

**PENTINGNYA PENDEKATAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* DALAM  
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKLOLAH UNTUK  
MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA DIMASA PANDEMI COVID  
19 : LITERATUR REVIEW**

**Dyah Eka Suryanti, Anissa Parmawati , Abdul Muhid**  
UIN Sunan Ampel Surabaya, SMP Negeri 1 Waru Sidoarjo  
dyaheka8@gmail.com, anissaparmawati@gmail.com, abdulmuhid@uinsby.ac.id

**ABSTRAK**

Dimasa pandemi Covid 19 yang melanda seluruh dunia, tak terkecuali Indonesia berdampak dalam berbagai hal salah satunya pada bidang pendidikan. Keadaan yang serba sulit ini mengharuskan pembelajaran dirubah kedalam sistem pembelajaran jarak jauh / via daring. Dalam proses pembelajaran selama daring, banyak kendala yang dialami peserta didik diantaranya, kesulitan dalam mengakses pembelajaran dan masih terdapat siswa yang belum memiliki gadget sebagai media. Hal tersebut berdampak pada kualitas belajar siswa seperti, tidak mengumpulkan tugas yang diberikan, menunda – nunda tugas mandiri yang mengakibatkan minat belajar turun dan tentunya menurunkan motivasi belajar siswa. Pada penelitian *study literature* ini peneliti memilih pendekatan teknik self management untuk meningkatkan motivasi belajar siswa karena strategi ini dapat merubah perilaku siswa. Siswa dapat mengolah dan mengatur perilakunya sendiri mengarah ke hal yang lebih baik dengan bantuan guru BK dan Orang tua di rumah. Oleh karena itu penelitian study literatur ini membahas mengenai pentingnya pendekatan teknik *self management* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dimasa pandemi covid 19

***Kata kunci : motivasi belajar, pendemi covid 19, self-management***

**THE IMPORTANT OF A SELF MANAGEMENT TECHNIQUE APPROACH IN  
GUIDANCE AND COUNSELING SERVICES IN SCHOOLS TO INCREASE  
STUDENT MOTIVATION DURING THE COVID 19 PANDEMIC :  
LITERATURE REVIEW**

**ABSTRACT**

During the Covid 19 pandemic that hit the entire world, Indonesia was no exception to have an impact in various ways, one of which was in the field of education. This difficult situation requires that learning be transformed into a distance learning system / via online. In the learning process online, there are many obstacles experienced by students, including difficulties in accessing learning and there are still students who do not have gadgets as media. This has an impact on the quality of student learning such as not collecting assigned assignments, procrastinating on independent assignments which results in decreased interest in learning and of course decreases student learning motivation. In this literature study, the researcher chose a self-management technique approach to increase student motivation because this strategy can change student behavior. Students can process and manage their own behavior leading to better things with the help of counseling teachers and parents at home. Therefore, this literature study discusses the importance of a self-management technique approach to increase student learning motivation during the Covid 19 pandemic.

***Keywords : covid 19 pandemic, learning motivation, self management***

## **Pendahuluan**

Pembelajaran secara online diharapkan dapat menempa siswa untuk menjadikan dirinya pembelajar sepanjang hidupnya, tentunya dengan mampu mempertahankan motivasi belajarnya, agar siswa dapat selalu berkreasi dalam menjalankan pendidikan yang sedang ditempuh (Suryaningsih, 2020). Berbagai macam hambatan yang terjadi dalam pembelajaran, dapat disimpulkan bahwa kondisi pembelajaran jarak jauh ini belum dapat dikatakan sebagai pembelajaran yang ideal (Arifa, 2020). Pada masa pandemi Covid 19 saat ini pendidikan yang terdapat pembelajaran didalamnya, bukan hanya sekedar memberikan pengetahuan saja, melainkan ada sisi kemanusiaan yang harus diperhatikan dan dijaga supaya nantinya peserta didik mampu bertahan dan terus semangat dalam melaksanakan kewajibannya. Dalam hal ini peran guru disekolah sangat penting untuk menciptakan sistem pembelajaran jarak jauh yang tidak membosankan agar tercipta hubungan positif antara peserta didik dan tenaga pengajar serta mampu mengurangi keterbatasan yang ada. Namun, bila tenaga pengajar tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik ataupun belum dapat menemukan cara terbaik dalam pembelajaran, nantinya akan berpengaruh terhadap minat belajar siswa, karena siswa akan mudah jenuh dan tidak tertarik mengikuti pembelajaran online (Yunitasari & Hanifah, 2020) dan fenomena ini dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, berlangsungnya sistem pendidikan selama masa Covid 19 saat ini, bergantung pada berbagai faktor yang diantaranya, kesiapan individu, kesiapan orang tua dan keluarga serta kesiapan tenaga pendidik dan sekolah (Yunitasari & Hanifah, 2020).

Berdasarkan penemuan penelitian yang dilakukan (Susmiati, 2020) di SMPN 2 Gangga menyatakan bahwa ada berbagai kendala yang dialami disaat pandemi melanda seperti, (1) motivasi belajar daring siswa yang menurun, (2) lamanya tidak bertatap muka saat pembelajaran dan lama tidak bertemu teman yang mengakibatkan kebosanan melanda, (3) Hasil belajar siswa yang menurun. Hambatan umum yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar yaitu, peserta didik dengan latar belakang perekonomian kebawah belum mempunyai media penunjang belajar yang sesuai dengan standart umum (Suryaningsih, 2020). Hambatan lain yang dirasakan peserta didik saat pembelajaran daring meliputi, target pengumpulan tugas yang begitu singkat dengan tugas – tugas yang diberikan terlalu berat, keterbatasan paketan / kuota dan sinyal yang

berubah – ubah serta banyak tugas yang hanya merangkum saja dari buku (Arifa, 2020). Kejenuhan dan hambatan dalam belajar yang dialami peserta didik akan berimbas kepada penurunan motivasi belajar. Turunnya motivasi belajar dapat diketahui dengan jaranganya mengakses Pembelajaran daring, tidak mengumpulkan pekerjaan yang disampaikan guru, terlambat masuk ketika tatap muka dan tidak konsentrasi dalam menerima materi di sekolah (Dianasari, 2020). Kondisi serba terbatas saat ini memiliki beberapa dampak positif maupun negatif pada kualitas dalam belajar – mengajar, peserta didik dan tenaga pengajar yang dulunya melakukan kegiatan pembelajaran dalam ruang kelas secara tatap muka, sekarang terpaksa harus melaksanakan pembelajaran dengan media pembelajaran virtual atau online. Guru diwajibkan untuk membuat pembelajaran yang kreatif dan menarik serta mampu mengolah suasana pembelajaran online yang tertib agar tujuan pendidikan tercapai dengan baik (Cahyani et al., 2020). Oleh karena itu, motivasi belajar siswa dapat menjadi tolak ukur dalam menggapai kesuksesan belajar dan motivasi belajar dapat dicapai dengan proses pembelajaran yang baik (Emda, 2018)

Bantuan yang diberikan oleh tenaga pengajar kepada peserta didik dengan maksud untuk mengembangkan apa yang sudah dimiliki meliputi jasmani dan rohani sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan wawasan yang dimiliki adalah merupakan pengertian dari dunia pendidikan (Megantari et al., 2014). Pengertian diatas bertujuan agar kualitas sumber daya yang dimiliki meningkat, mampu bertanggung jawab dan produktif. Virus Covid-19 dialami seluruh belahan bumi, salah satunya Indonesia. Dampak dari hal tersebut sangat dirasa dalam dunia pendidikan dalam proses belajar – mengajar khususnya permasalahan penurunan kualitas belajar siswa (Fitriyani et al., 2020). Pendapat lain dari (Mustofa et al., 2019) menyatakan beberapa metode pun dirubah dengan melihat dan memahami situasi yang terjadi, dan dimasa pandemi ini agar pembelajaran sekolah tetap berlangsung dengan baik, pemerintah mengganti dengan pembelajaran melalui media online seperti menggunakan laptop ataupun smartphone (Sintema, 2020).

Pembahasan mengenai motivasi menurut Djamarah dalam (Cahyani et al., 2020) sering kali tidak jauh dari kata motif. Motivasi merupakan hasrat atau daya energi yang timbul untuk menggerakkan individu sehingga tercapainya tujuan yang diinginkan. Adapun pengertian belajar yaitu pola tingkah laku (belajar) yang didapatkan dengan

serangkaian usaha (Cahyani et al., 2020). Menurut (Selvi, 2010) karakter siswa dan lingkungan belajarnya berpengaruh dalam proses pembelajaran jarak jauh. Maka dari itu, dapat disimpulkan maksud dari Motivasi belajar yaitu, serangkaian usaha daya energi yang ada pada diri individu sehingga dapat memupuk niat dan semangat untuk melakukan kegiatan belajar secara online / daring, dan diharapkan tujuan yang dikehendaki oleh siswa dapat tercapai.

(Harandi, 2015) berpendapat, motivasi sering dianggap sebagai salah satu tolak ukur penting dalam kesuksesan belajar daring serta lingkungan belajar daring, maka penting bagi para ilmuwan dalam bidang pendidikan untuk mempelajari lebih lanjut perihal bagaimana motivasi belajar siswa pada pembelajaran daring selama masa Pandemi Covid-19 khususnya di Indonesia. Menurut pendapat Hamzah dalam (Fitriyani et al., 2020) Terdapat 8 Indikator dalam motivasi belajar meliputi ; kefokuskan, kesiapan, percaya diri, pantang menyerah, rasa ingin tahu, ambisi, kemandirian, dan semangat. (Nugroho, 2020) berpendapat pada pelaksanaan pembelajaran jarak jauh diperlukan adanya dukungan dari semua pihak (siswa, guru, orang tua dan lingkungan) agar kegiatan proses pembelajaran dapat terlaksanakan dengan baik. Guru BK merupakan tenaga pengajar dalam ranah pendidikan yang bertanggung jawab pada bidang bimbingan dan konseling secara profesional terhadap kemampuan dan perkembangan siswa (Amani, 2018). Sesuai dengan pendapat Winkel dalam (Amani, 2018) Dengan adanya tim guru BK di sekolah diharapkan dapat membantu siswa dalam mengaktualisasikan dirinya dengan seoptimal mungkin, sehingga prestasi belajar dapat diraih dengan mudah oleh siswa. Menurut Desmita dalam (Nugroho, 2020) untuk membantu siswa dalam menuntaskan permasalahan belajar yang dimiliki dan mengenali kemampuan dirinya merupakan tugas sebagai guru BK.

Penelitian yang dilakukan (Nuraini Rosa, 2020) menggunakan strategi *Self-management* dalam meningkatkan motivasi belajar, dengan metode membantu individu/siswa menemukan pola perilaku yang baru dengan cara mengolah dan mengatur diri individu dengan tujuan agar siswa mampu mengatur hidupnya sehingga motivasi belajar siswa akan stabil dan meningkat. Mengingat motivasi belajar sangat diperlukan pada diri pelajar, dalam artikel ini akan menjelaskan bagaimana Pentingnya Pendekatan Teknik *Self Management* Dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa dimasa Pandemi Covid 19, karena motivasi

belajar akan sangat mempengaruhi kegiatan belajar an mengajar didalam kelas.

### **Metode Penelitian**

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah studi kepustakaan atau literatur review yang merupakan kegiatan penelitian dilakukan dengan cara mengumpulkan informasi dan data dengan berbagai macam refrensi yang sejenis dengan pembahasan seperti artikel, buku, prosiding seminar dan jurnal (Sari & Asmendri, 2020). Pencarian literatur nasional dan internasional dialkukan dengan sumber data yang diperoleh dari database *Google Scholar*, *Directory of Open Access Journals (DOAJ)*, *Microsoft Academic*, dan *Portal Garuda Publikasi Indonesia Index (IPI)*. Dalam proses mencari literature yang sesuai dengan pembahasan, peneliti menggunakan kata kunci “Layanan Bimbingan dan Konseling”, “Layanan Bimbingan dan Konseling dimasa Pandemi” dan “Teknik *Self Management*”

### **Pembahasan**

#### **Layanan Bimbingan & Konseling Pada Masa Pandemi**

. Menurut (Nurhayati & Pw, 2019) bimbingan dan konseling merupakan layanan yang berupaya membantu peserta didik atau konseli secara profesional untuk tercapainya tugas perkembangan diri yang optimal, sukses dalam belajar, mandiri, bahagia dan sejahtera dalam hidupnya. Sedangkan menurut Tohirin dalam (Amani, 2018) merupakan salah satu bidang disekolah yang berkontribusi pada jalannya proses pembelajaran dalam sekolah untuk mendukung kesuksesan dan keberhasilan secara optimal. Layanan bimbingan dan konseling daring dapat berupa live chat, audio dan video yang disiapkan menggunakan smartphone, komputer atau perangkat lain (Fadhilah et al., 2019). Online sendiri merupakan sistem internet dengan jaringan guna terhubung oleh sesuatu.

Dalam hal ini, Kemendikbud merekomendasikan kegiatan – kegiatan belajar daring yang dapat digunakan saat pembelajaran berlangsung yaitu, google clasroom, tv edukasi, zoom, ruang guru serta aplikasi pembelajaran lainnya (Putri, 2020). Konseli berhak menerima segala fasilitas dan lingkungan pembelajaran yang tertib oleh konselor (Nugroho, 2020). Terdapat 5 indikator yang dapat menjadi pembentuk siswa agar motivasi belajarnya stabil diantaranya, pengendalian tugas dengan baik, hadir dalam pembelajaran online berlangsung, mandiri dalam belajar, tekun dalam mengikuti kelas online dan terlihat berkeinginan untuk meraih prestasi (Nuraini Rosa, 2020)

### **Pendekatan Teknik Self Management**

Menurut Khotimah dalam (Jundana, 2020) Kegunaan strategi *self-management* adalah strategi pengolahan perilaku yang terdiri dari pemantauan, pengaturan, dan pengevaluasian diri sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan serta perubahan yang mengarah ke hal yang lebih baik. Menurut Sukadji sebagaimana dikutip oleh (Annisa, 2018) *Self-Management* merupakan sebuah pengaturan perilaku yang berprosedur. Terdapat 5 komponen dasar yang harus dijalankan oleh individu, meliputi penentuan dan pemantauan perilaku, pemilihan rancangan prosedur, pelaksanaan dan terakhir yaitu mengevaluasi. Secara prinsip dalam *self management* individu dianggap orang yang dapat belajar atau mengarahkan dirinya sendiri. (Indryaningsih et al., 2014) mengartikan *self management* sebagai pemanipulasian terhadap kejadian – kejadian yang dialami dari dalam maupun dari luar dengan tindakan yang dapat dipertanggung jawabkan. Sementara itu, Suarni dalam (Indryaningsih et al., 2014) mendefinisikan sebagai penciptaan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya dengan cara mengelola dan mengenali dirinya sendiri dengan sebaik mungkin.

Self-management menurut Gunarso dalam (Putrawijaya A., 2019) merupakan salah satu model dalam menjalankan (CBT) *cognitive-behavior therapy*. *Self-management* meliputi *monitoring*, *reward*, *contarcting* dan *control*. Megantari dkk (2014) menyatakan dalam melaksanakan strategi ini dibutuhkan pengaturan lingkungan yang terkontrol agar individu dapat mengurangi perilaku negatif dan menghilangkan faktor penyebab permasalahan. Yates dalam (Kurniawan N, 2008) mengemukakan beberapa Aspek – aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self-management* meliputi ; 1. *Management by antecedent* (pengolahan pikiran dan reaksi) 2. *Management by consequence* (kontrol terhadap reaksi yang ingin dicapai) 3. *Cognitive techniques* (teknik perubahan perilaku dan pipikiran) 4. *Affective techniques* (perubahan emosi)

### **Faktor – Faktor yang mempengaruhi keefektifan Self Management**

Menurut (Dembo & Seli, 2004) bila individu sudah mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi self management, akan dengan mudah menjalankan teknik ini, yang diantaranya adalah; (a) Penyusunan Tujuan, (b) Pengaturan Emosi, (c) Pengaturan Waktu, dan (d) Pengaturan Lingkungan Fisik dan Sosial. Pada penyusunan tujuan, siswa merencanakan dan menyusun target yang ingin dicapai, hal ini bermanfaat bagi

siswa dalam mencapai ambisi dan keinginannya. Setelah itu, siswa melakukan pengaturan emosinya agar mampu mengendalikan suasana dan perasaan saat belajar berlangsung, diharapkan mampu menetapkan emosi positif dan mengontrol emosi negatif, dengan itu akan tercipta komitmen untuk menggapai tujuannya. Lalu yang ketiga pengaturan waktu, yang bertujuan untuk mengelola tugas – tugas individu dan mampu mengatur waktu antara belajar dan kegiatan lainnya. Terakhir yaitu, pengaturan lingkungan fisik dan sosial, dalam hal ini individu diharuskan mampu mengontrol lingkungannya memodifikasi sesuai dengan perencanaan agar tercipta lingkungan fisik dan sosial yang mendukung.

Dalam pencapaian keberhasilan akademiknya, seorang siswa akan memiliki orientasi pembelajaran yang efektif dan mampu mengendalikan pola akademisnya serta tak lupa adanya bantuan pembimbing (Dembo & Seli, 2004). Dalam menjalankan pengaturan di atas peserta didiklah yang berperan penting dalam kesuksesan untuk menggapai target yang diinginkan, dengan bantuan Guru BK sebagai konselor sekolah dan peran orang tua sebagai konselor di rumah.

### **Keefektifan Pendekatan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar di Masa Pandemi Covid-19**

Tujuan *self-management* antara lain untuk meningkatkan kemampuan sosial dan komunikasi serta untuk mengurangi perilaku yang mengganggu dalam pembelajaran (Neitzel, 2009) Menurut Gie dalam (Nuraini Rosa, 2020) *Self management* dapat meningkatkan rasa tanggung jawab siswa, mengatur kemampuan yang dimiliki siswa, mengatasi perilaku yang kurang baik, dan mengendalikannya untuk pencapaian kedisiplinan belajar dan tentunya bilamana kedisiplinan belajar meningkat akan meningkatkan motivasi belajar siswa serta prestasi belajar akan lebih sempurna.

Pendapat lain dari Astriyani dalam (Nuraini Rosa, 2020) menyatakan *Self-Management* adalah suatu teknik untuk mengolah berbagai macam aitem yang ada di dalam individu ataupun diluar individu, selain itu teknik ini mampu membuat individu menjadi pribadi yang lebih baik dan rapi dalam prilakunya, tentunya individu diharapkan mampu memilah dan memutuskan skala prioritasnya serta individu tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. Tercapainya harapan dan pengontrolan diri untuk menjadi lebih baik dan efektif merupakan langkah dari penetapan tujuan dari teknik atau strategi *self management* (Nuraini Rosa, 2020). Menurut Schunk dalam

(Fitriyani et al., 2020) motivasi belajar yang dimiliki peserta didik dapat menjadikannya menggapai kesuksesan dalam bidang pendidikan. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa teknik *self management* dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.

### **Pendekatan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar**

Kartika dalam (Qurrotu A'yunin, 2019) menyatakan, pendekatan teknik *self management* memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan mengolah tingkah lakunya, dengan metode dan prosedur yang dikehendaki individu sendiri, melalui kepercayaan diri, pengaturan, kompetensi, dan motivasi yang nantinya akan berkembang menuju ke arah perilaku positif. (Isnaini & Taufik, 2015) untuk melaksanakan strategi self management ada tiga tahapan yang harus dilakukan oleh peserta didik, meliputi ; komitmen pada diri sendiri untuk merubah perilakunya mengarah ke hal positif agar motivasi belajar meningkat, penggunaan self management (*monitoring, control* dan *reward*) serta mengevaluasi perubahan perilaku tersebut. Pengolahan diri sangatlah tepat bila didukung dengan informasi tata cara pembelajaran yang efektif guna membantu meningkatkan tanggung jawab belajar, jika tanggung jawab belajar meningkat, motivasi dalam belajar akan meningkat pula. Tahap pertama *monitoring* / pemantauan terhadap diri sendiri guna memantau pelaksanaan belajar dan rencana belajar yang belum tercapai. Tahap kedua dengan *control* / mengontrol diri sendiri agar dapat mengendalikan rangsangan guna mengatasi hambatan yang datang. Tahap ketiga *reward* / penghargaan kepada diri sendiri guna memberikan penguat positif setelah berhasil melaksanakan melaksanakan aktivitas belajar telah direncanakan. Strategi *Self Management* ini diharapkan agar aktivitas – aktivitas yang dijalani dapat dipertahankan dan ditingkatkan dengan begitu motivasi belajar siswa dapat meningkat. Peran guru BK dan orang tua sangat dibutuhkan dalam mendukung strategi ini, karena berperan sebagai pencetus, fasilitator dan motivator bagi individu (Indryaningsih et al., 2014)

### **Kesimpulan**

Pada masa pandemi Covid 19 saat ini pendidikan yang terdapat pembelajaran didalamnya, bukan hanya sekedar memberikan pengetahuan saja, melainkan ada sisi kemanusiaan yang harus diperhatikan dan dijaga supaya nantinya peserta didik mampu bertahan dan terus semangat dalam melaksanakan kewajibannya. Dalam hal ini peran guru disekolah sangat penting untuk menciptakan sistem pembelajaran jarak jauh yang

tidak membosankan agar tercipta hubungan positif antara peserta didik dan tenaga pengajar serta mampu mengurangi keterbatasan yang ada. Hambatan umum yang menyebabkan menurunnya motivasi belajar yaitu, peserta didik dengan latar belakang perekonomian kebawah belum mempunyai media penunjang belajar yang sesuai dengan standart umum .

Kondisi serba terbatas saat ini memiliki beberapa dampak positif maupun negatif pada kualitas dalam belajar – mengajar, peserta didik dan tenaga pengajar yang dulunya melakukan kegiatan pembelajaran dalam ruang kelas secara tatap muka, sekarang terpaksa harus melaksanakan pembelajaran dengan media pembelajaran virtual atau online. Pendekatan teknik self management memberikan kesempatan kepada individu untuk mengatur dan mengolah tingkah lakunya, dengan metode dan prosedur yang dikehendaki individu sendiri, melalui kepercayaan diri, pengaturan, kompetensi, dan motivasi yang nantinya akan berkembang menuju ke arah perilaku positif. Salah satu pendekatan yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa yaitu dengan menggunakan teknik Self Management. Siswa yang belum memiliki motivasi belajar dapat dilihat dari pemikiran siswa yang belum memiliki pemahaman tentang arti pentingnya makna belajar. Dalam penerapannya teknik self management meliputi, pemantauan diri, kontrol diri dan penghargaan diri. Adanya dukungan kolaborasi peran orang tua dan guru BK sebagai konselor peserta didik mampu menjadi fasilitator yang mendukung teknik ini untuk mencapai tujuannya.

Saran dari hasil penelitian berikut terkhusus pada peneliti selanjutnya yang meneliti mengenai penggunaan self management untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa dimasa pandemi agar dapat mampu menemukan trik ataupun cara lainnya dalam Self management

### **Daftar Pustaka**

- Amani, A. (2018). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Memotivasi Belajar Siswa Smp N 15 Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 15(1), 20–34. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.151-02>
- Annisa. (2018). *Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 19 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018*.

<http://repository.radenintan.ac.id/view/subject/BK.html>

- Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis, XII(7/I)*, 6. [http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info\\_singkat/Info Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-1953.pdf](http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-1953.pdf)
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2004). Motivation and learning strategies for college success: A self-management approach, third edition. In *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Self-Management Approach, Third Edition*. <https://doi.org/10.4324/9780203823149>
- Dianasari. (2020). *Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar di Masa Pandemi Covid 19 Melalui Konseling Kelompok Dengan Strategi Self Management*. 37(1), 7–11.
- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Fadhilah, S. S., Susilo, A. T., & Rachmawati, I. (2019). Konseling Daring bagi Mahasiswa Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(3), 283–292. <https://doi.org/10.30653/001.201933.111>
- Fitriyani, Y., Fauzi, I., & Sari, M. Z. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Profesi Pendidikan Dasar*, 7(1), 121–132. <https://doi.org/10.23917/ppd.v7i1.10973>
- Harandi, S. R. (2015). Effects of e-learning on Students' Motivation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 181, 423–430. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.905>
- Indryaningsih, P., Dharsana, K., & Suranata, K. (2014). *Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja. 1*.
- Isnaini, F., & Taufik. (2015). Strategi self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar. *Penelitian Humaniora*, 16, 33–42.
- Jundana, A. (2020). *Penerapan Strategi Self-Management Dalam Konseling Kelompok*

*Behavior Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VIII J Di SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.* 143–150.

- Kurniawan N. (2008). *Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri untuk Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa Baru.*
- Megantari, N. P., Antari, N. N. M., & Dantes, N. (2014). Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Mia-4 Sma Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Kounselng*, 2(1), 1.  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3742/2997>
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., Negeri, U. I., & Semarang, W. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi (Studi terhadap Website pditt.belajar.kemdikbud.go.id). *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151–160.
- Neitzel, J. & B. M. (2009). *Module : Self-Management Overview of Self-Management Module : Self-Management.* 1–4.
- Nugroho, G. B. (2020). Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendampingan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Online. *Psiko Edukasi*, 18(1), 73–83.
- Nuraini Rosa, A. K. dan A. (2020). *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda , Bermakna , Mulia Volume 6 Nomor 1 Tahun 2020 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR> Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-. 6, 26–31.*
- Nurhayati, N., & Pw, S. N. (2019). Optimalisasi Peran Dan Fungsi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Implementasi Kurikulum 13. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(2), 147.  
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n2.p147-154>
- Putrawijaya A. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Behaviorak Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas X MAN 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 4(3), 1–21.
- Putri, V. D. (2020). Layanan Bimbingan dan Konseling Daring Selama Masa Pandemi

- COVID-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 1(2), 7–16.
- Qurrotu A'yunin. (2019). Konseling Islam Dengan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Rendahnya Motivasi Belajar Siswi Kelas X Madrasah Aliyah Nurul Jadid Program Keagamaan Paiton Probolinggo. *UIN Sunan Ampel Surabaya*, 8(5), 55.
- Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.  
<https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555/1159>
- Selvi, K. (2010). Motivating factors in online courses. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 819–824. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.110>
- Sintema, E. J. (2020). Effect of COVID-19 on the performance of grade 12 students: Implications for STEM education. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16(7), 1–6. <https://doi.org/10.29333/EJMSTE/7893>
- Suryaningsih, A. (2020). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Secara Online Pada Pelajaran Animasi 2D Melalui Strategi Komunikasi Persuasif. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 9–15. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v5i1.143>
- Susmiati, E. (2020). Meningkatkan Motivasi Belajar Bahasa Indonesia Melalui Penerapan Model Discovery Learning dan Media Video Dalam Kondisi Pandemi Covid-19 bagi Siswa SMPN 2 Gangga. *Jurnal Paedagogy*, 7(3), 210.  
<https://doi.org/10.33394/jp.v7i3.2732>
- Yunitasari, R., & Hanifah, U. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa COVID 19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(3), 236–240.