

EFEKTIVITAS LAYANAN PENGUASAAN KONTEN DENGAN TEKNIK *TO DO LIST* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MANAJEMEN WAKTU PADA SISWA DI SMA NEGERI 5 KOTA JAMBI

Vegestina Rimulawati¹, Ninil Elfira², Utami Niki Kusaini³

¹²³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

vegestina0@gmail.com¹, ninilelfira@unja.ac.id², Niki.utami@unja.ac.id³

ABSTRACT

This study was motivated by observations in the field indicating that students at State High School 5 in Jambi City have poor time management skills; for instance, they often arrive late, do their homework in class, frequently neglect or procrastinate on assignments, are unable to set priorities, and prefer engaging in other activities rather than completing their tasks. This study aims to determine the effectiveness of content mastery services using the to-do list technique in improving students' time management skills. The research design employed is a quantitative study with an experimental approach, utilizing a Pre-Experimental Design with a One-Group Pre-test Post-test Design. The study population consists of 504 students. The experimental class was determined based on interviews with Guidance and Counseling teachers, while the sample was selected using purposive sampling through a simple questionnaire, resulting in a sample of 15 students with low time management skills. Data collection techniques included observation, interviews, and a Likert scale questionnaire. Data analysis was conducted using a paired-sample t-test. The results of the study indicate that the p-value was $0.000 < 0.05$, so H_0 was rejected and H_a was accepted. This indicates an improvement in students' time management skills before and after the intervention. Thus, it can be concluded that content mastery services using the to-do list technique are effective in improving students' time management skills at State High School 5 in Jambi City.

Keywords: content mastery services, to-do list techniques, student time management

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa terdapat siswa di SMA Negeri 5 Kota Jambi yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang rendah, seperti siswa sering datang terlambat, mengerjakan PR di kelas, sering mengabaikan dan menunda-nunda mengerjakan tugas, belum mampu menentukan skala prioritas dan lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada menyelesaikan tugas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada siswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, menggunakan desain *Pre-Eksperimental Design* dengan metode *One Group Pre-test Post-test Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 504 siswa. Penentuan kelas eksperimen dilakukan berdasarkan hasil wawancara dengan

guru Bimbingan dan Konseling (BK), sedangkan sampel diambil menggunakan *purposive sampling* dengan pemberian angket sederhana sehingga diperoleh sampel sebanyak 15 siswa yang memiliki tingkat manajemen waktu rendah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan angket *Skala Likert*. Analisis data menggunakan *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan (*treatment*). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list* efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa di SMA Negeri 5 Kota Jambi.

Kata Kunci: layanan penguasaan konten, teknik *to do list*, manajemen waktu siswa

A. Pendahuluan

Belajar dan pembelajaran memiliki peranan yang sangat krusial dalam mencapai tujuan pendidikan. Kegiatan tersebut memungkinkan siswa untuk me-ngembangkan potensi diri dan meningkatkan kualitas hidupnya (Faizah & Kamal, 2024). Salah satu keterampilan yang mendukung pembelajaran adalah manajemen waktu (Sunarti dalam Suardin & Yusnan, 2021). Menurut Atkison (Asmariyani, 2018) manajemen waktu merupakan suatu keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan yang dilakukan seseorang secara terencana untuk memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.

Masalah manajemen waktu dalam pendidikan, khususnya bagi siswa menjadi isu yang penting untuk diselesaikan. Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa siswa yang

dapat mengelola waktu mereka dengan baik biasanya memiliki prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak. Ini karena manajemen waktu memungkinkan siswa merencanakan kegiatan belajar secara sistematis, menghindari penundaan tugas, serta memiliki waktu yang cukup untuk setiap pelajaran. Namun pada kenyataannya, kurangnya pemahaman tentang manajemen waktu menyebabkan banyak siswa menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu mereka. Ketidakmampuan dan kurangnya pemahaman siswa dapat berdampak buruk terutama pada aspek akademis dan psikologis.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada tanggal 29 Desember sampai 6 Januari 2026 di lapangan, ditemukan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan manajemen waktu siswa.

Beberapa siswa masih menunjukkan perilaku kurang disiplin dalam mengelola waktu, seperti datang terlambat ke sekolah, mengerjakan pekerjaan rumah (PR) saat proses pembelajaran berlangsung di kelas, serta terlambat dalam mengumpulkan tugas yang diberikan oleh guru. Selain itu, terdapat pula siswa yang tidak mengumpulkan tugas sama sekali dan memiliki kecenderungan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas. Kondisi-kondisi tersebut menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang masih rendah dan memerlukan upaya pengembangan melalui layanan yang tepat.

Bimbingan dan Konseling merupakan bidang layanan yang diberikan kepada peserta didik secara optimal. Layanan yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan peserta didik dengan pembelajaran yang ada di sekolah (Elfira, 2022). Dengan cara ini, siswa memahami bahwa guru BK memegang peranan penting dalam memberikan layanan akademik maupun non-akademik. Dengan menangani masalah-masalah yang dihadapi siswa, diharapkan mereka dapat mencapai prestasi dan hasil

belajar yang lebih baik (Kusaini & Kusumawati, 2025).

Penguasaan konten adalah salah satu jenis layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan dalam manajemen waktu. Layanan penguasaan konten didefinisikan oleh Prayitno (2018) sebagai layanan bantuan kepada individu, baik secara mandiri, kelompok, ataupun klasikal untuk menguasai keterampilan atau kompetensi tertentu. Layanan ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang baik bagi individu dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari serta mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan konten tersebut. Menurut Bunda, et al (2024) kemampuan siswa dalam mengatur waktu dengan efektif dapat berdampak pada berbagai aspek dalam proses belajar meskipun menggunakan beragam teknik, layanan penguasaan konten dianggap dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu mereka.

Salah satu teknik yang bisa diterapkan dalam layanan penguasaan konten adalah teknik *to do list* (jurnal harian). Rofi, et al (2025)

menambahkan bahwa jurnal harian merupakan salah satu alat yang sangat bermanfaat dalam manajemen waktu, karena memungkinkan individu untuk mencatat aktivitas sehari-hari, melakukan refleksi, serta merencanakan kegiatan di masa mendatang. Dengan pencatatan tersebut, individu dapat mengidentifikasi pola perilaku, menentukan prioritas, dan meningkatkan produktivitas. Selain itu, penggunaan jurnal harian dalam manajemen waktu berperan penting dalam membangun konsep diri yang positif bagi siswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Silmiyati (2018) pada siswa kelas XI SMAN 1 Muntitan, ditemukan bahwa keterampilan manajemen waktu siswa sebelum menerima layanan penguasaan konten berada pada kategori sedang, sementara setelah diberikan layanan penguasaan konten meningkat ke kategori tinggi. Ini menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan manajemen waktu siswa sebesar 14,53%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Selain itu,

penelitian yang dilakukan oleh Saputri, et al (2025) pada siswa kelas 6 SDN 1 Ki Moyoso Boyolali mengungkapkan bahwa penggunaan media berupa jadwal harian terbukti sangat membantu siswa dalam memahami konsep manajemen waktu. Dengan latihan membuat jadwal harian, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan untuk mengatur kegiatan, yang berdampak positif pada konsentrasi belajar.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan, penelitian yang mengkaji layanan penguasaan konten umumnya belum mengintegrasikan secara spesifik teknik *to do list* sebagai strategi utama dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa. Di sisi lain, penelitian yang menggunakan teknik *to do list* lebih banyak diterapkan pada subjek mahasiswa dan jenjang sekolah dasar sehingga belum banyak mengkaji penerapannya pada tingkat sekolah menengah atas (SMA). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list* dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa di SMA Negeri 5 Kota Jambi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang bersifat sistematis, terencana, dan teorganisir dari awal hingga akhir proyek. Dalam arti lain, penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang sering menggunakan angka untuk mengumpulkan data, menganalisis, dan menunjukkan hasilnya (Putra, *et al.*, 2023). Sutja, *et al* (2017) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang menerapkan suatu perlakuan pada subjek tertentu.

Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal). Pada desain tersebut, hanya satu kelompok subjek atau partisipan yang terlibat yang diuji dua kali: pertama, sebelum (*pre-test*) dan kedua, setelah (*post-test*) perlakuan atau intervensi tertentu diberikan (Sukarelawan, *et al.*, 2024).

Sampel penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling*, melibatkan siswa kelas X.8. Pemilihan kelas didasarkan pada rekomendasi guru Bimbingan dan

Konseling (BK) dan menghasilkan 15 siswa yang dipilih melalui proses penyaringan (*screening*) menggunakan angket atau kuesioner sederhana.

Penelitian ini menggunakan data *pre-test* dan *post-test* yang diambil melalui *instrument* berupa angket atau kuesioner tentang manajemen waktu, yang telah teruji validitasnya dan terdiri dari 37 pernyataan. Angket atau kuesioner tersebut memakai Skala Likert sebagai alternatif jawaban. Item dengan pernyataan positif akan diberi skor: sangat setuju=4, setuju=3, tidak setuju=2, sangat tidak setuju=1. Item dengan pernyataan negatif akan diberi skor: sangat setuju=1, setuju=2, tidak setuju=3, sangat tidak setuju=4.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi sejauh mana efektivitas layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada siswa di SMA Negeri 5 Kota Jambi. Sebelum melaksanakan *treatment*, peneliti

sebelumnya memberikan pengukuran awal dengan membagikan angket atau kuesioner (*pre-test*) kepada sampel penelitian. Selanjutnya, peneliti memberikan *treatment* selama 3 kali pertemuan di kelas dengan topik mengenal manajemen waktu, menentukan tujuan dan menetapkan prioritas, dan membuat *to do list*. Setelah *treatment* selesai, angket/kuesioner diberikan kepada kelompok yang sama untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah *treatment* (*post-test*). Adapun hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1 Prettes dan Posttes Kemampuan Manajemen Waktu Siswa di SMA Negeri 5 Kota Jambi

Kelas Eksperimen				
N	Pretest		Posttest	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
15	69,2	3,43	114,73	7,44

Pada tabel tersebut, dapat diketahui terdapat perbedaan yang signifikan terhadap manajemen waktu siswa sebelum dan setelah pemberian *treatment*. Hasil *post-test* lebih tinggi daripada hasil *pre-test*, dengan rata-rata nilai *pre-test* 69,2, dengan rata-rata nilai *post-test* sebesar 114,73 menunjukkan adanya peningkatan pada jumlah nilai *pre-test* dan *post-test* sebesar 65,79%. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi

peningkatan kemampuan manajemen waktu siswa kelas X.8 di SMA Negeri 5 Kota Jambi setelah pemberian *treatment* melalui layanan penguasaan konten dengan *teknik to do list*.

Selanjutnya, hipotesis diuji menggunakan uji t berpasangan (*paired samples t test*) dengan bantuan program SPSS Statistics 26, dan hasil penelitian disajikan berdasarkan output dari program SPSS Statistics 26 tersebut. Adapun hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 uji t berpasangan

Paired Samples Test		
t	df	Sig. (2-tailed)
-27.080	14	.000

Tabel di atas menunjukkan nilai t sebesar -27,080 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 15-1 = 14$, sehingga didapat nilai *t* tabel sebesar 2,145. Maka dari itu, nilai *thitung* > *t* tabel (-27,080 > -2,145) atau Sig 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan manajemen waktu siswa sebelum

dan setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list*. Sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), siswa masih belum mampu mengelola waktu secara optimal. Hal tersebut terlihat dari perilaku siswa yang menunda-nunda pekerjaan, belum mampu menentukan skala prioritas tugas dan kegiatan secara tepat, belum terbiasa membuat perencanaan kegiatan, sering mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di sekolah, terlambat bahkan tidak mengumpulkan tugas, datang terlambat ke sekolah, dan memilih bermain HP daripada menyelesaikan tugas. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kemampuan manajemen waktu siswa masih berada pada kategori rendah.

Setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list*, kemampuan manajemen waktu siswa meningkat dan menunjukkan peningkatan yang signifikan. Siswa mulai mampu menyusun rencana kegiatan, menentukan prioritas tugas dan kegiatan, serta menunjukkan kedisiplinan dalam menuntaskan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Selain itu, siswa juga mulai terbiasa mencatat

kegiatan yang akan dilakukan dan lebih teratur dalam mengelola aktivitas sehari-hari. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list* memberikan dampak positif terhadap kemampuan manajemen waktu siswa.

Layanan penguasaan konten bertujuan memberikan pemahaman serta mengembangkan sikap dan kebiasaan yang baik bagi siswa, sehingga dapat mengembangkan kemampuan manajemen waktu mereka. Melalui *perceived control of time* teori manajemen waktu dari There H. Macan (Bedi & Sass, 2022) yang menekankan pentingnya penggunaan strategi perencanaan sebagai upaya untuk meningkatkan efektivitas penggunaan waktu. Seseorang yang melakukan perencanaan, membuat jadwal, atau menyusun prioritas dapat meningkatkan rasa kontrol terhadap waktu, sehingga individu akan lebih terarah, tidak mudah mengalami tekanan, dan lebih efektif dalam menyelesaikan tugas. Teknik *to do list* sebagai bentuk perencanaan yang membantu siswa dalam mengorganisasi tugas dan kegiatan serta menetapkan prioritas sehingga

kegiatan yang dilakukan menjadi lebih terarah. Berdasarkan indikator penelitian, peningkatan terlihat pada kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan dan prioritas, di mana siswa mulai mampu menentukan urutan tugas berdasarkan tingkat kepentingan. Pada teknik manajemen waktu, siswa menunjukkan kebiasaan membuat daftar kegiatan dan melaksanakannya sesuai rencana, serta pada preferensi untuk terorganisasi, siswa menjadi lebih teratur dalam mencatat dan mengontrol kegiatannya.

Sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Nur Aini Silmiyati (2018), layanan penguasaan konten terbukti mampu mengembangkan pemahaman siswa dalam memperbaiki kebiasaan yang tidak produktif dan berdampak negatif pada diri sendiri. Pada penelitian tersebut, setelah diberikan layanan penguasaan konten, siswa menunjukkan adanya perubahan yang positif, seperti menetapkan sasaran yang ingin dicapai, mengatur prioritas, membuat daftar aktivitas, dan mengurangi gangguan yang menghambat kegiatan mereka. Selanjutnya, penelitian oleh Imani, et

al (2024) menjelaskan bahwa efektivitas manajemen waktu memerlukan perencanaan yang baik, salah satunya melalui penerapan *to do list* untuk mengatur dan menuntaskan kegiatan yang telah dijadwalkan. Setelah mengikuti pelatihan manajemen waktu dan menerapkan *to do list*, subjek penelitian menyampaikan perubahan yang positif. Mereka mampu mengelola aktivitas harian secara lebih terstruktur, menyelesaikan tugas dengan lebih efisien, serta mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan. Selain itu, penggunaan *to do list* juga berperan meningkatkan kedisiplinan, khususnya dalam pengaturan jadwal kegiatan.

Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan manajemen waktu siswa. Layanan penguasaan konten sebagai salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang berfungsi untuk membantu siswa menguasai keterampilan tertentu melalui proses pembelajaran yang terstruktur, sedangkan teknik *to do list* berperan untuk mempermudah siswa dalam mengorganisasi tugas dan kegiatan sehari-hari. Dengan

demikian, penerapan layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list* efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa di SMA Negeri 5 Kota Jambi, berdasarkan pada hasil *pre-test* dan *post-test* yang memperlihatkan bahwa nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan nilai *pre-test*, sehingga terjadi peningkatan kemampuan manajemen waktu pada siswa serta hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektivitas layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list* untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada siswa di SMA Negeri 5 Kota Jambi, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan pada kemampuan manajemen waktu siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Sebelum diberikan layanan, siswa cenderung belum mampu mengelola waktu secara optimal, ditandai dengan perilaku

menunda-nunda pekerjaan, belum mampu menentukan skala prioritas tugas dan kegiatan secara tepat, belum terbiasa membuat perencanaan kegiatan, sering mengerjakan pekerjaan rumah (PR) di sekolah, terlambat bahkan tidak mengumpulkan tugas, datang terlambat ke sekolah, dan memilih bermain HP daripada menyelesaikan tugas.

Setelah diberikan layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list*, siswa menunjukkan peningkatan dalam beberapa aspek manajemen waktu, yaitu kemampuan menyusun daftar kegiatan, menentukan prioritas tugas, mengerjakan tugas secara teratur, serta mampu menggunakan waktu dengan baik. Siswa juga menjadi lebih disiplin dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga penggunaan waktu menjadi lebih efektif dan terarah. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik *to do list* efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmariyani, A. (2018). Hubungan Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar. *Al-Afkar: Manajemen Pendidikan Islam*, 6(2), 67-88.
- Bedi, A., & Sass, M. D. (2022). But I Have No Time to Read this Article! A Meta-Analytic Review of the Consequences of Employee Time Management Behaviors. *The Journal of Social Psychology*.
- Bunda, T. P., Firman, F., Netrawati, N., & Nazri, A. R. M. (2024). Literatur Review: Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa. *Psikologi Konseling*, 16(1), 21-30.
- Elfira, Ninil. (2022). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mencegah Perilaku Menyimpang Siswa di Sekolah. *Jurnal El-Rusyd*, 5(2), 75-101.
- Faizah, H., & Kamal, R. (2024). Belajar dan pembelajaran. *Jurnal Basicedu*, 8(1), 466-476.
- 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), 9-9.
- Kusaini, U. N., & Kusumawati, K. (2025). Application of Benchmarking Strategies in Improving The Performance of Teacher Guidance and Counseling in Schools. Ghaidan: *Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 9(2), 113-125.
- Prayitno. 2018. *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: Rajawali Press.
- Putra, H. A., Makkiyah, N., & Adwia, R. (2023). Penyuluhan Manajemen Waktu Guna Meningkatkan Kedisiplinan Santri di Pondok Pesantren Amanah Bantul: Manajemen Waktu, Kedisiplinan, Pondok Pesantren. *Buletin Pengabdian Multidisiplin*, 1(2), 102-107.
- Rofi, M. F., Nisa, T. S., Widyastuti, A. H., & Zulfahmi, M. N. (2025). Analisis Manajemen Waktu Siswa Sekolah Dasar Melalui *Jurnal Harian. Pusat Publikasi Ilmu Manajemen*, 3(1), 283-290.
- Saputri, M., Yarni, L., & Putra, D. P. (2024). Students Academic Procrastination: The Effects of Time Management. *BICC Proceedings*, 2, 82-90.
- Silmiyati, N. A. (2018). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(3), 62-68.
- Suardin, S., & Yusnan, M. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar terhadap Efikasi Diri dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *JEC (Jurnal Edukasi Cendekia)*, 5(1), 61-71.
- Sukarelawan, M. I., Indratno, T. K., & Ayu, S. M. (2024). *N-Gain vs Stacking: Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik dalam Desain One Group Pretest-Posttest*. Yogyakarta: Suryacahya.