

Original Article

Berlatih alokasi waktu dalam *self management* efektif meningkatkan manajemen belajar siswa

Dita Dwi Julyana^{1*)}, Ayong Lianawati²
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya¹²

*) Alamat korespondensi: Dusun Sungai Topo, Desa Sungai Teluk, Gresik, 61181, Indonesia; E-mail: ditadwilyana@gmail.com

Article History:

Received: 04/09/2020;
Revised: 08/09/2020;
Accepted: 11/09/2020;
Published: 30/09/2020.

How to cite:

Julyana D. D. & Lianawati. A.
(2020) Berlatih alokasi waktu
dalam *self management* efektif
meningkatkan manajemen
belajar siswa, 4(2), pp. 229–235.
DOI: 10.26539/teraputik.42429



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2020, Julyana D. D. & Lianawati. A (s).

Abstrak: Manajemen waktu belajar merupakan suatu tahapan mengatur waktu belajar menurut prioritas dan tujuan yang direncanakan guna mewujudkan kewajiban sebagai pelajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa signifikan pengaruh strategi *self management* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan siswa untuk memanajemenwaktubelajar. Penelitian ini dilakukan pada kelas XI SMA Sejahtera Surabaya dengan menggunakan metode *One Group Pretest-Posttest Design*, pada populasi 56 siswa kelas XI. Siswa yang diambil dari populasi adalah 10 siswa kelas XI secara *purposive sampling*. Hasil *mean* sebelum diberikan *treatment* sebesar 65,40 dan hasil *mean* sesudah diberikan *treatment* sebesar 83,70, maka terdapat peningkatan sebesar 27,9%. Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan diperoleh Asymp. Sig= 0,005 Perbandingan Asymp. Sig = 0,005 < α = 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan strategi *Self-Management* dalam layanan bimbingan kelompok terhadap manajemen waktu belajar siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Manajemen Waktu Belajar

Abstract: Written Learning time management is a process of managing study time based on priorities and goals to be achieved to fulfill obligations as students. The purpose of this research was to determine the application of self-management strategies in group guidance services to improve the management of study time for students of class 11 grade of Sejahtera Surabaya. This research method is to use a One Group Pretest-Posttest Design research design, in a population of 56 students of class. In this study involving 10 students of 11 grade as research samples taken by purposive random sampling. The mean result before being given treatment was 65.40 and the mean result after being given treatment was 83.70, then there was an increase of 27.9%. Based on the results of the research, the calculation was obtained by Asymp. Sig = 0.005 Comparison of Asymp. Sig = 0.005 < α = 0.05 then H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is a significant influence on the application of the Self-Management strategy in group guidance services to the management of students' learning time in class XI of high school Sejahtera Surabaya.

Keywords: Group Guidance, Management of Student Learning Time

Pendahuluan

Dewasa ini dunia sedang berlomba-lomba menyetak sumber daya manusia berkualitas guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan primer setiap negara. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan kemampuan setiap individu membuat kita harus mempersiapkan generasi penerus bangsa yang berkualitas serta dapat bersaing dengan negara lain. Kebutuhan akan sumber daya manusia berkualitas tinggi dapat diwujudkan dengan pendidikan formal yang bermutu. Kemudahan akses pendidikan untuk anak-anak kita perlu disokong penuh agar negara ini memiliki generasi penerus yang terdidik. Anak-anak kita tak cukup hanya dididik pada bidang akademis, namun perlu juga dididik bagaimana mengelola diri yang salah satunya dimanifestasikan pada manajemen waktu agar mereka dapat merumuskan tujuan, mendahulukan kepentingan, mengontrol diri, dan produktif sesuai jenjang usianya. Fenomena di

lapangan menunjukkan faktanya anak-anak kita banyak yang kurang terampil dalam mengelola diri, salah satunya adalah keterampilan mengelola waktu belajar.

Fakta tersebut ditemukan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas di SMP Muhammadiyah 4 Yogyakarta oleh Nurhidayati (2016) yang merujuk pada hasil analisis DCM (Daftar Cek Masalah) 58% permasalahan siswa adalah permasalahan kebiasaan belajar. Permasalahan-permasalahan belajar siswa yang tampak diantaranya: mengantuk pada saat belajar mendapat prosentase 30,30%, hanya belajar pada malam hari sebesar 18,18%, merasa tidak memiliki waktu belajar yang teratur sebanyak 15,15%, 12,12% siswa merasa dirinya malas belajar, sebanyak 9,09% siswa merasa sulit mengingat materi pembelajaran yang telah dihafal, siswa belajar saat akan ada ujian atau evaluasi mendapat perolehan 6,06%, dan siswa merasa bahwa dirinya tidak dapat menerapkan cara belajar yang baik (3,03%). Berkaca dari hasil perolehan data tersebut dapat kita simpulkan bahwa mayoritas permasalahan siswa pada hal belajar adalah siswa kurang memiliki pemahaman dan keterampilan tentang manajemen waktu sehingga siswa hanya belajar pada waktu yang tidak menentu, tidak teratur, dan belajar saat akan ada ujian saja.

Bicara mengenai waktu, setiap siswa pada dasarnya memperoleh jatah waktu yang sama, namun banyak sekali siswa yang kurang memiliki keterampilan untuk mengalokasikan waktu terhadap segala kegiatan mereka sehari-hari. Alasan yang kerap kali ditemui adalah mereka masih saja merasa kekurangan waktu, tidak ada waktu, dan tidak mempunyai cukup waktu padahal seperti yang sudah dipaparkan diatas bahwa jatah waktu untuk siswa sama yakni 24 jam, namun mengapa ada siswa yang bisa mengefektifkan waktu 24 jam tersebut dan ada yang tidak? Berdasarkan analogi tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah membagi waktu tersebut berasal dari internal diri siswa. Siswa yang karakteristiknya individualis, tidak senang apabila diperintah orang lain, dan kerap kali tidak menaati aturan kerap kali menjadi indikasi kacaunya pengaturan waktu mereka. Hal-hal yang disebutkan diatas adalah akibat dari kurangnya kesadaran dalam memanajemen waktu dengan baik. Berdasarkan indikator tersebut, kita perlu waspada karena jika permasalahan membagi waktu tersebut dibiarkan akan mengakibatkan permasalahan yang lain seperti penurunan prestasi siswa. Hal ini jika dibiarkan berlarut-larut akan berdampak pada kebiasaan untuk menunda-nunda pekerjaan rumah atau tugas-tugas sekolah lainnya. Jika sudah menunda-nunda maka siswa akan terbiasa mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam yang mengakibatkan kurang maksimalnya daya tangkap materi pembelajaran.

Manajemen waktu sendiri didefinisikan sebagai proses untuk mengatur waktu yang sesuai dengan prioritas dan cita-cita yang sudah disusun oleh individu. Keterampilan mengatur waktu memudahkan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang harus dikerjakan. Mujiyono dkk berpendapat bahwa manajemen waktu merupakan seperangkat proses merencanakan, mengorganisir, melakukan, dan mengawasi produktivitas berdasarkan waktu (Nurhidayati, 2016). Kerap kali ditemui pada proses tanya jawab oleh peneliti di dalam kelas beberapa siswa mengeluhkan kurangnya waktu mengerjakan pekerjaan rumah, belajar, bersantai dan yang paling sering dikeluhkan adalah kurangnya waktu untuk menyenangkan diri sendiri. Berdasarkan tanya jawab singkat tersebut, keterampilan atau kesadaran mengatur waktu di kalangan siswa masih rendah. Manajemen waktu bertujuan mengatur hidup agar lebih produktif, efektif, dan efisien ke arah yang positif. Manajemen waktu lebih memudahkan kita melakukan kegiatan serta memampukan diri untuk membuat jadwal diri sendiri sesuai dengan waktu yang diharapkan dan seimbang seperti kegiatan belajar, istirahat, dan bermain. Seperti yang kita tahu bahwa siswa tidak hanya memiliki satu tugas dan satu aktivitas saja, maka melalui keterampilan manajemen waktu yang baik harapannya mereka bisa menyelesaikan seluruh tugas dengan tepat waktu dan pengerjaan yang maksimal meskipun ditengah aktivitas yang padat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK di SMA Sejahtera Surabaya yakni masih terdapat siswa yang belum bisa mengalokasikan manajemen waktu dengan baik. Siswa yang belum sepenuhnya memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik dapat dilihat dari kegiatan sehari-harinya, seperti mengerjakan pekerjaan rumah disekolah, terlambat masuk sekolah, belajar untuk ulangan harian sampai larut malam, bangun tidur kesiang, bingung menentukan apa yang akan dilakukan pada hari berikutnya, bingung menentukan tujuan yang akan dicapai dalam jangka pendek maupun jangka panjang, terlalu banyak menghabiskan waktu dengan alat komunikasi mereka. Selain itu, siswa juga

merasa kelelahan karena waktu yang harusnya digunakan untuk istirahat, mereka gunakan untuk melakukan aktivitas yang tertunda karena banyaknya kegiatan tersebut.

Ada dua pengaruh faktor individu dalam kemampuan manajemen waktu seseorang menurut Macan, yakni usia dan jenis kelamin. Semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin baik pula kemampuan manajemen waktunya. Hal ini disebabkan oleh proses pendewasaan yang membentuk individu memiliki banyak sekali pengalaman. Dari pengalaman tersebut banyak pembelajaran yang bisa dipetik agar kedepannya tidak terulang kembali sehingga kemampuan manajemen waktu mereka semakin baik, sedangkan faktor jenis kelamin mengungkapkan bahwa perempuan lebih baik dalam manajemen waktu dari pada laki-laki. Hasil tersebut terungkap setelah analisis menunjukkan perempuan lebih banyak menggunakan waktunya untuk melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat bagi dirinya. Wanita cenderung mengesampingkan hal-hal yang tidak penting. Dengan kata lain perempuan mengetahui serta melakukan aktivitas berdasarkan prioritas utama, sedangkan laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat, misalnya bersantai-santai (Macan, 1994).

Indikator manajemen waktu adalah (a) menyusun tujuan baik tujuan jangka panjang maupun jangka pendek, (b) menyusun skala prioritas dengan cepat guna menata kegiatan secara urut, (c) membuat jadwal guna memastikan setiap kegiatan memiliki alokasi waktu yang tepat dan seimbang satu sama lain, (d) meminimalisir gangguan agar gangguan yang datang tidak sampai merusak kegiatan utama serta mengupayakan agar waktu tetap seimbang meski terdapat gangguan, dan (e) mendelegasikan sebagian tugas kepada orang lain apabila dirasa waktu untuk kegiatan tersebut tidak teralokasi dengan baik (Reza, 2010).

Strategi untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self-management*. Cormier & Cormier menjelaskan bahwa "*self-management is a process which client direct their own behavior change with any one therapeutic strategy or a combination of strategys*". Pengelolaan diri (*self-management*) adalah langkah-langkah konseli membimbing dirinya melakukan sebuah tingkah laku dengan satu atau kombinasi beberapa strategi (Retnowulan, 2018). *Self-management* didefinisikan oleh Aribowo Prijosaksono sebagai proses dimana individu mampu mengidentifikasi, mengkoordinir diri dengan baik pada sisi jiwa dan raga sehingga dirinya mampu untuk mengontrol dirinya sendiri agar mampu menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan tujuan hidupnya (Indrayana, 2018). Gunarsa menjelaskan bahwa aspek yang diperhatikan dalam strategi ini adalah pemantauan diri, *reinforcement* yang positif (*self-reward*), kontrak atau perjanjian diri sendiri, dan penguasaan terhadap rangsangan (*stimulus control*) (Alamri, 2015).

Terdapat empat karakteristik program *self-management* mencapai tahap efektif. Keempat karakteristik tersebut adalah: a) Konseli mampu meningkatkan kontrol dalam dirinya dan mengurangi kontrol di luar dirinya (termasuk kepada konselor), b) Strategi ini berjalan dengan biaya yang rendah dan fleksibel dapat dilakukan dimana saja, c) Strategi ini mampu mereduksi beberapa masalah seperti mengurangi kegemukan, mengurangi merokok, meningkatkan intensitas belajar, dan lain-lain, d) Strategi ini dapat meningkatkan proses belajar secara keseluruhan (Soedarmadji, 2010). Sementara bimbingan kelompok proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa. secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan, bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama dengan bimbingan. Perbedaananya hanya terletak pada pengelolaannya, yaitu dalam situasi kelompok (Romlah, 2006).

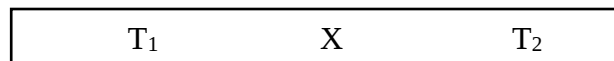
Bimbingan kelompok dengan strategi *self-management* merupakan suatu proses yang diberikan dalam suasana kelompok dan bisa dijadikan media penyampaian informasi serta dapat membantu siswa untuk menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi siswa yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok dapat saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Dalam bimbingan kelompok setiap anggota kelompok bisa menambah penerimaan diri, memberikan ide, perasaan, dukungan bantuan alternatif pemecahan masalah dan mengambil keputusan yang tepat, dapat berlatih tentang perilaku baru dan bertanggung jawab atas pilihan yang ditentukan

sendiri. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan berarti bagi anggota yang selanjutnya dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Berdasarkan beberapa uraian sebelumnya mengenai manajemen waktu maka dapat diketahui betapa pentingnya mengedukasi siswa kita untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu belajar. Bentuk layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat dipraktekkan guna mengatasi masalah manajemen waktu belajar bagi siswa adalah layanan bimbingan kelompok yang dikombinasikan dengan strategi *self-management* dan diperkuat dengan *self-reward*. Strategi *self-management* dipilih sebab didalamnya terdapat langkah-langkah pengupayaan perubahan tingkah laku dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri, sehingga siswa mendapatkan pengalaman langsung dan dikuatkan oleh penghargaan positif agar perubahan yang terbentuk dapat menjadi kebiasaan baik. Pendapat ini mengacu pada pendapat Nursalimbahwa langkah *self-management* dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi belajar (Sholihah, 2013).

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan rancangan *one group pre-test post-test* yang merupakan kelompok penelitian pra-eksperimental. Secara sederhana alur penelitian ini dapat dijelaskan dengan penelitian yang mengukur sebelum dan sesudah para sampel diberi perlakuan (Suryabrata, 2014). Rancangan penelitian ini diuraikan pada gambar berikut:



Gambar 1. Ilustrasi alur penelitian

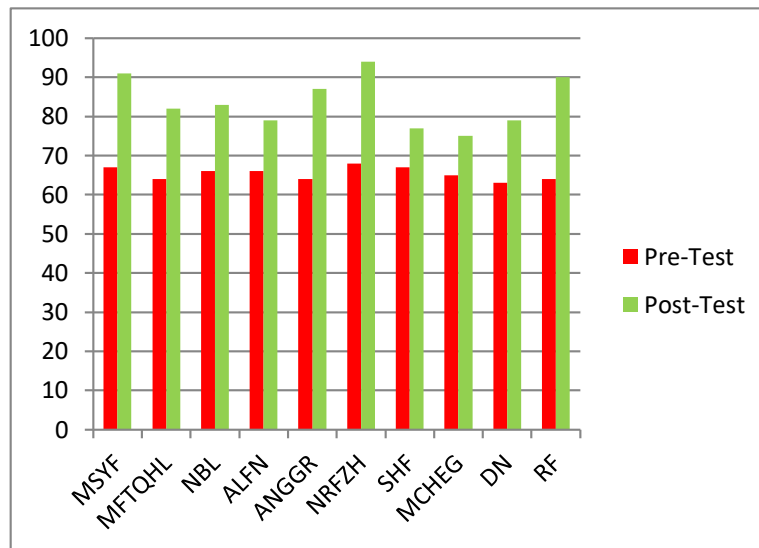
Keterangan:

1. T-1 adalah *Pre-test* (Pengukuran sebelum diberikan perlakuan)
2. T-2 adalah *Post-test* (Pengukuran setelah diberikan perlakuan)
3. X adalah perlakuan penggunaan strategi *self-management*

Pertama-tama peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas instrumen. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur berupa skala likert yang mencakup aspek pengukuran berupa kegiatan yang harus dilakukan, sebaiknya dilakukan, dan menyenangkan bila dilakukan. Jumlah item pada alat pengukuran ini adalah 55 item dengan jumlah item yang valid sebanyak 27 item dengan tingkat reliabilitas dan validitas lebih dari 0.5 berdasarkan perhitungan *product moment*. Skala Linkert yang digunakan terdiri dari empat indikator yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Kemudian peneliti melanjutkan dengan melakukan wawancara kepada Guru BK di sekolah tersebut untuk mendapatkan data siswa yang terindikasi memiliki permasalahan manajemen waktu. Melalui proses tersebut didapatlah sejumlah populasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini menggunakan dua kelas yaitu kelas XI IPA 1 yang terdiri dari 13 laki-laki dan 14 perempuan sementara kelas XI IPA 2 terdiri dari 16 perempuan dan 13 laki-laki jadi jumlah semua populasi adalah 56 orang siswa. Proses pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yang dimana sampel diambil berdasarkan hasil terendah berdasarkan kategorisasi pada populasi yang terindikasi memiliki permasalahan manajemen waktu dandidapatlah sebanyak 10 sampel penelitian. Tahap selanjutnya adalah memberikan perlakuan pada seluruh sampel sebelum menuju ke tahap akhir yaitu pengukuran pada sampel setelah diberi perlakuan. Total lama penelitian ini dari tahap awal hingga tahap akhir memakan waktu hampir dua bulan terhitung sejak bulan November 2019 di SMA Sejahtera Surabaya. Pada penelitian kuantitatif ini, untuk menganalisis hasil data setelah diberi perlakuan peneliti menggunakan analisis data statistik nonparametrik. Sedangkan untuk pengujian yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

Hasil dan Diskusi

Perhitungan *pre test* dan *post test* seluruh sampel adalah sebagai berikut:



Gambar 2. Grafik data sebelum dan sesudah diberi perlakuan

Berdasarkan uraian pada tabel diatas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata (*mean*) variabel manajemen waktu belajar sebelum diberikan *treatment* (*pre-test*) sebesar 65,40 sedangkan rata-rata (*mean*) variabel manajemen waktu belajar setelah diberikan *treatment* strategi *Self-Management* (*post-test*) hasil yang didapat sebesar 83,70. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan rata-rata (*mean*) sebelum dilakukan *treatment* (perlakuan) dan sesudah dilakukan *treatment*, dengan demikian terjadi perubahan manajemen waktu belajar siswa dengan strategi *Self-Management* dalam layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil perhitungan antara *post-test* dan *pre-test* diperoleh Asymp. Sig= 0,005 perbandingan Asymp maka artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan strategi *Self-Management* dalam layanan bimbingan kelompok terhadap manajemen waktu belajar siswa.

Meski berdasarkan hasil analisis hipotesis dinyatakan diterima karena terjadi kenaikan statistik, penelitian ini tetap memiliki beberapa kendala yang membuat penyampaian materi kurang maksimal, diantaranya adalah pada saat proses pemberian *treatment* strategi *Self-Management* dalam layanan bimbingan kelompok ada beberapa sampel yang belum terlihat terbuka dengan anggota kelompok lainnya sehingga informasi yang didapatkan belum maksimal. Dengan kata lain kelekatatan yang ada dalam kelompok belum terjadi secara maksimal. Kelekatatan yang didukung oleh keterbukaan ini bukan tidak diusahakan oleh peneliti. Sebelum memberikan perlakuan peneliti selalu melakukan *ice breaking* untuk mencairkan suasana. Namun upaya tersebut lagi-lagi belum membuahkan hasil maksimal. Peneliti menduga mungkin hal tersebut juga berasal dari kurangnya motivasi sampel untuk terlibat dalam penelitian ini.

Selain itu faktor kurang maksimalnya penyampaian materi pada siswa ini juga datang dari peneliti. Peneliti merupakan konselor pemula, sehingga lumayan sulit untuk membuat sampel atau anggotakelompok dalam mengemukakan pengalaman yang membuat mereka kadang tidak bisa terbuka tentang pendapat mereka. Jam terbang bagi peneliti perlu diperbanyak lagi agar peneliti memiliki banyak pengalaman dalam melayani siswa. Keterbatasan waktu penelitian juga menjadi kendala peneliti selama penelitian berlangsung, sehingga proses pemberian *treatment* belum dikatakan efektif atau belum maksimal sesuai harapan peneliti. Kendala lain yang juga berpengaruh adalah jadwal kegiatan sekolah.

Mengingat penelitian berlangsung hampir bersamaan dengan jadwal Ujian Semester Akhir, maka konsentrasi siswa terpecah antara ujian dan materi penelitian.

Selain kendala, fakta lain yang didapat melalui penelitian ini adalah hasil penelitian berhasil mematahkan pendapat Macan bahwa faktor gender mempengaruhi keterampilan manajemen waktu. Faktanya dari hasil perhitungan sampel *post-test* dan *pre-test* pada tabel yang telah diuraikan diatas maka dapat dilihat bahwa sampel penelitian menunjukkan rasio sampel perempuan lebih tinggi daripada sampel laki-laki yang berarti bahwa faktor gender yang mengatakan bahwa perempuan lebih terampil dalam manajemen waktu dari pada laki-laki tidak berlaku.

Simpulan

Berdasarkan analisis maka dapat ditarik kesimpulan hasil statistik menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata (*mean*) variabel manajemen waktu belajar sebelum diberikan *treatment* (*pre-test*) sebesar 65,40 sedangkan rata-rata (*mean*) variabel manajemen waktu belajar setelah diberikan *treatment* menggunakan strategi *Self-Management* (*post-test*) hasil yang didapat sebesar 83,70. Hal ini menunjukkan peningkatan 27,9% *mean* sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*, dengan demikian terjadi perubahan manajemen waktu belajar siswa dengan strategi *Self-Management* dalam bimbingan kelompok.

Hasil skor dengan pemberian *treatment* menggunakan strategi *Self-Management* dalam layanan bimbingan kelompok lebih besar daripada skor sebelum diberikan *treatment*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh Asymp. Sig = 0,005. Perbandingan Asymp. Sig = 0,005 < α = 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya adalah terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan strategi *Self-Management* dalam layanan bimbingan kelompok terhadap manajemen waktu belajar siswa kelas XI SMA Sejahtera Surabaya.

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillahirobbil Alamin. Puji syukur saya ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan artikel penelitian ini. Saya persembahkan artikel ini untuk kedua orang tua saya tercinta. Almarhum papa dan Mama saya terimakasih sudah banyak memberikan kasih sayang, pengorbanan, dan motivasi. Kakakku yang selalu memberikan semangat dan mengajarkan kemandirian. Adekku tersayang Khairunnisa Ghina Salsabila, terimakasih sudah membuat tertawa setiap harinya. Seluruh anggota keluarga besar Papa dan mama. Dosen Pembimbing I yakni Bapak Drs. Sutijono, M.M. dan Dosen Pembimbing II yakni Ibu Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd. Seluruh keluarga besar SMA Sejahtera Surabaya. Sahabat saya dan rekan-rekan saya dikelas BK A1 2016.

Daftar Rujukan

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1-11.
- Indrayana, R. (2018). Penerapan Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri di Sekolah Pada Siswa Kelas X MIA 3 SMA Negeri 1 Ngadirojo Kabupaten Pacitan. *Bimbingan dan Konseling*, 58-64.
- Macan. (1994). Time Management: Test of Process Model. *American Journal of Health Studies*. 79, 381-391.
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 27-35.
- Retnowulan, D. A. (2018). Penerapan Strategi Pengelolaan Diri (Self Management) untuk Mengurangi Kenakalan Remaja Korban Broken Home. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 335-340.

- Romlah, T. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Reza, J. J. (2010). *Manage Your Time For Success Cerdas Mengelola Waktu untuk Mencapai Sukses*. Yogyakarta: ANDI.
- Sholihah, N. (2013). Penerapan Strategi Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Pada Siswa Tunadaksa Cerebral Palcy Kelas SDLB-DYAC Surabaya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 21-30.
- Soedarmadji, B. (2010). *Strategi Penanganan Masalah dalam Konseling*. Surabaya: Adi Buana Surabaya.
- Suryabrata, S. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.