



**DESCRIPTION OF SELF-MANAGEMENT OF UNDANA BK FKIP
STUDENTS IN FOLLOWING PRACTICUM LEARNING DURING THE
COVID-19 PANDEMIC**

Lolang Maria Masi¹⁾, Imanuel Lohmay²⁾, Febriana³⁾

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan Konseling

^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

^{1,2,3} Universitas Nusa Cendana

Email: lolang.masi@staf.undana.ac.id¹ imanlohmay58@gmail.com²

febrianamiracle@gmail.com³

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is an external factor that affects the current learning process. Physical restrictions and social activities on a large scale do not allow learning to be conducted face-to-face, so that it has a major impact on learning activities that must be carried out practically. Self-management is an important adjustment aspect in participating in practical learning during the COVID-19 pandemic. This study aims to describe the self-management of FKIP UNDANA BK students in participating in practical learning during the Covid-19 pandemic. The sample in this study amounted to 58 students of the Guidance and Counseling study program at the University of Nusa Cendana. The sample selection technique used simple random sampling. This study uses a mixed method, namely quantitative and qualitative. Quantitative data collection is carried out through the distribution of an online questionnaire that is easily accessible (google form). While the qualitative method through FGD (Focus group Discussion) using the Zoom application with 10 semester V BK students. The results of data analysis showed that the self-management of BK students in participating in practical learning during the covid-19 pandemic was in the high category, namely 77.59%. It is hoped that student self-management in participating in practicum learning during the covid-19 pandemic is better in order to improve learning achievement, especially in practicum courses.

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

**GAMBARAN SELF-MANAGEMENT MAHASISWA BK FKIP UNDANA
DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PRAKTIKUM SELAMA MASA
PANDEMI COVID-19**

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi proses pembelajaran saat ini. Pembatasan fisik dan kegiatan sosial dalam skala besar tidak memungkinkan pembelajaran dilakukan secara tatap muka, sehingga berdampak besar pada kegiatan pembelajaran yang harus dilaksanakan secara praktikal. *Self-management* merupakan aspek penyesuaian yang penting dalam mengikuti pembelajaran praktek selama masa pandemi covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *self-management* mahasiswa BK FKIP UNDANA dalam mengikuti pembelajaran praktikum selama masa pandemi Covid-19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 58 mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana. Teknik pemilihan sampel menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan *mixed method* yaitu kuantitatif dan kualitatif. Pengumpulan data secara Kuantitatif dilaksanakan melalui pembagian angket online yang mudah diakses (google form). Sedangkan metode kualitatif melalui FGD (*Focus group Discussion*) menggunakan aplikasi Zoom bersama mahasiswa BK semester V berjumlah 10 orang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa *self-management* mahasiswa BK dalam mengikuti pembelajaran praktek selama masa pandemi covid-19 berada dalam kategori tinggi yaitu 77,59%. Diharapkan pengelolaan diri (*self-management*) mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran praktikum selama masa pandemi covid-19 lebih baik agar dapat meningkatkan prestasi belajar terkhususnya pada mata kuliah praktikum.

Kata Kunci: *Self-Management, Pembelajaran Praktikum, Mahasiswa BK*

© 2021 Universitas Nusa Cendana

Info Artikel

Dikirim : 30 Juli 2021

E-ISSN 2723-7923

Diterima : 11 Agustus 2021

Dipublikasikan : 10 September 2021

PENDAHULUAN

Akhir Februari 2020 Indonesia mengalami perubahan yang luar biasa berawal dari masuknya Covid-19 (Corona virus Diseases 19) di negeri ini membawa dampak yang luar biasa pula, bahkan berpengaruh besar pada model pendidikan di negeri ini. Pembelajaran yang biasanya dilakukan secara tatap muka dengan dosen, kini harus dilakukan dari rumah dan secara daring. Penyesuaian dalam mengikuti pembelajaran karena pandemi ini masih terus dilakukan oleh para mahasiswa terutama pada mata kuliah praktikum. Pengelolaan diri (*Self-management*) merupakan aspek penyesuaian yang penting dalam mengikuti pembelajaran praktek berbasis daring. *Self Management* (pengelolaan diri) berarti menempatkan segala sesuatu secara teratur dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan, kepentingan, kegiatan, serta dalam keseimbangan fisik dan mental. Ini juga berarti mendorong diri untuk maju, mengatur semua unsur pribadi, mengendalikan potensi kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan pribadi untuk membuatnya lebih sempurna (Jazimah, 2014); (Herawati, 2016).

Manajemen diri (*self-management*) yaitu suatu strategi yang memberikan kesempatan kepada Mahasiswa untuk memilih sendiri teknik yang akan digunakan untuk merubah kebiasaan *mal adaptif* untuk mencapai tujuannya dimana mahasiswa dapat mengelola dan mengatur dirinya sendiri. (Yasdar & Sulaiman, 2017). Manajemen diri atau *self management* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan sepenuhnya keberadaan diri secara keseluruhan (fisik, emosi, mental atau pikiran, jiwa maupun rohnya) dan realita kehidupannya dengan memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya (Pertiwi, 2018).

Penelitian (Yasdar & Sulaiman, 2017) menunjukkan bahwa penerapan teknik manajemen diri dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik Mahasiswa di STKIP Muhammadiyah Enrekang. Penelitian (Hidayat, 2017) menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kemampuan mengelola diri (*self management*) terhadap kedisiplinan belajar dan kreativitas berpikir mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Kemampuan mengelola diri (*self management*) merupakan hal yang harus dimiliki mahasiswa terutama dalam pembelajaran praktikum secara daring. Dengan demikian mahasiswa mampu menyesuaikan diri terhadap transformasi

pembelajaran dari kelas dan laboratorium ke sistem daring yang diharapkan dapat membangun kreativitas, mengasah *skill*, dan peningkatan kualitas diri dengan perubahan sistem, cara pandang dan pola interaksi dengan teknologi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusa Cendana, dengan menggunakan sistem pembelajaran secara daring ini timbul berbagai masalah bagi para mahasiswa dan dosen seperti yang terjadi seperti materi pelajaran yang harusnya dipraktikan di bawah pendampingan dosen, sekarang tidak lagi dilakukan seperti itu sehingga hanya beberapa mahasiswa yang aktif melakukan praktek secara daring. Akses informasi yang terkendala oleh sinyal menyebabkan mahasiswa lambat dalam merespon dosen atau teman lain selama pelaksanaan praktek konseling. Mahasiswa juga terkadang terlambat dalam proses perkuliahan dan penyerahan/pengiriman tugas praktek yang diberikan bahkan ada mahasiswa yang sama sekali tidak mengumpulkan tugas praktek karena kendala paket data dan jaringan. Permasalahan lain yaitu tugas video praktek konseling tidak sesuai dengan yang diminta, tidak maksimal dalam melaksanakan tugas praktek, bahkan menganggap bahwa yang terpenting adalah sudah mengisi daftar hadir dan contoh praktek yang dilakukan teman lain sudah cukup menjadi contoh bagi mereka. Bertolak dari masalah diatas mahasiswa dipandang kurang memiliki pengelolaan diri (*self-management*) yang baik untuk menyesuaikan diri dengan perubahan metode pembelajaran yang terjadi karena pandemi Covid-19 dalam pembelajaran praktikum sehingga hasil pembelajaran kurang maksimal dilihat dari partisipasi mahasiswa dalam perkuliahan, hasil tugas, ujian tengah semester dan ujian akhir semester.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Nusa Cendana, semester V yang sudah mengikuti perkuliahan praktikum Teknik Laboratorium Konseling Individual secara daring. Jumlah keseluruhan mahasiswa semester V yaitu 133 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan

secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 58 mahasiswa. Metode pengumpulan data untuk pendekatan kuantitatif yaitu menggunakan angket *Self Management*. Sedangkan, metode pengumpulan data dengan pendekatan kualitatif yaitu melalui pelaksanaan FGD (*Focussed Group Discussion*).

Instrument penelitian sebelum digunakan diuji validitasnya menggunakan *Korelasi Bivariate Pearson (Produk Momen Pearson)* dan pengujian reliabilitas digunakan metode *Alpha (Cronbach's)* dengan bantuan Program SPSS 24.0 for windows (*Statistical Product and Service Solution*). Berikut adalah kisi-kisi instrumen penelitian :

Tabel 1. Kisi-kisi angket *Self-Management*

ASPEK		ITEM FAVORABEL	ITEM UNFAVORABEL	TOTAL
Pendorongan (<i>Self-Motivation</i>)	Diri	1, 2, 3	4,5	5
Penyusunan Diri (<i>Self-Organization</i>)		8,9,10	6,7	5
Pengendalian (<i>Self Control</i>)	Diri	13, 14, 15	11, 12	5
Pengembangan (<i>Self-Development</i>)	Diri	18, 19, 20	16, 17	5
Total		12	8	20

Dari ke 20 butir item tersebut, masing-masing butir mempunyai empat pilihan jawaban dengan skor berturut-turut : skor 4 untuk pilihan Sangat Setuju, skor 3 untuk pilihan Setuju, skor 2 untuk pilihan Tidak Setuju, skor 1 untuk pilihan Sangat Tidak Setuju. Untuk butir pernyataan yang unfavorable, penyekorannya adalah kebalikannya. Data kuantitatif yang terkumpul, dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Analisis ini digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2014).

Metode Kualitatif dikumpulkan melalui kegiatan FGD (*Focussed Group Discussion*). Dalam FGD, para informan dikumpulkan di suatu tempat untuk proses pengambilan data dan dipimpin oleh seorang fasilitator. Pada kesempatan ini FGD dilaksanakan menggunakan platform Zoom bersama 10 (sepuluh) mahasiswa

semester V. Jalannya FGD dipimpin oleh 1 orang dosen sebagai fasilitator dan 1 orang dosen sebagai *host*. Dalam pelaksanaan FGD dibantu oleh 2 orang mahasiswa semester VII sebagai notulis. Total keseluruhan peserta FGD adalah 14 orang. Fasilitator mengemukakan persoalan terkait pengelolaan diri (*self-management*) mahasiswa dalam pelaksanaan pembelajaran praktikum secara daring sebagai bahan diskusi berupa pertanyaan sebagai bentuk dari ketrampilan mengelola jalannya diskusi agar diskusi tidak didominasi oleh salah satu peserta atau macet. Pengambilan data sekunder dengan metode kualitatif (FGD) untuk melengkapi data primer yang telah diperoleh melalui angket/kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis didapat nilai korelasi antara skor item dengan skor total. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan nilai *r* tabel, *r* tabel dicari pada signifikansi 0,05 dengan uji 2 sisi dan jumlah data (n) = 49, maka didapat *r* tabel sebesar 0,282 (Lihat pada lampiran tabel *r*). Berdasarkan hasil analisis didapat nilai korelasi pada semua item nilai korelasi lebih dari 0,282 dapat disimpulkan bahwa item-item tersebut berkorelasi signifikan dengan skor total maka butir-butir instrument tersebut valid. Setelah diuji validitasnya maka item-item yang valid dimasukkan kedalam uji reliabilitas sebanyak 20 item. Dari hasil analisis reliabilitas, didapat nilai Alpha sebesar 0,775. Sedangkan nilai *r* kritis (uji 2 sisi) pada signifikansi 0,05 dengan jumlah data (n) = 49, didapat sebesar 0,282, karena nilainya lebih dari 0,282 maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrument penelitian tersebut reliabel. Berdasarkan hasil uji coba instrumen dapat dikatakan layak untuk dipakai. Skala pengukuran *Self Management*, terdapat 20 item dengan skor terendah 20 (1×20) dan 80 (4×20), maka rangennya adalah $80 - 20 = 60$. Penulis membagi dalam 4 kategori yaitu sangat rendah, rendah, tinggi dan sangat tinggi. Sehingga intervalnya adalah $60 : 4 = 15$.

Tabel 2. Interval *Self Management*

Skor	Kriteria	N	Persen (%)
20-35	Sangat rendah	0	0.00
36-50	Rendah	5	8.62
51-65	Tinggi	45	77.59
66-80	Sangat tinggi	8	13.79
Jumlah		58	100

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat tidak ada mahasiswa BK FKIP Undana yang mempunyai *Self Management* sangat rendah, 8,62% berada dalam kategori rendah, 77,59% berada dalam kategori tinggi dan 13,79% berada dalam kategori sangat tinggi. Nilai minimal adalah 20 dan nilai maksimal adalah 80, maka variabel *Self Management* mahasiswa BK FKIP Undana berada dalam kategori tinggi. Oleh karena itu, dapat diketahui *Self Management* mahasiswa BK FKIP Undana semester V dalam pelaksanaan pembelajaran praktikum secara daring adalah tinggi. Selain hasil kelas interval di atas, skor interpretasi dengan menggunakan rumus skor presentase responden juga dilakukan untuk menghitung presentase dari hasil skor yang telah diperoleh. Kemudian Rumus untuk mengetahui indeks dalam bentuk persen adalah total skor dibagi total skor maksimum dikali 100. Perolehan presentase kemudian diinterpretasi menggunakan skor interval berikut :

Tabel 3. Kriteria Interpretasi Skor

Presentase (%)	Kriteria
75-100	Sangat Baik (SB)
50-74,99	Baik (B)
25-49,99	Cukup Baik (CB)
0-24,99	Kurang Baik (KB)

Angket *Self Management* dibagikan dan diisi secara online oleh 58 mahasiswa semester V Prodi BK FKIP Universitas Nusa Cendana. Hasil persentase dapat dijelaskan dalam tabel berikut ini :

Tabel 4. Tabel persentase *self-management* mahasiswa dalam pembelajaran praktikum selama masa pandemi covid-19

ASPEK	ITEM	Presentasi	Kriteria
Pendorongan Diri (<i>Self-Motivation</i>)	Tidak mudah terpengaruh oleh orang lain dalam menggapai cita-cita.	77%	Sangat Baik
	Mampu menumbuhkan minat terhadap pelajaran praktikum secara daring tanpa dorongan dari orang lain.	86,3%	Sangat Baik
	Termotivasi dalam mengikuti pelajaran praktikum walaupun dilakukan secara daring.	89,4%	Sangat Baik

	Berkonsentrasi selama pelajaran praktikum secara daring.	40,9%	Cukup Baik
	Bersehat mengikuti perkuliahan praktek secara daring	63,6%	Baik
Penyusunan Diri (<i>Self-Organization</i>)	Tidak menunda-nunda waktu dalam menyelesaikan tugas praktikum.	74,2%	Baik
	Mampu mengelolah keuangan dengan baik.	51,5%	Baik
	Menyusun jadwal secara rinci untuk setiap tugas yang harus diselesaikan.	81,8%	Sangat Baik
	Jauh dari akses internet tidak menjadi penghalang bagi dalam mengikuti perkuliahan praktikum secara daring.	66,7%	Baik
	Melakukan segala sesuatu terkait perkuliahan praktikum secara daring semaksimal mungkin.	97%	Sangat Baik
Pengendalian Diri (<i>Self Control</i>)	Dapat mendisiplinkan diri dalam mengikuti perkuliahan praktikum secara daring.	50%	Baik
	Mampu mengendalikan diri dalam bermain game online.	80,3%	Sangat Baik
	Suka bertanya kepada dosen jika ada materi yang tidak dipahami.	87,9%	Sangat Baik
	Memiliki tekad yang kuat untuk mendapat nilai praktikum yang sangat memuaskan.	98,5%	Sangat Baik
	Tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan.	30,3%	Cukup Baik
Pengembangan Diri (<i>Self-Development</i>)	Merasa penting untuk menjadi yang terbaik di kelas.	69,7%	Baik
	Memiliki kelemahan pada mata kuliah praktek sehingga membuat patah semangat dalam mengikuti perkuliahan.	81,9%	Sangat Baik
	Mencari informasi dari berbagai sumber untuk meningkatkan keterampilan konseling.	94%	Sangat Baik

Berusaha mempraktekan teknik-teknik konseling diluar jam mata kuliah agar lebih terampil.	81,8%	Sangat Baik
Menyadari kelebihan dalam diri dan mengembangkannya secara optimal.	100%	Sangat Baik
Rata-rata	75,09	Sangat Baik

Mahasiswa dengan pengelolaan diri (*self-management*) yang tinggi mampu mengerjakan tugas dalam kurun waktu yang bersamaan dan sanggup belajar dalam waktu yang lama. Meskipun tugas akademik membebani, namun mahasiswa mampu menyelesaikan semua tugas praktikum dengan baik serta rajin. Hal ini nampak pada semua indikator pengelolaan diri (*self-management*) mahasiswa BK FKIP Undana yang rata-rata berada pada kategori sangat baik yaitu 75,09%. Presentasi pendorongandiri/motivasi diri berada pada kategori baik yaitu 71,44%, penyusunan diri berada pada kategori baik yaitu 74,24%, pengendalian diri berada pada kategori baik yaitu 69,4% dan pengembangan diri berada pada kategori sangat baik yaitu 85,48%. Pembelajaran daring dilakukan oleh hampir seluruh institusi pendidikan demi menjaga keamanan dan keselamatan peserta didik dan tenaga pendidik (Degeng, 2021). Pembelajaran daring selama masa pandemik Covid-19 yang terjadi di Indonesia hingga saat ini menimbulkan beberapa permasalahan dibidang pendidikan (Radyati, 2020). Bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam belajar, akan sukar dalam menyerap materi pelajaran yang telah disampaikan oleh dosen, tidak mengerjakan tugas yang disebabkan malas dalam belajar dan mengikuti perkuliahan, dikarenakan perasaan tidak dapat menguasai materi. Dengan begitu mahasiswa selama melaksanakan perkuliahan cenderung tidak fokus, tidak bergairah, sehingga mengabaikan tugas yang diberikan, nantinya akan bermuara pada turunya prestasi belajar mahasiswa (Putri et al., 2021) demikian juga dengan pembelajaran praktikum di program studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Undana. Untuk mengatasi permasalahan pembelajaran akibat pandemi covid-19, tidak hanya dibutuhkan strategi pembelajaran dosen yang bagus tapi juga ditentukan oleh pengelolaan diri (*self management*) yang baik dari mahasiswa.(Elvina, 2019) *Self Management* merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Terdapat kekuatan psikologis yang memberi arah pada individu untuk

mengambil keputusan dan menentukan pilihannya serta menetapkan cara-cara yang efektif dalam mencapai tujuannya. (Hidayat, 2017) *Self management* juga merupakan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar. Mengelola diri adalah sebuah proses merubah “totalitas diri” baik itu dari segi intelektual, emosional, spiritual, dan fisik agar apa yang kita inginkan dapat tercapai. Kemampuan mengelola diri (*self management*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kedisiplinan belajar mahasiswa. (Rismanto, 2016) *Self management* dalam belajar merupakan suatu kemampuan yang berkenaan dengan keadaan diri sendiri dan ketrampilan dimana individu mengarahkan perubahan tingkah lakunya sendiri untuk belajar dengan pemanipulasian stimulus dan respon baik internal maupun eksternal. (Nurwijaya, 2019) Dengan adanya manajemen diri yang baik maka kegiatan belajar akan lebih sistematis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar siswa. Lain halnya bagi siswa yang tidak memiliki manajemen diri yang baik, maka akan menyebabkan prestasi belajar siswa menjadi rendah.

Berdasarkan hasil wawancara FGD bersama mahasiswa BK FKIP Undana semester V, diperoleh informasi bahwa dengan memiliki manajemen diri (*self management*) yang baik, mahasiswa mampu memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diimpikan, membantu mahasiswa mengatur pikiran, tenaga, waktu, tempat dan semua sumberdaya lainnya sehingga tercapai efisiensi pribadi. Selain itu juga dapat membantu mahasiswa mengendalikan diri dan mendisiplinkan diri untuk melakukan segala sesuatu berdasarkan prioritas serta mengembangkan diri secara maksimal dalam berbagai hal terkhususnya dalam mengikuti pembelajaran praktikum selama masa pandemi Covid-19. Hal itu terlihat dari kemampuan mahasiswa dalam memotivasi dirinya untuk berkonsentrasi dalam perkuliahan dan mengerjakan tugas secara maksimal, mengatur jadwal belajar dan mengerjakan tugas, mengatur keuangan, tidak terpengaruh oleh ajakan teman untuk membelanjakan hal yang bukan kebutuhan, mampu mengendalikan diri bermain *game online* dan menonton film, aktif berpartisipasi dalam perkuliahan maupun mengerjakan tugas, serta mampu mengembangkan diri dengan berlatih teknik-teknik konseling diluar jam mata kuliah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka kesimpulan bahwa ada 4 aspek pengelolaan diri (*self-management*) yaitu pendorongan diri/motivasi diri, penyusunan diri, pengendalian diri dan pengembangan diri. Dengan memiliki manajemen diri (*self management*) yang baik, mahasiswa mampu memotivasi diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diimpikan, membantu mahasiswa mengatur pikiran, tenaga, waktu, tempat dan semua sumberdaya lainnya sehingga tercapai efisiensi pribadi. Selain itu juga dapat membantu mahasiswa mengendalikan diri dan mendisiplinkan diri untuk melakukan segala sesuatu berdasarkan prioritas serta mengembangkan diri secara maksimal dalam berbagai hal terkhususnya dalam mengikuti pembelajaran praktikum selama masa pandemi Covid-19. Pengelolaan diri (*self-management*) mahasiswa BK berada dalam kategori tinggi (77,59%) dengan kriteria presentase sangat baik (75.09%). Meskipun ada hambatan yang dialami seperti koneksi jaringan, perangkat pendukung, maupun penguasaan IT (Informatika Teknologi), namun pengelolaan diri (*self-management*) pada diri mahasiswa BK FKIP Undana dalam mengikuti pembelajaran praktikum sangat baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Degeng, M. D. K. (2021). Daya Tarik Pembelajaran SIPEJAR Ditinjau dari Sisi Locus of Control Mahasiswa yang Berbeda di Masa Pandemi Covid-19. 6(1), 10—16. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v6i1.14368>
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Herawati, T. (2016). Pengaruh Prosedur Kerja dan Manajemen Diri Terhadap Keselamatan Kerja Pada Karyawan PT. X. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 447–455. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/viewFile/4106/2639>

Hidayat, M. Y. (2017). Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 30–39.

Jazimah, H. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(2), 221–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.221-250>

Nurwijaya, S. (2019). Hubungan Manajemen Diri Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Watampone Kabupaten Bone. *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan*, 12(1), 88–102. <https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i1.178>

Pertiwi, R. H. C. (2018). SELF MANAGEMENT DENGAN STRES KERJA PADA MAHASISWA PEKERJA SISTEM PART-TIME JURUSAN ADMINISTRASI BISNIS POLITEKNIK NEGERI SEMARANG. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 4), 191–198.

Putri, Dkk. (2021). *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran*, 7(3), 692–698. <https://doi.org/10.33394/jk.v7i3.3574>

Qomariyah, N. (2011). Efektivitas Pelatihan Self-Management untuk meningkatkan motivasi berprestasi Siswa SMP.(Tesis). In *DISERTASI dan TESIS Program Pascasarjana UM*. <http://karya-ilmiah.um.ac.id/index.php/disertasi/article/view/16770>

Radyati, A. (2020). Persepsi mahasiswa tentang E-learning google classroom berpengaruh pada minat dan motivasi belajar. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 88–93. <https://doi.org/10.2653/teraputik.42468>

Rismanto. (2016). Meningkatkan Self Management Dalam Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modelling. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2(1), 32–37.

Sugiyono, S (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D*. Bandung : Alfabet

Yasdar, M., & Sulaiman, F. (2017). Penerapan Teknik Manajemen Diri Dapat Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul Jurnal Pendidikan*, 1(2), 92–103. <https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/view/43/43>