

**LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR BERDASARKAN MANAJEMEN
DIRI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling



oleh
Fadiya Salsabila
NIM 2006501

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

LEMBAR HAK CIPTA

LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR BERDASARKAN MANAJEMEN DIRI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

oleh:

Fadiya Salsabila

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

© Fadiya Salsabila

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2025

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difotokopi, atau
cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

FADIYA SALSABILA

2006501

**LAYANAN BIMBINGAN BELAJAR BERDASARKAN MANAJEMEN
DIRI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

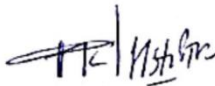
Pembimbing I



Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd.

NIP. 196606011991031005

Pembimbing II



Dra. Rd. Tati Kustiawati, M.Pd.

NIP. 196205191986032002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakutas Ilmu Pendidikan

Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.

NIP. 197710142001122001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul **“Layanan Bimbingan Belajar Berdasarkan Manajemen Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama”** ini beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan ketentuan penulisan karya ilmiah. Atas pernyataan ini, saya menanggung risiko/sanksi yang diputuskan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Januari
2025



Fadiya Salsabila

NIM. 2006501

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT atas segala anugerah dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan, sehingga penulis mendapatkan kesempatan dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi dengan judul **“Layanan Bimbingan Belajar Berdasarkan Manajemen Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama”**. Tak lupa, shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah memberi syafaat kepada para keluarganya, sahabatnya, dan sampai kepada kita selaku umatnya.

Skripsi yang disusun oleh penulis merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling. Hasil penelitian yang diperoleh menggambarkan manajemen diri dalam belajar pada siswa kelas VIII SMP, serta penyusunan rancangan bimbingan belajar untuk mengembangkan manajemen diri siswa. Penulis berharap hasil penelitian dalam skripsi ini dapat berkontribusi dalam bidang pendidikan, terutama bidang bimbingan dan konseling.

Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan tantangan. Akan tetapi, dengan berbagai dukungan dan bantuan pihak yang telah terlibat, alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun sebagai bahan refleksi, evaluasi, dan wawasan baru bagi penulis dan penelitian selanjutnya. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi yang telah disusun ini dapat memberikan berbagai manfaat, baik untuk penulis, pembaca, dan seluruh pihak yang terkait.

Bandung, Januari 2025



Fadiya Salsabila

NIM. 2006501

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur atas nikmat, rahmat, dan karunia Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling. Penulis menyadari bahwa proses penulisan skripsi ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd. dan Dra. Rd. Tati Kustiawati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah memberikan berbagai saran, kritik, serta wawasan yang sangat berarti selama penyusunan skripsi ini.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
3. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan bimbingan selama masa studi.
4. Staf Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI, yaitu Ibu Fiji, dan Bapak Rahadian yang telah memberikan dukungan dan kemudahan perihal administrasi selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
5. Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah SMP Negeri 6 Cirebon beserta staf dan guru yang telah memberikan izin dan membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.
6. Guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 6 Cirebon yang telah banyak membantu dalam proses pelaksanaan penelitian.
7. Seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon yang telah bersedia berpartisipasi dalam pengisian instrumen penelitian skripsi.
8. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Ganis Hermawan dan Ibunda Dwi Widyah Retno Rahayu (Alm.), yang selalu memberikan doa yang tiada hentinya, dukungan, motivasi, serta finansial kepada penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar.

9. Kakak dan keponakan tersayang, Renisa Fauzia dan Sezia Nurin Faradysa, yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, dan bantuannya baik secara moril maupun materil.
10. Nenek tercinta dan tersayang, Sri Waltonah, yang tiada hentinya mendoakan, memberikan dukungan positif, dan segala bentuk bantuan yang diberikan dengan tulus kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
11. Saudara tersayang, Alya dan Anaya.
12. Sahabat tersayang, Syifa.
13. Teman seperjuangan, Mia, Nanda, Ai, Anissa, dan Kharisma yang senantiasa membersamai penulis baik dalam keadaan suka maupun duka dari awal masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi.
14. Seluruh pihak yang terlibat dalam proses penelitian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, semoga kebaikan dan kemudahan selalu membersamai.

Dengan kerendahan hati, sekali lagi penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan menjadi tabungan amal dan diganti berkali lipat oleh Allah SWT.

Bandung, Januari 2025



Fadiya Salsabila

NIM. 2006501

ABSTRAK

Fadiya Salsabila (2025). Layanan Bimbingan Belajar Berdasarkan Manajemen Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama.

Manajemen diri merupakan kemampuan dalam mengelola diri dengan sebaik-baiknya sehingga mampu membawa ke arah tercapainya tujuan hidup. Dalam belajar, manajemen diri merupakan kemampuan siswa dalam mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal positif, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi agar lebih baik sehingga tercapai tujuan belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran manajemen diri siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025 dan menyusun rancangan layanan bimbingan belajar untuk mengembangkan manajemen diri siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif dan desain yang digunakan dalam penelitian adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025 dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampel jenuh. Hasil penelitian menunjukkan: 1) gambaran umum manajemen diri siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025 secara umum berada pada kategori sedang; 2) gambaran setiap aspek manajemen diri siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025 mayoritas berada pada kategori sedang; 3) rancangan layanan bimbingan belajar untuk mengembangkan manajemen diri siswa terdiri dari komponen: rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, rencana kegiatan (*action plan*), dan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).

Kata Kunci: Manajemen Diri, Belajar, Siswa, Bimbingan Belajar

ABSTRACT

Fadiya Salsabila (2025). *Learning Guidance Services Based on Self-Management for Junior High School Students.*

Self-management is the ability to manage oneself optimally, leading to the achievement of life goals. In learning, self-management is a student's ability to motivate themselves to move forward, organize all elements of personal ability, control their will to achieve positive outcomes, and develop various aspects of personal life for the better, thus achieving learning goals. This study aims to describe the self-management of 8th-grade students at SMP Negeri 6 Cirebon in the 2024/2025 academic year and to design a learning guidance service plan to develop students' self-management. The study uses a quantitative approach with a descriptive research method and a survey design. The population consists of all 8th-grade students at SMP Negeri 6 Cirebon in the 2024/2025 academic year, with the sampling technique being saturated sampling. The results show that: 1) the general description of the self-management of 8th-grade students at SMP Negeri 6 Cirebon in the 2024/2025 academic year is mostly in the moderate category; 2) the description of each aspect of self-management of 8th-grade students at SMP Negeri 6 Cirebon in the 2024/2025 academic year is predominantly in the moderate category; 3) the learning guidance service plan to develop students' self-management consists of components such as rationale, needs description, objectives, action plans, and Service Implementation Plans (RPL).

Keywords: *Self-Management, Learning, Students, Learning Guidance*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1. Manfaat Teoritis	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB II.....	6
2.1 Konsep Manajemen Diri	6
2.1.1 Definisi Manajemen Diri	6
2.1.2 Aspek-Aspek Manajemen Diri	7
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Diri	8
2.1.4 Tujuan dan Manfaat Manajemen Diri.....	10
2.1.5 Definisi Manajemen Diri dalam Belajar	11
2.2 Siswa sebagai Remaja	12
2.3 Bimbingan Belajar untuk Mengembangkan Manajemen Diri.....	13
2.3.1 Definisi Bimbingan Belajar	14
2.3.2 Tujuan Bimbingan Belajar.....	15
2.3.3 Layanan Bimbingan Belajar untuk Mengembangkan Manajemen Diri Siswa dalam Belajar	16
2.4 Penelitian Terdahulu	18
BAB III	21
3.1 Desain Penelitian.....	21
3.2 Partisipan Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.4 Instrumen Penelitian.....	23
3.4.1 Definisi Operasional Variabel	23

3.4.2	Kisi-Kisi Instrumen	24
3.4.3	Uji Kelayakan Instrumen	25
3.4.4	Uji Keterbacaan Instrumen	26
3.4.5	Uji Validitas Instrumen	27
3.4.6	Uji Reliabilitas Instrumen.....	31
3.5	Prosedur Penelitian	34
3.6	Analisis Data	35
3.6.1	Verifikasi Data	35
3.6.2	Penyekoran Data.....	35
3.6.3	Kategorisasi Data	36
BAB IV		39
4.1	Temuan Penelitian	39
4.1.1	Gambaran Umum Manajemen Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025	39
4.1.2	Gambaran Manajemen Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025 Berdasarkan Aspek	40
4.2	Pembahasan Penelitian	45
4.2.1	Gambaran Umum Manajemen Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025	45
4.2.2	Gambaran Manajemen Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025 Berdasarkan Aspek	48
4.3	Rancangan Layanan Bimbingan Belajar Berdasarkan Manajemen Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025	52
4.3.1	Rasional.....	52
4.3.2	Deskripsi Kebutuhan	53
4.3.3	Tujuan	54
4.3.4	Rencana Kegiatan (<i>Action Plan</i>).....	55
4.3.5	Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	58
4.4	Keterbatasan Penelitian	58
BAB V		59
SIMPULAN DAN REKOMENDASI		59
5.1	Simpulan	59
5.2	Rekomendasi	60
5.2.1	Bagi Guru Bimbingan dan Konseling/Konselor	60
5.2.2	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	60
DAFTAR PUSTAKA		62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Kelas VIII di SMP Negeri 6 Cirebon Tahun Ajaran 2024/2025	22
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Manajemen Diri	24
Tabel 3.3 Hasil Penimbangan (Judgement) Instrumen	25
Tabel 3.4 Profil Siswa dalam Uji Keterbacaan Instrumen	26
Tabel 3.5 Kriteria Unidimensionality	28
Tabel 3.6 Hasil Uji Unidimensionality	28
Tabel 3.7 Hasil Uji Rating Scale	29
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Konten	30
Tabel 3.9 Kisi-kisi Instrumen Manajemen Diri Setelah Uji Validitas	30
Tabel 3.10 Kriteria Nilai Alpha Cronbach	32
Tabel 3.11 Kriteria Nilai Person Reliability dan Item Reliability	32
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas	33
Tabel 3.13 Penskoran Skala Manajemen Diri	36
Tabel 3.14 Kategorisasi Manajemen Diri Siswa	36
Tabel 3.15 Interpretasi Tingkat Manajemen Diri Siswa	37
Tabel 4.1 Gambaran Umum Manajemen Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon	39
Tabel 4.2 Gambaran Manajemen Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Cirebon Berdasarkan Aspek	40
Tabel 4.3 Hasil Pengolahan Data Gambaran Aspek Self-Motivation (Pendorongan Diri)	41
Tabel 4.4 Hasil Pengolahan Data Gambaran Aspek Self-Organization (Penyusunan Diri)	42
Tabel 4.5 Hasil Pengolahan Data Gambaran Aspek Self-Control (Pengendalian Diri)	43
Tabel 4.6 Hasil Pengolahan Data Gambaran Aspek Self-Development (Pengembangan Diri)	44
Tabel 4.7 Deskripsi Kebutuhan	54
Tabel 4.8 Rumusan Tujuan Khusus Layanan	55
Tabel 4.9 Rencana Kegiatan (Action Plan) Layanan Bimbingan Belajar	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing	75
Lampiran 1.2 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	76
Lampiran 1.3 Surat Rekomendasi Ujian Sidang	77
Lampiran 1.4 Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme	78
Lampiran 1.5 Hasil Uji Plagiarisme	79
Lampiran 1.6 Lembar Bimbingan Skripsi	80
Lampiran 2.1 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	81
Lampiran 2.2 Hasil Judgement Instrumen Penelitian	82
Lampiran 3.1 Uji Validitas	85
Lampiran 3.2 Uji Reliabilitas	87
Lampiran 3.3 Hasil Pengolahan Data	88
Lampiran 4.1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	91
Lampiran 5.1 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	104
Lampiran 6.1 Riwayat Hidup	107

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. (2007). *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). AN ASSESSMENT OF ACADEMIC STRESS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS: THE CASE OF THE UNIVERSITY OF BOTSWANA. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 63-70.
- Ahmadi, A., & Supriyono, W. (2004). *Pikologi Belajar*. Rineka Cipta.
- Albaar, R., & Mufidah, F. N. (2020). Pengaruh Terapi Islam dalam Kegiatan Fatihahan terhadap Peningkatan Self Management pada Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Jihad Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 34-43.
- Ali, M., & Asrori, M. (2008). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Ali, I. (2017). PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENUMBUHKAN SELF MANAGEMENT DALAM BELAJAR SISWA. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 143-162.
- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). HUBUNGAN ANTARA SELF-MANAGEMENT DENGAN PERILAKU AGRESI PADA SISWA SMA. *Cognicia*, 7(3), 308-320.
- Anggraini, A., & Daulay, N. (2023). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 10(2), 145-156.
- Anwar, H., Dartiningsih, M. W., & Mahardijaya, I. W. G. (2022). Perbedaan Manajemen Diri Siswa Kelas XI Jurusan IPA dengan Jurusan IPS di SMA Negeri 7 Kota Bekasi Jawa Barat Tahun Ajaran 2022-2023. *Jurnal Bimbingan dan Konseling: Kajian dan Aplikasi*, 1(2), 106-114.
- Arani, R., Ginanjar, W., & Farida, N. A. (2022). Manajemen Diri dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Jurnal Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 1-23.

- Arguedas, M., Daradoumis, T., & Xhafa, F. (2016). Analyzing the effects of emotion management on time and self-management in computer-based learning. *Computers in Human Behavior*, 517–529.
- Asdari, M. N., Habsy, B. A., & Maryam, R. (2020). Keefektifan Konseling Behavior untuk Meningkatkan Manajemen Diri Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 3(2), 141-155.
- Asim, T. M. (2016). Pengaruh bimbingan manajemen diri dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Journal of Educational Science and Technology*, 2(2), 105-112.
- Astuty, P. (2023). Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Prestasi Siswa. *Jurnal IKRAITH-ABDIMAS*, 7(3), 222-226.
- Bahri, L. (2016). THE EFFECT OF SELF-MANAGEMENT STRATEGIES ON IMPROVING TASK PERFORMANCE IN STUDENTS WITH LEARNING DISABILITIES. *Journal of Research in Clinical Medicine*, 4(1), 53-65.
- Bandura, A. (1977). SELF-EFFICACY: TOWARD A UNIFYING THEORY OF BEHAVIOR CHANGE. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bastomi, H. (2020). Pemetaan Masalah Belajar Siswa SMK Negeri 3 Yogyakarta dan Penyelesaiannya. *KONSELING EDUKASI: Journal Of Guidance and Counseling*, 4(1), 20-35.
- Boland, L., Bennett, K., & Connolly, D. (2018). Self-management interventions for cancer survivors: a systematic review. *Supportive Care in Cancer*, 1585-1595.
- Cahyanti, I. Y. (2022). PENCEGAHAN TERJADINYA GANGGUAN MENTAL SERIUS PADA MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI PENINGKATAN KEMAMPUAN SELF HELP PADA REMAJA. *Jurnal Abdi Insani*, 1060-1068.
- Claro, S., & Loeb, S. (2019). Self-Management Skills and Student Achievement Gains: Evidence from California's CORE Districts. *PACE*, 1-34.
- Dahlan, N. (2017). Pengaruh Teknik Self-Management dalam Mengatasi Siswa yang Mengalami Kecanduan Game Online di SMP Negeri 17 Makassar. *Jurnal Al-Qalam*, 23(1), 116-121.
- Dalyono, M. (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Dejanasz, S. (2002). *Interpersonal Skill in Organization*. Boston: McGraw Hill.
- Delvia, Kadrianti, E., & Alam, A. (2023). Hubungan Antara Manajemen Diri dengan Stres pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(2), 136-143.
- Dembo, M. H. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach 2nd Edition*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Djaali. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Duckworth, A. L., & Kern, M. L. (2011). A META-ANALYSIS OF THE CONVERGENT VALIDITY OF SELF- CONTROL MEASURES. *Journal of Research in Personality*, 45(3), 259-268.
- Elisvi, S., Rosra, M., & Mayasari, S. (2018). Penggunaan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Manajemen Diri dalam Belajar. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 6(1), 1-15.
- Elvira, B., Sukmanasa, E., & Muhajang, T. (2019). Peran Bimbingan Belajar Orang Tua Terhadap Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar*, 2(2), 87-90.
- Fachrurrozi, F., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri Dengan Disiplin Siswa dalam Belajar. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-6.
- Fadilah, A. D., Alifia, D. A., Tzaznisa, K., & Suryandari, M. (2023). Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Pendidikan Sebagai Mahasiswa Dalam Mewujudkan Dakwah Milenial di Era Globalisasi. *ALADALAH: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 1(1), 01-08.
- Fauziah, Lubis, S. A., & Salminawati. (2017). IMPLEMENTASI KONSELING ISLAMI DALAM MEMBINA KEPERIBADIAN SISWA DI SMK NEGERI 1 TANJUNG TIRAM KABUPATEN BATUBARA. *Edu Riligia: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam dan Keagamaan*, 1(2), 165-184.
- Fauziah, N. D., Widiatmoko, M., & Fetual, R. (2024). Profil Manajemen Diri Siswa Kelas VIII di SMPN Kecamatan Saketi. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 2(10), 397-414.

- Fiah, R. E., & Purbaya, A. P. (2016). Penerapan Bimbingan Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik di SMP Negeri 12 Kota Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 171-184.
- Fitriani, M., Khairun, D. Y., & Handoyo, A. W. (2023). PENGARUH TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 134-145.
- Frayne, C. A. (1991). *REDUCING EMPLOYEE ABSENTEEISM THROUGH SELF-MANAGEMENT TRAINING: A RESEARCH-BASED ANALYSIS AND GUIDE*. New York: Quorum Books.
- Frayne, C. A., & Geringer, J. M. (2000). SELF-MANAGEMENT TRAINING FOR IMPROVING JOB PERFORMANCE: A FIELD EXPERIMENT INVOLVING SALESPEOPLE. *Journal of Applied Psychology*, 85(3), 361-372.
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa: Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hamida, N. A. (2019). Pemain Game Online: Studi Tanggungjawab dan Penyelesaian Tugas Sehari-hari. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(2), 20-29.
- Hartini. (2017). Perkembangan Fisik dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling*, 1(2), 27-54.
- Hartono, B. A. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Helviani, M., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2022). Tingkat Kontrol Diri Remaja Awal dalam Bermain Media Sosial Facebook di Desa Daspetah Kabupaten Kepahiang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 135-146.
- Hendi. (2023). Menavigasi Perkembangan Masa Remaja Awal: Perkembangan, Tantangan, dan Kesempatan. *JHIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 7629-7639.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Jawwad, A. A. (2007). *Manajemen Diri*. Bandung: Savei Generation.

- Jazimah, H. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 221-250.
- Junk, E. M. (1993). *Selected Variables and a Self-Management Program with Adolescents* (Thesis). Fort Hays State University.
- Kadiyono, A. L., & Hafiar, H. (2017). The Role of Academic Self-Management in Improving Students' Academic Achievement. *Taylor & Francis Group*, 117-120.
- Kamaluddin, H. (2011). Bimbingan dan Konseling Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 17(4), 447-454.
- Kartadinata, S. (1998). *Bimbingan di Sekolah Dasar*. Bandung: Maulana.
- Kholijah, S., Ridjal, T., & Habsy, B. A. (2019). Konseling Behavior dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Remaja. *KONSELI*, 6(1), 11-22.
- Kurnia, D. (2024). Peran Motivasi dalam Meningkatkan Pembelajaran Siswa. *Cendekia Inovatif dan Berbudaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 342-347.
- Layli, M., Nabilla Putri, F., & Rofita, S. (2023). Strategi Bimbingan Belajar Siswa Sekolah Dasar Pesisir Coastal Elementary School Student Guidance Strategy. *Jurnal Inovasi Pembelajaran dan Pendidikan*, 1(2), 717-726.
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 7 SEMARANG. *Jurnal Empati*, 105-109.
- Lulu, Y. D. (2021). Upaya Meningkatkan Manajemen Belajar melalui Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving di SMP Negeri 2 Sabu Timur. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru FKIP Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 687-694). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Manurung, K. S., & Darmayanti, N. (2024). Penerapan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Systematic Literature Review. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1574-1590.
- Manurung, M. (2020). UPAYA MENINGKATKAN PENGELOLAAN DIRI DALAM BELAJAR MELALUI LAYANAN PENGUASAAN KONTEN

- PADA SISWA KELAS IX-3 SMP NEGERI 7 MEDAN TAHUN AJARAN 2017/2018. *Benchmarking-Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 40-52.
- Mappiare, A. (2000). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Maufiroh, D. L., Yuline, & Endang, B. (2015). Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X IPA di SMAN 10 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 4(7), 1-14.
- McClelland, M. M., & Cameron, C. E. (2011). Self-Regulation and Academic Achievement in Elementary School Children. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 29-44.
- Mulyadi. (2010). *Diagnosis Kesulitan Belajar dan Bimbingan Terhadap Kesulitan Belajar Khusus*. Yogyakarta: Nuha Litera.
- Muzakkiyah, N., & Suharnan. (2016). Religiusitas, Penyesuaian Diri dan Subjektive Well Being. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(1), 28-38.
- Natawidjaja, R. (1987). *Pendekatan-Pendekatan Penyuluhan Kelompok*. Bandung: Diponegoro.
- Notoatmodjo, S. (2009). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Neitzel, J., & Busick, M. (2009). *Overview of self-management*. Chapel Hill, NC: National Professional Development Center on Autism Spectrum Disorders, Frank Porter Graham Child Development Institute, The University of North Carolina.
- Nielsen, L. (1983). Teaching Adolescents Self-Management. *The Clearing House*, 57(2), 76-81.
- Nisa, A. (2017). Peranan Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Mengatasi Masalah Kesulitan Belajar Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 1-11.
- Nurihsan, A. J. (2011). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nuriman, P., Irfani, A., & Barriyati. (2021). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Peserta Didik yang Membolos. *Counseling As Syamil*, 1(2), 1-10.

- Nur, Z., Falahi, A., & Fikri, M. H. (2023). Manfaat Manajemen Diri dalam Menghadapi Puasa Ramadhan. *Abdi Sabha: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 48-61.
- Pauza, Y., Yusuf, A. M., & Neviyarni, N. (2020). The Effectiveness of Group Guidance Services Using Self-Management Techniques to Reduce the Addiction to the Use of Social Media. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 1(2), 40-48.
- Permana, R. (2021). Penerapan Manajemen pada Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *Almarhalah*, 5(1), 125-140.
- Pernamasari, Y. O., Syamsuddin, & Sulusyawati, H. (2019). Upaya Meningkatkan Pemahaman Self Management melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa Kelas X IPA SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. *Jurnal Psikodidaktika*, 4(1), 36-46.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok: Dasar dan Profil*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA*, 25-32.
- Rahma, L. A., Tobing, C. M., & Purwaningsih, D. (2023). Meningkatkan Self Management Siswa melalui Bimbingan Kelompok. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(3), 191-196.
- Rahman, S. (2021). Pentingnya Motivasi Belajar dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar: Merdeka Belajar dalam Menyambut Era Masyarakat 5.0* (pp. 289-302). Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran Self Control Siswa Kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(4), 329-334.
- Ramadhani, A. E. (2021). PENGELOLAAN DIRI SEBAGAI UPAYA MEMBANGUN KERJA SAMA DALAM PERTUKARAN PELAJAR DI PERGURUAN TINGGI. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(1), 71-84.
- Reksiana, & Kamalia, A. (2020). STRATEGI ACADEMIC SELF-MANAGEMENT SISWA DALAM MENYELESAIKAN SEKOLAH

- SELAMA 2 (DUA) TAHUN DENGAN SISTEM KREDIT SEMESTER (SKS) (STUDI PADA SISWA KELAS XI SMA). *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 9-18.
- Relifra. (2024). Taklukkan Diri, Rebut Kesuksesan: Panduan Manajemen Diri Menuju Masa Depan Gemilang di SMAN 4 Kerinci. *Risalah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 26-33.
- Rianti, D. F., & Rahardjo, P. (2014). Kontrol Diri Pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga Tahun Pelajaran 2012/2013. *PSYCHO IDEA*, 12(1), 19-24.
- Rosidah, A., & Faizal, N. (2020). Bimbingan Belajar Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Pengelolaan Diri dalam Belajar. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 54-59.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Bandung: UPI Press.
- Sa'diyah, H. (2016). PENERAPAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MEREDUKSI AGRESIFITAS REMAJA. *Jurnal Ilmiah Counsellia*, 6(2), 67-78.
- Said, N., Aryani, F., & Buchori, S. (2024). Efektivitas Teknik Self Management dalam Mendorong Peningkatan Disiplin Siswa di SMKN 1 Tinambung. *Consilium: Education and Counseling Journal*, 5(1), 38-49.
- Sardiman. (2007). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Safilla, S. (2021). *Psikologi Perkembangan*. Sleman: Deepublish.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, A., & Afrinaldi. (2024). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik dengan Bimbingan Klasikal pada Siswa MTSN 1 Payakumbuh. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(1), 316-319.
- Sari, N. K., & Indrayani, L. (2021). Self-Regulated Learning Siswa Kelas XI IPS Pada Mata Pelajaran Ekonomi di SMA Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 13(2), 319-327.

- Sendanayasa, G. (2014). *Pengembangan Pribadi Konselor*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyawan, B., & Mahmudah, F. N. (2022). Implementasi Manajemen Diri Siswa Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar. *Indonesian Journal of Education and Learning*, 5(2), 59-66.
- Siahaan, N. R., & Pedhu, Y. (2024). Analisis Kontrol Diri Siswa SMP dalam Belajar dan Implikasinya Pada Bimbingan Konseling. *Psiko Edukasi*, 22(1), 1-15.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- So'imah, L., & Hasanah, M. (2022). PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR SANTRI DI PONDOK PESANTREN SUNAN DRAJAT. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 31-41.
- Sona, D., & Yanti, U. D. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa SMA IT Granada Samarinda. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 2(2), 1-11.
- Sriyono, H. (2016). Program Bimbingan Belajar untuk Membantu Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *SOSIO-E-KONS*, 8(2), 118-131.
- Suharman. (2005). *Psikologi Kognitif*. Surabaya: Srikandi.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Supriyati, A., Supriyo, & Awalya. (2013). Meningkatkan Self Management dalam Belajar Melalui Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 2(1), 7-13.
- Suroyya, A. A., Suminta, R. R., & Winastuti, N. W. (2019). Hubungan Pengelolaan Diri dengan Kemampuan Menghafal Alqur'an Siswa Kelas VIII di Ma'had Al-Azhar MTsN 2 Kota Kediri. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(2), 1-21.
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya Pendekatan Teknik Self Management dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah

- Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19: Literatur Review. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 181-192.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 7(5), 64-71.
- Sutirna, S. (2019). Layanan Bimbingan Dan Konseling: Bagi Guru Mata Pelajaran. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 5(1), 6-16.
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2004). HIGH SELF-CONTROL PREDICTS GOOD ADJUSTMENT, LESS PATHOLOGY, BETTER GRADES, AND INTERPERSONAL SUCCESS. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Delikuen Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 16(2), 131-141.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEBIASAAN BELAJAR SISWA KELAS VIII SMPN 1 KAPONTORI. *Jurnal Psikologi Konseling*, 120-132.
- Utami, S. P., & Zahro, I. F. (2023). SELF MANAGEMENT MAHASISWA AKHIR STAI ATTANWIR YANG SUDAH MENIKAH DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(1), 23-37.
- Wachida, N. R., & Habibie, M. L. (2021). Self Manajemen dalam Meningkatkan Kualitas Menghafal Al-Qur'an. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 11(1), 25-38.
- Wendari, W. N. (2016). Profil Permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri di Kota Bogor. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 134-139.

- Winkel, W. S. (1996). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Grasindo.
- Wulandari, M. D., & Marsudi, S. (2018). *Layanan Konseling Sekolah Dasar*. Surakarta: Muhammadiyah Unit Press.
- Yates, B. T. (1985). *Self-management*. California: Wadsworth Publishing Company.
- Yolanda, W., & Ahmad, R. (2019). Learning Independence Students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1-6.
- Yundani, Y. C. (2022). Self-Regulation in Building Motivation. *Iktisyaf: Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf*, 4(1), 21-35.
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan: Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.