



# Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu untuk Meningkatkan Kemampuan Mengatur Waktu Belajar Siswa SMP

L. M. Lintang Kirana Sena\*, Tatik Meiyuntariningsih

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5436>

\*Correspondence: L. M. Lintang Kirana Sena

Email: [1542400009@surel.untag-sby.ac.id](mailto:1542400009@surel.untag-sby.ac.id)

Received: 30-09-2025

Accepted: 30-10-2025

Published: 30-11-2025



**Copyright:** © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This study aims to analyze the effectiveness of time management training in improving learning time management skills among junior high school students who experience difficulties in organizing academic activities. The study employed a mixed quantitative and qualitative approach using a single-case experimental design, involving a seventh-grade student who demonstrated ineffective time use patterns, characterized by irregular study schedules, fatigue, and decreased concentration. Data were collected through the Time Management Assessment for Middle-School Students questionnaire, observations, interviews, psychological tests, and self-recording. Quantitative data were analyzed by comparing pre-test and post-test scores, while qualitative data were analyzed descriptively to illustrate behavioral changes during and after the intervention. The intervention consisted of time management training through the introduction of the Eisenhower Matrix, time blocking, to-do list development, and the use of activity reminder applications. The results showed an improvement in time management scores from the low category (43) to the moderate category (58) after the intervention. In addition to score improvement, observations and student reflections indicated positive changes in scheduling regularity, consistency in recording assignment deadlines, and a better balance between study and rest time. These findings indicate that time management training is effective in enhancing junior high school students' learning time management skills both quantitatively and qualitatively, and has the potential to support improvements in learning quality and students' academic well-being.

**Keywords:** Time Management, Training, Learning Time Management

## Pendahuluan

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan belajar penting yang berperan dalam menunjang keberhasilan akademik siswa. Kemampuan mengatur waktu memungkinkan siswa untuk merencanakan kegiatan belajar secara efektif, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan aktivitas non-akademik. Sebaliknya, keterbatasan dalam manajemen waktu sering dikaitkan dengan perilaku menunda tugas, kelelahan, stres akademik, serta penurunan motivasi dan prestasi belajar (Britton & Tesser, 1991). Beberapa definisi memandang manajemen waktu sebagai upaya untuk memantau dan mengendalikan penggunaan waktu, menetapkan tujuan hidup serta mencatat bagaimana waktu digunakan, menentukan prioritas tujuan dan menyusun

tugas berdasarkan tujuan tersebut, hingga sebagai persepsi individu terhadap kehidupan yang lebih terstruktur dan memiliki arah yang jelas (Bond & Feather, 1988) (Britton & Tesser, 1991) (Burt & Kemp, 1994) (Eilam & Aharon, 2003). Manajemen waktu sebagai perilaku yang bertujuan untuk mencapai penggunaan waktu secara efektif dalam pelaksanaan berbagai aktivitas yang berorientasi pada tujuan. Macan (1994) mendefinisikan manajemen waktu sebagai proses di mana individu secara sadar merencanakan, mengorganisasi, dan mengendalikan penggunaan waktu untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas. Dalam kerangka tersebut, manajemen waktu mencakup beberapa aspek utama, yaitu penetapan tujuan dan prioritas, penggunaan strategi pengelolaan waktu, persepsi kontrol terhadap waktu, serta preferensi terhadap keteraturan. Ketidakterampilan dalam aspek-aspek tersebut dapat menyebabkan akumulasi tugas, penyelesaian pekerjaan secara terburu-buru, kelelahan fisik, serta penurunan kualitas hasil belajar (Macan et al, 1990).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan capaian akademik siswa. Britton & Tesser (1991) menemukan bahwa kemampuan perencanaan dan sikap terhadap waktu berkontribusi terhadap prestasi belajar mahasiswa. Pada konteks remaja, Liu et al (2009) mengembangkan alat ukur manajemen waktu khusus untuk siswa sekolah menengah dan menemukan bahwa aspek meeting deadlines dan planning berkorelasi positif dengan nilai akademik serta karakter kepribadian conscientiousness.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai manajemen waktu masih berfokus pada mahasiswa atau populasi dewasa, sementara kajian pada siswa sekolah menengah pertama relatif lebih terbatas (Liu et al, 2009). Padahal, masa awal remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, kompleksitas jadwal pelajaran, serta bertambahnya aktivitas di luar sekolah. Pada fase ini, siswa mulai dituntut untuk lebih mandiri dalam mengelola waktu belajar, namun belum semua siswa memiliki keterampilan tersebut secara memadai (Eilam & Aharon, 2003). Di sisi lain, penelitian-penelitian yang ada lebih banyak menyoroti hubungan korelasional antara manajemen waktu dan prestasi belajar, sementara kajian yang mengarah pada upaya pengembangan keterampilan manajemen waktu melalui intervensi terstruktur pada siswa SMP masih relatif terbatas. Liu et al (2009), misalnya, menekankan pentingnya identifikasi dini dan potensi remediasi terhadap siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu rendah, namun belum banyak penelitian lanjutan yang mengeksplorasi bentuk intervensi praktis yang dapat diterapkan di konteks sekolah menengah pertama.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan di salah satu SMP, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Siswa tampak sering mengantuk di kelas, kurang fokus saat pembelajaran berlangsung, serta cenderung mengerjakan tugas secara mendadak menjelang tenggat waktu. Kondisi ini berkaitan dengan pola tidur yang tidak teratur, padatnya aktivitas di luar sekolah seperti les tambahan dan kegiatan ekstrakurikuler, serta belum dimilikinya strategi khusus dalam

mengelola waktu secara efektif. Temuan lapangan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ketidakmampuan mengatur waktu dapat berdampak pada kelelahan akademik dan penurunan kualitas belajar siswa (Macan et al, 1990).

Jika kondisi tersebut berlangsung secara berkelanjutan, maka siswa berisiko mengalami kesulitan akademik dalam jangka panjang, mengingat manajemen waktu berperan penting dalam membentuk kedisiplinan, tanggung jawab, serta kemandirian belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan mengembangkan intervensi pelatihan manajemen waktu bagi siswa kelas VII SMP. Intervensi ini dirancang untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan dalam menetapkan prioritas, merencanakan kegiatan belajar, serta menyeimbangkan tuntutan akademik dan non-akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi celah penelitian sebelumnya, khususnya terkait penerapan intervensi manajemen waktu pada siswa sekolah menengah pertama, serta memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

## Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif dengan desain *single-case experimental design*, yaitu penelitian intervensi yang dilakukan pada satu subjek dengan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat perubahan pada variabel yang diteliti. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi secara sistematis dampak suatu intervensi terhadap perilaku atau keterampilan tertentu pada individu secara mendalam (Kazdin, 2011). Selain itu, desain *single-case experimental* banyak digunakan dalam konteks pendidikan dan psikologi terapan ketika jumlah subjek terbatas dan penelitian berfokus pada efektivitas intervensi terhadap individu dengan karakteristik khusus (Barlow et al, 2009). Kegiatan penelitian ini dilakukan di salah satu SMP di Kota Surabaya dengan subjek seorang siswi kelas VII berusia 13 tahun yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Pemilihan subjek didasarkan pada rujukan guru serta hasil observasi dan wawancara awal yang menunjukkan adanya pola keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kelelahan belajar, dan kesulitan menjaga konsistensi jadwal belajar.

Sebelum intervensi dilakukan, siswa diberikan asesmen berupa wawancara, observasi, *self-recording*, tes intelegensi, tes kepribadian, serta pemberian kuesioner *time management* untuk mengukur tingkat manajemen waktu siswa. Kuesioner yang digunakan adalah *Time Management Assessment for Middle-School Students* yang dikembangkan oleh Liu et al (2009). Skala ini disusun oleh Liu et al (2009) melalui proses pengembangan instrumen berbasis adaptasi dari beberapa alat ukur manajemen waktu pada populasi dewasa, kemudian disesuaikan dengan konteks siswa sekolah menengah pertama. Skala tersebut terdiri dari dua dimensi utama, yaitu *meeting deadlines and being organized* serta *planning and using aids to manage time*, yang masing-masing diukur melalui pernyataan-pernyataan berbentuk skala Likert lima poin, mulai dari tidak pernah hingga selalu. Contoh item pada

dimensi *meeting deadlines and being organized* antara lain “*I complete my homework on time*”, sedangkan contoh item pada dimensi *planning and using aids to manage time* adalah “*I make lists of things to do*”. Dalam penelitian ini, untuk menentukan tingkat manajemen waktu siswa ditentukan melalui norma ideal sebagai berikut

**Tabel 1.** Normal Idela Menentukan Tingkat Manajemen Waktu Siswa

Mean ideal	SD ideal	Batas-batas		
54.00	12.00	Sangat Tinggi	$X >$	75.60
		Tinggi	61.20	$\leq X \leq$ 75.60
		Sedang	46.80	$\leq X \leq$ 61.20
		Rendah	32.40	$\leq X \leq$ 46.80
		Sangat Rendah	$X <$	32.40

Setelah asesmen, dilakukan intervensi berupa pelatihan manajemen waktu yang dilaksanakan dalam tiga pertemuan. Pada pertemuan pertama, praktikan membuka sesi dengan membangun *rapport* dan menjelaskan tujuan intervensi. Selanjutnya, subjek diajak mengenali pola pengelolaan waktu yang kurang efektif melalui diskusi reflektif, kemudian diperkenalkan dengan teknik Eisenhower Matrix untuk menyusun prioritas tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan. Penggunaan matriks ini membantu individu memfokuskan energi pada tugas yang berdampak signifikan serta mengurangi perilaku menunda (Covey et al, 1994) (Pemayun et al, 2024) (Ramadhani et al, 2025).

Selanjutnya, subjek diberikan pelatihan mengenai teknik *time blocking*, *to-do list*, dan penggunaan aplikasi *planner* sebagai alat bantu penyusunan jadwal. *Time blocking* membantu individu membagi waktu secara terstruktur untuk setiap aktivitas sehingga meningkatkan fokus dan produktivitas, sedangkan *to-do list* dan *planner* memudahkan pencatatan tugas, pengingat tenggat waktu, serta pemantauan progres (Aeon & Aguinis, 2017) (Allen, 2015) (Newport, 2016). Penelitian Imani et al (2024) menunjukkan bahwa penggunaan *to-do list* berpengaruh positif terhadap keterampilan manajemen waktu dan kedisiplinan belajar siswa. Seluruh teknik tersebut kemudian dipraktikkan melalui simulasi penyusunan jadwal pribadi, yang diakhiri dengan sesi refleksi dan evaluasi untuk membantu siswa mengidentifikasi kendala serta menemukan solusi dalam menerapkan strategi manajemen waktu secara mandiri.

Pada pertemuan kedua, dilakukan refleksi pengalaman siswa dalam menerapkan manajemen waktu setelah pertemuan pertama, diskusi strategi menghadapi kendala dalam pengelolaan waktu, serta penyusunan komitmen dan rencana penerapan lanjutan. Pendekatan reflektif ini sejalan dengan prinsip *self-regulated learning* yang menekankan pentingnya evaluasi diri dan perencanaan ulang dalam perubahan perilaku belajar (Schunk & Zimmerman, 2012) (Zimmerman, 2002).

Pada pertemuan ketiga, dilakukan sesi *follow-up* setelah intervensi untuk memantau penerapan strategi manajemen waktu dalam keseharian siswa, mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku, mengidentifikasi hambatan yang muncul, serta mengukur kembali kemampuan manajemen waktu siswa menggunakan kuesioner yang sama. Penggunaan

*follow-up* dalam intervensi perilaku penting untuk memastikan keberlangsungan perubahan dan generalisasi keterampilan ke situasi sehari-hari (Cooper et al, 2020).

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil asesmen menunjukkan bahwa siswa memiliki kapasitas intelegensi dalam kategori rata-rata dengan kemampuan perencanaan dan ketekunan yang tergolong baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara kognitif siswa memiliki potensi yang memadai untuk mengikuti tuntutan akademik dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Namun, hasil skrining manajemen waktu menunjukkan bahwa kemampuan siswa berada pada kategori rendah. Siswa mengalami kesulitan dalam menyusun prioritas kegiatan, menentukan urutan penyelesaian tugas, serta mengalokasikan waktu secara proporsional antara belajar, kegiatan ekstrakurikuler, dan waktu istirahat. Hasil asesmen kepribadian menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan impulsif dan mudah terdistraksi. Pola ini tercermin dalam perilaku sehari-hari, di mana siswa sering memutuskan aktivitas secara spontan tanpa perencanaan yang matang. Berdasarkan data self-recording, aktivitas harian siswa tampak kurang terstruktur, dengan waktu belajar dan waktu tidur yang tidak konsisten dari hari ke hari. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya kelelahan serta penurunan konsentrasi saat mengikuti kegiatan belajar. Hasil observasi perilaku siswa di sekolah yang dilakukan dengan mengamati perilaku yang ditunjukkan siswa saat pembelajaran di kelas menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran, siswa tampak beberapa kali mengantuk dan kurang fokus dalam mengikuti pelajaran. Hal tersebut terlihat dari perilaku siswa yang menguap dan menyenderkan kepalanya di meja.

Ditinjau dari empat aspek manajemen waktu menurut Macan (1994), yaitu penetapan tujuan dan prioritas, penggunaan strategi manajemen waktu, persepsi kontrol terhadap waktu, serta preferensi terhadap pengorganisasian tugas, siswa menunjukkan kelemahan pada keempat aspek tersebut. Siswa jarang menetapkan tujuan belajar secara spesifik, belum terbiasa menggunakan strategi pengaturan waktu, memiliki persepsi kontrol waktu yang rendah, serta belum mengembangkan kebiasaan mengorganisasi tugas secara sistematis.

Setelah dilakukan intervensi berupa pelatihan manajemen waktu, siswa menunjukkan keterlibatan aktif selama proses berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor kuesioner manajemen waktu dari kategori rendah (43) menjadi kategori sedang (58). Pada sesi tindak lanjut, siswa mulai menerapkan beberapa strategi yang telah dipelajari, seperti mencatat tenggat waktu tugas, menyusun jadwal harian, serta menggunakan aplikasi pengingat untuk mengelola kegiatan akademik dan ekstrakurikuler.



**Gambar 1.** Perubahan Skor Manajemen Waktu Siswa

Hasil asesmen menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan manajemen waktu pada siswa terjadi meskipun secara kognitif siswa memiliki kapasitas intelektual yang memadai. Temuan ini mengindikasikan bahwa permasalahan utama tidak terletak pada aspek kemampuan intelektual, melainkan pada keterampilan regulasi diri dalam mengelola aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut memperkuat pandangan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kemampuan non-kognitif seperti perencanaan, pengambilan keputusan, dan pengendalian perilaku (Macan, 1994). Kecenderungan impulsivitas yang ditemukan pada siswa memberikan kontribusi penting terhadap lemahnya pengelolaan waktu. Impulsivitas dalam konteks ini tidak termanifestasi sebagai prokrastinasi, melainkan sebagai kecenderungan bertindak spontan dan kurang mempertimbangkan struktur kegiatan. Pola ini sejalan dengan temuan Tambunan (2014) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat impulsivitas tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi perencanaan waktu. Lebih lanjut, Steel (2007) menjelaskan bahwa impulsivitas berkaitan erat dengan lemahnya regulasi diri, khususnya dalam kemampuan mengontrol perilaku terhadap tuntutan jangka panjang. Dengan demikian, kesulitan siswa dalam mengelola waktu dapat dipahami sebagai dampak dari lemahnya kontrol diri dalam mengatur prioritas, bukan sebagai bentuk kemalasan atau kecenderungan menunda tugas.

Selain faktor kepribadian, tuntutan aktivitas akademik dan ekstrakurikuler yang padat turut memperburuk efektivitas pengelolaan waktu siswa. Dalam kondisi seperti ini, keterampilan manajemen waktu menjadi semakin krusial karena siswa dituntut untuk mampu menyeimbangkan berbagai peran dan kewajiban. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Macan et al (1990) yang menunjukkan bahwa individu dengan manajemen waktu yang kurang efektif cenderung mengalami peningkatan stres serta penurunan kualitas performa akademik. Penelitian Misra & McKean (2000) juga menegaskan bahwa lemahnya keterampilan manajemen waktu berhubungan dengan meningkatnya stres akademik,

bahkan pada individu yang tetap berusaha menyelesaikan tugas-tugasnya. Manajemen waktu yang buruk ini juga berdampak pada kegiatan akademik siswa disekolah yang tercermin dari perilaku siswa di kelas saat pelajaran berlangsung. Siswa terlihat mengantuk di kelas sehingga kurang fokus dalam mengikuti pelajaran.

Hasil intervensi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola aktivitasnya. Peningkatan skor kuesioner dari kategori rendah ke kategori sedang menunjukkan adanya perubahan yang bermakna secara praktis. Data kuantitatif dalam penelitian ini diolah dengan membandingkan skor kuesioner manajemen waktu sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan skor dianalisis berdasarkan selisih nilai *pre-test* dan *post-test*, serta dikategorikan menggunakan norma ideal untuk menentukan tingkat kemampuan manajemen waktu siswa. Hasil pengolahan data menunjukkan adanya peningkatan skor dari 43 (kategori rendah) menjadi 58 (kategori sedang), yang merepresentasikan peningkatan sebesar 15 poin atau sekitar 34,9% dari skor awal. Perubahan ini tidak hanya tercermin dalam angka, tetapi juga dalam perilaku nyata siswa, seperti mulai menyusun jadwal, mencatat tenggat waktu, serta memanfaatkan alat bantu perencanaan. Temuan ini mendukung hasil penelitian Britton & Tesser (1991) yang menemukan bahwa penggunaan strategi perencanaan waktu, khususnya perencanaan jangka pendek, berhubungan positif dengan efektivitas belajar dan pencapaian akademik. Penggunaan Eisenhower Matrix dalam intervensi terbukti membantu siswa dalam membedakan antara tugas yang penting dan mendesak. Dengan adanya struktur prioritas yang lebih jelas, siswa tidak hanya menjadi lebih terarah dalam menyelesaikan tugas, tetapi juga lebih mampu mengalokasikan energi secara proporsional, sehingga mengurangi kelelahan dan tekanan waktu. Hal ini juga didukung oleh Surur, A. M., & Nadhirin (2020) bahwa individu yang dapat mengendalikan waktu serta mengatur jadwal yang dimiliki akan lebih siap untuk menghadapi situasi dan kondisi mendesak serta akan memiliki produktivitas yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan manajemen waktu pada siswa merupakan hasil dari proses perubahan yang bersifat multidimensional, mencakup aspek kognitif (pemahaman strategi), afektif (kesadaran akan pentingnya pengelolaan waktu), dan perilaku (penerapan strategi secara nyata). Dengan demikian, intervensi manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai pelatihan teknis, tetapi juga sebagai sarana pengembangan keterampilan yang penting bagi keberhasilan akademik dan kesejahteraan siswa dalam jangka panjang.

## Simpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan dapat dikatakan telah memenuhi tujuan intervensi. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan skor manajemen waktu siswa dari 43 (kategori rendah) menjadi 58 (kategori sedang), yang berarti terjadi peningkatan sebesar 15 poin atau sekitar 34,9%. Selain peningkatan skor, siswa juga menunjukkan perubahan perilaku berupa penggunaan

strategi manajemen waktu yang lebih efektif, kemampuan menentukan prioritas tugas secara lebih terstruktur, serta keseimbangan yang lebih baik antara aktivitas akademik, kegiatan non-akademik, dan waktu istirahat. Untuk menjaga keberlanjutan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam mengelola waktu, siswa disarankan untuk terus menerapkan teknik manajemen waktu yang telah dipelajari, seperti penggunaan Eisenhower Matrix dan aplikasi pengingat kegiatan. siswa juga perlu melakukan evaluasi rutin serta menjaga komitmen pribadi agar penerapan strategi tersebut tetap konsisten dan sesuai dengan kebutuhannya. Peran orang tua dan sekolah juga sangat penting dalam mendukung keberlanjutan perubahan ini. Orang tua diharapkan memberikan penguatan positif, membantu menyusun jadwal, serta mengingatkan siswa apabila mulai kembali pada pola manajemen waktu yang kurang efektif. Guru di sekolah dapat memberikan umpan balik positif, menetapkan deadline yang jelas, serta berkoordinasi dengan orang tua untuk memantau perkembangan siswa. Bagi praktikan selanjutnya, disarankan untuk melibatkan orang tua sejak tahap asesmen dan meningkatkan kolaborasi selama intervensi berlangsung. Selain itu, perlu dilakukan *follow up* secara berkala guna memastikan keberlanjutan perubahan perilaku serta konsistensi penerapan strategi manajemen waktu yang telah diberikan.

### Daftar Pustaka

- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309–330. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
- Allen, D. (2015). *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin Books.
- Barlow, D. H., Nock, M. K., & Hersen, M. (2009). *Single Case Experimental Designs: Strategies for Studying Behavior Change*. Pearson Education.
- Bond, M., & Feather, N. (1988). Some correlates of structure and purpose in the use of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 321–329.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83, 405–410.
- Burt, C. D. B., & Kemp, S. (1994). Construction of activity duration and time management potential. *Applied Cognitive Psychology*, 8, 155–168.
- Cooper, J. O., Heron, T. E., & Heward, W. L. (2020). *Applied Behavior Analysis*. Pearson.
- Covey, S. R., Merrill, A. R., & Merrill, R. R. (1994). *First Things First*. Simon & Schuster.
- Eilam, B., & Aharon, I. (2003). Students planning in the process of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 28, 304–334.
- Imani, Z. S., Pamungkas, A. F. A., & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas Teknik To-Do List terhadap Time Management Mahasiswa Psikologi UIN Malang dalam Belajar. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 9.
- Kazdin, A. E. (2011). *Single-Case Research Designs*. Oxford University Press.

- 
- Liu, O. L., Rijmen, F., MacCann, C., & Roberts, R. (2009). The assessment of time management in middle-school students. *Personality and Individual Differences, 47*(3), 174–179.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology, 79*(3), 381.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology, 82*(4), 760.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*(1), 41–51.
- Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing.
- Pemayun, A. G. S. D., Prahagasgita, M. S., Wulandari, D. N., & Herlovina, N. K. S. (2024). Pelatihan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Udayana. *Community Development Journal, 5*(4), 7702–7713.
- Ramadhani, A., Syifa, A., Sholehah, E., Amellia, N. Z., Kamila, S. A., & Agustina, T. P. (2025). Unlock Your Time: Pelatihan Peningkatan Manajemen Waktu. *E-Coops-Day, 6*(1), 167–178.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and Self-Regulated Learning*. Routledge.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Surur, A. M., & Nadhirin, A. U. (2020). Manajemen waktu pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 pada TK Dharma Wanita 1 Baleturi. *As-Sibyan: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5*(2), 81–94.
- Tambunan, L. V. (2014). Prokrastinasi Akademik, Impulsivitas dan Manajemen Waktu. *CALYPTRA, 2*(2), 1–8.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice, 41*(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)