

**MENINGKATKAN PRIORITAS TUGAS MELALUI PELATIHAN MANAJEMEN  
WAKTU: STUDI PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI PERAN GANDA  
SEBAGAI PEKERJA DAN PENGURUS ORGANISASI**

Vanessa Mahestika Putri<sup>1</sup>, Lely Ika Mariyati<sup>2</sup>, Zaki Nur Fahmawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Psikologi FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

<sup>1</sup>[vanessamahestikaputri35@gmail.com](mailto:vanessamahestikaputri35@gmail.com), <sup>2</sup>[ikalely@umsida.ac.id](mailto:ikalely@umsida.ac.id),

<sup>3</sup>[zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of training management time to The ability to prioritize tasks among organizational administrators who serve dual roles as students and/or workers. The method used was a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The research subjects consisted of four respondents who were organizational administrators. Data collected used pretest and posttest sheets to measure participants' understanding of time management and task prioritization. The results showed that all respondents experienced an increase in their scores after participating in the training. However, the Wilcoxon test results showed that this increase was not statistically significant ( $p > 0.05$ ). Findings This show that training management time own potential in improving the ability to prioritize tasks, although its effectiveness has not been statistically proven in this research. The implications of this research emphasize the importance of strengthening training through longer durations and ongoing mentoring so that skills Which obtained can be applied optimally.*

*Keywords: time management, task prioritization, multiple roles*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen waktu terhadap kemampuan menyusun prioritas tugas pada pengurus organisasi yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan/atau pekerja. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari empat responden yang merupakan pengurus organisasi. Data dikumpulkan menggunakan lembar pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman peserta terkait manajemen waktu dan penyusunan prioritas tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor setelah mengikuti pelatihan. Namun, hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu memiliki potensi dalam meningkatkan kemampuan menyusun prioritas tugas, meskipun efektivitasnya belum dapat dibuktikan secara statistik pada kondisi penelitian ini. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penguatan pelatihan melalui durasi yang lebih panjang serta adanya pendampingan berkelanjutan agar keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan secara optimal.

Kata Kunci: manajemen waktu, prioritas tugas, peran ganda

## **A. Pendahuluan**

Keterlibatan mahasiswa dalam organisasi merupakan salah satu bentuk pengembangan diri yang tidak hanya berkontribusi pada aspek akademik, tetapi juga pada penguatan soft skills seperti kepemimpinan, komunikasi, dan pengambilan keputusan. Astin, (1984) menyatakan bahwa mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi tidak sekadar berpartisipasi secara simbolik, melainkan memegang tanggung jawab dalam merancang program kerja, berkoordinasi dengan anggota, serta memastikan pencapaian tujuan organisasi secara berkelanjutan. Namun demikian, keterlibatan tersebut juga menghadirkan tuntutan yang tidak ringan. Pengurus organisasi dituntut untuk mengalokasikan waktu secara konsisten dalam kegiatan rapat, pelaksanaan program, serta koordinasi internal, yang seringkali bersifat dinamis dan tidak terjadwal secara pasti. Kuh, (2009).

Pengurus organisasi tidak hanya terdaftar sebagai anggota, tetapi juga memegang tanggung jawab dalam menjalankan program, berkoordinasi dengan anggota lain, mengambil keputusan, serta memastikan tujuan

organisasi dapat terlaksana. Dalam konteks organisasi mahasiswa, keterlibatan dalam organisasi memang memberi manfaat berupa pengembangan keterampilan akademik, soft skills, kepemimpinan, berpikir kritis, disiplin, dan tanggung jawab. Namun, manfaat tersebut juga diikuti oleh tuntutan nyata berupa keharusan hadir dalam rapat, menjalankan program kerja, mengelola komunikasi, dan mempertanggungjawabkan tugas organisasi secara berkelanjutan. Dengan kata lain, pengurus organisasi bukan sekadar “ikut organisasi”, tetapi menjalankan fungsi kepengurusan yang menuntut waktu, energi, dan komitmen.

Tuntutan tersebut menjadi lebih kompleks ketika pengurus organisasi juga menjalani peran lain sebagai mahasiswa dan pekerja. Peran-peran tersebut menempatkan individu pada tuntutan yang saling beririsan karena kewajiban organisasi harus dijalankan bersamaan dengan tanggung jawab akademik dan/atau pekerjaan. Situasi ini berpotensi menimbulkan konflik antarperan (inter-role conflict), yaitu ketika tuntutan dari satu peran berbenturan dengan peran lain sehingga menguras waktu, tenaga,

dan perhatian individu.(Kabiba, Arfin, and Junaidin 2021;Fernandha & Grasiawaty, 2021).

Dalam konteks penelitian ini, bentuk peran ganda yang dihadapi subjek tidak terbatas pada ranah akademik dan organisasi, tetapi juga mencakup pekerjaan. Artinya, sebagian pengurus organisasi perlu membagi waktu untuk tugas organisasi, kewajiban studi, target pekerjaan, maupun tanggung jawab profesional. Pada situasi seperti ini, persoalan utama bukan hanya banyaknya aktivitas, melainkan keterbatasan individu dalam membagi perhatian, energi, dan waktu secara tepat agar setiap tanggung jawab dapat dijalankan dengan baik. Apabila tuntutan-tuntutan tersebut tidak dikelola secara efektif, individu berisiko mengalami penundaan tugas, kebingungan menentukan prioritas, menurunnya keteraturan aktivitas, serta meningkatnya tekanan psikologis.

Apabila tuntutan-tuntutan tersebut tidak dikelola dengan baik, dampaknya dapat muncul dalam bentuk tugas yang tertunda, kebingungan menentukan prioritas, berkurangnya keteraturan aktivitas, meningkatnya kelelahan, dan tekanan

psikologis. Temuan ini sejalan dengan survey awal yang sudah dilakukan oleh peneliti yang menyebutkan bahwa aktivitas organisasi yang padat, berjalan beriringan dengan tuntutan personal internal maupun eksternal, menimbulkan benturan prioritas serta tekanan waktu yang tinggi. Oleh karena itu, keterampilan manajemen waktu menjadi penting, bukan hanya agar individu mampu membuat jadwal, tetapi juga agar dapat menentukan tugas yang perlu diprioritaskan, menyeimbangkan kewajiban dari berbagai peran, dan tetap menjalankan tanggung jawab organisasi secara efektif. Kajian literatur menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan penyusunan jadwal, tetapi juga mencakup perilaku perencanaan, penetapan prioritas, dan kontrol terhadap penggunaan waktu (Claessens et al., 2007).

Karena itu, kemampuan manajemen waktu menjadi penting. Tinambunan menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan hal yang penting karena membantu seseorang melakukan pekerjaan yang benar pada waktu yang tepat. Ia juga menegaskan bahwa tantangan mendasar dalam manajemen waktu

yang efektif adalah memahami perbedaan antara tugas yang mendesak dan tugas yang penting. Ketidakmampuan mengatur waktu ditandai dengan rasa malas mengerjakan tugas, kebiasaan menunda, dan sikap tidak realistis, yang pada akhirnya dapat menyebabkan tugas menumpuk serta tekanan mental atau stres.(Tinambunan 2023).

Secara teori, Macan menjelaskan bahwa perilaku manajemen waktu mencakup tiga faktor utama, yaitu penetapan tujuan dan prioritas (goal setting and prioritizing), mekanika manajemen waktu (mechanics of time management) seperti membuat daftar dan penjadwalan, serta preferensi terhadap keteraturan (preference for organization). Model ini menunjukkan bahwa kemampuan menyusun prioritas merupakan salah satu komponen inti dalam manajemen waktu, karena individu perlu menentukan aktivitas mana yang harus didahulukan sebelum merencanakan dan menjadwalkan tugas lainnya. Kemampuan menyusun prioritas merupakan inti dari manajemen waktu, karena individu harus mampu membedakan

antara tugas yang penting dan mendesak (Covey, 1989). Pada pengurus organisasi yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, kemampuan ini menjadi semakin penting karena tugas dari berbagai ranah berpotensi saling bertabrakan apabila tidak diurutkan secara tepat.(Macan et al., 1990).

Manajemen waktu juga berkaitan erat dengan self-regulated learning, yaitu kemampuan individu dalam mengatur perilaku, waktu, dan strategi untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2002). Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu berkontribusi signifikan terhadap keberhasilan pengaturan diri mahasiswa. Nurhalifah menemukan bahwa manajemen waktu berpengaruh terhadap self-regulated learning pada mahasiswa akhir, dengan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dan besaran pengaruh sebesar 49,2%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengelola waktunya, semakin besar pula kemampuannya dalam mengatur aktivitas belajar secara terarah dan konsisten. Dalam konteks pengurus organisasi yang menjalani

peran ganda, kemampuan mengatur diri ini menjadi relevan karena individu tidak hanya dituntut hadir dalam berbagai aktivitas, tetapi juga perlu mengendalikan dirinya agar setiap tanggung jawab tetap berjalan sesuai tujuan.(Nurhalifah 2024; Wolters & Brady, 2021).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah melalui pelatihan manajemen waktu. Ramadhani dkk. melaporkan bahwa pelatihan manajemen waktu dengan pendekatan experiential learning dilakukan melalui sesi teori dan praktik, termasuk simulasi, refleksi, dan diskusi kelompok, serta menunjukkan peningkatan pemahaman peserta dalam memprioritaskan tugas menggunakan Matriks Eisenhower dan mengelola jadwal harian melalui Google Calendar. Selain itu, teknik Pomodoro juga telah digunakan dalam konteks pelatihan manajemen waktu dan produktivitas, sebagaimana terlihat pada pelatihan yang dilakukan Sutanto dkk. bagi unit kerja koperasi dalam pengaturan jadwal pembuatan program. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu tidak hanya relevan

secara konseptual, tetapi juga dapat diimplementasikan secara praktis melalui teknik-teknik yang membantu individu mengelola prioritas dan jadwal secara lebih terstruktur.(Ramadhani et al. 2025; Sutanto et al. 2022).Berdasarkan uraian tersebut, pengurus organisasi yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan/atau pekerja merupakan kelompok yang rentan menghadapi benturan tuntutan peran dan kesulitan dalam menyusun prioritas tugas. Sementara itu, penelitian yang secara spesifik menelaah pengaruh pelatihan manajemen waktu terhadap kemampuan menyusun prioritas tugas pada kelompok ini masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen waktu terhadap peningkatan kemampuan menyusun prioritas tugas pada pengurus organisasi yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan/atau pekerja.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk

mengetahui perubahan kemampuan menyusun prioritas tugas pada pengurus organisasi yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan/atau pekerja sebelum dan sesudah diberikan pelatihan manajemen waktu.

Subjek penelitian adalah pengurus PAC IPNU/IPPNU Tulangan yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan/atau pekerja. Pemilihan subjek didasarkan pada karakteristik peserta yang memiliki tuntutan tanggung jawab organisasi sekaligus kewajiban akademik dan/atau pekerjaan, sehingga membutuhkan keterampilan manajemen waktu, khususnya dalam menyusun prioritas tugas.

Instrumen penelitian berupa lembar pretest-posttest yang diberikan untuk mengukur pemahaman peserta

mengenai manajemen waktu, penyusunan prioritas, teknik Pomodoro, dan time blocking. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pretest dan posttest. Apabila jawaban telah diberi skor numerik, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji beda pretest-posttest sesuai distribusi data.

Intervensi diberikan dalam bentuk pelatihan manajemen waktu yang disusun bertahap melalui tiga tujuan khusus, yaitu penyusunan prioritas menggunakan Matriks Eisenhower, penerapan teknik Pomodoro, dan penggunaan time blocking sebagai sistem pengorganisasian waktu. Rangkaian kegiatan penelitian mengikuti silabus pelatihan sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.

**Tabel 1**

**Rangkaian kegiatan pelatihan manajemen waktu**

| Hari   | Jam             | Materi                          |
|--------|-----------------|---------------------------------|
| Hari 1 | 18.50-19.00 WIB | Pretest                         |
|        | 19.00-19.15 WIB | Ice Breaking dan Prioritas Awal |
|        | 19.15-19.30 WIB | Pengenalan Manajemen Waktu      |
|        | 19.30-19.45 WIB | Teknik Penyusunan Prioritas     |
|        | 19.45-20.00 WIB | Demonstrasi Matriks Eisenhower  |
|        | 20.00-20.30 WIB | Simulasi Penyusunan Prioritas   |

|               |                 |                                        |
|---------------|-----------------|----------------------------------------|
| <b>Hari 2</b> | 20.30-20.50 WIB | Post test                              |
|               | 19.00-19.15 WIB | Ice Breaking                           |
|               | 19.15-19.25 WIB | Pentingnya Manajemen Waktu             |
|               | 19.25-19.45 WIB | Pengenalan Teknik Pomodoro             |
|               | 19.45-20.20 WIB | Demonstrasi dan Simulasi Pomodoro      |
|               | 20.20-20.40     | Post test                              |
| <b>Hari 3</b> | 20.40-20.45 WIB | Ice Breaking                           |
|               | 20.45-21.00 WIB | Pengenalan Time Blocking               |
|               | 21.00-21.10 WIB | Langkah-langkah Time Blocking          |
|               | 21.10-21.40 WIB | Demonstrasi dan Simulasi Time Blocking |
|               | 21.40-22.00     | Post test                              |
|               |                 |                                        |

Prosedur penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu:

- (1) Tahap persiapan, yang meliputi penyusunan silabus pelatihan dan instrumen penelitian;
- (2) Tahap pelaksanaan, yang meliputi pemberian pretest, pelaksanaan pelatihan manajemen waktu selama beberapa sesi sesuai silabus, dan pemberian posttest;
- (3) Tahap evaluasi, yaitu pengolahan dan analisis data untuk melihat perubahan kemampuan peserta setelah mengikuti pelatihan.

Data penelitian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan skor pretest dan posttest pada masing-masing responden. Selain itu, dilakukan analisis inferensial

menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan. Uji ini dipilih karena jumlah sampel yang terbatas dan data tidak memenuhi asumsi parametrik. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik JASP.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

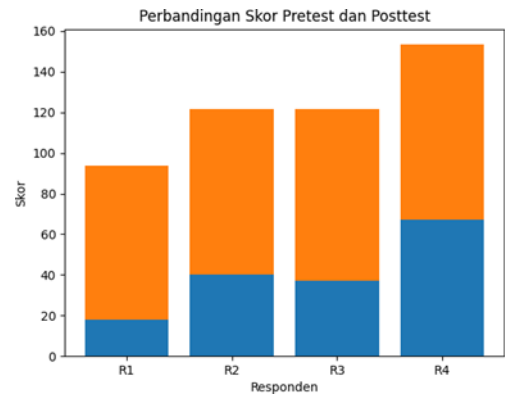
Hasil penelitian diperoleh dari pengukuran skor pretest dan posttest terhadap empat responden yang mengikuti pelatihan manajemen waktu. Data menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor setelah mengikuti pelatihan.

Nilai pretest berada pada rentangan 18 hingga 67, sedangkan posttest berada pada rentang 75,67 hingga 86,33. secara rinci, responden 1 mengalami peningkatan dari skor 18 menjadi 75,67, responden 2 dari 40 menjadi 81,67, responden 3 dari 37 menjadi 84,67, dan responden 4 dari 67 menjadi 86,33. Peningkatan ini menunjukkan bahwa secara umum terjadi perubahan positif pada pemahaman peserta setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu.

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas, berikut di sajikan tabel skor pretest dan posttest responden.

**Tabel 2**  
**Skor Pretest dan Posttest Responden**

|     | Pre-test | Post-test 1 | Post-test 2 | Post-test 3 | post-test rata rata |
|-----|----------|-------------|-------------|-------------|---------------------|
| R 1 | 18       | 61          | 81          | 85          | 75,67               |
| R 2 | 40       | 73          | 88          | 84          | 81,67               |
| R 3 | 37       | 74          | 94          | 86          | 84,67               |
| R 4 | 67       | 80          | 88          | 91          | 86,33               |



**Gambar 1. Diagram peningkatan pretest ke posttest setiap responden.**

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor tanpa adanya penurunan pada salah satu responden. Selain itu, skor posttest cenderung lebih tinggi dan lebih seragam dibandingkan skor pretest, yang menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya meningkatkan skor individu, tetapi juga membantu menyamakan tingkat pemahaman antar peserta.

Secara deskriptif, peningkatan skor ini menunjukkan adanya perubahan pada kemampuan peserta dalam menyusun prioritas tugas setelah mengikuti pelatihan. Hal ini mengindikasikan bahwa materi pelatihan, seperti Matriks Eisenhower, teknik Pomodoro, dan time blocking, dapat membantu peserta memahami cara mengelola tugas secara lebih terstruktur.

Untuk menguji apakah perbedaan skor tersebut signifikan secara statistik, dilakukan uji Wilcoxon signed-rank test. Uji ini dipilih karena jumlah sampel yang kecil dan tidak memenuhi asumsi parametrik. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p = 0,125$  ( $p > 0,05$ ), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest.

Dengan demikian, meskipun secara deskriptif seluruh responden mengalami peningkatan skor, peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu dalam penelitian ini memberikan dampak positif pada pemahaman peserta, namun belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan skor dari pretest ke posttest setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu. Secara deskriptif, peningkatan ini terlihat cukup jelas, baik dari selisih skor masing-masing responden maupun dari peningkatan rata-rata skor secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pada pemahaman peserta terkait

manajemen waktu, khususnya dalam menyusun prioritas tugas.

Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan, yang mencakup penggunaan Matriks Eisenhower, teknik Pomodoro, dan time blocking, dapat membantu peserta dalam memahami cara mengelola tugas secara lebih terstruktur. Temuan ini sejalan dengan konsep manajemen waktu yang menekankan pentingnya penetapan prioritas sebagai bagian dari perilaku pengelolaan waktu (Macan, 1994).

Namun berdasarkan hasil uji Wilcoxon, peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat perubahan secara deskriptif, perubahan tersebut belum cukup kuat untuk dikategorikan sebagai pengaruh yang signifikan.

Tidak signifikannya hasil ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, jumlah responden yang sangat terbatas menyebabkan rendahnya kekuatan uji statistik. Kedua, durasi pelatihan yang relatif singkat membuat perubahan yang terjadi masih berada pada tahap pemahaman awal, belum pada perubahan perilaku yang stabil.

Ketiga, kondisi peserta yang menjalani peran ganda sebagai pengurus organisasi, mahasiswa, dan/atau pekerja menyebabkan adanya variasi dalam kemampuan menyerap dan menerapkan materi pelatihan.

Temuan ini juga dapat dikaitkan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa manajemen waktu berhubungan dengan kemampuan regulasi diri (Mulyani, 2013; Simaremare, 2020) serta performa akademik (Puspitasari, 2013). Selain itu, konflik peran pada individu dengan peran ganda juga dapat memengaruhi efektivitas dalam menjalankan tugas (Kabiba et al., 2021). Dengan demikian, pelatihan manajemen waktu tetap memiliki potensi sebagai intervensi, namun membutuhkan penguatan dalam implementasinya.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu yang diberikan kepada pengurus organisasi yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan/atau pekerja mampu meningkatkan kemampuan menyusun prioritas tugas secara deskriptif, yang ditunjukkan

melalui peningkatan skor pada seluruh responden dari pretest ke posttest. Namun, berdasarkan hasil uji statistik, peningkatan tersebut belum signifikan ( $p > 0,05$ ).

Dengan demikian, pelatihan manajemen waktu dalam penelitian ini memiliki potensi dalam meningkatkan kemampuan menyusun prioritas tugas, tetapi efektivitasnya belum dapat dibuktikan secara statistik pada kondisi penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Astin, A. W. (1984). *Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education*.
- Claessens, B. J. C., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.  
<https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Fernandha, A., & Grasiawaty, N. (2021). Role Conflict and Well-Being Among Working Students: The Viewpoint of a Full-Timer. *Jurnal Educative: Journal of Educational Studies*, 6(2), 191–205.  
<https://doi.org/10.30983/educative.v6i2.4713>

- Häfner, A., Oberst, V., & Stock, A. (2014). Avoiding procrastination through time management: An experimental intervention study. *Educational Studies*, 40(3), 352–360.  
<https://doi.org/10.1080/03055698.2014.899487>
- Häfner, A., & Stock, A. (2010). Time Management Training and Perceived Control of Time at Work. *The Journal of Psychology*, 144(5), 429–447.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2010.496647>
- HofMacan, T. (t.t.). *Time Management: Test of a Process Model*.
- Jex, S. M., & Elacqua, T. C. (1999). Time management as a moderator of relations between stressors and employee strain. *Work & Stress*, 13(2), 182–191.  
<https://doi.org/10.1080/026783799296138>
- Kabiba, K., Arfin, A., & Junaidin, J. (2021). Faktor Penyebab Terjadinya Konflik Peran Dalam Proses Pembelajaran Pada Mahasiswa Pengurus Organisasi. *Didaktis: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1).  
<https://doi.org/10.30651/didaktis.v21i1.7428>
- Kuh, G. D. (2009). What Student Affairs Professionals Need to Know About Student Engagement. *Journal of College Student Development*, 50(6), 683–706.
- Lakein, A. (t.t.). *How to Get Control of Your Time and Your Life*.
- 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), 760–768.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Nonis, S. A., Hudson, G. I., Logan, L. B., & Ford, C. W. (1998). INFLUENCE OF PERCEIVED CONTROL OVER TIME ON COLLEGE STUDENTS' STRESS AND STRESS-RELATED OUTCOMES. *Research in Higher Education*, 39(5), 587–605.  
<https://doi.org/10.1023/A:1018753706925>
- Nurhalifah, N. (2024). *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam*. IAIN Parepare.

- Putri, K. S., Artiawati, A., Adinata, S. P., Yolanda, B., & Kiara, E. (2025). Work-School Conflict Among Working Students: The Role of Core Self-Evaluations as an Antecedent. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 8(2), 139–151. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i2.8827>
- 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.
- Sutanto, T., Wuriyanto, T., Sukmaaji, A., & Bambang, H. (2022). Pelatihan Teknik Pomodoro bagi Unit EDP Koperasi Konsumen Setia Bhakti Wanita Jawa Timur dalam Pengaturan Jadwal Pembuatan Program Manajemen Keanggotaan Koperasi. *Ekobis Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 59–69.
- The 7 Habits of Highly Effective People*. (t.t.). Personal Finance. Diambil 19 Mei 2026, dari [https://journals.co.za/doi/10.10520/ejc-monpf\\_v2024\\_n527\\_a7](https://journals.co.za/doi/10.10520/ejc-monpf_v2024_n527_a7)
- Tinambunan, A. P. (2023). “Time Management” Bagaimana Menggunakan Waktu dengan Baik. *Time Management*, 1.
- 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. <https://doi.org/10.1007/BF00138396>
- 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>
- 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)