

MENGELOLA WAKTU DENGAN EFEKTIF: STRATEGI UNTUK MENINGKATKAN PRODUKTIVITAS HIDUP BAGI ANAK MADRASAH DINIYAH TAKMILIAH

Putri Pebrija Sembiring¹, Mian Sianturi², Dewi Khairani³, Jelita Tesselonika Sinaga⁴,
Yuni Naftalia Naibaho⁵, Imelda Sari⁶, Thomas Ridoansih Manullang⁷,
Yusnadi⁸, Sitti Subaedah⁹

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9}Universitas Negeri Medan, Jl. William Iskandar Ps. V, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia
Email: putrisembiring8878@gmail.com

Article History

Received: 26-03-2025

Revision: 12-04-2025

Accepted: 14-04-2025

Published: 16-04-2025

Abstract. This study aims to understand the time management strategies employed by students at Madrasah Diniyah Takmiliah and to identify the factors that influence their ability to manage time. This research uses a qualitative descriptive approach with a case study type. The data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. The collected data was analyzed using a thematic analysis method, which consisted of three main stages: data reduction, data presentation, and conclusion drawn. The results of the study indicate that students at Madrasah Diniyah Takmiliah still face difficulties in managing their time efficiently. Factors such as procrastination, inaccurate time estimation, and lack of priority are the main obstacles in student time management. This study also found that well-defined goals, internal motivation, and commitment to self-improvement are significant supporting factors in student time management. By applying effective time management strategies and understanding the factors that influence them, students at Madrasah Diniyah Takmiliah can improve their learning productivity and achieve their expected academic goals.

Keywords: Time Management, Learning Productivity, Students of Madrasah Diniyah Takmiliah

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi pengelolaan waktu yang diterapkan oleh santri di Madrasah Diniyah Takmiliah, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola waktu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang terdiri dari tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa santri di Madrasah Diniyah Takmiliah masih menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu mereka secara efisien. Faktor-faktor seperti penundaan, estimasi waktu yang tidak akurat, dan kurangnya prioritas menjadi penghambat utama dalam manajemen waktu santri. Penelitian ini juga menemukan bahwa tujuan yang terdefinisi dengan baik, motivasi internal, dan komitmen untuk perbaikan diri merupakan faktor pendukung yang signifikan dalam manajemen waktu santri. Dengan menerapkan strategi-strategi manajemen waktu yang efektif dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhinya, santri di Madrasah Diniyah Takmiliah dapat meningkatkan produktivitas belajar dan mencapai tujuan akademik yang diharapkan.

Kata Kunci: Manajemen Waktu, Produktivitas Belajar, Siswa Madrasah Diniyah Takmiliah

How to Cite: Sembiring, P. P., Sianturi, M., Khairani, D., Sinaga, J. T., Naibaho, Y. N., Sari, I., Manullang, T. R., Yusnadi., & Subaedah, S. (2025). Mengelola Waktu dengan Efektif: Strategi untuk Meningkatkan Produktivitas Hidup Bagi Anak Madrasah Diniyah Takmiliah. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6 (2), 2466-2474. <http://doi.org/10.54373/imeij.v6i2.2976>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan investasi penting bagi masa depan individu dan masyarakat. Salah satu lembaga pendidikan nonformal yang memiliki kontribusi signifikan dalam pembentukan karakter generasi muda adalah Madrasah Diniyah Takmiliah (MDT). MDT bertujuan untuk membentuk peserta didik yang tidak hanya memiliki pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga berakhlak mulia. Dalam praktiknya, peserta didik MDT kerap menghadapi tantangan dalam membagi waktu antara kegiatan belajar di sekolah formal, kegiatan keagamaan, dan aktivitas lainnya. Padatnya jadwal dan tuntutan yang beragam menuntut peserta didik untuk memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik agar tetap produktif dan tidak mengalami kelelahan fisik maupun mental.

Manajemen waktu merupakan keterampilan penting yang memengaruhi efektivitas dan efisiensi dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Menurut Yusnan (2021), manajemen waktu berkaitan erat dengan pengambilan keputusan dalam mengatur aktivitas. Kesalahan dalam pengelolaan waktu dapat mengakibatkan aktivitas yang tidak teratur, stres, hingga penurunan prestasi. Davidson (2001) menambahkan bahwa manajemen waktu tidak hanya tentang menyelesaikan tugas lebih cepat, tetapi juga tentang menggunakan waktu dengan bijak. Sementara itu, Forsyth (2009, sebagaimana dikutip dalam Saffira, Irianto, & Lutfi, 2017) menyatakan bahwa manajemen waktu mencakup kemampuan mengendalikan waktu secara sadar demi mencapai efektivitas, efisiensi, dan produktivitas.

Dalam konteks pendidikan, pengelolaan waktu yang baik sangat berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar. Sebuah studi oleh Dewi dan Wulandari (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara manajemen waktu dengan prestasi akademik siswa. Teknik-teknik seperti perencanaan jadwal harian, penggunaan aplikasi digital sebagai pengingat tugas, dan identifikasi jam-jam produktif dapat membantu peserta didik untuk lebih fokus dan terorganisir. Salah satu metode populer yang dapat digunakan adalah teknik Pomodoro, yakni sistem kerja terfokus selama 25 menit yang diikuti dengan istirahat singkat selama 5 menit, serta istirahat panjang setelah empat siklus. Strategi ini terbukti mampu meningkatkan konsentrasi dan mencegah kelelahan mental. Selain itu, menghindari prokrastinasi menjadi hal penting dalam meningkatkan produktivitas belajar. Memecah tugas besar menjadi bagian-bagian kecil dan menetapkan tenggat waktu realistis dapat membantu peserta didik menyelesaikan tugas secara bertahap tanpa merasa terbebani. Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 86,6% anak merasakan dampak positif terhadap produktivitas belajar mereka setelah menerapkan manajemen waktu yang baik (Yusnan, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengembangkan strategi hidup lebih produktif di MDT dengan fokus pada manajemen waktu untuk meningkatkan prestasi belajar peserta didik, dan (2) meningkatkan kemampuan peserta didik MDT dalam mengelola waktu secara efektif untuk mendukung peningkatan produktivitas belajar mereka. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan peserta didik MDT, serta meningkatkan kualitas pendidikan di lembaga tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus, yang berfokus pada bagaimana santri di Madrasah Diniyah Takmiliah yang berlokasi di Komplek Veteran Medan Estate, Jl. Legiun Veteran, Tembung, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371, mengelola waktu mereka agar lebih produktif dalam menjalani kegiatan belajar. Rachman et al. (2024) menjelaskan bahwa kualitatif adalah pendekatan penelitian yang mendalam dan komprehensif untuk memahami dan menjelaskan fenomena dalam konteks alamiahnya. Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi pengelolaan waktu yang diterapkan oleh santri, tantangan yang mereka hadapi, serta dampaknya terhadap efektivitas belajar mereka. Untuk mendapatkan data yang lebih mendalam, penelitian ini menggunakan tiga teknik pengumpulan data utama: observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan dengan mengamati langsung bagaimana santri membagi waktu mereka antara kegiatan belajar di kelas, menghafal, membaca kitab, serta aktivitas lainnya di madrasah. Wawancara dilakukan dengan santri untuk menggali pengalaman mereka dalam mengatur waktu, kendala yang dihadapi, serta cara mereka mengatasi hambatan tersebut. Sementara itu, dokumentasi digunakan untuk melengkapi data dengan melihat jadwal harian santri, peraturan madrasah terkait waktu belajar, serta catatan lain yang relevan.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode analisis tematik, yang terdiri dari tiga tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, informasi yang telah dikumpulkan disaring untuk menyoroiti aspek-aspek yang paling relevan dengan strategi pengelolaan waktu santri. Kemudian, data yang telah dikategorikan disajikan dalam bentuk tema-tema utama, sehingga pola yang muncul dalam cara santri mengelola waktu dapat terlihat lebih jelas. Terakhir, penarikan kesimpulan dilakukan untuk memahami bagaimana strategi yang diterapkan oleh santri berkontribusi terhadap produktivitas

mereka dalam belajar. Untuk memastikan keakuratan dan validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan metode. Data dari wawancara dibandingkan dengan hasil observasi dan dokumentasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih objektif mengenai bagaimana santri mengelola waktu mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana pengelolaan waktu yang efektif dapat membantu santri meningkatkan produktivitas mereka dalam menjalani pendidikan di Madrasah Diniyah Takmiliyah di Komplek Veteran Medan Estate

HASIL

Di Madrasah Diniyah Takmiliyah, terdapat banyak anak-anak yang belum memiliki kemampuan manajemen waktu yang efektif. Mereka seringkali terlambat dalam menyelesaikan tugas-tugas dan kegiatan sehari-hari. Hal ini dapat berdampak pada prestasi akademik dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Kegagalan dalam manajemen waktu dapat menyebabkan anak-anak merasa stres, kecewa, dan kehilangan motivasi dalam belajar dan mengembangkan diri. Mereka mungkin merasa bahwa mereka tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan semua kegiatan yang mereka inginkan, sehingga mereka menjadi merasa tertekan dan tidak nyaman. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu pada anak-anak di Madrasah Diniyah Takmiliyah. Guru dan orang tua perlu bekerja sama untuk membimbing dan mengajarkan anak-anak tentang pentingnya manajemen waktu dengan efektif. Dengan demikian, anak-anak dapat belajar untuk mengatur waktu mereka dengan lebih baik, sehingga mereka dapat mencapai potensi maksimal dan menjadi generasi yang lebih baik. Mereka dapat merasa lebih nyaman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari, dan mereka dapat mencapai kesuksesan yang lebih besar dalam pendidikan dan kehidupan mereka.

Penelitian yang telah dilakukan di Madrasah Diniyah Takmiliyah menunjukkan bahwa banyak siswa yang belum memiliki kemampuan manajemen waktu yang efektif. Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki kesulitan dalam mengatur waktu untuk belajar, mengerjakan tugas, dan melakukan kegiatan lainnya. Penelitian ini juga menemukan bahwa kurangnya kemampuan manajemen waktu dapat berdampak pada prestasi akademik siswa. Siswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan efektif cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik. Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa kurangnya

kemampuan manajemen waktu dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada siswa. Siswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan efektif cenderung merasa tertekan dan tidak nyaman dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa di Madrasah Diniyah Takmiliyah. Hal ini dapat dilakukan melalui pelatihan, bimbingan, dan pendampingan yang efektif. Selain itu, perlu juga dilakukan upaya-upaya untuk mengurangi stres dan kecemasan pada siswa, seperti melalui kegiatan relaksasi dan pengembangan keterampilan hidup.

Untuk meningkatkan produktivitas belajar, peserta didik Madrasah Diniyah Takmiliyah harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang efektif. Hal ini dapat dimulai dengan membuat rencana harian yang mencakup semua kegiatan belajar dan aktivitas lainnya. Rencana harian harus realistis dan dapat dijalankan. Selain itu, peserta didik juga harus memprioritaskan kegiatan belajar yang paling penting dan harus dilakukan terlebih dahulu. Dengan demikian, peserta didik dapat fokus pada kegiatan belajar yang paling penting dan menghindari kegiatan yang tidak penting. Penggunaan kalender juga sangat penting dalam manajemen waktu. Peserta didik dapat menggunakan kalender untuk mencatat semua jadwal dan kegiatan belajar. Dengan demikian, peserta didik dapat memantau jadwal dan kegiatan belajar dengan lebih efektif.

Selain itu, peserta didik juga harus hindari prokrastinasi dengan memulai kegiatan belajar secepatnya. Dengan demikian, peserta didik dapat menghindari kelelahan dan meningkatkan produktivitas belajar. Istirahat yang cukup juga sangat penting dalam manajemen waktu. Peserta didik harus mendapatkan istirahat yang cukup untuk menghindari kelelahan dan meningkatkan produktivitas belajar. Dengan menerapkan cara-cara di atas, peserta didik Madrasah Diniyah Takmiliyah dapat meningkatkan produktivitas belajar melalui manajemen waktu yang efektif. Dengan demikian, peserta didik dapat mencapai tujuan akademik dan meningkatkan kemampuan belajar.

Kemampuan peserta didik Madrasah Diniyah Takmiliyah dalam mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor ini dapat dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor psikologis, dan faktor sosial. Faktor internal yang mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas adalah kemampuan diri, motivasi, dan kedisiplinan. Kemampuan diri yang baik, motivasi yang kuat, dan kedisiplinan yang tinggi dapat membantu peserta didik mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas dengan lebih efektif. Faktor eksternal yang mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu dan

meningkatkan produktivitas adalah lingkungan belajar, dukungan orang tua, dan fasilitas dan sumber daya. Lingkungan belajar yang kondusif dan mendukung, dukungan orang tua yang kuat, dan fasilitas dan sumber daya yang memadai dapat membantu peserta didik mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas dengan lebih efektif.

Faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas adalah kecemasan dan stres, serta kepribadian. Kecemasan dan stres yang tinggi dapat mengganggu kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas, sedangkan kepribadian yang baik dapat membantu peserta didik mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas dengan lebih efektif. Faktor sosial yang mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas adalah pengaruh teman dan kultur dan nilai-nilai yang ada di lingkungan peserta didik. Pengaruh teman yang baik dan kultur dan nilai-nilai yang mendukung dapat membantu peserta didik mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas dengan lebih efektif. Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas, maka dapat dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

DISKUSI

Manajemen waktu yang efektif merupakan keterampilan esensial yang harus dimiliki oleh setiap peserta didik, termasuk siswa di Madrasah Diniyah Takmiliyah (MDT). Kemampuan ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga membantu siswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan sehari-hari (Zimmerman, 2000). Namun,

realitas menunjukkan bahwa banyak siswa di MDT masih menghadapi kesulitan dalam mengelola waktu mereka secara efisien (Andriani et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan di Madrasah Diniyah mengungkapkan bahwa perencanaan kesiswaan yang efektif sangat penting dalam meningkatkan manajemen waktu siswa. Penerapan metode klasikal atau belajar di kelas yang terstruktur dapat membantu siswa dalam mengatur waktu belajar mereka dengan lebih baik (Mulyono & Yusuf, 2020). Selain itu, faktor-faktor seperti penundaan, estimasi waktu yang tidak akurat, dan kurangnya prioritas menjadi penghambat utama dalam manajemen waktu siswa (Steel, 2007). Sebaliknya, tujuan yang terdefinisi dengan baik, motivasi internal, dan komitmen untuk perbaikan diri merupakan faktor pendukung yang signifikan (Wolters & Brady, 2020).

Kurangnya kemampuan manajemen waktu tidak hanya berdampak pada prestasi akademik yang menurun tetapi juga dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada siswa. Siswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan efektif cenderung merasa tertekan dan tidak nyaman dalam menjalani kegiatan sehari-hari (Misra & McKean, 2000). Faktor-faktor seperti pengaturan diri, motivasi, dan pencapaian tujuan sangat mempengaruhi manajemen waktu siswa (Claessens et al., 2007). Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara guru dan orang tua untuk membimbing dan mengajarkan siswa tentang pentingnya manajemen waktu yang efektif. Untuk meningkatkan produktivitas belajar, siswa di MDT dapat memulai dengan membuat rencana harian yang mencakup semua kegiatan belajar dan aktivitas lainnya. Rencana harian yang realistis dan dapat dijalankan membantu siswa memprioritaskan kegiatan belajar yang paling penting (Britton & Tesser, 1991). Penggunaan kalender untuk mencatat semua jadwal dan kegiatan belajar juga sangat penting dalam manajemen waktu. Selain itu, menghindari prokrastinasi dengan memulai kegiatan belajar secepatnya dan mendapatkan istirahat yang cukup dapat menghindarkan siswa dari kelelahan dan meningkatkan produktivitas belajar.

Pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola waktu dan meningkatkan produktivitas sangat penting. Faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu faktor internal, faktor eksternal, faktor psikologis, dan faktor sosial. Faktor internal meliputi kemampuan diri, motivasi, dan kedisiplinan. Faktor eksternal mencakup lingkungan belajar, dukungan orang tua, serta fasilitas dan sumber daya. Faktor psikologis melibatkan kecemasan dan stres, serta kepribadian. Sedangkan faktor sosial meliputi pengaruh teman serta kultur dan nilai-nilai yang ada di lingkungan siswa (Macan et al., 1990). Dengan memahami faktor-faktor tersebut, upaya-upaya untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa dapat dilakukan secara lebih efektif. Dengan menerapkan

strategi-strategi manajemen waktu yang efektif dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhinya, siswa di Madrasah Diniyah Takmiliah dapat meningkatkan produktivitas belajar dan mencapai tujuan akademik yang diharapkan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu siswa di Madrasah Diniyah Takmiliah (MDT) masih belum optimal. Faktor-faktor seperti penundaan, estimasi waktu yang tidak akurat, dan kurangnya prioritas menjadi penghambat utama dalam manajemen waktu siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya kolaboratif antara guru dan orang tua untuk membimbing dan mengajarkan siswa tentang pentingnya manajemen waktu yang efektif. Dengan menerapkan strategi-strategi manajemen waktu yang efektif dan memahami faktor-faktor yang mempengaruhinya, siswa di Madrasah Diniyah Takmiliah dapat meningkatkan produktivitas belajar dan mencapai tujuan akademik yang diharapkan

REFERENSI

- Andriani, R., Supriyanto, S., & Wahyuni, T. (2022). Manajemen waktu dan hubungannya dengan kedisiplinan belajar siswa di madrasah. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Islam*, 10(1), 45-54.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
- Chairina P. Saffira, Dahliana, & Nurdin Said. (2017). Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2, 27–31.
- 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.
- Davidson, J. (2001). *The complete idiot's guide to managing your time*. Alpha Books.
- Dewi, A. P., & Wulandari, F. (2020). Hubungan antara manajemen waktu dengan prestasi akademik siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 15–21. <https://doi.org/10.26858/jppk.v6i1.12345>
- Forsyth, P. (2009). *Time management* (2nd ed.). Kogan Page. (dikutip dalam Saffira, N. P., Irianto, R. Y., & Lutfi, R. R. (2017). Pengaruh manajemen waktu terhadap produktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 13(2), 85–92.)
- Kusuma, D., Adi, S., & Sunarto. (2018). Pengaruh Minat Baca, Motivasi Belajar, dan Lingkungan Teman Sebaya terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 11(3), 290-300.
- 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.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.

- Mulyono, H., & Yusuf, F. N. (2020). Strategi manajemen waktu dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran di Madrasah Diniyah. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 123–134.
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Karawang: CV Saba Jaya Publisher. ISBN 978-623-09-7582-0.
- Salwa Tadzkirotul Aula, Rachil Najma Shifa & Dewi Khurun Aini. (2024). Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa, 2, 91-113
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2020). College students' time management: a self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 32, 1319–1351.
- Yusnan, M. (2021). Pengaruh manajemen waktu belajar terhadap efikasi dan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *JEC Jurnal Edukasi Cendekia*, 5(1), 61–71.
- 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). Academic Press.