



Penerapan Teknik Pengelolaan Diri untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Waktu Pada Mahasiswa

Rahmatia¹, Hasbahuddin²

¹²Bimbingan dan Konseling, STKIP Andi Matappa

¹Email: rahma01188@gmail.com

Artikel info

Article history:

Received: Juli-2020

Revised: Agustus-2020

Accepted: Agustus-2020

Publish: September-2020

DOI: doi.org/10.31960/ijolec.v3i1.589

Abstract. The purpose of this study is to determine the effect of self-management techniques to improve time management skills. The data collection technique in this study uses a questionnaire with a research sample of 30 students from all students of STKIP Andi Matappa with a population of 120. student people. The type of research used in this research is experimental research with a one group pretest-posttest design research design. The results showed that the level of student time management before being given treatment in the form of self-management techniques was in the low category. Furthermore, the level of student time management after being given treatment in the form of self-management techniques is in the high category. In addition, based on the results of the research hypothesis test, it can be concluded that there is an effect of the application of self-management techniques on the time management of students.

Abstrak. Tujuan penelitian ini yakni mengetahui pengaruh teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pada mahasiswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dengan sampel penelitian sebanyak 30 orang mahasiswa dari seluruh mahasiswa STKIP Andi Matappa dengan populasi sebanyak 120 orang mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa tingkat pengelolaan waktu mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori rendah. Selanjutnya tingkat pengelolaan waktu mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori tinggi. Selain itu berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan teknik pengelolaan diri terhadap pengelolaan waktu mahasiswa.

Keywords:

Pengelolaan diri;

Pengelolaan waktu;

Mahasiswa

Corresponden author:

Alamat: Jalan A Mauraga, Pangkajene Kab Pangkep-Sul-Sel,

Email: rahma01188@gmail.com



artikel dengan akses terbuka dibawah licenci CC BY-NC-4.0

PENDAHULUAN

Kesuksesan seorang mahasiswa dalam mengikuti proses pendidikan pada suatu perguruan tinggi tidak hanya dilihat dari kecerdasan intelektual semata, namun harus dibarengi dengan kemampuan pengelolaan waktu yang baik dan efektif agar tercipta suatu kondisi yang terarah dan mencapai prestasi sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut Mujiyono, dkk (2009: 5) manajemen waktu adalah perencanaan, pengorganisasian, penggerakan, dan pengawasan produktivitas waktu. Sejalan dengan hal tersebut Purwanto (2008: 6) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah proses harian yang digunakan untuk membagi waktu, membuat jadwal, daftar hal-hal yang harus dilakukan, pendelegasian tugas, dan sistem lain yang membantu untuk menggunakan waktu secara efektif.

Mahasiswa yang tidak memiliki pemahaman manajemen waktu ditandai dengan perencanaan yang tidak terorganisasi, tidak jelas, tidak konsisten, tidak ada tujuan, dan kurang disiplin dalam menggunakan waktu. Menanamkan sikap tanggung jawab dan disiplin dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal yang ditentukan, akan menjadikan mahasiswa mampu mencapai target belajar dengan mencapai hasil yang optimal.

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap mahasiswa di STKIP Andi Matappa angkatan 2017, bahwa permasalahan utama yang terjadi di sekolah adalah rendahnya pengelolaan waktu bagi siswa. Contoh kasus; saat kuliah dimulai masih ada mahasiswa terlambat masuk, mahasiswa terlambat mengumpulkan tugas, mahasiswa ribut pada saat jam kuliah. Permasalahan tersebut akan berdampak negatif terhadap hasil belajar mahasiswa, khususnya pada tahap ujian akhir semester. Fenomena yang terjadi disebabkan oleh kurangnya pemahaman mahasiswa tentang pentingnya pengelolaan waktu, sehingga strategi untuk meningkatkan pengelolaan waktu pada mahasiswa dapat dilakukan dengan menerapkan teknik pengelolaan diri.

Pengelolaan diri adalah prosedur dimana individu mengatur dirinya sendiri pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran,

memonitor perilaku tersebut, memilih perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut, (Komalasari, 2011).

Fenomena di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyaningtyas & dkk, 2013) terdapat pengaruh pendekatan behavioral dengan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan waktu pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Reguler Angkatan 2012

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berinisiatif melakukan penelitian dengan judul: "Penerapan Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Waktu Pada Mahasiswa STKIP Andi Matappa Angkatan 2017".

Pemecahan masalah mengenai kedisiplinan siswa yakni dengan menggunakan strategi bimbingan konseling melalui teknik pengelolaan diri bagi siswa. Strategi implementasi teknik pengelolaan diri dilaksanakan melalui pelatihan dengan muatan materi antara lain: a) *self monitoring*, b) *stimulus control*, dan c) *self reward*. Selanjutnya metode yang digunakan dalam implementasi teknik pengelolaan diri meliputi: a) *focus group discussion*, b) *role play*, c) *brainstorming*, d) *inquiry*. Tujuan penelitian ini yakni mengetahui pengaruh teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan waktu pada mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan Pendekatan kuantitatif, dengan jenis penelitian penelitian eksperiment. Desain penelitian adalah *one group pretest posttest design* (Sugiyono, 2016)

Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017 dijadikan sebagai populasi penelitian sebanyak 120 orang dan sampel penelitian sebanyak 30 orang mahasiswa yang ditentukan secara *purposive sampling* agar difokuskan pada mahasiswa yang memiliki tingkat pengelolaan waktu yang rendah

Pengumpulan data dengan

menggunakan angket pengelolaan waktu mahasiswa yang merupakan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden yang mejadi sampel penelitian. Angket tersebut diberikan kepada subjek penelitian untuk memperoleh gambaran tingkat pengelolaan waktu mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan. Sebelum angket digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji validasi lapangan dan uji validasi oleh ahli.

Data hasil angket *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan analisis data statistic inferensial untuk mengetahui gambaran tingkat pengelolaan waktu mahasiswa sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa teknik pengelolaan diri. Sedangkan pengujian hipotesis penelitian dianalisis dengan menggunakan statistic parametrik yaitu uji t-test untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik pengelolaan diri terhadap peningkatan pengelolaan waktu mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017. Sebagai uji prasyarat untuk pengujian t-test, data setiap variabel harus berdistribusi normal dan homogen. Oleh karena itu, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan

homogenitas data sebelum dilakukan uji t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang mahasiswa mengenai penerapan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan pengelolaan waktu pada mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017. Data diperoleh melalui instrumen berupa angket tingkat pengelolaan waktu pada mahasiswa untuk mengukur keberhasilan pelaksanaan penerapan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan pengelolaan waktu. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan mulai pada bulan juni sampai dengan Bulan September 2020. Adapun hasil penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengelolaan Waktu Mahasiswa

Data hasil angket *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan analisis data statistik untuk mengetahui gambaran tingkat pengelolaan waktu pada mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Presentase Distribusi Data Frekuensi

Interval	Kategori	Preetest		Posttest	
		f	%	f	%
108 - 128	Sangat tinggi	0	0%	6	20%
89 - 107	Tinggi	0	0%	21	70%
70 - 88	Sedang	9	30%	3	10%
51 - 69	Rendah	18	60%	0	0%
32 - 50	Sangat rendah	3	10%	0	0%
Jumlah		30	100,00%	30	100,00%

Dari data distribusi frekuensi hasil angket *pretest*, dapat dilihat bahwa tingkat pengelolaan waktu pada kategori sangat tinggi dan tinggi tidak ada (0%), selanjutnya tingkat pengelolaan waktu pada kategori sedang terdapat 9 orang (30%), lalu tingkat pengelolaan waktu pada kategori rendah sebanyak 18 orang (60%), dan tingkat pengelolaan waktu pada kategori sangat rendah sebanyak 3 orang (10%). Dari hasil persentase tabulasi angket dapat digolongkan bahwa tingkat pengelolaan waktu mahasiswa tergolong dalam kategori rendah.

Selain itu data tersebut juga diperkuat dengan melihat nilai rata-rata (*mean*) hasil *pretest* tingkat pengelolaan waktu mahasiswa yakni sebesar 65,3 jika dikonversi dengan interval berarti berada pada kategori rendah. Berdasarkan persentase tersebut maka dapat di simpulkan bahwa tingkat pengelolaan waktu mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori rendah.

Selanjutnya dari tabel data frekuensi angket *posttest*, dapat dilihat bahwa tingkat pengelolaan waktu mahasiswa yang memperoleh skor angket pada kategori sangat

tinggi sebanyak 6 orang (20%). Selanjutnya tingkat pengelolaan waktu mahasiswa yang berada pada kategori tinggi sebanyak 21 orang (70%). Kemudian tingkat pengelolaan waktu mahasiswa yang berada pada kategori sedang sebanyak 3 orang (10%), serta tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah.

Selain itu data tersebut juga diperkuat dengan melihat nilai rata-rata (*mean*) hasil *posttest* tingkat pengelolaan waktu mahasiswa yakni sebesar 98 jika dikonversi dengan interval berarti berada pada kategori tinggi. Berdasarkan persentase tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengelolaan waktu mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori tinggi.

2. Penerapan Teknik Pengelolaan Diri Untuk Meningkatkan Pengelolaan Waktu Mahasiswa

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini untuk mengungkap efektivitas teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan pengelolaan waktu mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017, sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis kerja yaitu: "teknik pengelolaan diri tidak dapat meningkatkan pengelolaan waktu mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017. Adapun kriteria pengujiannya adalah Tolak H_0 jika $P_{hitung} \leq 0,05$.

Berdasarkan data empirik hasil analisis statistik menunjukkan perolehan nilai adalah 0.000 ($0.000 < 0.05$) (terlampir). Berdasarkan uji hipotesis ternyata hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan konsekuensinya hipotesis kerja (H_a) diterima, maka dapat disimpulkan bahwa teknik pengelolaan diri efektif untuk meningkatkan pengelolaan waktu mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017.

Selain uji hipotesis tersebut, efektivitas teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan pengelolaan waktu mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017, juga dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada nilai *pretest* dengan nilai *posttest*, pada *pretest* nilai *mean* sebesar 65,3 sedangkan pada *posttest* nilai *mean* sebesar 98, sehingga nilai *mean* kedua data tersebut dapat dilihat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa teknik pengelolaan diri dapat meningkatkan pengelolaan waktu mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017, artinya semakin diberi teknik pengelolaan diri, maka akan diikuti dengan meningkatnya pengelolaan waktu pada mahasiswa.

Pembahasan

Pengelolaan waktu setiap orang berbeda-beda disesuaikan dengan kepribadian orang tersebut dalam mencapai tujuan dan pemilihan kegiatan dalam mencapai tujuan dengan didukung oleh motivasi diri. Pengelolaan waktu merupakan keterampilan dasar dalam belajar karena dengan pengelolaan waktu yang baik akan membawa mahasiswa pada kesuksesan, jika mahasiswa tidak dapat mengelola waktu dengan baik akan mengakibatkan kegagalan.

Manajemen waktu memiliki beberapa aspek yang perlu diketahui oleh setiap mahasiswa. Tiger (1999: 381) mengemukakan aspek-aspek dalam manajemen waktu yaitu: a) penetapan tujuan dan prioritas; b) mekanisme manajemen waktu; c) kontrol terhadap waktu. Penetapan tujuan dan prioritas tersebut ditetapkan berkaitan dengan tugas dan tanggung jawab yang dipikul siswa pada saat itu.

Terdapat empat strategi dalam penggunaan waktu sehingga pengelolaan waktu lebih efektif dan produktif (Levin, 2007), yaitu: 1) Strategi berpikir Strategi berpikir dapat diartikan berpikir sebelum bertindak, tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan, dan berpikir tentang bagaimana membuat penggunaan waktu terbaik dari waktu yang ada. 2) Ide strategi penggunaan waktu Strategi berpikir menyiratkan strategi dalam menggunakan waktu, rencana bagaimana menggunakan waktu dalam mencapai tujuan. 3) Membuat strategi penggunaan waktu Tidak mudah dalam mencapai tujuan karena terdapat hambatan baik yang berasal dari dalam diri maupun luar diri, untuk itulah membuat strategi pengelolaan waktu sangat dibutuhkan. 4) Menerapkan strategi penggunaan waktu Ide-ide dan strategi-strategi yang telah dibuat harus tetap dilaksanakan.

Rohadi (2008: 88) menjelaskan beberapa faktor yang menentukan tercapainya proses manajemen waktu siswa antara lain: a)

faktor dalam diri yang melakukan kesalahan; b) faktor pandangan hidup (life way); c) faktor lingkungan sekolah. Pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu, dapat dilakukan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu di lingkungan sekolah yang dilaksanakan dalam suatu kegiatan belajar dengan layanan bimbingan kelompok.

Untuk meningkatkan pengelolaan waktu pada mahasiswa, maka perlu diberikan suatu teknik untuk mengarahkan mahasiswa dalam upaya meningkatkan pengelolaan waktunya secara sadar untuk mengubah perilakunya sendiri. Diharapkan dengan teknik perubahan perilaku dapat mengganti perilaku mahasiswa yang benar guna meningkatkan pengelolaan waktu. Teknik atau strategi yang berfungsi untuk mengubah perilaku adalah dengan pendekatan behavior. Salah satunya adalah dengan *self-management* (pengelolaan diri).

Gambaran tingkat pengelolaan waktu mahasiswa dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan dapat disimpulkan bahwa tingkat pengelolaan waktu mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori rendah. Selanjutnya tingkat pengelolaan waktu mahasiswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori tinggi.

Strategi *self-management* (pengelolaan diri) adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri, pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut, (Komalasari, 2011).

Teknik pengelolaan diri adalah teknik menata perilaku individu yang bertujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat mencapai kemandirian dan hidupnya berjalan dengan produktif, (Sa'diyah, 2016). Tujuan *self-management* dapat untuk mengurangi perilaku yang tidak pantas dan mengganggu (perilaku yang mengganggu, tidak menyelesaikan tugas sekolah dan tugas-tugas secara mandiri dan

efisien, dll.) dan meningkatkan sosial, adaptif dan kemampuan bahasa/ komunikasi.

Kelebihan strategi "self-management" yaitu penggunaan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan pengamatan seseorang dalam mengontrol lingkungannya serta dapat menurunkan ketergantungan seseorang pada konselor atau orang lain, pendekatan yang murah dan praktis, mudah digunakan, dan menambah proses belajar secara umum dalam berhubungan dengan lingkungan baik pada situasi bermasalah atau tidak.

Terdapat tiga strategi atau prosedur SM, yaitu (1) *self monitoring*, (2) *stimulus-control*, dan (3) *self-reward*. Pendapat tersebut dapat dimaknai bahwa untuk membentuk dan merubah perilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah yang diinginkan dapat dilakukan melalui tiga tahap, (Nursalim, 2013:150). Tahap yang pertama yaitu *self-monitoring* yaitu individu memantau dan mengamati setiap tindakan dan perilakunya sendiri. Pada tahap selanjutnya yaitu *stimulus-control* yaitu individu mulai menata kembali pola berpikir, pola perilakunya, dan emosinya dengan tujuan untuk mengurangi perilaku tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah. Tahap terakhir yaitu *self-reward* yaitu individu memperkuat perilakunya melalui konsekuensi yang dihasilkannya sendiri. Jika konseli dapat berperilaku disiplin terhadap tata tertib sekolah maka konseli tersebut akan memperoleh penghargaan atau hadiah dan jika konseli berperilaku tidak disiplin terhadap tata tertib sekolah maka konseli tersebut tidak akan memperoleh hadiah.

Kendala pengelolaan diri yakni kurangnya motivasi dan komitmen pada individu, target perilaku seringkali bersifat pribadi dan persepsinya sangat subjektif terkadang sulit didiskripsikan sehingga konselor sulit untuk menentukan cara memonitor dan mengevaluasi, lingkungan sekitar dan keadaan diri individu di masa mendatang sering tidak dapat diatur dan diprediksikan dan bersifat kompleks. Individu bersifat independen, konselor memaksakan program pada klien, tidak ada dukungan dari lingkungan.

Selanjutnya berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dapat dinyatakan bahwa teknik pengelolaan diri dapat meningkatkan pengelolaan waktu mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017, artinya semakin

diberi teknik pengelolaan diri, maka akan diikuti dengan meningkatnya pengelolaan waktu pada mahasiswa.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan pemahaman manajemen waktu pada siswa SMP melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi guru bimbingan dan konseling sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan pemahaman manajemen waktu siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, (Nurhidayati, 2016).

Selanjutnya Manajemen diri, gaya belajar dan prestasi belajar mahasiswa bisa diartikan dengan apabila mahasiswa mampu mengatur diri dengan baik, mengenali dan menerapkan gaya belajar yang ada pada dirinya serta bisa mengimplementasikan pada belajarnya, selain itu kepercayaan diri perlu dibangun dengan menjadikan hati ridha, bersyukur dan tawakal, mengenali diri sendiri, mencintai orang lain, menjauhi pikiran-pikiran dan perasaan negatif yang merusak kepribadian (gelisah, takut dan merasa gagal), bergaullah dengan orang yang sukses dan percaya diri, tentukan tujuan yang hendak dicapai dalam waktu dekat dan ikuti berbagai kegiatan organisasi. Maka mahasiswa akan memperoleh hasil yang baik. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak bisa mengatur diri, tidak bisa menerapkan gaya belajar yang sesuai dan tidak percaya diri akan berakibat tidak baik bagi prestasi akademiknya, (Jazimah, 2014).

Selain itu, penerapan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri dapat meningkatkan disiplin belajar siswa kelas IV SDN 1 Triwarno artinya penerapan konseling kelompok dengan strategi pengelolaan diri cocok jika digunakan untuk meningkatkan disiplin belajar siswa, (Nuryasih, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat pengelolaan waktu mahasiswa sebelum diberikan perlakuan berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori rendah. Selanjutnya tingkat pengelolaan waktu mahasiswa setelah diberikan perlakuan

berupa teknik pengelolaan diri berada pada kategori tinggi.

Selain itu berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan teknik pengelolaan diri terhadap pengelolaan waktu mahasiswa STKIP Andi Matappa angkatan 2017, artinya semakin diberi teknik pengelolaan diri, maka akan diikuti dengan meningkatnya pengelolaan waktu pada mahasiswa.

Berdasarkan kesimpulan yang di atas, maka disarankan: (1) Bagi guru guru bimbingan dan konseling di sekolah agar mengimplementasikan teknik pengelolaan diri untuk meningkatkan kedisiplinan siswa di sekolah; (2) Bagi Siswa diharapkan agar dapat meningkatkan kemampuan bimbingan keterampilan sosial mereka masing-masing.

DAFTAR RUJUKAN

- Jazimah, H. (2014). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. Mudarrisa: *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*. Vol. 6, No. 2, Desember 2014: 221-25
- Komalasari. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks.
- Komalasari. (2011). *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung: Refika Aditama.
- Levin, Peter. (2007). *Skilful Time Management*. London: *Open University Press*
- Mujiono, dkk. (2009). *Modul Pengembangan Diri melalui Layanan Bimbingan dan Konseling SMK*. Yogyakarta: Paramitha Publishing.
- Nurhidayati, D.W.(2016) Peningkatan Pemahaman Manajemen Waktu Melalui Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving pada Siswa. *PSIKOPEDAGOGI*. Vol. 5, No. 1 ISSN: 2301-6167
- Nursalim, M. (2013). *Pengembangan Media Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Nuryasih. (2017). *Konseling Kelompok Dengan Strategi Pengelolaan Diri*

- Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas IV SDN 1 Triwarno. *Jurnal Kalam Cendekia Pgsd Kebumen Vol 5, No 5*.
- Purwanto, S. (2008). *Pocket Mentor Manajemen Waktu*. Jakarta: Esensi Erlangga Group.
- Rohadi. (2008). Pengaruh Manajemen Waktu dan Motivasi Mengajar terhadap Kompetensi Profesional Guru di Sekolah Menengah Atas Kota Pekalongan. *Tesis. Semarang: Program Studi Manajemen Pendidikan Pogram Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*.
- Sa'diyah. (2016). Penerapan Teknik *Self Management* Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. *Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 6 No. 2, November 2016 : 67 – 78*
- Sugiyono. (20016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif dan R & D*, CV Alfabeta: Bandung.
- Tiger, Therese Hoff. (1999). Time Management: Test of Proses Model. *Jurnal of appliet psychologi, 79(3): 381-391*.
- Widyaningtyas & dkk. (2013). Pengaruh Teknik Pengelolaan Diri Terhadap Peningkatan Kemampuan Pengelolaan Waktu (Studi Eksperimen dalam Layanan Konseling Kelompok pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Reguler Angkatan 2012). *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol 2 No 1*