

Penerapan Edukasi Manajemen Waktu Belajar dalam Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Majalengka

Sinta¹, Dita Rahmawati², Ahcmad Maulana³, Euis Siti Nura'in⁴, Ridha Habibah⁵, Pipih Muhopilah⁶, Ryan Listiawan Rachim⁷
1,2,3,4,5,6,7 Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Received : 7 Februari 2026, Revised : 16 Februari 2026, Published : 23 Februari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Sinta

E-mail: sntaaa896@gmail.com

Abstrak

Manajemen waktu belajar merupakan keterampilan penting yang perlu dimiliki siswa untuk mendukung efektivitas belajar dan pencapaian akademik. Pada siswa kelas IX SMP, tuntutan akademik yang meningkat sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola waktu secara optimal, sehingga menimbulkan berbagai permasalahan belajar. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manajemen waktu belajar kepada siswa kelas IX SMP supaya mampu mengatur waktu belajar secara lebih terstruktur dan efektif. Kegiatan ini menggunakan metode yang berupa psikoedukasi melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, serta latihan penyusunan jadwal belajar. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya manajemen waktu belajar dan mampu menyusun jadwal belajar sesuai dengan aktivitas sehari-hari. Edukasi manajemen waktu belajar diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan efektivitas belajar serta mengurangi permasalahan akademik yang dihadapi.

Kata kunci - manajemen waktu belajar, edukasi, siswa kelas IX SMP

Abstract

Learning time management is an important skill that students need to develop in order to support effective learning and academic achievement. Among ninth-grade junior high school students, increasing academic demands are often not accompanied by optimal time management skills, which leads to various learning difficulties. This activity aims to provide education on learning time management for ninth-grade junior high school students so that they are able to organize their study time in a more structured and effective manner. This activity employed a psychoeducational approach through material delivery, interactive discussions, and exercises on developing study schedules. The results showed that students gained a better understanding of the importance of learning time management and were able to create study schedules according to their daily activities. Learning time management education is expected to help students improve learning effectiveness and reduce academic problems they face.

Keywords - learning time management, education, ninth-grade junior high school students

How to Cite : Sinta, S., Rahmawati, D., Maulana, A., Nura'in, E. S., Habibah, R., Muhopilah, P., & Rachim, R. L. (2026). Penerapan Edukasi Manajemen Waktu Belajar dalam Mengurangi Stres Akademik pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 2 Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(3), 4085 - 4091. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i3.1153>

Copyright ©2026 Sinta Sinta, Dita Rahmawati, Ahcmad Maulana, Euis Siti Nura'in, Ridha Habibah, Pipih Muhopilah, Ryan Listiawan Rachim

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Manajemen waktu merupakan keterampilan dasar yang perlu dimiliki siswa dalam menunjang pencapaian keberhasilan akademik. Di tengah perkembangan zaman yang ditandai dengan banyaknya distraksi serta beragam tuntutan, kemampuan siswa dalam mengelola waktu secara efektif menjadi semakin penting (Tumanggor et al., 2025). Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai proses mengendalikan penggunaan waktu dalam batas-batas tertentu untuk memastikan penyelesaian tugas. Selain itu, manajemen waktu juga merujuk pada kemampuan untuk merencanakan dan menggunakan waktu optimal (Ilmi, 2021). Proses belajar siswa tidak hanya dinilai dari kemampuan intelektual semata, tetapi juga menuntut siswa untuk memiliki kemampuan manajemen waktu belajar yang baik agar kegiatan belajar dapat berjalan secara efektif (Mandasari et al., 2025). Manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam menentukan prioritas, menyusun jadwal, serta melaksanakan berbagai tanggung jawab untuk mencapai kepuasan pribadi. Penetapan prioritas berarti mengorganisasi tugas dan tanggung jawab berdasarkan tingkat kepentingannya, yang dalam konteks ini berkaitan dengan aktivitas belajar (Dewi, 2019). Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai proses perencanaan dan pengendalian penggunaan waktu secara sadar untuk berbagai aktivitas spesifik, dan tujuan meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas individu (Safitri, 2020). Manajemen waktu berfungsi sebagai pedoman bagi individu untuk mengorganisir, mengendalikan, dan memaksimalkan penggunaan waktu mereka dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan (Safitri, 2020). Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai proses perencanaan harian atau temporal untuk memanfaatkan waktu yang tersedia secara optimal. Konsep manajemen waktu muncul pada masa revolusi industri, ketika perhatian mulai diberikan pada manajemen waktu yang efektif dan efisien guna mengendalikan waktu yang tersedia bagi individu (Putri, 2023). Dalam bidang pendidikan, manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk kegiatan belajar, penyelesaian tugas akademik, keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta pengaturan waktu istirahat secara seimbang (Masruroh Et al., 2025). Manajemen waktu juga melibatkan kemampuan individu untuk mengatur aktivitas secara sistematis, menetapkan tujuan, dan menggunakan waktu secara efisien untuk mencapai hasil maksimal. Individu yang mahir dalam manajemen waktu umumnya menunjukkan produktivitas yang lebih tinggi, konsisten, dan kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara efektif, manajemen waktu yang efektif berkontribusi pada peningkatan efisiensi kerja dan pengurangan stres yang timbul akibat tugas yang tidak terstruktur (Suwardi, 2023). Siswa dalam menyelesaikan tugas akademik perlu memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik agar kegiatan belajar dan target pembelajaran yang telah ditetapkan dapat tercapai secara efektif. Permasalahan dalam dunia pendidikan saat ini berkaitan dengan kemampuan manajemen diri siswa, khususnya dalam proses pencapaian hasil belajar (Oktavian et al., 2022, dalam Samad et al., 2023). Manajemen waktu belajar berperan penting dalam membantu siswa mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif agar tujuan belajar dapat tercapai. Dalam bidang akademik, pengelolaan waktu yang baik dapat meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses belajar (Panaranggi & SH, 2017, dalam Aprilianti, 2022). Siswa yang mampu menerapkan manajemen waktu belajar dengan baik cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dan tidak mudah merasa bosan (Monika & Ginting, 2014, dalam Zebua & Santosa, 2023).

Dalam konteks pendidikan, khususnya pada siswa kelas IX, tidak semua siswa memiliki kesadaran maupun keterampilan yang memadai dalam mengelola waktu belajar secara efektif. Pada masa remaja, siswa sering mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar karena kurangnya pemahaman mengenai konsep manajemen waktu. Ketidakmampuan dalam mengatur waktu tersebut dapat berdampak negatif, salah satunya berupa penggunaan waktu yang tidak efektif atau terbuang secara percuma (Isna Et al., 2025). Sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menetapkan prioritas kegiatan serta menyusun jadwal belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan akademik yang dihadapi (Marpaung & Lumbanbatu, 2025). Kesulitan tersebut dipengaruhi oleh banyaknya tugas sekolah, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, serta tuntutan pencapaian prestasi akademik maupun nonakademik yang menuntut siswa untuk mampu mengelola waktu secara optimal (Triana et al., 2025). Kondisi ini berdampak pada rendahnya kualitas belajar serta menimbulkan kelelahan, stres, dan ketidaknyamanan dalam menjalani aktivitas belajar sehari-hari. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu belajar siswa masih belum optimal (Djamarah, 2008, dalam Zebua & Santosa, 2023). Terbatasnya program edukasi yang bersifat menarik dan aplikatif terkait penerapan manajemen waktu di sekolah menjadi salah satu kendala dalam menumbuhkan

kesadaran siswa. Materi yang disampaikan guru dalam proses pembelajaran umumnya masih berfokus pada aspek teoretis dan belum disertai dengan kegiatan praktik atau pengalaman langsung, sehingga siswa kurang memperoleh dorongan dan motivasi untuk mengubah kebiasaan yang kurang efektif menjadi kebiasaan belajar yang lebih baik (Nabilah Et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa sebagian siswa belum memiliki jadwal belajar yang teratur dan cenderung menunda pengerjaan tugas. Kondisi ini menyebabkan tugas menumpuk dan menimbulkan permasalahan akademik, sehingga diperlukan upaya untuk membantu siswa memahami pentingnya pengelolaan waktu belajar. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki peran penting dalam proses belajar siswa. Walaupun pencapaian tujuan belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, kemampuan mengelola waktu tetap menjadi salah satu aspek yang berkontribusi dalam menentukan tercapai atau tidaknya target pembelajaran yang telah direncanakan (Al-Bahran & Setiawan, 2019). Dari kondisi tersebut, diperlukan upaya edukatif untuk membantu siswa memahami pentingnya pengelolaan waktu belajar. Pengelolaan waktu yang baik menjadi salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki siswa, khususnya bagi mereka yang memiliki keterbatasan waktu belajar. Ketidakteraturan dalam mengatur waktu sering menimbulkan berbagai permasalahan dalam proses belajar, seperti menurunnya kenyamanan belajar dan terbuangnya waktu yang seharusnya digunakan untuk kegiatan akademik (Rahmatullah & Sutarna, 2021). Oleh karena itu, kegiatan edukasi ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa kelas IX SMP mengenai konsep manajemen waktu belajar, cara mengelola waktu belajar secara efektif, serta pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar.

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode psikoedukasi mengenai manajemen waktu belajar. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas IX SMP Negeri 2 Majalengka. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) penyampaian materi mengenai pengertian dan pentingnya manajemen waktu belajar (2) diskusi interaktif untuk menggali pemahaman siswa terkait kebiasaan belajar sehari-hari, (3) latihan penyusunan jadwal belajar harian secara mandiri. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 2 Majalengka yang berlokasi di Kabupaten Majalengka. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung serta hasil latihan penyusunan jadwal belajar sebagai indikator pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian hasil ini menggambarkan pelaksanaan dan capaian kegiatan edukasi manajemen waktu belajar yang dilaksanakan melalui beberapa sesi terstruktur pada siswa kelas IX SMP Negeri 2 Majalengka. Kegiatan edukasi dilakukan dalam tiga sesi utama yang saling berkesinambungan, meliputi pemberian materi, diskusi interaktif, serta praktik penyusunan jadwal belajar. Secara umum, siswa menunjukkan keterlibatan yang aktif selama proses kegiatan, khususnya pada sesi diskusi dan praktik.

Sesi pertama berupa edukasi mengenai stres akademik dan manajemen waktu belajar. Pada sesi ini, siswa diberikan pemahaman mengenai konsep manajemen waktu belajar, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta keterkaitan antara kebiasaan belajar yang tidak teratur dengan munculnya tekanan akademik. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar siswa belum memiliki jadwal belajar yang terstruktur dan cenderung mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan.

Sesi kedua dilaksanakan dalam bentuk diskusi interaktif yang bertujuan menggali pengalaman siswa terkait pengelolaan waktu belajar sehari-hari. Pada sesi ini, siswa diajak untuk mengidentifikasi aktivitas rutin yang sering mengganggu waktu belajar serta mendiskusikan kesulitan yang mereka hadapi dalam membagi waktu antara belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya. Melalui diskusi tersebut, siswa mulai menunjukkan kesadaran terhadap pola belajar yang kurang teratur serta pentingnya penentuan skala prioritas dalam aktivitas belajar.

Sesi ketiga merupakan sesi praktik penyusunan jadwal belajar. Pada tahap ini, siswa diarahkan untuk menyusun jadwal belajar harian dan mingguan berdasarkan aktivitas yang telah mereka identifikasi sebelumnya. Hasil praktik menunjukkan bahwa siswa mampu membagi waktu secara lebih realistis antara kegiatan akademik dan nonakademik. Selain itu, siswa juga mulai memahami pentingnya konsistensi dan fleksibilitas dalam menjalankan jadwal belajar yang telah disusun. Temuan pada sesi ini mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan awal siswa dalam mengelola waktu belajar secara lebih terencana.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi manajemen waktu belajar yang dilaksanakan melalui beberapa sesi memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa dalam mengelola waktu belajar. Peningkatan kesadaran siswa mengenai pentingnya perencanaan dan pengaturan waktu dapat menjadi salah satu strategi preventif dalam upaya mengurangi stres akademik pada siswa SMP.

Pelaksanaan sesi edukasi pada tahap awal memberikan dasar pemahaman bagi siswa mengenai hubungan antara kebiasaan belajar yang tidak teratur dan munculnya stres akademik. Pemahaman ini membantu siswa menyadari bahwa tekanan akademik tidak hanya disebabkan oleh banyaknya tugas, tetapi juga oleh ketidakteraturan dalam pengelolaan waktu belajar. Bahwa rendahnya kemampuan manajemen waktu belajar berhubungan dengan meningkatnya stres akademik pada siswa. Dengan memahami konsep dasar manajemen waktu, siswa mulai menyadari perlunya perubahan pola belajar yang lebih terstruktur sebagai upaya mengurangi tekanan akademik (Himmah & Shofiah, 2021). Kemampuan manajemen waktu yang rendah berkaitan dengan meningkatnya kecemasan akademik pada siswa, sehingga pengelolaan waktu belajar yang efektif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental (Nurhayati & Wulandari, 2023). Selain itu, pengelolaan waktu belajar yang baik berperan dalam menurunkan tekanan akademik karena siswa mampu mengatur beban tugas secara lebih terencana (Diyanti & Putri, 2025). Pengelolaan waktu yang baik berkontribusi terhadap peningkatan kedisiplinan akademik, yang secara tidak langsung berdampak pada penurunan tekanan belajar (Marpaung & Lumbanbatu, 2025).

Sesi diskusi interaktif memungkinkan siswa untuk merefleksikan pengalaman pribadi terkait pengelolaan waktu belajar. Melalui diskusi, siswa dapat mengidentifikasi berbagai faktor yang menghambat pengelolaan waktu belajar, seperti kebiasaan menunda tugas dan penggunaan waktu yang kurang terkontrol. Waktu yang kurang efektif berhubungan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi tersebut sering kali menyebabkan penumpukan tugas, sehingga memperbesar beban dan tekanan akademik yang dirasakan siswa (Putri et al., 2022). Prokrastinasi akademik sering muncul akibat rendahnya keterampilan manajemen waktu, yang pada akhirnya meningkatkan beban psikologis dan tekanan akademik (Nadia & Sholichah, 2024). Prokrastinasi akademik merupakan konsekuensi dari rendahnya keterampilan manajemen waktu, sehingga menyebabkan penumpukan tugas dan meningkatkan tekanan akademik pada siswa (Dayantri & Netrawati, 2024).

Sesi latihan penyusunan jadwal belajar memberikan pengalaman langsung bagi siswa dalam menerapkan konsep manajemen waktu yang telah dipelajari. Kemampuan siswa dalam menyusun jadwal belajar yang lebih teratur mendukung bahwa keterampilan manajemen waktu dapat dikembangkan melalui latihan terarah dan berperan dalam mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik (Aprilianti, 2022). Pelatihan manajemen waktu secara sistematis efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa mengatur waktu belajar (Sena & Meiyuntariningsih, 2025). Selain itu, manajemen waktu yang efektif berkaitan positif dengan kemandirian belajar siswa, di mana siswa yang mampu mengatur waktu belajar dengan baik cenderung menunjukkan perilaku belajar yang lebih mandiri (Syartissaputri et al., 2024). Latihan manajemen waktu yang dilakukan secara sistematis melalui kegiatan edukasi mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pengaturan waktu belajar (Masrurroh et al., 2025). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi dan latihan manajemen waktu belajar secara terstruktur mampu meningkatkan keteraturan siswa dalam mengelola aktivitas sehari-hari. Melalui kegiatan penyusunan agenda belajar, siswa menjadi lebih mampu menentukan prioritas akademik serta mengalokasikan waktu belajar secara lebih proporsional, sehingga membantu mengurangi tekanan akademik akibat penumpukan tugas dan ketidakteraturan waktu belajar (Anggraini et al., 2024).

Pendekatan psikoedukatif yang digunakan dalam kegiatan ini juga sejalan dengan temuan bahwa psikoedukasi manajemen waktu dapat meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa dalam mengelola aktivitas belajar sehari-hari (Fediansyah & Yulia, 2025). Dengan demikian, edukasi manajemen waktu belajar tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual siswa, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan praktis yang bersifat preventif terhadap munculnya stress akademik dan mendukung kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah.



Gambar 1. Kegiatan Pemaparan Materi



Gambar 2. Kegiatan Latihan Penyusunan Jadwal Belajar



Gambar 3. Kegiatan Diskusi

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa edukasi manajemen waktu belajar memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa kelas IX dalam mengelola waktu belajar secara lebih terencana dan terstruktur. Melalui kegiatan edukasi, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran akan pentingnya perencanaan, penentuan prioritas, serta pengaturan jadwal belajar yang realistis, sehingga kecenderungan menunda tugas dapat diminimalkan dan rasa kontrol terhadap beban akademik meningkat. Pengelolaan waktu yang lebih efektif tersebut berpotensi membantu siswa mengurangi tekanan dan stres akademik, sekaligus mendukung kesejahteraan psikologis selama proses pembelajaran. Namun demikian, kesimpulan ini masih bersifat deskriptif karena belum didukung oleh pengukuran kuantitatif, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen terstandar agar efektivitas edukasi manajemen waktu belajar dapat diukur secara lebih objektif.

Pelaksanaan kegiatan edukasi manajemen waktu belajar diharapkan dapat dijadikan sebagai kegiatan pendampingan yang berkelanjutan bagi siswa kelas IX agar keterampilan mengelola waktu belajar dapat terus diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Guru dan tenaga pendidik

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

disarankan untuk mengintegrasikan materi manajemen waktu belajar ke dalam kegiatan pembelajaran maupun bimbingan akademik, sehingga siswa terbiasa menyusun perencanaan, menentukan prioritas, dan mengatur jadwal belajar secara efektif. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah dan orang tua sangat diperlukan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif agar penerapan manajemen waktu belajar dapat berjalan secara optimal. Untuk kegiatan pengabdian dan penelitian selanjutnya, disarankan agar digunakan instrumen pengukuran yang terstandar, seperti pre-test dan post-test, guna mengkaji efektivitas edukasi manajemen waktu belajar secara lebih objektif dan komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol atas dukungan dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan edukasi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMP Negeri 2 Majalengka, khususnya kepala sekolah, guru, serta siswa kelas IX yang telah berpartisipasi dan bekerja sama dengan baik selama kegiatan berlangsung. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan sehingga artikel ini dapat disusun dengan baik. Diharapkan kegiatan edukasi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bahran & Setiawan M., S. (2019). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. *Journal Educational Of Nursing (JEN)* 2 (2), 50-55.
- Anggraini, D. M., Jumarni, Sugiarti, D., Gunawan, H., Arianti, T. D., & Elyura. (2024). Manajemen waktu belajar di SMP Negeri 64 Bengkulu Utara. *Jurnal Media Akademik*, 2 (8).
- Aprilianti, W., A. (2022). Pengembangan Modul Keterampilan Manajemen Waktu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Jurnal Syntax Admiration*, 3 (5), 711–724. <https://doi.org/10.46799/jsa.v3i5>. 435
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2024). Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7 (3), 9626. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9626>
- Dewi, W., C. (2019). Kontribusi Manajemen Waktu, Lingkungan di Rumah, dan Motivasi Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMK. *Jurnal ustjogja*, 2 (2), 300-310.
- Diyanti, A. R., & Putri, D. R. (2025). *Manajemen waktu untuk kurangi stres akademik siswa MAN 2 Surakarta*. *Jurnal PROFICIO: Jurnal Abdimas FKIP UTP*, 6 (2). <https://doi.org/10.36728/jpf.v6i2.5252>
- Fediansyah, & Yulia, I. (2025). Efektivitas psikoedukasi manajemen waktu terhadap peningkatan keterampilan pengelolaan waktu siswa. *Jurnal Psikologi*, 3 (1). <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5089>
- Himmah, A., F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self-efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1 (01), 31–38. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>
- Ilmi, T. (2021). *Manajemen waktu*. Hikam Pustaka
- Isna, N., Iswantinegtyas, V., & Anisyah, A. (2025). Keefektifan pembelajaran project based learning untuk meningkatkan manajemen waktu belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Konseling*, 3 (1). <https://doi.org/10.47233/jpdsk.v3i1>
- Nadia, S., & Sholichah, I. F. (2024). *Pengembangan keterampilan manajemen waktu sebagai upaya mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik*. *Jurnal Riset Psikologi*, 4 (2). <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i2.5446>
- Nabilah, M., Lukman, M., & Hasanudin, S. P. (2024). Penerapan manajemen waktu untuk meningkatkan prestasi belajar siswa pada SMP YPI Darussalam. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4 (3), 247–250. <https://doi.org/10.32493/kmm.v4i3.45845>
- Nurhayati, D. A., & Wulandari, R. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan kecemasan akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12 (1), 47–55. <https://doi.org/10.21009/JPP1.121.04>

- Mandasari, F., Ardi, Z., Nurfarhanah., & Zahri, T., N. (2025). Manajemen waktu belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan tingkatan kelas. *Sibatik Journal*, 4 (7), 1257-1264. <https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i7.2909>
- Marpaung, I. A., & Lumbanbatu, M. J. L. (2025). Efektivitas manajemen waktu dalam meningkatkan disiplin dan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Media Informatika (JUMIN)*, 6 (2), 789–792. <https://doi.org/10.55338/jumin.v6i2.5741>
- Masruroh, I. F., Novarianing Asri, D., & Setijarini, E. (2025). Peningkatan kesadaran pentingnya manajemen waktu belajar melalui layanan bimbingan klasikal di SMA Negeri 2 Madiun. *Jurnal Media Akademik*, 3 (6). <https://doi.org/10.62281/v3i6.2144>
- Putri, N. S., Syahril, Y. F., & Habibaturrahmah, H. (2022). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMK Negeri 9 Padang. *Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah Sosial Budaya*, 1 (2), Article 601. <https://doi.org/10.47233/jppisb.v1i2.601>
- Putri, D. S. M. (2023) *Time manajemen Book*. UIN Satu Tulungagung
- Rahmatullah, A., & Sutarna. (2021). Pengelolaan waktu belajar siswa berprestasi berbasis smartphone di masa pandemi covid-19. *Manajemen Pendidikan*, 16 (1), 46-56. <https://doi.org/10.23917/jmp.v16i1.11357>
- Safitri, P. (2020). *Buku saku manajemen waktu*. UIN Sumatera Utara
- Samad, M. A., Rahmat, B., Ngkolu, N. W., Hasanah, H. D. P., & Karmila. (2023). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar matematika mahasiswa. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika dan Pendidikan Matematika*, 6 (2), 187–195. <https://doi.org/10.30605/proximal.v5i2.2782>
- Sena, L. M. L. K., & Meiyuntariningsih, T. (2025). Efektivitas pelatihan manajemen waktu untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar siswa SMP. *Jurnal Psikologi*, 3 (1). <https://doi.org/10.47134/pjp.v3i1.5436>
- Suwardi. (2023). *Manajemen waktu*. Yayasan Prima Agus Teknik
- Syartissaputri, N. P., Setiyowati, E., & Siwabessy, L. (2024). Hubungan antara manajemen waktu dengan kemandirian belajar siswa kelas X SMA Negeri 56 Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13 (1). <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.031.15>
- Triana, H., Kamaludin, & Nahrowi, A. (2025). Pentingnya manajemen waktu bagi siswa dalam meningkatkan produktivitas belajar. *Jurnal Dedikasi Abdi Masyarakat*, 1 (1), 01–08. <https://doi.org/10.32493/jdam.v1i1.54113>
- Tumanggor, R., Miftahurrohman., Putri, J. C., & Nusroh, R. (2025). Pentingnya manajemen waktu bagi siswa dalam meningkatkan prestasi belajar. *Jurnal Peradaban Masyarakat*, 4 (1), 9-14.
- Zebua, E., K., & Santosa, M. (2023). Pentingnya Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar Mahasiswa. *Jurnal pendidikan dan konseling* 5 (2). 2060-2071