

## PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU BAGI SISWA DALAM MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS BELAJAR

**Harry Triana<sup>1</sup> , Kamaludin<sup>2</sup> , Ahmad Nahrowi<sup>3</sup>,**

*Program Studi Manajemen, Universitas Pamulang*

*E-mail: [dosen02740@unpam.ac.id](mailto:dosen02740@unpam.ac.id), [dosen02939@unpam.ac.id](mailto:dosen02939@unpam.ac.id),  
[Ahmadnahrowi81@gmail.com](mailto:Ahmadnahrowi81@gmail.com)*

### **ABSTRAK**

Tujuan dari Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) adalah untuk memberikan pemahaman pentingnya penerapan manajemen waktu dalam meningkatkan prestasi belajar siswa SMK Negeri 7 Kota Serang. Manajemen waktu merupakan faktor internal yang signifikan dalam mengelola diri sendiri. Oleh karena itu, peran manajemen waktu sangat penting dan diperlukan dalam konteks kegiatan belajar mengajar, khususnya bagi pelajar. Manajemen waktu yang efektif menjadi dorongan bagi setiap individu untuk belajar dengan semangat, sehingga mereka lebih termotivasi dan tidak mudah bosan dengan materi yang dipelajari. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah melalui kegiatan pemaparan materi guna memberikan penjelasan tentang materi manajemen waktu serta gambaran dunia kampus dan metode diskusi dan tanya jawab. Hasil dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) diharapkan dapat mengedukasi siswa mengenai pentingnya manajemen waktu bagi siswa dalam meningkatkan produktifitas belajar dan cara mengaplikasikannya dalam kehidupan akademik agar terjadi peningkatan pemahaman siswa tentang bagaimana mengelola waktu dengan baik yang berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi belajar siswa.

**Kata Kunci :** Manajemen Waktu, Prestasi Belajar, Siswa SMK

### ***ABSTRACT***

*The purpose of Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) is to provide an understanding of the importance of implementing time management in improving the learning achievement of students of SMK Negeri 7 Kota Serang. Time management is a significant internal factor in managing oneself. Therefore, the role of time management is very important and necessary in the context of teaching and learning activities, especially for students. Effective time management is a motivation for each individual to learn with enthusiasm, so that they are more motivated and do not get bored easily with the material being studied. The method used in this community service is through material presentation activities to provide an explanation of time management material as well as an overview of the campus world and discussion and question and answer methods. The results of the implementation of Community Service (PkM) activities are expected to educate students about the importance of time management for students in increasing learning productivity and how to apply it in academic life so that there is an increase in students' understanding of how to manage time well which contributes significantly to improving student learning achievement.*

**Keywords :** *Time Management, Learning Achievemen, Vocational High School Students*

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan di sekolah menuntut siswa untuk menghadapi beragam tugas dan tanggung jawab akademik serta sosial yang menantang, baik di lingkungan sekolah maupun di sekitar tempat tinggal mereka. Menyesuaikan diri dan mengatur diri dengan baik menjadi kunci dalam menghadapi tantangan ini. Siswa memiliki kebebasan untuk menetapkan tujuan dan sasaran akademik mereka sendiri. Dengan tujuan yang jelas, mereka akan berusaha menyelesaikan studi dalam waktu yang ditentukan. Manajemen waktu yang efektif menjadi dorongan bagi setiap individu untuk belajar dengan semangat, sehingga mereka lebih termotivasi dan tidak mudah bosan dengan materi yang dipelajari.

Namun, ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi prestasi belajar, salah satu penyebabnya adalah kesalahan dalam mengelola waktu mereka. Masih banyak siswa yang mengalami kewalahan dalam mengelola waktu belajar, masalah ini terkait dengan beban tugas sekolah, ekstrakurikuler, serta tuntutan prestasi akademik dan nonakademik yang memaksa mereka untuk mengelola waktu yang efektif. Hal ini seringkali menyebabkan siswa mengalami stress, produktivitas yang menurun dan kebiasaan siswa yang akhirnya membawa dampak negatif terhadap prestasi belajarnya.

Faktor lainnya seperti prokrastinasi atau disebut kebiasaan menunda nunda tugas sekolah juga menjadi masalah yang signifikan di kalangan siswa. Banyak siswa yang lebih memilih menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas sekolah seperti bermain gawai atau gadget. Hal ini menyebabkan penumpukan tugas dan tekanannya akan lebih besar dikarenakan tenggat waktu mendekat sehingga mengganggu produktivitas belajar. Banyak sekali siswa yang tidak tahu bagaimana cara mengorganisasikan hari mereka atau membuat belajar yang efektif, sehingga hal tersebut membuat mereka kewalahan dan tertekan dengan tugas-tugas yang menumpuk. Hal ini juga dapat menimbulkan tingkat stress dan kecemasan yang tinggi di kalangan siswa karena tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Stress dan kecemasan pada siswa akan berdampak pada kesehatan mental mereka serta pada konsentrasi dan motivasi belajar mereka.

Kurangnya program edukasi yang menarik dan praktis mengenai penerapan manajemen waktu di sekolah menjadi salah satu hambatan dalam membangun kesadaran siswa. Terkadang materi yang disampaikan dalam mata pelajaran oleh guru seringkali hanya sebatas teori tanpa dilengkapi oleh kegiatan praktik atau pengalaman langsung yang menyebabkan siswa tidak memiliki asupan motivasi untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik. Tantangan lainnya adalah persepsi atau pandangan negatif terhadap manajemen waktu sebagai beban tambahan yang harus mereka tanggung diantara tuntutan dari kegiatan-kegiatan lainnya. Beberapa siswa menganggap manajemen waktu adalah hal yang membosankan atau membatasi kebebasan mereka untuk bersenang senang. Akibatnya, mereka cenderung menolak dan dapat menghambat penerapan teknik-teknik manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari. Siswa yang terbiasa dengan cara belajar yang tidak terstruktur akan sulit beralih atau beradaptasi dengan pola belajar yang lebih terorganisir, sehingga ketika dihadapkan dengan konsep manajemen waktu mereka akan merasakan tidak nyaman dan tidak ingin melakukan perubahan.

Oleh sebab itu, dilakukan program pegabdian kepada masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi mengenai pentingnya memanajemen waktu, tetapi juga mengarahkan siswa untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui pendidikan dan pelatihan yang menyenangkan. Dengan ini diharapkan perspektif negatif mengenai manajemen waktu dapat diubah menjadi perspektif yang positif yang mendukung perkembangan akademik siswa SMK Negeri 7 Kota Serang serta menciptakan lingkungan yang positif di mana manajemen waktu dianggap sebagai alat untuk mencapai tujuan dan bukan sebagai beban tambahan.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

Manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengendalian waktu yang digunakan untuk menyelesaikan berbagai aktivitas agar lebih efisien dan produktif. Menurut Atkinson (2011), manajemen waktu merupakan kemampuan individu untuk menggunakan waktu secara efektif, yang mencakup perencanaan, penjadwalan, pengorganisasian, dan pengendalian terhadap aktivitas. Bagi siswa, kemampuan manajemen waktu sangat penting untuk menyeimbangkan antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya.

Manajemen waktu adalah proses perencanaan dan pengendalian waktu yang digunakan untuk berbagai aktivitas, agar individu dapat bekerja lebih efektif dan efisien (Claessens et al., 2007). Menurut Nasrullah dan Khan (2015), manajemen waktu memungkinkan seseorang untuk menetapkan prioritas, menyusun jadwal, serta mengevaluasi penggunaan waktu guna mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam konteks pendidikan.

Produktivitas belajar merujuk pada kemampuan siswa dalam menyerap materi pelajaran secara optimal serta menunjukkan peningkatan kinerja akademik. Slameto (2010) menyatakan bahwa produktivitas belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi, lingkungan belajar, serta kemampuan dalam mengelola waktu secara efektif. Sudjana (2005) menegaskan bahwa produktivitas belajar ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah cara siswa mengelola waktu yang mereka miliki dalam menyelesaikan tugas akademik.

Macan et al. (1990) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan prestasi akademik yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka dalam mengalokasikan waktu belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya secara seimbang. Dengan manajemen waktu yang baik, siswa mampu menyelesaikan tugas-tugas tepat waktu dan memiliki ruang untuk merevisi maupun memperdalam materi.

Penelitian oleh Fitriana (2019) menunjukkan bahwa pemberian pelatihan manajemen waktu pada siswa SMA secara signifikan meningkatkan efisiensi waktu belajar mereka. Sementara itu, penelitian oleh Suryani (2021) mengungkapkan bahwa manajemen waktu yang terstruktur mampu menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan hasil belajar.

## **III. METODE PELAKSANAAN**

Dalam pelaksanaan kegiatan ini digunakan pendekatan metode pemaparan materi atau penyajian materi, diskusi dan tanya jawab. Metode penyampaian materi harus mengikuti tahapan-tahapan pembelajaran, salah satunya adalah menyajikan materi secara sistematis dan relevan (Robert Gagne 1985). Gagne menekankan bahwa pemaparan materi harus mampu menarik perhatian siswa, mengaitkan dengan pengetahuan sebelumnya, menyediakan stimulus yang sesuai. Artinya materi yang dipaparkan tidak boleh acak, harus disusun berdasarkan urutan yang logis dan mudah dipahami. Diskusi meningkatkan partisipasi aktif siswa, mengembangkan kemampuan berpikir kritis dan argumentatif (Sanjaya 2006). Menurut Corey (2001) menyebutkan bahwa metode tanya jawab adalah cara terbaik untuk melibatkan siswa, mengaktifkan kembali informasi sebelumnya, dan menciptakan pembelajaran dua arah. Mengadakan sosialisasi, penyuluhan dan memberikan edukasi kepada siswa dan siswi SMK Negeri 7 Kota Serang terkait Penerapan Manajemen Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Siswa. Pada setiap akhir diskusi, tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengadakan sesi tanya jawab. Sehingga, dari kegiatan ini dapat mencapai perubahan yakni setiap siswa dapat mengatur waktu sehingga meningkatkan prestasi belajar siswa.



#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Manajemen waktu adalah proses seseorang merencanakan, mengatur dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan berbagai aktivitas atau tugas. Dalam konteks pelajar, manajemen waktu berarti mengatur waktu belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya agar semua tanggung jawab dapat dipenuhi dengan baik tanpa merasa terburu-buru atau stres. Manajemen waktu yang baik sangat diperlukan untuk mengatasi tuntutan akademik yang semakin tinggi, mengingat banyaknya mata pelajaran, tugas, ujian, dan kegiatan ekstrakurikuler yang harus diikuti. Jika siswa tidak mampu mengelola waktu dengan baik, maka kemungkinan besar mereka akan kewalahan, tugas-tugas menumpuk, dan prestasi belajar pun akan menurun.

Pada SMK Negeri 7 Kota Serang, penerapan manajemen waktu dimulai dengan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai komponen manajemen waktu, mengapa siswa butuh manajemen waktu, dampak buruk jika tidak mengatur waktu, strategi manajemen waktu, dan manfaat manajemen waktu.

##### 1. Komponen Manajemen Waktu

###### - Penentuan prioritas

Menentukan tugas atau kegiatan mana yang paling penting dan mendesak. Gunakan metode seperti Skala Prioritas (Eisenhower Matrix) untuk membedakan mana yang harus dilakukan sekarang, ditunda, atau didelegasikan.

###### - Pembuatan Jadwal

Menyusun jadwal harian, mingguan, atau bulanan untuk mengatur waktu secara realistik. Jadwal ini bisa mencakup waktu belajar, istirahat, ibadah, olahraga, dan hiburan agar seimbang.

###### - Disiplin

Komitmen untuk menjalankan jadwal yang telah dibuat tanpa menunda-nunda (prokrastinasi). Butuh konsistensi dan motivasi agar waktu tidak terbuang sia-sia.

##### 2. Mengapa Siswa Butuh Manajemen Waktu

###### - Menghindari Stres dan Kelelahan

Manajemen waktu yang baik membantu siswa menyusun jadwal secara seimbang. Dengan begitu, tidak ada tugas yang menumpuk di akhir waktu, sehingga terhindar dari tekanan dan kelelahan karena lebur atau belajar dadakan.

###### - Menyelesaikan Tugas Tepat Waktu

Dengan jadwal yang teratur, siswa tahu kapan harus mulai mengerjakan tugas dan bisa menyelesaiannya sebelum tenggat waktu. Ini juga membantu membangun tanggung jawab dan disiplin.

- Memiliki Waktu untuk Kegiatan Lain

Manajemen waktu memungkinkan siswa menyisihkan waktu untuk hobi, beristirahat, bersosialisasi, bahkan membantu orang tua, tanpa mengorbankan waktu belajar.

- Meningkatkan Fokus Belajar

Saat waktu belajar sudah dijadwalkan dengan baik, siswa bisa belajar dengan lebih tenang dan fokus karena tidak terburu-buru atau terganggu oleh tugas-tugas lain yang belum selesai.

### 3. Dampak Buruk Jika Tidak Mengatur Waktu

- Tugas Menumpuk

Tanpa pengaturan waktu yang baik, tugas-tugas sering ditunda dan akhirnya menumpuk. Hal ini membuat siswa kewalahan dan sulit menyelesaikan semuanya dengan baik.

- Kurang Tidur dan Konsentrasi Menurun

Menyelesaikan tugas di saat-saat terakhir bisa mengorbankan waktu istirahat. Akibatnya, tubuh menjadi lelah dan kemampuan fokus menurun saat belajar.

- Terburu-buru dalam Belajar

Tanpa jadwal yang teratur, siswa cenderung belajar secara mendadak (sistem kebut semalam), yang membuat pemahaman menjadi dangkal dan tidak maksimal.

- Produktivitas Menurun

Manajemen waktu yang buruk membuat pekerjaan tidak efisien. Banyak waktu terbuang untuk hal yang tidak penting, dan hasil belajar pun tidak optimal.

### 4. Strategi Manajemen Waktu

- Gunakan To-Do List atau Planner Harian

Catat semua tugas dan kegiatan yang harus dilakukan setiap hari. Ini membantu siswa lebih terorganisir dan tahu apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

- Tentukan Prioritas (Penting vs Mendesak)

Belajar membedakan mana tugas yang penting (berdampak jangka panjang) dan mendesak (harus segera diselesaikan). Kerjakan yang paling penting dan mendesak lebih dulu.

- Gunakan Teknik Pomodoro

Belajar selama 25 menit, lalu istirahat 5 menit. Setelah 4 siklus, istirahat lebih lama (15–30 menit). Teknik ini membantu menjaga fokus dan menghindari kelelahan.

- Hindari Prokrastinasi Jangan menunda pekerjaan.

Mulai dari tugas kecil agar tidak merasa terbebani. Kebiasaan menunda hanya membuat tekanan semakin besar di akhir.

- Evaluasi Setiap Minggu

Luangkan waktu setiap akhir minggu untuk menilai efektivitas manajemen waktu. Apa yang berjalan baik? Apa yang perlu diperbaiki? Ini penting untuk terus berkembang.

### 5. Manfaat Manajemen Waktu

- Lebih Produktif dan Efisien

Manajemen waktu membantu menyelesaikan lebih banyak tugas dalam waktu yang lebih singkat, tanpa mengorbankan kualitas.

- Nilai Akademik Meningkat

Dengan belajar terjadwal dan tidak terburu-buru, siswa dapat memahami materi lebih baik dan siap menghadapi ujian, sehingga prestasi akademik ikut naik.

- Waktu Luang Lebih Berkualitas

Siswa punya lebih banyak waktu untuk bersantai, bersosialisasi, atau menjalankan hobi tanpa merasa bersalah karena tugas sudah terselesaikan.

- Mental Lebih Sehat dan Rileks

Manajemen waktu yang baik mengurangi stres akibat tugas menumpuk, sehingga pikiran lebih tenang dan tidak mudah kelelahan.

Hasil dan pembahasan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan pada tanggal 15 April 2025 di SMK Negeri 7 Kota Serang dimulai pada pukul 08.00 WIB hingga pukul 11.45 WIB antara lain sebagai berikut:

1. Tingkat pemahaman siswa SMK Negeri 7 Kota Serang terkait dengan manajemen waktu

Sebagian besar siswa SMK Negeri 7 Kota Serang memiliki pemahaman yang kurang tentang manajemen waktu. Banyak siswa belum mampu menentukan prioritas belajar dan seringkali terdistraksi oleh aktivitas non akademik, seperti media sosial dan permainan daring. Selain itu, kebiasaan menunda tugas menjadi kendala utama dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Kendala lain yang diidentifikasi adalah kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah dalam membimbing siswa untuk mengelola waktu mereka.

Namun, setelah diberikan intervensi berupa pemaparan dan pemahaman mengenai manajemen waktu, sebagian besar siswa menunjukkan keinginannya untuk mengatur waktu. Mereka mulai mencoba menggunakan metode seperti pembuatan jadwal harian, menetapkan target belajar, dan mengurangi gangguan saat belajar terutama dari gawai. Hal ini akan berdampak positif terhadap prestasi akademik mereka, sehingga tingkat pemahaman para siswa rata-rata sudah memahami akan penerapan Manajemen waktu dan manfaatnya.

2. Tingkat Produktivitas siswa dalam meningkatkan proses belajar di SMK Negeri 7 Kota Serang

Tingkat produktivitas manajemen waktu dalam meningkatkan proses belajar di SMK Negeri 7 Kota Serang dapat dinilai melalui beberapa indikator. Salah satunya adalah jumlah kegiatan yang dilaksanakan, seperti seminar, lokakarya, atau diskusi kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya memanajemen waktu. Partisipasi siswa juga menjadi ukuran penting, di mana tingginya persentase siswa yang aktif mengikuti program ini mencerminkan keberhasilan dalam menarik perhatian mereka. Selain itu, perubahan sikap dan perilaku siswa, seperti peningkatan produktivitas manajemen waktu dalam proses belajar antara siswa, menunjukkan dampak nyata dalam program tersebut.

Dukungan guru dan pihak sekolah sangat berpengaruh terhadap keberhasilan program ini, termasuk upaya mereka dalam memfasilitasi kegiatan dan memberikan bimbingan. Pemanfaatan media sosial dan teknologi untuk menyebarluaskan pesan untuk mengelola waktu juga dapat meningkatkan jangkauan dan efektivitas program. Selain itu, konsistensi program melalui pelaksanaan kegiatan yang berkelanjutan menjadi kunci dalam memastikan dampak jangka panjang program ini. Produktivitas kegiatan ini dapat diukur dengan membandingkan sumber daya yang digunakan, seperti waktu, dana dan tenaga, dengan hasil nyata yang dapat dicapai, termasuk keberhasilan kegiatan, perubahan sikap siswa dan peningkatan proses belajar.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengenai pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan produktivitas belajar memberikan dampak positif bagi para peserta, khususnya siswa. Dari kegiatan ini, dapat disimpulkan bahwa kemampuan mengelola waktu secara efektif sangat berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar yang optimal. Dengan memahami dan menerapkan manajemen waktu yang baik, siswa dapat menyusun prioritas, menghindari kebiasaan menunda tugas, serta membagi waktu secara proporsional antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya. Teknik seperti penggunaan to-do list, planner

harian, serta metode Pomodoro terbukti membantu meningkatkan fokus, efisiensi, dan hasil akademik. Selain itu, manajemen waktu yang baik juga turut menjaga keseimbangan hidup, mengurangi stres, dan mendukung kesehatan mental. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan manajemen waktu diharapkan menjadi keterampilan penting yang terus dikembangkan dan diterapkan oleh para siswa dalam kehidupan sehari-hari dan di masa depan.

Pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi tentang manajemen waktu menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang efektif sangat penting bagi siswa dalam meningkatkan produktivitas belajar. Melalui kegiatan ini, peserta mendapatkan wawasan bahwa:

1. Manajemen waktu membantu siswa menyusun prioritas, menghindari penundaan (prokrastinasi), dan memaksimalkan waktu belajar secara efisien.
2. Dengan penjadwalan yang teratur dan teknik pengelolaan waktu seperti to-do list, planner, atau metode Pomodoro, siswa lebih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghindari stres akibat tugas menumpuk.
3. Manajemen waktu juga memberikan ruang untuk kegiatan non-akademik, menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat sehingga berpengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa.
4. Pemahaman dan keterampilan ini diharapkan menjadi kebiasaan jangka panjang, yang tidak hanya meningkatkan performa akademik, tetapi juga berguna di kehidupan pribadi dan profesional di masa depan.

Berdasarkan hasil kegiatan dan temuan yang telah diuraikan sebelumnya, maka untuk mendukung keberlanjutan dan efektivitas program ini, beberapa saran disampaikan sebagai bentuk tindak lanjut yang konstruktif. Saran ini ditujukan kepada berbagai pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam upaya peningkatan produktivitas belajar melalui manajemen waktu yang efektif.

1. Untuk Siswa

Diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh tentang manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam kegiatan belajar. Konsistensi dan komitmen sangat dibutuhkan untuk membentuk kebiasaan positif ini.

2. Untuk Sekolah

Disarankan untuk mendukung program pelatihan manajemen waktu secara rutin agar siswa dapat terus meningkatkan keterampilan pengelolaan waktunya, yang secara tidak langsung berdampak pada peningkatan prestasi akademik.

3. Untuk Peneliti

Selanjutnya Perlu dilakukan pengembangan kegiatan sejenis dengan pendekatan digital atau teknologi, misalnya melalui aplikasi pengingat jadwal belajar atau gamifikasi pengelolaan waktu, agar lebih menarik dan relevan bagi siswa generasi digital.

## VI. DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L. (2011). *Introduction to Psychology* (15th ed.). Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- 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>
- Fitriana, D. (2019). Pengaruh pelatihan manajemen waktu terhadap efisiensi belajar siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 123–130.
- 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.
- Nasrullah, S., & Khan, M. S. (2015). The impact of time management on the students' academic achievements. *Journal of Literature, Languages and Linguistics*, 11, 66–71.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Solihin, A., & Triana, H. (2024). "Sosialisasi Pentingnya Pemahaman Fungsi Manajemen untuk Pengelolaan SDM pada UKM di Desa Sasahan." *Jurnal Arastirma Universitas Pamulang*, 4, 217-218
- Sudjana, N. (2005). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Suryani, N. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik dan hasil belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 27(1), 45–52.
- Uno, H. B. (2014). Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego: Academic Press.