

MANAJEMEN WAKTU BELAJAR SISWA DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN TINGKATAN KELAS

STUDENTS' LEARNING TIME MANAGEMENT REVIEWED FROM GENDER AND CLASS LEVEL

Fitri Mandasari^{1*}, Zadrian Ardi², Nurfarhanah³, Triave Nuzila Zahri⁴

Universitas Negeri Padang, Indonesia

*Email Correspondence: fitriamandasari120@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the phenomenon in which some high school students are still unable to manage their time effectively in their daily lives, which impacts their academic performance. The purpose of this study is to describe and compare students' time management in learning based on gender and grade level. This study employed a descriptive comparative quantitative method. The population consisted of 591 tenth and eleventh grade students at SMA Pertiwi 1 Padang in the 2024–2025 academic year, with a sample of 274 students selected using proportional random sampling. Data collection was conducted using a self-control instrument with a Likert scale model. The data were analyzed using descriptive statistics and two-way ANOVA with the assistance of SPSS version 27. The results of the study revealed that: (1) the average score of students' time management in learning, based on gender and grade level, was in the good category, and (2) there were no significant differences or interactions between gender and grade level in explaining students' time management. The implications of these findings for Guidance and Counseling include the provision of informational services, group counseling services, and group guidance services.

Keywords: Student Time Management, Gender, Class Level.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena dimana terdapat siswa pada sekolah menengah atas yang belum mampu mengatur waktu dalam kesahariannya yang berdampak pada hasil belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan membandingkan manajemen waktu belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan tingkatan kelas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif komparatif. Populasi penelitian adalah 591 siswa kelas X dan XI SMA Pertiwi 1 Padang tahun ajaran 2024-2025 dengan sampel penelitian sebanyak 274 siswa yang dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen kontrol diri mahasiswa dengan skala model *Likert*. Data diolah menggunakan analisis deskriptif dan uji anava dua arah dengan bantuan program SPSS versi 27. Hasil penelitian mengungkapkan: 1) rata-rata skor manajemen waktu belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan tingkatan kelas berada pada kategori baik, 2) tidak terdapat perbedaan yang signifikan dan interaksi antara jenis kelamin dan tingkatan kelas dalam menjelaskan manajemen waktu siswa. Implikasi hasil penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling yaitu dengan memberikan layanan informasi, layanan konseling kelompok, dan layanan bimbingan kelompok.

Kata kunci: Manajemen Waktu Siswa, Jenis Kelamin, Tingkatan Kelas.

PENDAHULUAN

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor keberhasilan belajar. Manajemen waktu bagi siswa adalah upaya untuk membuat dan mengikuti jadwal belajar guna menata dan memprioritaskan belajar dalam konteks kegiatan yang saling berebut meminta perhatian, misalnya waktu untuk belajar, keluarga dan organisasi (Astuti, 2010). Proses belajar siswa bukan hanya dinilai dari segi intelektual tapi siswa dituntut mampu untuk manajemen waktu belajar dengan baik.

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa. Manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengontrol penggunaan waktu secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pembelajaran, manajemen waktu mencakup bagaimana siswa mengalokasikan waktu untuk belajar, menyelesaikan tugas, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, serta menyeimbangkan kehidupan pribadi dan sosialnya. Menurut Macan (1994), manajemen waktu mencakup tiga aspek utama, yaitu: (1) penetapan tujuan dan prioritas, (2) mekanisme perencanaan dan pengaturan waktu, dan (3) pelaksanaan kegiatan sesuai rencana. Kemampuan ini sangat menentukan efektivitas belajar siswa, karena dengan manajemen waktu yang baik, siswa dapat meminimalkan prokrastinasi, mengurangi stres akademik, dan meningkatkan produktivitas belajar.

Banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktunya dengan baik. Fenomena ini terlihat dari berbagai kasus seperti siswa yang datang terlambat ke sekolah, menunda penyelesaian tugas, hingga memilih bermain game dibandingkan belajar (Sagita, Daharnis, & Syahniar, 2017). Gea (2014) menyatakan bahwa masalah manajemen waktu merupakan permasalahan umum yang sering dihadapi oleh siswa, dan sering kali menjadi hambatan dalam mencapai prestasi akademik yang optimal. Sejalan dengan penelitian Britton dan Tesser (1991) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa siswa dengan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki performa akademik yang lebih tinggi.

Masalah tersebut semakin relevan ketika dikaitkan dengan tantangan yang dihadapi siswa SMA, terutama dalam menghadapi kompleksitas materi pelajaran, tuntutan ujian nasional, serta persiapan untuk masuk ke jenjang pendidikan tinggi. Dalam kondisi ini, manajemen waktu tidak lagi menjadi pilihan, melainkan menjadi kebutuhan penting yang harus dimiliki siswa agar mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik, kegiatan sosial, serta kehidupan pribadi (Puspitasari, 2013).

Manajemen waktu juga memiliki hubungan erat dengan konsep *self-regulated learning*, yaitu kemampuan siswa dalam mengarahkan, mengatur, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Zimmerman (2000) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik biasanya menunjukkan tingkat metakognisi yang tinggi, memiliki motivasi belajar yang kuat, serta mampu mengontrol dirinya dengan lebih baik dalam menghadapi tantangan belajar.

Faktor-faktor seperti jenis kelamin dan tingkatan kelas juga dapat memengaruhi cara siswa dalam mengelola waktu. Taylor (1990) menyatakan bahwa secara umum, usia yang lebih matang dapat meningkatkan efektivitas manajemen waktu seseorang. Selain itu, perbedaan gender turut berperan, di mana siswa perempuan cenderung lebih terstruktur dan disiplin dalam menjalankan kegiatan belajar (Macan, 1994). Hal ini diperkuat oleh penelitian Trueman dan Hartley (1996) yang menyatakan bahwa perempuan lebih bertanggung jawab dalam tugas akademik dan lebih mampu menyusun waktu belajarnya secara teratur.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SMA Pertiwi 1 Padang, ditemukan bahwa masih banyak siswa yang belum mampu menerapkan manajemen waktu secara efektif. Beberapa siswa masih menunjukkan kebiasaan terlambat, tidak menyerahkan tugas tepat waktu, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang kurang bermanfaat.

Fenomena ini mengindikasikan bahwa siswa membutuhkan dukungan untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu mereka, salah satunya melalui layanan bimbingan dan konseling.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Manajemen Waktu

Salah satu permasalahan yang dialami setiap individu yaitu mengenai keterampilan manajemen waktu. Mujiyon (2009) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah perencanaan, perorganisasian, peregerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Sedangkan menurut Purwanto (2008) manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

Dengan manajemen waktu seseorang dapat merencanakan dan menggunakan waktu secara efisien dan efektif sehingga tidak menyia-nyiakan waktu dalam kehidupannya. Perencanaan ini bisa berupa jangka panjang, menengah atau pendek (Leman, 2007). Macan (1994) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol atas waktu, dan selalu membuat prioritas serta keinginannya untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu adalah manajemen waktu belajar adalah tindakan dan proses perencanaan dan pelaksanaan kontrol sadar atas sejumlah waktu yang digunakan untuk aktifitas belajar.

Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Menurut Macan (1994) ada tiga aspek manajemen waktu yaitu; (a) penetapan tujuan dan prioritas, (b) mekanisme manajemen waktu, dan (c) pelaksanaan. Penjelasannya sebagai berikut:

a) Penetapan tujuan dan prioritas

Aspek ini berkaitan dengan apa yang ingin dicapai atau yang dibutuhkan untuk memperoleh dan membuat prioritas dari tugas yang penting dalam tujuan tersebut. Aspek ini dapat membantu seseorang untuk fokus pada pekerjaan yang akan dikerjakan pada waktu yang sudah ditetapkan dan prioritas dibuat berdasarkan tingkat urgensinya (Atkinson, 2009). Selain itu, menetapkan tujuan dan prioritas digunakan untuk mempermudah seseorang dalam melaksanakan tugas dan kegiatan. Menetapkan tujuan dan prioritas menjadikan seseorang memiliki kesadaran yang lebih besar terhadap tujuan dan struktur penggunaan waktu, sehingga hal tersebut membuat seseorang dapat mengetahui tujuan hidupnya (sari, 2010).

b) Mekanisme manajemen waktu

Aspek ini meliputi proses dari rencana yang akan dilakukan seperti mengatur jadwal dengan menyusun *planing* atau perencanaan setiap kegiatan yang dilakukan. Britton dan

tesser (1991) membagi perencanaan menjadi dua, yaitu perencanaan jangka pendek seperti aktivitas harian atau mingguan dan perencanaan jangka panjang seperti perencanaan untuk tujuan. Perencanaan tersebut membuat seseorang mampu melakukan pekerjaan dapat diselesaikan tepat waktu. Menurut Taylor (1990) fungsi dari membuat jadwal kegiatan, adalah agar individu dapat menghindari kelupaan dan mengurangi ketergesaan.

c) Pelaksanaan

Aspek manajemen waktu ini berhubungan dengan kebiasaan individu yang melakukan pencatatan dan pemeriksaan dalam kegiatan sehingga dapat terorganisir dengan baik dalam menyelesaikan tugasnya. Pencatatan dan pemeriksaan ini penting untuk mengevaluasi berapa banyak waktu yang telah dihabiskan untuk aktivitas yang berorientasi pada tujuan ataupun prioritas. Aspek ketiga ini dapat dilaksanakan dengan cara memiliki sikap tegas, asertif, tidak melakukan penundaan, serta meminimalisir waktu yang terbuang (Atkinson, 2009).

Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Menurut Taylor (1990) setiap individu memiliki manajemen waktu yang berbeda dengan individu lainnya, hal tersebut dikarenakan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu. Faktor-faktor tersebut antara lain; (a) usia, (b) jenis kelamin. Penjelasannya sebagai berikut:

a) Usia

Taylor (1990) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan manajemen waktu, semakin tinggi usia seseorang maka semakin baik pula manajemen waktunya, sebaliknya semakin rendahnya usia seseorang maka semakin kurang manajemen waktunya.

b) Jenis Kelamin

Taylor (1990) berpendapat bahwa wanita mempunyai waktu luang, maka wanita lebih suka mengisi waktu luang tersebut dengan melakukan pekerjaan yang ringan daripada bersantai-santai. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa hampir seluruh waktunya cenderung digunakan untuk melakukan berbagai macam aktivitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan secara sistematis faktual dan akurat (Suryabrata, 2012). Sedangkan komparatif bertujuan menemukan persamaan dan perbedaan tentang benda, orang, ide, kritik terhadap orang, kelompok atau suatu prosedur kerja (Arikunto, 2010). Populasi penelitian ini sebanyak 591 siswa yang ada di tingkatan kelas X dan kelas XI SMA Pertiwi 1 Padang pada semester genap tahun ajaran 2024-2025 dengan sampel penelitian sebanyak 274 siswa yang dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan instrumen (angket) manajemen waktu siswa dengan skala model *Likert*. Pengkategorian data pada penelitian ini menggunakan acuan kriteria skor ideal (persentase skor) (Ardi et al., 2021). Data diolah

menggunakan analisis deskriptif dan uji anava dua arah dengan bantuan program SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, digambarkan manajemen waktu siswa SMA Pertiwi 1 Padang sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Keseluruhan Manajemen Waktu Siswa SMA Pertiwi I Padang

Manajemen Waktu	Jumlah Keseluruhan						
	Jumlah	Mean	Max	Min	SD	%	Ket
Siswa SMA Pertiwi 1 Padang	32597	119,0	152,0	81,0	18,2	70%	B

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa mengenai manajemen waktu siswa secara keseluruhan dapat diketahui yaitu: bahwa siswa SMA Pertiwi 1 Padang memiliki skor rata-rata (mean) manajemen waktu sebesar 119,0 dari total skor keseluruhan 32.597 Namun, masih terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan skor manajemen waktu di bawah rata-rata, yang mengindikasikan perlunya intervensi dalam bentuk pengembangan keterampilan manajemen waktu. Hal ini penting untuk mencegah dampak negatif seperti penundaan tugas (prokrastinasi), stres belajar, hingga rendahnya motivasi akademik. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan dari sekolah, khususnya melalui layanan bimbingan dan konseling, untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan manajemen waktu mereka. Pendekatan yang dapat dilakukan meliputi pelatihan perencanaan harian, penetapan prioritas, teknik pengelolaan stres, dan motivasi belajar.

Tabel 2. Hasil manajemen waktu siswa secara keseluruhan

Kategori	Interval	% Skor	F	%
Sangat Baik	≥ 143	84-100	24	9%
Baik	116-142	68-83	156	57%
Cukup Baik	89-116	52-67	69	25%
Kurang Baik	62-88	36-51	25	9%
Tidak Baik	≤ 64	20-35	0	0%
Jumlah			274	100%

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa manajemen waktu siswa SMA Pertiwi 1 Padang, yaitu: terdapat 9% siswa yang memiliki manajemen waktu pada kategori sangat baik, terdapat 57% siswa yang memiliki manajemen waktu pada kategori baik, terdapat 25% siswa yang memiliki manajemen waktu pada kategori cukup baik, terdapat 9% siswa yang memiliki manajemen waktu pada kategori kurang baik, dan tidak terdapat siswa yang memiliki manajemen waktu pada kategori tidak baik.

Tabel 3. Manajemen waktu siswa SMA Pertiwi 1 Padang
Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Tingkatan kelas

Jenis Kelamin	Kelas		Rata-rata Skor
	Kelas X	Kelas XI	
Laki-laki	116,66	118,21	234,87
Perempuan	120,9	119,56	240,46

Jenis Kelamin	Kelas		Rata-rata Skor
	Kelas X	Kelas XI	
Rata-rata Skor	237,56	237,77	475,33

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor manajemen waktu antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa laki-laki memiliki skor total sebesar 13.853, dengan rata-rata skor 117,4, skor maksimum 152, skor minimum 81, dan standar deviasi 17,6. Persentase rata-rata perolehan skor manajemen waktu siswa laki-laki adalah 77,2% dari skor ideal. Siswa perempuan memiliki skor total sebesar 18.744, dengan rata-rata skor 120,2, skor maksimum 152, skor minimum 81, dan standar deviasi 18,7. Persentase rata-rata perolehan skor siswa perempuan adalah 79,0% dari skor ideal.

Perbedaan rata-rata skor manajemen waktu ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa perempuan cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang sedikit lebih baik dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang lebih tinggi, serta persentase capaian terhadap skor ideal yang lebih besar pada siswa perempuan. Perbedaan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terorganisir dan lebih konsisten dalam merencanakan waktu belajar, serta lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademik (Trueman & Hartley, 1996).

Faktor sosial dan psikologis juga berperan, di mana perempuan lebih sensitif terhadap tanggung jawab akademik dan lebih terdorong untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Namun demikian, perbedaan skor ini tidak serta-merta menunjukkan kesenjangan signifikan, melainkan mengindikasikan kecenderungan yang dapat menjadi dasar dalam penyusunan program bimbingan. Baik siswa laki-laki maupun perempuan perlu dibekali keterampilan manajemen waktu yang baik guna menunjang pencapaian akademik dan keseimbangan dalam kehidupan pribadi mereka. Manajemen waktu belajar merupakan aspek penting dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal.

Siswa yang mampu mengelola waktunya dengan baik cenderung memiliki disiplin, efisiensi, serta stres akademik yang lebih rendah (Britton & Tesser, 1991). Oleh karena itu, sekolah dapat memberikan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling serta pelatihan keterampilan manajemen waktu agar semua siswa, tanpa memandang jenis kelamin, dapat mencapai potensi akademik maksimal.

Tabel 4. Hasil Uji Beda manajemen waktu siswa Berdasarkan Jenis Kelamin dan Tingkatan kelas

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Jenis Kelamin	0,066	1	0,066	0,111	0,740
Kelas	0,008	1	0,008	0,013	0,908
Jenis Kelamin*Kelas	0,091	1	0,091	0,153	0,696
Total	3817	274			

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan hasil penelitian uji anava dua arah yaitu sebagai berikut: 1) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan manajemen waktu berdasarkan jenis kelamin perempuan dan laki-laki, tetapi rata-rata skor manajemen waktu yang dimiliki oleh perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan skor laki-laki, 2) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan manajemen waktu berdasarkan tingkatan kelas. Rata-rata skor manajemen waktu siswa kelas X lebih tinggi dibandingkan dengan kelas XI, 3) Tidak terdapat interaksi antara variabel jenis kelamin dan tingkatan kelas dalam manajemen waktu belajar.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji anava dua arah yang dilakukan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan tingkatan kelas, jenis kelamin, dan interaksi antara jenis kelamin dan tingkatan kelas dalam menjelaskan manajemen waktu belajar siswa. Dari penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal manajemen waktu, meskipun nilai rata-rata siswa laki-laki sedikit lebih tinggi Sakvatianty et al. (2024). Hasil ini menunjukkan bahwa perbedaan berdasarkan jenis kelamin tidak selalu konsisten, dan perlu dianalisis lebih lanjut dalam konteks yang berbeda.

Manajemen waktu adalah pengelolaan diri sendiri yang bertujuan untuk dapat menggunakan waktu guna mencapai sasaran (Timpe, 2002). Selain itu, manajemen waktu adalah sebuah keterampilan yang memerlukan penilaian diri, perencanaan, serta disiplin dan perbaikan yang terus menerus (Purwanto, 2008). Untuk menggunakan waktu secara efektif dan efisien, individu harus merencanakan dan mengatur waktu dan tugas sehari-hari secara berkala dan sesuai jadwal yang telah ditentukan.

Mengacu pada hasil penelitian dan didukung oleh analisis statistik untuk penelitian tentang manajemen waktu siswa di SMA Pertiwi 1 Padang, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan ditinjau dari jenis kelamin, tingkatan kelas dan interaksi antara jenis kelamin dan tingkatan kelas dalam menjelaskan manajemen waktu siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai manajemen belajar waktu siswa dapat disimpulkan hasil secara keseluruhan berada pada kategori baik Skor rata-rata untuk manajemen waktu ditinjau dari jenis kelamin yaitu 117,4 jenis kelamin laki-laki berada pada kategori baik dengan persentase 77,2% dari skor ideal, sedangkan jenis kelamin perempuan memiliki skor rata-rata 120,2 berada pada kategori baik dengan persentase 79,0% dari skor ideal. Skor rata-rata untuk manajemen waktu ditinjau dari tingkatan kelas X dan XI yaitu: Kelas X memiliki skor rata-rata 118,9 berada pada kategori baik dengan persentase 78,2% dari skor ideal, kelas XI memiliki skor rata-rata 119,0 berada pada kategori baik dengan persentase 78,3% dari skor ideal.

Berdasarkan uji anava dua arah manajemen waktu siswa secara rinci ditinjau dari jenis kelamin dan tahun masuk dapat disimpulkan: (1) tidak terdapat perbedaan yang signifikan manajemen waktu berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, (2) tidak terdapat perbedaan yang signifikan manajemen waktu siswa berdasarkan tingkatan kelas X, XI, dan

(3) tidak terdapat interaksi antara jenis kelamin dan tingkatan kelas dalam menjelaskan manajemen waktu siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Z., Daharnis., Yuca, V., & Ifdil, I. (2021). Controversy in determining criteria and categories in summarizing and exploring the research data; analysis of assessment procedures in the social science research. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 4109-4115.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti., Endang Sri., & Resminingsih. (2010). *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah jilid 1*. Jakarta: Grasindo.
- Atkinson, P. E. (1990). *Manajemen waktu yang efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Britton, B.K. & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on collage grades. *Journal of Educational Psychology*, 83, 405-410.
- Gea, A. A. (2014). Time management: Menggunakan waktu secara efektif dan efisien. *Humaira*, 5 (2), 777-785.
- Leman. (2007). *The best of chinese life philosophies*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Macan, T.H., Shahani, C., Dipboye, R.L., & Phillips, A.P. (1990). Collegestudent`s time management: correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760-768.
- Macan. (1994). Time management: test of proses model. *Journal of Applied Psycholog*, 79(3),381-391.
- Purwanto, S. (2008). *Pocket mentor manajemen waktu*. Jakarta: Erlangga.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2, 1-17.
- Pomerantz, E. M., Altermatt, E. R., & Saxon, J. L. (2002). Making the Grade but Feeling Distressed: Gender Differences in Academic Performance and Internal Distress.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52
- Salvatianty, F. P., Samsudin, A., & Pahlevi, R. (2014). Profil manajemen waktu siswa kelas IX SMP 1 leles. *FOKUS: kajian Bimbingan dan Konseling dalam pendidikan*, 7(2), 190.
- Suryabrata, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Press.
- Taylor, H.L. (1990). *Manajemen waktu suatu pedoman pengelolaan waktu yang efektif dan produktif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Timpe, A.D. (2002). *Mengelola waktu*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta. Press
- Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32(2), 199–215.
- Zimmerman, B. J. (2014). "becoming a self-regulated learner: an overview." theory into practice.