

**KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT*  
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR RENDAH  
AKADEMIK PADA SEORANG REMAJA DI DESA  
SUKOREJO KARANGBINANGUN LAMONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh:  
**Mu'arofah**  
**04040321125**



**UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
2024**

## PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mu'arofah  
NIM : 04040321125  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Rendah Akademik Pada Seorang Remaja di Desa Sukorejo Karangbinangun Lamongan** adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 31 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Mu'arofah

NIM 04040321125

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Mu'arofah  
Nim : 04040321125  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : *Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Rendah Akademik Pada Seorang Remaja di Desa Sukorejo Karangbinangun Lamongan*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

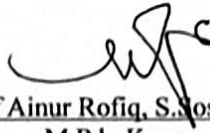
Dosen Pembimbing I



Dra. Faizah Noer Laela, M.Si  
NIP. 196012111992032001

Surabaya, 17 Desember 2024

Dosen Pembimbing II



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd.,  
M.Pd., Kons.  
NIP. 197708082007101004

## LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk  
Meningkatkan Motivasi Belajar Rendah Akademik Pada Scorang  
Remaja di Desa Sukorejo Karangbinangun Lamongan

### SKRIPSI

Disusun Oleh:

Mu'arofah

NIM. 04040321125

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
pada tanggal 31 Desember 2024

Tim Penguji

Penguji I

Dra. Faizah Noer Laela, M.Si  
NIP. 196012111992032001

Penguji II

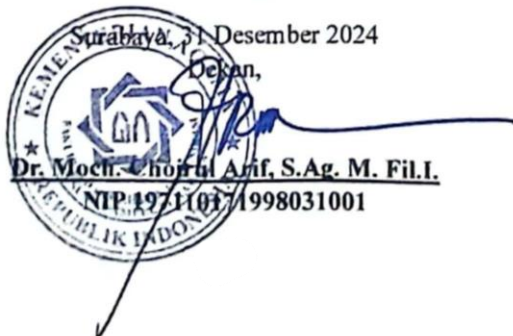
Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,  
S.Pd., M.Pd., Kans.  
NIP. 197708082007101004

Penguji III

Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002

Penguji IV

Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197311212005011002





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax 031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Mu'arofah  
NIM : 04040321125  
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi/Bimbingan dan Konseling Islam  
E-mail address : rovhava@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (..... )  
yang berjudul :

KONSELING ISLAM DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK  
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR RENDAH AKADEMIK PADA SEORANG  
REMAJA DI DESA SUKOREJO KARANGBINANGUN LAMONGAN

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Januari 2025

Penulis,

(Mu'arofah)

## ABSTRAK

Mu'arofah, 04040321125, 2024. Konseling Islam Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Rendah Akademik Pada Seorang Remaja di Desa Sukorejo Karangbinangun Lamongan

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah (1) Bagaimana proses terapi konseling islam dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar rendah akademik pada seorang remaja di desa sukorejo karangbinangun lamongan?, (2) Bagaimana hasil yang diperoleh setelah konseli menjalani proses konseling melalui konseling islam dengan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar rendah akademik pada seorang remaja di desa sukorejo karangbinangun lamongan?

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Analisis data dilakukan melalui metode deskriptif komparatif yakni dengan membandingkan kondisi sebelum dilakukan konseling dan perubahan yang terjadi setelah proses konseling dilakukan. Dalam pelaksanaan konseling ini, konselor memberikan *treatment* berupa teknik *self management* yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar rendah akademik pada seorang remaja di Desa Sukorejo Karangbinangun Lamongan.

Proses pelaksanaan konseling dilakukan melalui beberapa tahapan sistematis yang dirancang untuk memberikan dampak positif pada konseli, meliputi identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, dan evaluasi. Hasil dari proses ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan. Konseli menjadi lebih bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam belajar, optimis dalam menghadapi pelajaran yang sulit, aktif bertanya ketika mengalami kesulitan, serta lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

**Kata Kunci:** Konseling Islam, *Self Management*, Motivasi Belajar Rendah Akademik

## **ABSTRACT**

*Mu'arofah, 04040321125, 2024. Islamic Counseling with Self-Management Techniques to Increase Low Academic Learning Motivation in a Teenager in Sukorejo Village, Karangbinangun, Lamongan*

*The formulation of the problem in this study is (1) How is the process of Islamic counseling therapy with self-management techniques to increase low academic learning motivation in a teenager in Sukorejo Village, Karangbinangun, Lamongan?, (2) What are the results obtained after the counselee undergoes the counseling process through Islamic counseling with self-management techniques to increase low academic learning motivation in a teenager in Sukorejo Village, Karangbinangun, Lamongan?*

*This study uses a qualitative method with a case study approach. Data analysis is carried out through a comparative descriptive method, namely by comparing conditions before counseling and changes that occur after the counseling process is carried out. In implementing this counseling, the counselor provides treatment in the form of self-management techniques which aim to increase low academic learning motivation in a teenager in Sukorejo Village, Karangbinangun, Lamongan.*

*The counseling process is carried out through several systematic stages designed to provide a positive impact on the counselee, including problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation. The results of this process show quite significant changes. Counselees become more enthusiastic and serious in learning, optimistic in facing difficult lessons, actively ask questions when experiencing difficulties, and are more disciplined in completing tasks on time.*

*Keywords: Islamic Counseling, Self Management, Low Academic Learning Motivation*

## خلاصة

معرفة، 04040321125، 2024. الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات إدارة الذات لزيادة دافعية التعلم الأكاديمي المنخفض لدى المراهقين في قرية سوكونجيو، كارانجيبينانجون لامونجان

صياغة المشكلة في هذا البحث هي (1) كيف تعمل عملية العلاج الإرشادي الإسلامي باستخدام تقنيات الإدارة الذاتية على زيادة الدافعية المنخفضة للتعلم الأكاديمي لدى المراهقين في قرية سوكونجيو، كارانجيبينانجون، لامونجان؟ (2) ما هي النتائج تم الحصول عليها بعد خضوع العميل لعملية الإرشاد من خلال الإرشاد الإسلامي باستخدام تقنيات الإدارة الذاتية لتحسين الدافعية المنخفضة للتعلم الأكاديمي لدى المراهقين في قرية سوكونجيو، كارانجيبينانجون، لامونجان؟

يستخدم هذا البحث المنهج النوعي مع منهج دراسة الحالة. تم تحليل البيانات باستخدام المنهج الوصفي المقارن، وذلك من خلال مقارنة الظروف قبل تقديم المشورة والتغيرات التي حدثت بعد تنفيذ عملية تقديم المشورة. في تنفيذ هذه الاستشارة، يقدم المستشار العلاج في شكل تقنيات الإدارة الذاتية التي تهدف إلى زيادة الدافع التعليمي الأكاديمي المنخفض لدى المراهقين في قرية سوكونجيو كارانجيبينانجون لامونجان.

تم عملية تنفيذ الاستشارة من خلال عدة مراحل منهجية مصممة ليكون لها تأثير إيجابي على المستفيد، بما في ذلك تحديد المشكلة والتشخيص والعلاج والتقييم. تظهر نتائج هذه العملية تغييرات كبيرة جدًا. ويصبح المستشارون أكثر حماساً وجدية في التعلم، وأكثر تفاعلاً في مواجهة الدروس الصعبة، ويطرحون الأسئلة بنشاط عند مواجهة الصعوبات، وأكثر انضباطاً في إنجاز المهام في الوقت المحدد.

الكلمات المفتاحية: الإرشاد الإسلامي، إدارة الذات، انخفاض الدافع الأكاديمي للتعلم



## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>       | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>       | <b>iii</b>  |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>               | <b>iv</b>   |
| <b>PERNYATAAN OTENTISITAS SKRIPSI .....</b>      | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK.....</b>                              | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRACT.....</b>                             | <b>viii</b> |
| <b>خلاصة.....</b>                                | <b>ix</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                      | <b>x</b>    |
| <b>PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....</b>      | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                          | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                         | <b>xvii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                  | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                          | 7           |
| C. Tujuan Penelitian .....                       | 8           |
| D. Manfaat Penelitian.....                       | 8           |
| E. Definisi Konsep.....                          | 8           |
| F. Sistematika Pembahasan.....                   | 11          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>              | <b>14</b>   |
| <b>A. Kajian Perspektif Teoretik .....</b>       | <b>14</b>   |
| 1. Konseling Islam.....                          | 14          |
| 2. Teknik <i>Self Management</i> .....           | 17          |
| 3. Motivasi Belajar Rendah Akademik.....         | 24          |
| <b>B. Kajian Perspektif Dakwah Islam .....</b>   | <b>32</b>   |
| <b>C. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....</b> | <b>34</b>   |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>            | <b>41</b>   |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....         | 41          |
| B. Lokasi Penelitian .....                       | 42          |
| C. Jenis dan Sumber Data.....                    | 42          |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....                  | 44          |
| E. Teknik Analisis Data.....                     | 46          |

|  |            |
|--|------------|
| F. Teknik Validitas Data.....  | 46         |
| <b>BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA.....</b>   | <b>49</b>  |
| <b>A. Gambaran Umum Subyek Penelitian .....</b>  | <b>49</b>  |
| <b>B. Penyajian Data .....</b>   | <b>56</b>  |
| 1. Deskripsi Proses Terapi Konseling Islam Dengan Teknik<br><i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar<br>Rendah Akademik Pada Seorang Remaja di Desa<br>Sukorejo Karangbinangun Lamongan..... | 57         |
| 2. Deskripsi Hasil Terapi Konseling Islam Dengan Teknik<br><i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar<br>Rendah Akademik Pada Seorang Remaja di Desa<br>Sukorejo Karangbinangun Lamongan.....  | 77         |
| <b>C. Analisis Data .....</b>  | <b>79</b>  |
| 1. Perspektif Teoretik .....   | 79         |
| 2. Perspektif Dakwah Islam.....  | 91         |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>   | <b>93</b>  |
| A. Kesimpulan.....   | 93         |
| B. Rekomendasi .....   | 94         |
| C. Keterbatasan Penelitian .....   | 94         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>   | <b>95</b>  |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>  | <b>100</b> |

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Tabel 4. 1 Identitas Konselor .....</b>                               | <b>51</b> |
| <b>Tabel 4. 2 Identitas Konseli.....</b>                                 | <b>52</b> |
| <b>Tabel 4. 3 Tabel Kegiatan Harian Konseli di Pesantren.....</b>        | <b>52</b> |
| <b>Tabel 4. 4 Jadwal Prioritas .....</b>                                 | <b>72</b> |
| <b>Tabel 4. 5 Perubahan Perilaku Sebelum dan Sesudah Konseling .....</b> | <b>78</b> |
| <b>Tabel 4. 6 Perbandingan Data Teori dan Data Lapangan.....</b>         | <b>80</b> |



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, Nurdjana. “*Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah*”, Vol. 01 No. 01 (2015), hal. 22
- Amin, Zakki Nurul. *Portofolio Teknik-Teknik Konseling: Teori dan Contoh Aplikasi Penerapan*, (Semarang: Unnes, 2017), hal. 52.
- Arifin, Zainal, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: PT Raja Grafindo Persada, 2003), hal. 204
- Aristiani, Rina. "Meningkatkan Percaya Diri Siswa melalui Layanan Informasi Berbantuan Audiovisual," *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Vol. 2, No. 2, 2016, hlm. 182-189.
- Artini, Ketut Yuli, Kadek Suranata, dan I Ketut Dharsana. “Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Self Achievement Siswa,” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 1, no. 1 (2022) hal. 29-37
- Astuti, Anita dewi, et al. “Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Datang di Sekolah,” *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10, no. 1 (2020): 57
- Ayudia, Nur Annisa. “Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar,” *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. April (2019): hal. 2-3.
- Barida, Maya dan Hardi Prasetiawan, “Urgensi Pengembangan Model Konseling Kelompok Teknik Self management untuk Meningkatkan Kecerdasan Moral Siswa”, *Jurnal Fokus Konseling*, Vol. 04 No. 01 (2018), hal. 30
- Bungin, Burhan. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rajawali Press, 2015), 58.
- Bungin, Burhan. *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, (Surabaya: Airlangga Press, 2001), 128
- Creswell, John W. *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga* terjemahkan: Achmad Fawaid, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013), 286

- Dariyo, Agoes. *Psikologi Perkembangan Remaja* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2004), 13.
- Elvina, Siska Novra, "Teknik Self management Dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif", *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3.2 (2019), hal. 125
- Endriani, Ani, Nurul Iman, dan Sarilah. "Pentingnya Sikap Disiplin dan Tanggung Jawab Belajar bagi Siswa." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Cahaya Mandalika* 3, no. 1 (2022): 59–60.
- Gunarsa, D. Singgih. 2004. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia. hal.149
- Hamdu, Ghullam, et al. "Pengaruh Motivasi Belajar Siswa terhadap Pesta Belajar IPA di Sekolah Dasar (Studi Kasus terhadap Siswa Kelas IV SDN Tarumanagara Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya)" *Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 12, no. 1, (April 2011), hal. 92.
- Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan* Edisi IV, (Jakarta: Erlangga 1990), h. 310.
- Hutagaol, Jenni Marlina, "Self Management: Aspek Penting dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Alternatif: Wacana Interkultural*, Vol. 12, No. 1, 2023, hlm. 75-87.
- Indryaningsih, Ni Luh Putu, dkk. "Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Self management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kela VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja." *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol, 2, No, 1, 2014). Hal. 2
- Izudin Syarif, "Pengaruh Model Blended Learning Terhadap Motivasi dan Prestasi Belajar Siswa SMK" *Jurnal Pendidikan Vokasi*, vol. 2 (Juni 2012), hal. 236.
- Kartika & Juntika Nurihsan, "Efektivitas Teknik Manajemen Diri untuk Mengatasi Inferiority Feeling" *Jurnal Penelitian Pendidikan*, vol. 16, no. 1, (2016), hal. 57.
- Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*, hal. 182.

- Latif, Suciani, Abdullah Pandang, dan Rusniyanti, "Analisis Motivasi Belajar Rendah Siswa Selama Masa Pandemi Dan Penanganannya ( Studi Kasus Di SMA Negeri 8 Makassar)", *Pinisi Journal Of Education*, 3, 2021, hal.2
- Lindawati, Irfani Yutika dan Utami Ridho Niessa, "Hubungan Pola Asuh Orangtua Terhadap Emosi Remaja" 1 (2021), hal.847-848.
- Maryam Muhammad, "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran," *Lantanida Journal* 4, no. 2 (2017): 87.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 6
- Moslem, Muhammad C. Mumu Komaro, dan Yayat, "Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Aircraft Drawing Di Smk," *Journal of Mechanical Engineering Education* 6, no. 2 (2019): hal. 260.
- Mulyana Dedy, "*Metodologi Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*", (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2003), hal.180
- Natawidjaja, R., & Kurniawan, R. (2019). "Pengaruh Teknik Self-Management terhadap Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan*, 7(3), 142-150.
- Nur, Annisa, "Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, no. 1 (2019): 2–3.
- Prastowo, Amin *Memahami Metode-Metode Penelitian: Suatu Tinjauan Teoritis dan Praktis* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), 129.
- Prastowo, Andi. *Memahami Metode-Metode Penelitian Suatu Tinjauan Teoritis Dan Praktis* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), Hal. 129
- Pratama, Denny and Yanti Puspita Sari, 'Karakteristik Perkembangan Remaja | *Jurnal Edukasimu*', *Edukasimu.Org*, 1.3 (2021), hal.2-3
- Prawira, Purwa Atmaja. *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*, (Jogjakarta: Ar- Ruzz Media, 2013) hal. 230
- Priansa, Donni Juni. *Manajemen Peserta Didik Dan Model Pembelajaran*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hal. 132

- Puthree, An nisa, et al., “Analisis Faktor Penyebab Rendahnya Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Selama Pembelajaran Daring,” *Jurnal Basicedu* 5, no. 5 (2021): 3101–3108.
- Qamaria, Rezki Suci dan Fidia Astuti, “Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Remaja Melalui Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management,” *Proyeksi* 18, no. 1 (2023), hal.1-22.
- Rahmawati dan Dyoty Auliya Vilda Ghasya, “Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya,” *Jurnal Dunia Pendidikan* 4, no. 3 (2024), hal.1521.
- Retnowulan, Dyah Ayu & Hadi Wasito, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home” *Jurnal BK UNESA*, vol. 3, no. 1, (2013), hal. 336
- Sa’diyah, Halimatus “Penerapan Teknik Self management Untuk Mereduksi Agrsifitas Remaja,” *Jurnal Ilmiah Counsellia*, vol. 6, no. 2, 2016, 69-70.
- Sahabudin, *Mengajar dan Belajar* cet.3, (Makassar: Bahan Penerbit UNM, 2007), hal. 140
- Saifudin, Anwar. *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hal.91
- Saputro, Khamim Zarkasih. “Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja,” *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2018): hal.25.
- Sinuhaji, Brema Cahyadi, I Ketut Dharsana, dan Ni Ketut Suarni. “Pengaruh Konseling Behavioral Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di SMA Negeri 4 Singaraja,” *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9, no. 1 (2023): 452
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D)*. (Bandung: Penerbit Alfabeta. 2005). hal. 329.
- Suprihatin, Siti. “Upaya Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa” *Jurnal Pendidikan Ekonomi UM Metro*, vol.3, no.1 (2015), hal. 81.

- Surjobroto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali, 1984), hal. 70
- Suryabrata, Sumadia, *Metode Penelitian*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998), hal. 22
- Suryana, Harto K., Hasdikurniati Ika A, Harmayanti Alawiyah A, "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Jurnal Ilmiah mandala Education* 8, no. 2 (2022), hal.1919.
- Suryanti, Dyah Eka, Anissa Parmawati, and Abdul Muhid, "Pentingnya Pendekatan Teknik Self management Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Disekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid 19" Literature Review', *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, (2021), hal.186
- Suwanto, "Konseling Behavioral dengan Teknik *Self management* untuk Meningkatkan Kematangan Karir Siswa SMK", *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, (online), vol.1, no.1 hal.3
- Wahyuningsih, Diana Dewi. "Teknik Self management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP", (Purwodadi: CV. Sarnu Untung, 2020), hal.3-4
- Zannah, Siti Mistaqul et al., "Pendekatan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Motivasi Belajar Yang Rendah Pada Peserta Didik SMA Negeri 1 Nalumsari," *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)* 2, no. 2 (2023): 165–170.
- Zebua, Gunawa. "*Studi Literatur Problem Based Learning untuk Masalah Motivasi Bagi Siswa dalam Belajar Matematika.*" (Gunung Sitoli: Guepedia, 2020). Hal. 47.