

---

**Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan  
Konseling dan Psikologi  
Volume 1 No 2 Desember 2024**

---

**Pengelolaan Diri**

**Putri Maharani Parham<sup>1</sup>, Putri Nirmala Sari<sup>2</sup>, Ulfa  
Mahyuddin<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Majene  
Email: [putrimaharaniiparham@gmail.com](mailto:putrimaharaniiparham@gmail.com),  
[sariiputriinirmala2@gmail.com](mailto:sariiputriinirmala2@gmail.com),  
[ulfamahyuddin04@gmail.com](mailto:ulfamahyuddin04@gmail.com)*

---

**Keywords :**

*Self Management,  
Self Acculturation,  
Discipline.*

**Abstract**

*Self-management is an individual's ability to regulate, control, and direct behavior, emotions, and time to achieve desired goals. Self-management includes various aspects, such as motivation, self-organization, self-control, and self-development, which are interrelated to increase efficiency and effectiveness in various life activities. This research uses a qualitative approach with a literature study method to examine the concept of self-management from various perspectives. The results of the study show that self-management is influenced by factors such as time management, social conditions, economy, education, environment, health, skills, activities, and self-identity. The main goal of self-management is to achieve independence, responsibility, and self-actualization, which are important to face the challenges of modern life. Self-management is not only beneficial in personal development, but also has an impact on improving mental health, social relationships, and professional achievements. By integrating self-awareness, planning, as well as self-evaluation, individuals can create effective strategies to manage their behavior and environment. This study emphasizes the importance of self-management as the foundation for a balanced, productive, and meaningful life.*

---

**Kata Kunci :**

*Pengelolaan diri,  
Aktualisasi Diri,  
Kedisiplinan.*

**Abstrak**

*Pengelolaan diri (self-management) merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, dan mengarahkan perilaku, emosi, serta waktu guna mencapai tujuan yang*

---

*diinginkan. Pengelolaan diri mencakup berbagai aspek, seperti motivasi, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri, yang saling berkaitan untuk meningkatkan efisiensi serta efektivitas dalam berbagai aktivitas kehidupan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan untuk mengkaji konsep pengelolaan diri dari berbagai perspektif. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengelolaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengaturan waktu, kondisi sosial, ekonomi, pendidikan, lingkungan, kesehatan, keterampilan, aktivitas, dan identitas diri. Tujuan utama pengelolaan diri adalah mencapai kemandirian, tanggung jawab, dan aktualisasi diri, yang penting untuk menghadapi tantangan hidup modern. Pengelolaan diri tidak hanya bermanfaat dalam pengembangan pribadi, tetapi juga berdampak pada peningkatan kesehatan mental, hubungan sosial, dan pencapaian profesional. Dengan mengintegrasikan kesadaran diri, perencanaan, serta evaluasi diri, individu dapat menciptakan strategi efektif untuk mengelola perilaku dan lingkungan mereka. Kajian ini menekankan pentingnya pengelolaan diri sebagai fondasi untuk kehidupan yang seimbang, produktif, dan bermakna.*

---

**Article History :** Received : Accepted :

---

## **PENDAHULUAN**

Pengelolaan diri (self-management) merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu yang mencakup kemampuan untuk mengatur, mengontrol, dan mengarahkan perilaku sendiri menuju pencapaian tujuan yang diinginkan. Proses ini tidak hanya relevan dalam pengembangan pribadi tetapi juga dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Komalasari, sebagaimana dikutip oleh Hasbahuddin dan Rosmawati dalam jurnal mereka yang berjudul “*Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa*”, mendefinisikan pengelolaan diri sebagai suatu prosedur di mana individu secara aktif mengatur perilakunya sendiri. Proses ini melibatkan beberapa komponen dasar, antara lain menetapkan tujuan perilaku, memantau pelaksanaan perilaku tersebut, memilih

metode yang sesuai, serta mengevaluasi efektivitas metode yang telah diterapkan.

Dalam konteks ini, pengelolaan diri bertujuan untuk memberikan individu kemampuan untuk hidup lebih mandiri dan produktif. Kemampuan ini sangat penting, terutama di era modern yang menuntut seseorang untuk memiliki pengendalian diri yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan dan peluang. Dalam dunia pendidikan, misalnya, pengelolaan diri sangat diperlukan untuk meningkatkan kedisiplinan siswa sehingga mereka dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Begitu pula dalam kehidupan sehari-hari, kemampuan untuk mengelola diri memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental, hubungan sosial, dan pencapaian profesional.

Eko Darminto, sebagaimana dikutip oleh Dyah Ayu, Retnowulan, dan Hadi Warsito dalam jurnal *“Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”*, menekankan bahwa pengelolaan diri sering kali dikaitkan dengan kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya melalui modifikasi lingkungan serta pengaturan konsekuensi yang diinginkan. Menurut Darminto, tujuan utama dari pengelolaan diri adalah memungkinkan individu secara sadar menempatkan diri mereka dalam situasi yang dapat menghambat perilaku tidak diinginkan, sekaligus mendorong mereka untuk mencegah timbulnya masalah perilaku di masa mendatang. Dengan demikian, pengelolaan diri bukan sekadar proses internal, tetapi juga melibatkan interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya.

Pengelolaan diri tidak hanya membahas tentang kemampuan untuk menghindari perilaku negatif, tetapi juga mencakup aspek proaktif, di mana individu belajar menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mengembangkan potensi dirinya. Sebagai contoh, dalam kehidupan remaja, pengelolaan diri membantu mereka menghadapi tekanan sosial, menyusun prioritas, dan memutuskan tindakan yang terbaik untuk masa depan mereka. Hal ini relevan terutama bagi remaja yang hidup dalam kondisi rentan, seperti

mereka yang berasal dari keluarga broken home, karena pengelolaan diri dapat menjadi alat yang efektif untuk membangun kembali kontrol atas kehidupan mereka.

Pengelolaan diri melibatkan serangkaian keterampilan yang saling berhubungan, termasuk pengendalian diri (self-control), perencanaan, pemantauan diri (self-monitoring), dan evaluasi diri (self-evaluation). Pengendalian diri adalah kemampuan individu untuk mengelola dorongan atau keinginan yang mungkin menghambat mereka dari mencapai tujuan. Perencanaan melibatkan proses merumuskan langkah-langkah spesifik untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sementara itu, pemantauan diri adalah proses di mana individu mengamati dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri untuk memastikan apakah tindakan yang dilakukan sejalan dengan tujuan. Akhirnya, evaluasi diri memungkinkan individu menilai keberhasilan strategi yang telah diterapkan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.

Dalam praktiknya, pengelolaan diri memanfaatkan sumber daya yang ada di sekitar individu untuk membantu mereka mencapai tujuan pribadi maupun sosial. Sebagai contoh, seorang siswa yang ingin meningkatkan nilai akademiknya dapat menggunakan teknik manajemen waktu, seperti membuat jadwal belajar, menetapkan target harian, dan memonitor kemajuan yang dicapai. Di sisi lain, seorang profesional di dunia kerja mungkin menerapkan pengelolaan diri dengan cara mengatur prioritas, menghindari prokrastinasi, dan menggunakan teknik refleksi untuk mengevaluasi kinerja mereka.

Pengelolaan diri juga memiliki dimensi yang erat kaitannya dengan pengembangan kesehatan mental. Individu yang mampu mengelola dirinya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan adaptasi yang lebih baik, dan rasa kontrol yang lebih besar terhadap hidupnya. Dalam konteks kesehatan mental, pengelolaan diri sering kali melibatkan praktik mindfulness, yaitu kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, yang dapat membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik.

Selain itu, penting untuk mencatat bahwa pengelolaan diri bukan hanya keterampilan individual, tetapi juga berdimensi sosial. Dalam banyak kasus, pengelolaan diri melibatkan kemampuan untuk bekerja sama dengan orang lain, menerima umpan balik, dan menyesuaikan perilaku sesuai dengan norma atau harapan kelompok. Sebagai contoh, dalam lingkungan kerja, individu yang memiliki pengelolaan diri yang baik tidak hanya mampu mengatur tugas-tugas mereka sendiri tetapi juga dapat berkontribusi secara positif terhadap dinamika tim.

Tujuan utama dari pengelolaan diri adalah membantu individu mencapai kemandirian dan tanggung jawab. Kemandirian dalam hal ini berarti individu mampu bertindak secara otonom tanpa terlalu bergantung pada orang lain, sementara tanggung jawab mencakup kemampuan untuk memahami dan mempertanggung jawabkan konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Dengan kata lain, pengelolaan diri memungkinkan seseorang untuk menjadi pribadi yang lebih matang, baik dalam pengambilan keputusan maupun dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam era globalisasi yang penuh dengan dinamika dan kompleksitas, pengelolaan diri menjadi keterampilan yang semakin penting. Individu tidak hanya dihadapkan pada kebutuhan untuk mengatur dirinya sendiri tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan perubahan yang cepat, baik dalam konteks teknologi, budaya, maupun ekonomi. Oleh karena itu, pengelolaan diri dapat dianggap sebagai salah satu pilar utama untuk mencapai kesuksesan pribadi dan profesional di abad ke-21.

Secara ringkas, pengelolaan diri adalah proses di mana individu mengarahkan perilakunya sendiri untuk mencapai kemandirian dan tanggung jawab. Kemampuan ini melibatkan kontrol atas perilaku secara menyeluruh dalam kehidupan sehari-hari dengan memanfaatkan sumber daya yang ada. Dengan mengembangkan pengelolaan diri, seseorang dapat membangun fondasi yang kuat untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna, produktif, dan seimbang.

## **METODE**

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam perkembangan masa remaja, termasuk aspek psikologis, sosial dan emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi Kepustakaan sebagai pendekatan utama untuk mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Pengertian Pengelolaan Diri**

Menurut pandangan Cormier & Cormier, Pengelolaan Diri (Self Management) adalah suatu proses di mana konseli mengarahkan tingkah lakunya sendiri dengan menerapkan satu strategi atau lebih. Pendapat ini juga didukung oleh Soekadji yang menyatakan bahwa pengelolaan diri merupakan prosedur di mana seseorang mengarahkan atau mengatur perilakunya.

Menurut Stewart dan Lewis, pengelolaan diri (Self Management) mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur perilakunya atau kemampuan untuk melakukan tindakan terarah, bahkan dalam situasi yang sulit.

Menurut Gie, pengelolaan diri mencakup dorongan diri sendiri untuk berkembang, mengelola semua aspek kemampuan personal, mengontrol upaya mencapai hal-hal yang baik, serta memperbaiki berbagai aspek kehidupan pribadi agar lebih baik.

Menurut Aribowo Prijosaksono, pengelolaan diri (Self Management) merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola dirinya secara menyeluruh, baik secara fisik, emosional, mental, dan spiritual. Dengan mengelola diri dengan berbagai sumber daya yang dimilikinya, individu mampu mengontrol dan menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya. Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri adalah kemampuan individu untuk mengenali, memotivasi diri untuk

berkembang, mengatur dan mengarahkan perilaku, serta mengelola aspek fisik, emosional, mental, dan spiritualnya. Tujuan pengelolaan diri adalah untuk menggunakan sumber daya yang dimiliki guna mengendalikan dan membentuk realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidup, serta untuk memperbaiki berbagai aspek kehidupan pribadi agar lebih baik.

Menurut Maslow, tujuan utama pengelolaan diri adalah mencapai aktualisasi diri, yaitu pemenuhan potensi individu sepenuhnya. Pengelolaan diri membantu individu untuk memenuhi berbagai kebutuhan, mulai dari kebutuhan dasar hingga mencapai puncak, yakni aktualisasi diri, yang mencakup kreativitas, pertumbuhan pribadi, dan pencapaian tujuan hidup.

## **B. Aspek – Aspek Pengelolaan Diri**

Ada 4 aspek bentuk perbuatan self management dalam setiap aktivitas siswa/santri yaitu :

### **1. Pendorongan diri (self motivation)**

Motivasi berasal dari kata "motif" yang mengacu pada dorongan internal seseorang untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai tujuan. Motivasi juga dapat diinterpretasikan sebagai keadaan internal yang memicu tindakan. Mc. Donald mendefinisikan motivasi sebagai perubahan energi dalam individu yang ditandai dengan munculnya perasaan tertentu dan diikuti oleh respons terhadap tujuan yang ingin dicapai. Menurut Mc. Donald, motivasi memiliki tiga elemen utama, yaitu :

#### **a. inisiasi perubahan energi**

Yaitu proses motivasi dimulai dengan munculnya perubahan energi dalam diri seseorang. Energi ini bisa berupa energi fisik maupun mental yang terbangkitkan karena adanya kebutuhan,

keinginan, atau dorongan tertentu. Contoh ketika seseorang merasa lapar, tubuh memberikan sinyal berupa rasa tidak nyaman yang memicu individu untuk mencari makanan. Energi ini mengarahkan tindakan untuk memenuhi kebutuhan.

b. munculnya perasaan,

Yaitu Setelah energi teraktivasi, individu akan mengalami kondisi emosional yang terkait dengan dorongan tersebut. Emosi ini bisa berupa rasa semangat, antusiasme, atau tekanan yang mendorong seseorang untuk bertindak. Contoh ketika seseorang ingin mencapai prestasi, ia mungkin merasakan antusiasme atau bahkan kegelisahan yang membuatnya lebih fokus dalam bekerja.

c. dan respons terhadap tujuan yang ditetapkan.

Yaitu energi yang teraktivasi dan emosi yang dirasakan akan mengarahkan perilaku individu menuju tindakan spesifik untuk mencapai tujuan tertentu. Ini melibatkan proses pengambilan keputusan dan tindakan nyata. Contohnya ketika seseorang ingin lulus ujian, ia akan memanfaatkan energinya untuk belajar, membuat jadwal belajar, dan menghindari gangguan hingga ujian selesai.

Ketiga elemen ini saling terkait dan membentuk siklus motivasi yang mendorong seseorang untuk bertindak hingga mencapai hasil yang diinginkan.

## 2. Penyusunan Diri (self Organization)

Menurut Gie, penyusunan diri adalah proses pengaturan yang optimal terhadap pikiran, energi, waktu, ruang, benda, dan segala sumber daya lainnya dalam kehidupan seorang siswa untuk mencapai efisiensi pribadi. Efisiensi pribadi adalah mencapai hasil yang diinginkan dai



setiap aktivitas hidup pribadi siswa dengan cara terbaik. Contohnya, menyimpan semua dokumen pribadi seperti akte kelahiran dan ijazah dalam berkas tertentu yang ditempatkan pada lokasi khusus. Pengorganisasian diri merupakan usaha dalam mengatur segala hal yang melibatkan pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lain yang mendukung pengelolaan diri. Jika segala hal telah diatur dengan baik, kehidupan individu akan menjadi lebih efisien. Topik-topik seperti pengelolaan pikiran, energi, waktu, dan tempat adalah permasalahan umum yang dihadapi oleh semua siswa dalam mengatur dan mengelola diri mereka sendiri.

### 3. Pengendalian Diri ( Self Control )

Setiap individu memiliki beragam kebutuhan yang harus dipenuhi dalam hidupnya, mulai dari kebutuhan dasar hingga kebutuhan yang lebih tinggi yang ingin dicapai dengan memuaskan. Menghadapi realitas ini, individu membutuhkan kontrol diri atau kemampuan untuk mengendalikan dirinya sendiri. Kontrol diri menjadi hal yang penting bagi setiap individu, mengingat pengaruh zaman yang berkembang di mana individu seringkali terdorong untuk mencapai kebutuhan mereka dengan cara apa pun. Selain itu, kontrol diri juga penting agar dalam proses memenuhi kebutuhan, individu tidak mengganggu hak orang lain atau norma sosial dalam masyarakat.

Kemampuan kontrol diri yang dimiliki oleh seorang anak sangat dipengaruhi oleh interaksi anak dengan orang tua, guru, dan lingkungannya. Hal ini diperlukan karena dalam proses pembentukan perilaku baru, anak perlu belajar dari lingkungan sekitarnya agar dapat mengembangkan kontrol diri yang matang dan sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

#### 4. Pengembangan Diri (Self Development)

Pengembangan diri merupakan suatu proses yang mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk aspek pribadi, sosial, dan profesional. Meskipun terdapat beragam pandangan dari berbagai ahli mengenai bagaimana pengembangan diri seharusnya dilaksanakan, semuanya sepakat bahwa proses ini memerlukan kesadaran, usaha, serta pembelajaran yang berkesinambungan. Individu yang terus berkembang, baik dari sisi internal melalui peningkatan kecerdasan emosional maupun eksternal melalui keterampilan praktis, akan lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan meraih potensi penuh mereka. Menurut Gie, pengembangan diri adalah proses untuk meningkatkan atau menyempurnakan aspek-aspek diri seseorang dalam berbagai hal.

#### **C. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Pengelolaan Diri**

Menurut Ahmad Abdul Jawwad, terdapat lima faktor yang dapat memengaruhi pengelolaan diri, yakni:

##### 1. Perhatian Terhadap Waktu

Kemampuan pengelolaan diri dipengaruhi oleh pengaturan waktu untuk memastikan bahwa semua yang perlu dilakukan berjalan dengan teratur dan lancar sesuai keinginan.

##### 2. Kondisi Sosial

Kondisi sosial adalah keadaan atau situasi yang mencerminkan hubungan, struktur, dan dinamika interaksi antarindividu, kelompok, atau masyarakat dalam suatu lingkungan tertentu. Kondisi sosial mencakup berbagai aspek seperti tingkat pendidikan, status ekonomi, pola interaksi sosial, norma, budaya, dan kebijakan yang memengaruhi cara hidup individu atau kelompok dalam masyarakat. Kondisi sosial dapat memengaruhi

pengelolaan diri seseorang. Ketika kondisi sosialnya baik dan sehat, hubungan sosial dengan orang lain dapat terbentuk dan berkembang secara harmonis.

### 3. Tingkat Kondisi Ekonomi

Kondisi ekonomi memengaruhi pengelolaan diri, terutama dalam memenuhi kebutuhan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang memiliki pengelolaan diri yang baik akan mampu mengatur kebutuhan mereka dengan mengutamakan hal-hal yang penting atau prioritas terlebih dahulu.

### 4. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan memengaruhi pemahaman individu terhadap pentingnya pengelolaan diri dalam kehidupannya. Pendidikan yang lebih tinggi atau lebih baik cenderung memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai pentingnya mengelola diri, baik dalam konteks perilaku, emosi, maupun waktu. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mungkin belum sepenuhnya menyadari pentingnya pengelolaan diri, atau mereka mungkin lebih fokus pada hal-hal praktis dan langsung tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang dari pengelolaan diri yang efektif.

### 5. Lingkungan Sekitar

Lingkungan sekitar adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu atau kelompok yang dapat memengaruhi kehidupan, aktivitas, dan interaksi mereka. Lingkungan sekitar mencakup unsur fisik, biologis, sosial, dan budaya yang membentuk kondisi tempat seseorang tinggal atau beraktivitas. Lingkungan berperan dalam pembentukan pengelolaan diri, termasuk pola pikir, perilaku, dan pengalaman yang terbentuk dari lingkungan di mana seseorang tinggal.

Menurut Pedler dan Boydell Makhfud, beberapa faktor memengaruhi pengelolaan diri, termasuk:

1. Kesehatan Health.

Menurut WHO kesehatan atau health merujuk pada keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, bukan sekadar bebas dari penyakit atau kelemahan. Kondisi fisik dan psikis memengaruhi bagaimana seseorang mengarahkan aktivitas kehidupannya. Kesehatan yang baik akan menciptakan keseimbangan dalam diri individu, memudahkan adaptasi diri mereka.

2. Keterampilan Keahlian.

Keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang mencerminkan kualitas individu tersebut. Seseorang dapat memilih untuk mengembangkan beberapa keterampilan atau hanya fokus pada satu keterampilan tertentu. Pilihan yang diambil oleh individu akan memengaruhi bagaimana ia mencapai tujuan hidupnya.

3. Aktivitas Action.

Aktivitas di sini merujuk pada sejauh mana seseorang dapat menyelesaikan tugas-tugas hidupnya dengan baik. Individu yang dapat mengembangkan aktivitas hidupnya adalah mereka yang sensitif terhadap berbagai alternatif atau sudut pandang, serta memiliki imajinasi yang kreatif, sehingga aktivitas mereka dapat memberikan manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Misalnya, individu yang aktif dalam kegiatan komunitas dengan menciptakan program untuk mengurangi sampah plastik di lingkungan sekitar. Ia melibatkan berbagai pihak seperti sekolah, masyarakat, dan pemerintah lokal.

#### 4. Identitas Diri.

Identitas diri adalah konsep tentang siapa seseorang dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, orang lain, dan lingkungan sosialnya. Identitas diri mencakup serangkaian karakteristik, nilai, keyakinan, peran, dan pengalaman yang membentuk persepsi seseorang terhadap dirinya. Identitas diri memiliki signifikansi yang besar bagi individu karena mencakup citra unik yang dimilikinya. Pengetahuan, pemahaman, dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri akan memengaruhi perilaku dan tindakannya.

### **PENUTUP**

Dalam pengelolaan diri, individu menghadapi tugas-tugas kompleks yang melibatkan pengaturan pikiran, emosi, perilaku, dan waktu. Dalam upaya mengelola diri dengan baik, kesadaran diri menjadi fondasi yang penting, diikuti dengan pengaturan emosi, manajemen waktu, pengambilan keputusan yang tepat, serta perencanaan dan pencapaian tujuan. Faktor-faktor seperti kepribadian, dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan tantangan hidup turut mempengaruhi bagaimana seseorang mengelola dirinya.

Pengelolaan diri adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan ditingkatkan seiring waktu. Dengan kesadaran diri yang mendalam, disiplin yang kuat, serta dukungan yang memadai, individu dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola dirinya sendiri dengan baik. Dengan demikian, pengelolaan diri bukan hanya tentang mencapai tujuan-tujuan pribadi, tetapi juga merupakan fondasi untuk kehidupan yang seimbang, produktif, dan bermakna.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dyah Ayu Retnowulan dan Hadi Warsito, “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”, *Jurnal BK Unesa*, Vol. 03, No. 01, thn 2018, hal. 336
- Dyah Ayu Retnowulan & Hadi Warsito Ws “Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) Untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home”, *Jurnal Bk Unesa*, Volume 03 Nomor 01 (Tahun 2013). Hal 345
- Fatin Halimah “Hubungan *Self Management* Dengan Kemampuan Menghafal Al-Qur’an Santri Di Pondok *Tahfidz Syifa’ul Qur’an* Fitk Iain Surakarta Tahun Akademik 2016/2017”. *Skripsi*. Surakarta: 2017. Hal 10
- Fatma Sari Kumala Dewi, dkk, “*Existential-Humanistic Counseling Approach to Improve Self Management in Students*”, *Journal of Counseling, Education and Society*, Vol. 1, No. 1, thn. 2020, hal. 48.
- Hasbahuddin dan Rosmawati, “Implementasi Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa”, *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1, No. 1, thn. 2019, hal. 12.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*.
- Restu Indrayana, “Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X Mia 3 Sma Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan”. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Pacitan : Hal 60
- Septa Nikmatil Aliyah “Kontrol Diri Santri Putri Jenjang Pendidikan Smp di Pondok Pesantren Al Muayyad Surakarta Tahun Ajaran 2015/2016” *Skripsi*. (Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang) 2015
- Surtia Mustika, Rosmawati, Zulfan Saam. “Material Development Of Self Management” *Jurnal Gimbangan Dan Konseling*. Riau : Hal 3.

Surtia Mustika, Rosmawati, Zulfan Saam. "Material Development Of Self Management" *Jurnal Gimbingan Dan Konseling*. Riau : 10.