatkan daya fikiran anda jangan sia-siakan kekuatan pikiran anda. Keenam kembangkan kehidupan spiritual anda. Ketujuh lakukan saja sekarang, mulailah langkah pertama anda. Kedelapan tetapkan belajar. Kesembilan kembangkanlah jaringan anda, carilah relasi sebanyak-banyaknya. Kesepuluh membangun dan memelihara hubungan. Kesebelas membangun sesama dan ciptakan pemimpin, yang terakhir membangun kelompok tumbuh bersama. Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi hasil pengumpulan tugas mahasiswa yang dilakukan setelah bimbingan kelompok dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok yang diterapkan dengan pendekatan *time management* dapat dijadikan upaya dalam meningkatkan *self regulated learning* bagi mahasiswa MPI semester 2 di IAI Ngawi. Namun secara peningkatan yang lebih significant dan terukur, perlu ada penelitian lebih lanjut dengan alat ukur yang lebih valid.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmat Mubarak, "Manajemen Waktu dan Perencanaan dalam Perspektif Manajemen Pendidikan Islam," *Jurnal MAFHUM*, Vol. 2, No. 2, 2017.
- Aditha Fajrima dan Sri Hartati, "Hubungan antara Semangat Kerja dengan Regulasi Diri pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang," *Jurnal Fakultas Psikologi*, Universitas Diponegoro, 2013.
- Al-Bahra dkk, "Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta," *JEN (Journal Educational of Nursing)*, Vol. 2, No. 2, Juli-Desember, 2019.
- Antonius A.G, "*Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien*," *Jurnal Humaniora*, Vol. 5, No. 2, 2014.
- Ardimen dkk, "Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Muhasabah," *Ta'dibun: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol 8, No. 2, Oktober, 2019.
- Aribowo Prijaksono dan HM Roy Sembel, *Aplikasi Manajemen Diri dalam Kehidupan Sehari-hari*, Jakarta, PT Gramedia, 2002.
- Arini Dwi Alfiana, "Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Organisasi Kemahasiswaan," *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 01, No. 02, Agustus, 2013.
- Ayu Indah Lestari, "Regulasi Diri Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an di *Ma'had Al-Jami'ah* IAIN Bengkulu," *Skrripsi IAIN Bengkulu*, 2020.
- Azhar, Enny Fitriani, dan Nurasyah, "Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Disiplin Mahasiswa BK," *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 5, No. 5, April, 2020.
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah III*, Yogyakarta: Andi Offset, 1995.
- Deasyanti dan Anna Armeini R, "*Self Regulation Learning* pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta," *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, Vol. 16, Th. VIII, Oktober, 2007.
- Dinar Mahdalena Leksana. "Bimbingan Kelompok dengan Teknik Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Penyesuaian Sosial," *JCE*, Vol. 1, No. 1, September, 2017.
- Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, April, 2015.

- Edy Irawan, "Efektivitas Teknik Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja," *PSIKOPEDAGOGIA*, Vol. 2, No. 1, Juni, 2013.
- Eka Sari Setianingsih dkk, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Teknik Pemecahan Masalah untuk Meningkatkan Keterbukaan Diri Siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 2, November, 2014.
- Ernawati, "Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa di MAN Lab UIN Yogyakarta," *Skripsi UIN SUKA Yogyakarta*, 2015.
- Erwin Erlangga, "Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 4, No. 1, 2018.
- Fitriya dan Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang," *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 2, No. 1, Juni, 2016.
- Hadi Pranoto DKK, "Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Regulation* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa," *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, Vol. 2, No. 1, Januari, 2018.
- Ika Wahyu Pratiwi dan Sri Wahyuni, "Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulation* Remaja dalam Bersosialisasi," *JP3SDM*, Vol. 8, No. 1, 2019.
- Jeff Davidson, *Penuntun 10 menit Manajemen Waktu*, Yogyakarta: ANDI, 2002.
- Kusaeri dan Umi Nida Mulhamah, "Kemampuan Regulasi Diri Siswa dan Dampaknya Terhadap Prestasi Belajar Matematika," *JRPM*, Vol. 1, No. 1, Juni, 2016.
- Lexy J. Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.
- Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset, 2018.
- Linda, "Pengantar Rancangan Modul Pelatihan Manajemen Waktu pada Himpunan Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas X," *Jurnal Psikologi Psibernetika*, Vol. 10, No. 1, April, 2017.
- Lisa Sasmita dkk, "Peningkatan Regulasi Diri dalam Belajar Menggunakan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Pekerjaan Rumah," *Jurnal FKIP Universitas Lampung*, Februari, 2018.
- M. Deni Siregar, "Kontribusi Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa," *Jurnal Education*, Vol. 10, No. 1, Juni, 2015.
- M. Yasdar Mulyadi, "Penerapan Teknik Regulasi Diri untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang," *Jurnal Pendidikan*, Vol. 2, No. 2, Oktober, 2018.

- Maryati, "Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Time Management Skill* pada Siswa," *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol. 4, No. 1, 2019.
- Maxsel Koro, Ery Tri D, dan M. Ramli, "*Self Regulated Learning* sebagai Strategi Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Prosiding TEP dan PDs*, Tema : 6, No. 29, Mei, 2017.
- Mita Juliawati, "Pentingnya Manajemen Waktu untuk Menunjang Keberhasilan Praktik Dokter Gigi," *Makassar Dent J*, Vo. 4, No. 5, 2015.
- Mustika Dwi Mulyani, "Hubungan antara Manajemen Waktu dengan *Regulated Learning* pada Mahasiswa," *Educational Psychology Journal*, Vol. 2, No. 1, Oktober, 2013.
- Noor Jannah, "Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Rantau," *Jurnal Mahasiswa BK AN-NUR*, Vol. 1, No. 1, 2015.
- Ochteria Friskilia dan Hendri Winata, "Regulasi Diri (Pengaturan Diri) sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan," *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, Vol. 3, No. 1, Januari, 2018.
- Riki Maulana, "Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Berbasis Islami untuk Meningkatkan Kecerdasan Sosial Siswa SMK," *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, Vol. 2, No. 1, Juni, 2016.
- Risa Rahayu, Yusmansyah dan Diah Utaminingsih, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Siswa," *Naskah Penelitian*, FKIP Universitas Lampung, November, 2017.
- Rismawati dkk, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengembangkan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 6 Kendari," *Jurnal BENING*, Vol. 3, No. 2, Juni, 2019.
- S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2008.
- Sitti Aisyah Mu'min, "Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja," *Jurnal Al-Ta'dib*, Vol. 9, No. 1, Januari-Juni, 2016.
- Sitti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: PT Revika Aditama, 2009.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sumarlik dan Najlatun N, "Penerapan Teknik *Mind Mapping* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Belajar di Rumah pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Menganti Gresik," *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2019.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Reseach*, Jilid II, Yogyakarta: Andi Offset, 1989.

Syifa Nur Fadila, "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur melalui Pembiasaan," *Islamic Counseling*, Vol. 3, No. 2, November, 2019.

Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2006.

Urip Mulyani, Wirda Hanim, dan Endang Setiyowati, "Pengaruh Teknik Diskusi Kelompok dalam Bimbingan Kelompok terhadap Peningkatan Pemahaman Siswa Tentang Dimesi Seksualitas Manusia," *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vo. 5, No. 1, Juni, 2016.

Veta Lidya Delimah Pasaribu dkk, "Penggunaan Manajemen Waktu terhadap Peningkatan Prestasi Belajar di SMP Araisiyah," *Jurnal ABDIMAS*, Vol. 1, No. 1, Agustus, 2019.