

PELATIHAN MANAJEMEN DIRI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MANAJEMEN WAKTU SANTRI

Wardah Muwahidah¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Selamat Sri
Jl. Soekarno-Hatta Km. 03, Jambearum Kendal

E-mail: wardah.muwahid@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan manajemen diri untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu pada santri. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian terdiri dari 7 santri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan sebagai *pretest* dan *posttest* adalah skala manajemen waktu yang memiliki reliabilitas sebesar 0,858. Pelatihan manajemen diri dilakukan sebanyak 5 sesi dengan metode ceramah, diskusi dan praktik, serta 1 sesi *follow up*. Hasil analisis data menggunakan *non-parametric 2-related test* dengan uji *wilcoxon* menunjukkan p (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar 0.018 yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$ ($0,012 < 0,05$), artinya ada perbedaan yang signifikan pada manajemen waktu kelompok subjek sebelum dan sesudah intervensi, sehingga pelatihan manajemen diri dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu santri.

Kata kunci: Manajemen diri; manajemen waktu; pelatihan; santri

SELF-MANAGEMENT TRAINING TO IMPROVE ISLAMIC BOARDING SCHOOL STUDENTS' TIME MANAGEMENT SKILLS

Abstract

This research aimed to determine the effectiveness of self-management training to improve time management skills in Islamic boarding school students. This study used an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects consisted of 7 Islamic boarding school students selected through a purposive sampling technique. The measuring instrument used as a pretest and posttest was a time management scale that had a reliability of 0.858. Self-management training was conducted in 5 sessions using lecture, discussion, and practice methods, as well as 1 follow-up session. The results of data analysis using a non-parametric 2-related test with the Wilcoxon test showed p (Asymp. Sig. (2-tailed)) of 0.018, indicating that $p < 0.05$ ($0.012 < 0.05$), meaning that there was a significant difference in the time management of the subject group before and after the intervention, so that self-management training can improve the time management skills of Islamic boarding school students.

Key words: Islamic boarding school; self-management; students; time management; training

Pendahuluan

Berbagai faktor dapat memengaruhi hasil belajar siswa (Dubuc et al., 2022). Tidak hanya faktor yang relevan dengan kemampuan akademik seperti kemampuan berpikir kritis (Demir, 2022) namun faktor non akademis juga berperan dalam meningkatkan peluang siswa dalam meraih keberhasilan hasil belajar (Rix et al., 2021). Salah satu keterampilan non akademis tersebut adalah manajemen waktu (Alyami et al., 2021). Kemampuan manajemen waktu yang efektif berhubungan erat dengan hasil akademik yang lebih baik dan rendahnya masalah kesehatan mental, seperti kecemasan (Adams & Blair, 2019). Manajemen waktu juga secara signifikan berdampak pada prestasi belajar siswa (Pathuddin et al., 2025).

Siswa yang menunjukkan keterampilan yang baik dalam manajemen waktu menunjukkan keterampilan dalam mengkoordinasikan dan mengendalikan waktu, yang memungkinkan mereka mengatur kehidupan akademik dan pribadi secara efisien. Akibatnya, mereka cenderung menjalani kehidupan yang memuaskan, mempertahankan hubungan interpersonal yang positif, dan merasakan peningkatan kesejahteraan mental (Fu et al., 2025). Namun, selama masa transisi menuju pubertas, terutama di tingkat SMA, siswa seringkali menghadapi peningkatan otonomi dan tanggung jawab. Periode ini ditandai dengan keterlibatan mereka dalam berbagai kegiatan, baik akademik maupun non-akademik, yang dapat menimbulkan tantangan dalam manajemen waktu (Wolters & Brady, 2021). Kondisi tersebut juga dialami oleh siswa di pondok pesantren yang sering disebut santri.

Siswa yang belajar di pondok pesantren tidak jarang mengikuti dua unit pendidikan, yaitu pendidikan formal dan non-formal (kesantrian). Secara umum padatnya kegiatan selama di pondok pesantren dan sekolah formal menuntut peserta didik harus pandai dalam mengatur waktu (Motoh & Saharudin, 2020). Pandai dalam mengatur waktu digambarkan sebagai kemampuan siswa membuat serangkaian keputusan yang akan memengaruhi kehidupan secara bertahap. Jika dalam pengambilan keputusan salah, atau tidak membuat keputusan sama sekali, maka kegiatan sehari-hari menjadi kacau, sehingga akan berdampak pada prestasi belajarnya (Juliasari & Kusmanto, 2016). Afnan et al. (2020) menjelaskan melalui wawancara santri, diketahui banyak santri yang cukup kesulitan untuk mengatur waktu selama di pondok pesantren. Barri (2017) menambahkan kesulitan manajemen waktu santri disebabkan oleh seringnya menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas, kurang mengenali jadwal kegiatan selama menempuh pendidikan di pesantren, tidak memiliki jadwal pribadi dan sikap santri yang masih kurang tegas pada waktu. Penundaan, estimasi waktu yang tidak akurat, dan kurangnya prioritas menjadi penghambat utama (Sembiring et al., 2025). Fenomena tersebut terjadi dikarenakan kurangnya keterampilan santri dalam mengelola waktunya, sehingga manajemen waktu merupakan salah satu kemampuan utama yang harus dimiliki individu khususnya santri di pondok pesantren (Faozah, 2016).

Kemampuan mengatur waktu atau manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai perilaku yang bertujuan untuk mencapai penggunaan waktu yang efektif saat melakukan aktivitas yang diarahkan pada tujuan tertentu, yang mencakup perilaku perencanaan seperti menetapkan tujuan, merencanakan tugas, dan memprioritaskan serta memantau perilaku (Bargmann & Kauffeld, 2023). Keterampilan mengelola waktu pada usia remaja patut menjadi salah satu faktor penting yang harus diperhatikan (Rahman et al., 2022). Julyana dan Lianawati (2020) dalam studinya menjelaskan mayoritas permasalahan siswa pada hal belajar adalah siswa kurang memiliki pemahaman dan keterampilan tentang manajemen waktu sehingga siswa hanya belajar pada waktu yang tidak menentu, tidak teratur, dan belajar saat akan ada ujian saja. Dampak yang ditimbulkan dari

kurangnya keterampilan siswa dalam melakukan manajemen waktu, yaitu kurang konsentrasi, mengantuk, terlihat kelelahan saat di kelas, dan kurang disiplin dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Harlina et al., 2018).

Dembo dan Seli (2012) menyatakan bahwa manajemen diri merupakan kunci utama dalam mencapai kesuksesan belajar. Yuliastini dan Mahaardhika (2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa konseling kelompok menggunakan teknik *self-management* dapat meningkatkan perilaku manajemen waktu siswa SMP kelas VII. Julyana dan Lianawati (2020) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan *self-management* dalam layanan bimbingan kelompok terhadap manajemen waktu belajar siswa SMA. Husainiah et al. (2020) menambahkan konseling kelompok teknik *self-management* efektif meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok. Pelatihan *self-management* yang dilakukan Ru'iya dan Sutarman (2021) juga menyatakan bahwa ada peningkatan kemampuan manajemen waktu siswa SMK yang menjadi peserta pelatihan. Oleh karena itu, sangat penting untuk dilakukan pelatihan manajemen diri sebagai upaya meningkatkan keterampilan manajemen waktu santri pondok pesantren X. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan melalui observasi dan wawancara, diketahui bahwa santri pondok pesantren X kurang memiliki keterampilan manajemen waktu. Beberapa santri menjelaskan bahwa mereka merasa sulit mengendalikan diri saat mengalami rasa malas, sering menunda-nunda, sulit mengatur waktu saat tugas dan kegiatan menumpuk, serta merasa kurang fokus selama berkegiatan. Mereka juga terlihat pasif selama di kelas, sering mengantuk dan sering terlambat ikut kegiatan. Handayani (2020) menjelaskan bahwa siswa yang tidak memiliki *self-management* yang baik dalam mengelola waktu akan berdampak pada kualitas hidupnya dan berpengaruh pada proses belajar maupun prestasi akademiknya. Pelatihan dan konseling kelompok menggunakan teknik manajemen diri dapat menciptakan dinamika kelompok sehingga terjalin interaksi antar anggota kelompok untuk saling membahas permasalahan yang dihadapi (Sona & Yanti, 2020). Perubahan perilaku ini dalam prosesnya lebih banyak dilakukan oleh individu (konseli) yang bersangkutan, bukan diarahkan atau bahkan dipaksakan oleh orang lain (konselor).

Program intervensi kelompok ini dirancang untuk memberikan intervensi kepada kelompok siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah melalui pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan siswa dalam melakukan manajemen waktu selama berada di pondok dan sekolah. Berangkat dari permasalahan tersebut penting untuk melakukan penelitian eksperimen dengan menggunakan pelatihan manajemen diri. Rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah apakah pelatihan manajemen diri efektif meningkatkan keterampilan manajemen waktu kelompok subjek.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *one group pretest-posttest design*. Berikut desain penelitian pelatihan manajemen diri:

Tabel 1. Rancangan *one group pretest-posttest*

Pretest	Intervensi	Posttest
O1	X	O2

Keterangan :

O1 : Pengukuran sebelum pemberian intervensi

X : Intervensi

O2 : Pengukuran setelah intervensi

Teknik *purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini. Peneliti menentukan kriteria partisipan berdasarkan *survey preliminary* kepada santri kelas 10, serta berdasarkan data observasi selama proses wawancara awal menggunakan *check list behavior*. Pengambilan data menggunakan skala psikologi untuk mengukur manajemen waktu subjek. Skala yang digunakan dibuat oleh Saputra (2021) berdasarkan 3 aspek manajemen waktu oleh Macan dan Hoffmacan (2016) yaitu penetapan tujuan, mekanisme manajemen waktu dan kontrol terhadap waktu. Skala ini terdiri dari 23 aitem yang memiliki reliabilitas sebesar 0,858. Hasil kategorisasi skala diketahui terdapat 5 subjek termasuk dalam kategori rendah dan 2 subjek termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian 7 santri tersebut dipilih menjadi kelompok subjek penelitian.

Pelatihan manajemen diri yang dilakukan terdiri dari 5 sesi, yang terbagi menjadi 4 sesi pelatihan berupa ceramah, diskusi dan praktik, serta 1 sesi evaluasi dan *follow up*. Setiap sesi dilaksanakan dalam waktu 20-30 menit dalam 2 pertemuan. Berikut rancangan intervensi berdasarkan modul pelatihan:

Tabel 2. Rancangan intervensi

Sesi	Durasi	Overview
Sesi I Pengenalan Manajemen Waktu	20 menit	Meningkatkan pemahaman terkait manajemen diri dan manajemen waktu, manfaat dan dampak dari mengatur waktu, serta menilai kegiatan yang memboroskan waktu
Sesi II Menetapkan Tujuan	30 menit	Melatih mengukur kemampuan dalam menentukan tujuan yang ingin dicapai dalam satu bulan ke depan, tujuan mingguan dan tujuan harian, memperjelas tujuan secara lebih spesifik dan rinci, serta mendiskusikan tujuan yang telah dibuat agar sesuai dengan kemampuan dan kenyataan yang dimiliki
Sesi III Pengendalian Diri dalam Penentuan Prioritas	25 menit	Melatih kemampuan memahami kegiatan yang dianggap mendesak dan penting, membedakan dan menentukan kegiatan yang dianggap mendesak dan penting, serta menilai kesesuaian kegiatan dengan prioritasnya
Sesi IV Penghargaan Diri	20 menit	Mengajak memahami pentingnya penghargaan diri, menilai bentuk penghargaan diri yang sesuai dengan usaha yang telah dilakukan, serta merencanakan kegiatan dan tujuan harian yang disertai penghargaan diri yang sesuai
Sesi V Evaluasi	30 menit	Menilai perkembangan keterampilan manajemen waktu yang telah dilakukan dan mendiskusikan kendala yang dialami selama proses mengembangkan keterampilan

Sesi evaluasi dan *follow up* dilakukan pada kelompok subjek untuk mendiskusikan hasil pelatihan yang telah dilakukan, kemudian diakhir sesi diberikan skala manajemen waktu (*post test*) untuk mengetahui perbedaan manajemen waktu kelompok subjek setelah dilakukan intervensi. Analisis data menggunakan uji *non-parametric wilcoxon* melalui program komputer SPSS.

Hasil

Analisis data uji *non-parametric wilcoxon* melalui program komputer SPSS digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat keterampilan manajemen waktu kelompok subjek sebelum dan sesudah intervensi. Uji non-parametrik *wilcoxon* memungkinkan peneliti untuk membandingkan dua sampel terkait atau pengukuran berulang pada satu sampel tanpa membuat asumsi tentang distribusi data yang mendasarinya (Ahmad & Sari, 2025). Uji *wilcoxon* telah diterapkan dalam berbagai studi pendidikan, mulai dari mengevaluasi efektivitas intervensi hingga menganalisis hasil belajar peserta didik dan pola penalaran ilmiah (Atqiya et al., 2021). Hasil uji deskriptif pada kelompok subjek menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata *post test* dari skor rata-rata *pre test*, yaitu *mean pre-test* 52.14 < 62.29 *mean post-test* seperti pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil uji deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre-test</i>	7	49	62	52.14	4.451
<i>Post-test</i>	7	53	74	62.29	6.921

Selanjutnya dilakukan analisis statistik *non-parametric 2-related test* dengan uji *wilcoxon*. Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4 menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui nilai Z yang diperoleh sebesar -2.371 dengan p (Asymp. Sig. (2-tailed)) sebesar 0.018 yang menunjukkan bahwa $p < 0,05$ ($0,012 < 0,05$). Hal tersebut menandakan ada perbedaan yang signifikan pada manajemen waktu kelompok subjek sebelum intervensi dengan sesudah intervensi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah pelatihan manajemen diri efektif untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu kelompok subjek. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

Tabel 4. Hasil uji statistik

	<i>Post-test - Pre-test</i>
Z	-2.371 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Pembahasan

Pelatihan manajemen diri yang telah dilakukan efektif meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dan pengetahuan kelompok subjek yang berdampak positif pada keterampilan melakukan manajemen waktu. Zirpoli (2012) menjelaskan bahwa penggunaan intervensi manajemen diri dalam ranah pendidikan berguna untuk mengajarkan siswa bagaimana mengatur perilakunya. *Self-management* atau manajemen diri juga melatih siswa mengelola dan mengendalikan pikiran dan perilaku kearah yang lebih efektif dan mendorong pada pengurangan perilaku negatif.

Penerapan teknik *self-management* atau manajemen diri didasarkan pada empat prosedur yang meliputi *self-monitoring* (pemantauan diri), *self-contracting* (perjanjian diri), *self-reward* (penghargaan diri), dan *stimulus control* (kontrol perilaku) (Rahman et al., 2022). Lestari et al., (2021) menjelaskan siswa yang memiliki manajemen diri yang tinggi biasanya lebih rajin dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan daripada siswa yang memiliki manajemen diri yang rendah. Individu yang mampu mengelola diri dengan baik, termasuk manajemen waktu, penetapan tujuan, dan

penanganan stres, cenderung meraih hasil akademik yang lebih unggul (Rahman et al., 2024).

Prosedur pertama yang dilakukan berupa *self-monitoring* atau pemantauan diri. Sesi ini memberikan pemahaman terkait manajemen waktu secara lebih mendalam, berupa pengertian manajemen waktu, manfaat dan dampak dari mengatur waktu, serta menilai kegiatan yang memboroskan waktu. Pada sesi ini juga kelompok subjek diajak membuat perencanaan tujuan yang ingin dicapai, baik dari capaian harian, mingguan, bulanan, maupun tahunan yang bersifat realistis. *Self-monitoring* menekankan pada pengamatan dan pemantauan diri sendiri dalam interaksi dengan lingkungan (Gunarsa, 2017). Pemantauan diri dilakukan dengan mencatat dan menilai perilaku yang muncul dan dirasa memboroskan waktu, kemudian memberikan urutan perilaku atau kegiatan yang paling tidak efektif. Busacca et al., (2015) menjelaskan bahwa *self-monitoring* merupakan dasar dari intervensi manajemen diri karena siswa dilibatkan secara sistematis mengamati dan merekam sendiri keberhasilan terjadinya perilaku target. Zhang Feng (Kang et al., 2019) menyatakan bahwa pemantauan diri dan pengendalian individu terhadap penggunaan waktu merupakan bagian terpenting dari manajemen waktu. Teknik pemantauan diri berhasil diterapkan dalam berbagai latar perilaku yang mencakup meningkatnya perilaku *on-task*, perilaku sosial dan prestasi akademik (Wills & Mason, 2014).

Prosedur kedua berupa *self-contracting* atau perjanjian diri yang dilakukan dengan cara mengajak kelompok subjek mengelompokkan kegiatan yang dimiliki berdasarkan prioritas kegiatan “penting dan mendesak” menggunakan kuadran Covey (2015). Membuat prioritas memengaruhi kesuksesan hasil belajar, yang mana membantu siswa mengalokasikan waktu dan kegiatan yang dimiliki dengan lebih efektif (Teng & Kamil, 2017). Menentukan tujuan dan membuat prioritas kegiatan juga terbukti mampu meningkatkan produktivitas, kinerja, mengurangi stres, dan mendorong tercapainya prestasi akademik (Nasrullah et al., 2015). Manajemen waktu yang efektif dan penyelesaian tugas akademik, secara langsung dipengaruhi oleh cara memprioritaskan aktivitas dan kegiatan pembelajaran (Mubango & Ngirande, 2024).

Sesi selanjutnya adalah *self-reward* atau penghargaan diri yang bertujuan untuk membantu kelompok subjek mengatur dan memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkan sendiri (Gunarsa, 2017). Pada sesi ini kelompok subjek diajak memahami pentingnya penghargaan diri, menilai bentuk penghargaan diri yang sesuai dengan usaha yang telah dilakukan, serta merencanakan kegiatan dan tujuan harian yang disertai penghargaan diri yang sesuai. *Self-reward* digunakan sebagai penyeimbang antara usaha dan besarnya penghargaan diri yang akan ditentukan (Goodwin & Coates, 2018). Penggunaan *self-reward* yang sesuai mampu mengatasi masalah pengendalian diri dan meningkatkan tujuan individu yang ingin dicapai (Koch et al., 2014). *Self-reward* juga efektif memodifikasi perilaku siswa dan berdampak pada prestasinya (Ahmed et al., 2023).

Prosedur terakhir yang digunakan dalam sesi yaitu *stimulus control*. Pada sesi ini kelompok subjek diminta menilai atau mengevaluasi perkembangan keterampilan manajemen waktu yang telah dilakukan dan mendiskusikan kendala yang dialami selama proses mengembangkan keterampilan. Proses evaluasi sangat penting karena menghasilkan umpan balik tentang tingkat kemajuan menuju tujuan, efektivitas strategi tertentu, dan kesadaran akan kemampuan pribadi (Butler & Winne, 1995). Wolters dan Brady (2021) menambahkan secara garis besar evaluasi mengarahkan individu pada dua kesimpulan mengenai kondisi atau kemajuan mereka menuju tujuan yang dimiliki. Individu dapat menyimpulkan bahwa upaya yang telah dilakukan berjalan cukup baik dan ada kemajuan yang memadai (atau bahkan baik) atau bahkan rencana yang telah dijalankan dan

progres menuju tujuan tidak berjalan seperti yang telah direncanakan sebelumnya.

Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini diperoleh data kuantitatif yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan keterampilan manajemen waktu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan keterampilan manajemen diri efektif meningkatkan kemampuan manajemen waktu santri. Implikasi pelatihan ini dapat digunakan sekolah atau pondok pesantren sebagai program pelatihan dan pengembangan dasar untuk siswa atau santri. Dengan demikian siswa maupun santri memiliki keterampilan mengelola waktu dengan lebih efektif agar mengurangi risiko terjadinya stres serta penurunan hasil belajar. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, penggunaan desain eksperimen yang tidak memiliki kelompok kontrol membuat hasil pengukuran setelah intervensi tidak dapat dibandingkan. Hadirnya guru selama pelaksanaan intervensi juga memengaruhi dinamika kelompok, sehingga kurang terjalin *transfer of learning* antar sesama anggota kelompok. Saran untuk peneliti selanjutnya, dapat mempertimbangkan karakteristik partisipan berdasarkan tingkat kelas, usia dan jenis kelamin, serta waktu pelaksanaan intervensi. Budaya yang berlaku di sekolah maupun pondok pesantren juga menjadi pertimbangan.

Daftar Pustaka

- Adams, Richelle V, & Blair, Erik. (2019). Impact of Time Management Behaviors on Undergraduate Engineering Students' Performance. *SAGE Open*, 9(1), 2158244018824506. <https://doi.org/10.1177/2158244018824506>
- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.04.004>
- Ahmad, F., & Sari, N. I. (2025). Exploring the Wilcoxon Test in Science Education: A Literature Review of Empirical Research. *Indonesian Journal of Educational Science*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.31605/ijes.v7i2.4712>
- Ahmed, S. Z., Sultan, S., & Khan, Z. and F. (2023). Effectiveness Of Reward As A Modifier On Students Behavior At Primary Level. *Journal of Positive School Psychology*, 2023(6), 95–104. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/16942>
- Alyami, A., Abdulwahed, A., Azhar, A., Binsaddik, A., & Bafaraj, S. M. (2021). Impact of Time-Management on the Student's Academic Performance: A Cross-Sectional Study. *Creative Education*, 12(03), 471–485. <https://doi.org/10.4236/ce.2021.123033>
- Atqiya, N., Yuliati, L., & Diantoro, M. (2021). Argument-driven inquiry for STEM education in physics: Changes in students' scientific reasoning patterns. *AIP Conference Proceedings*, 2330(1), 50022. <https://doi.org/10.1063/5.0043636>
- Bargmann, C., & Kauffeld, S. (2023). The interplay of time management and academic self-efficacy and their influence on pre-service teachers' commitment in the first year in higher education. *Higher Education*, 86(6), 1507–1525. <https://doi.org/10.1007/s10734-022-00983-w>
- Barri, F. (2017). Manajemen Waktu Santri Di Dayah Tahfidz Ulumul Qur'an Pagar Air Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Didaktika*, 17(1), 138. <https://doi.org/10.22373/jid.v17i1.1593>
- Busacca, M. L., Anderson, A., & Moore, D. W. (2015). Self-management for primary school students demonstrating problem behavior in regular classrooms: Evidence review of single-case design

- research. *Journal of Behavioral Education*, 24(4), 373–401. <https://doi.org/10.1007/s10864-015-9230-3>
- Butler, D., & Winne, P. (1995). Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research - REV EDUC RES*, 65, 245–281. <https://doi.org/10.2307/1170684>
- Covey, S. R. (2015). *The 7 Habits of Highly Effective People: Snapshots Edition*. Mango Media. <https://books.google.co.id/books?id=Qz3bBwAAQBAJ>
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2012). *Motivation and Learning Strategies for College Success*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203813836>
- Demir, E. (2022). An examination of high school students' critical thinking dispositions and analytical thinking skills. *Journal of Pedagogical Research*, 6(4), 190–200. <https://doi.org/10.33902/JPR.202217357>
- Dubuc, M.-M., Aubertin-Leheudre, M., & Karelis, A. D. (2022). Predictors of Academic Performance in High School Students: The Longitudinal ASAP Study. *International Journal of Exercise Science*, 15(4), 616–631. <https://doi.org/10.70252/ZAQ9758>
- Dwi Julyana, D., & Lianawati, A. (2020). Berlatih alokasi waktu dalam self management efektif meningkatkan manajemen belajar siswa. *Original Article*, 229(2), 229–235. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42429>
- Faozah, I. K. (2016). *MANAJEMEN WAKTU SANTRI(STUDI KASUS DI PONDOK PESANTREN IRSYADUT THULLAB KERTANEGARA)*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:164741824>
- Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. (2025). Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>
- Goodwin, D. L., & Coates, T. J. (2018). *Helping Students Help Themselves: How You Can Put Behavior Analysis Into Action in Your Classroom*. Prentice-Hall. <https://books.google.co.id/books?id=r1sJYCg3RJAC>
- Gunarsa, S. D. (2017). *Konseling Dan Psikoterapi*. BPK Gunung Mulia. <https://books.google.co.id/books?id=vjvjGDxJi4C>
- Handayani, L. (2020). Keuntungan, kendala, dan solusi pembelajaran online selama pandemi covid-19: studi eksploratif di SMPN 3 Bae Kudus {Advantages, constraints, and solutions for online learning during the covid-19 pandemic: An explorative study at SMPN 3 Bae Kudus}. *Journal Industrial Engineering & Management Research*, 1(2), 16. <https://doi.org/https://doi.org/10.7777/jiemar.v1i2.36>
- Harlina, A. P., Theresia, M., & Hartati, S. (2018). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v3i1.3741>
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. 2(2), 79–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.33292/ter.v2i2.97>
- Juliasari, N., & Kusmanto, B. (2016). Hubungan Antara Manajemen Waktu Belajar, Motivasi Belajar, Dan Fasilitas Belajar Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Smp Kelas Viii Se-Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 4(3). <https://doi.org/10.30738/v4i3.435>
- Kang, Y., Kang, Z., & Luo, S. (2019). A Comparative Study of Time Management Self-Monitoring between Left-behind Children and Non-left-behind Children of Different Guardians——A Case Study of Panzhuhua City as a Labor Importing City. 319(Ichssr), 788–794. <https://doi.org/10.2991/ichssr-19.2019.151>

- Koch, A. K., Nafziger, J., Suvorov, A., & van de Ven, J. (2014). Self-rewards and personal motivation. *European Economic Review*, 68, 151–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eurocorev.2014.03.002>
- Lestari, F. A., Nawantara, R. D., & Setyawati, S. P. (2021). Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Inovasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Berbasis Nilai-Nilai Kearifan Lokal Di Era Disrupsi*, 157–165. <https://doi.org/https://doi.org/10.29407/srx1w569>
- Macan, T., & Hoffmacan, T. (2016). *Time Management : Test of a Process Model Time Management : Test of a Process Model*. 79(January), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Motoh, T. C., & Saharudin. (2020). Manajemen waktu Pondok Pesantren terhadap Hasil Belajar Siswa Studi Kasus MTS DDI Siapo. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2), 40–46. https://ojs.umada.ac.id/index.php/nusantara_umada/article/view/130
- Mubango, H., & Ngirande, H. (2024). Self-Regulated Learning: Time Management in a Blended Learning Environment for Student Academic Performance. In S. Mistretta (Ed.), *Self-Regulated Learning*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.1006068>
- Nasrullah, S., Khan, M. S., Nasrullah_PhD, S., & Khan_PhD, M. S. (2015). The Impact of Time Management on the Students' Academic Achievements. *An International Peer-Reviewed Journal*, 11(January 2015), 66–72. <https://iiste.org/Journals/index.php/JLLL/article/view/23538>
- Pathuddin, Rahmawati, S., Ikal, Sukayasa, & M, B. (2025). The effect of time management and interest in learning mathematics: A case study of senior high school students in Palu Indonesia on students' learning achievement. *Heliyon*, 11(3), e42048. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42048>
- Rahman, R., Sarifudin, S., Ginanjar, M. H., Amalia, L. N., & Triansyah, J. (2024). Understanding the Role of Self-Management and Peer Social Interaction in Enhancing Academic Achievement of Islamic Education Management Students At Stai Al Hidayah Bogor. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(02), 629–644. <https://doi.org/10.30868/im.v7i02.6923>
- Rahman, W. A., Susilo, A. T., & Dewantoro, A. (2022). Pengembangan Modul Manajemen Diri untuk Meningkatkan Keterampilan Manajemen Waktu Siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.60325>
- Rix, J., Dewhurst, P., Cooke, C., & Newell, D. (2021). Nonacademic qualities as predictors of performance in an undergraduate healthcare program. *The Journal of Chiropractic Education*, 35(1), 106–115. <https://doi.org/10.7899/JCE-19-3>
- Ru'iyah, S., & Sutarman. (2021). Pelatihan self management dalam pengelolaan waktu efektif di SMK Muhammadiyah Pakem Sleman. *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan Dan Pengendalian Demam Berdarah Dengue Di Tingkat Keluarga, Oktober*, 1411–1417. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/senimas/article/view/7529>
- Saputra, A. A. R. (2021). *Hubungan antara manajemen waktu terhadap prokastinasi akademik pada pelajar di SMAN 10 Semarang*. <https://repository.unissula.ac.id/24222/>
- Sembiring, P. P., Sianturi, M., Khairani, D., Sinaga, J. T., Naibaho, Y. N., Sari, I., Manullang, T. R., & Subaedah, S. (2025). MENGELOLA WAKTU DENGAN EFEKTIF : STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS HIDUP BAGI ANAK MADRASAH DINIYAH TAKMILIYAH Pendidikan merupakan investasi penting bagi masa depan individu dan masyarakat . Salah karakter generasi muda adalah Madrasah Diniyah Takmiliyah (MDT). MDT bertujuan untuk sadar demi mencapai efektivitas , efisiensi , dan produktivitas . menyelesaikan tugas secara bertahap tanpa merasa terbebani . Penelitian menunjukkan bahwa. 6(2), 2466–2474.
- Sona, D., & Yanti, U. D. (2020). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Belajar Siswa Sma It Granada Samarinda. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v2i2.1756>

- Teng, Z., & Kamil, B. A. M. (2017). *Time management, procrastination and prioritization: a framework for service based learning module/ Teng Zhi Peng and Bidayatul Akmal Mustafa Kamil*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:169262976>
- Wills, H. P., & Mason, B. A. (2014). Implementation of a self-monitoring application to improve on-task behavior: A high school pilot study. *Journal of Behavioral Education*, 23(4), 421–434. <https://doi.org/10.1007/s10864-014-9204-x>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Yuliastini, N. K. S., & Mahaardhika, I. M. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i1.781>
- Zirpoli, T. J. (2012). *Behavior Management: Positive Applications for Teachers*. Pearson. <https://books.google.co.id/books?id=Fbm7cQAACAAJ>