

Literatur Review: Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku untuk Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa

Thessia Permata Bunda¹, Firman², Netrawati³, Mohd Nazri Abdul Rahman⁴
 Email: tiaathessia@gmail.com¹, firman@fip.unp.ac.id², netrawati@fip.unp.ac.id³,
 mohdnazri_ar@um.edu.my⁴
 Universitas Negeri Padang¹²³, University of Malaya⁴

Abstrak

Manajemen waktu merupakan cara seseorang dalam mengelola, memanfaatkan mengalokasikan waktu yang dimilikinya, antara kebutuhan dan keinginan individu harus diatur dan disusun dengan sebaik-baiknya serta melakukan perencanaan, penjadwalan, dan mengurutkan prioritas sesuai dengan kepentingannya. Kemampuan manajemen waktu siswa perlu dikembangkan agar mampu menjalankan, mengalokasikan dan memanfaatkan waktu yang mereka miliki dengan sebaik-baiknya agar tidak terbuang sia-sia. Salah satu strategi untuk membantu siswa menjadi pengelola waktu yang lebih baik adalah dengan menggunakan pendekatan kontrak perilaku dalam hubungannya dengan layanan penguasaan konten. Oleh karena itu penulis bermaksud untuk mengkaji penelitian sebelumnya tentang layanan penguasaan konten berbasis kontrak perilaku yang membantu siswa dalam mengasah kemampuan manajemen waktu mereka. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian literatur dengan pengumpulan data dari temuan terkait. Tujuan tinjauan literatur studi ini adalah untuk menginformasikan kepada pembaca tentang temuan penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pembahasan ini. Teknik analisis yang dipakai adalah analisis isi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa layanan penguasaan konten berbasis kontrak perilaku terbilang efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan manajemen waktu mereka. Banyak penelitian yang terdahulu menggunakan layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku dalam mengembangkan kemampuan manajemen waktu siswa.

Kata Kunci: Manajemen Waktu; Layanan Penguasaan Konten; Kontrak Perilaku

Abstract

Making the most of one's available time is achieved through the practice of time management. It is necessary to organize, schedule, and prioritize their demands in accordance with their preferences and requirements. It is necessary to help students develop their time management abilities so they can plan, organize, and utilize their time wisely to avoid wasting it. One of the services that can be provided to develop students' time management skills is using content mastery services with behavioral contract techniques. Therefore, the author wants to examine previous research regarding content mastery services using behavioral contract techniques in developing students' time management skills.

The methodology employed in this study is a review of the literature with data collection from pertinent findings. The goal of this research's literature review is to enlighten readers about previous studies' findings that are pertinent to the work being done now. Content analysis is the analysis method employed. The results of this research show that content mastery services using behavioral contract techniques are effective in developing students' time management skills. Many previous studies used content mastery services with behavioral contract techniques to develop students' time management skills.

Keywords: Time Management; Content Mastery Services; Behavior Contracts

PENDAHULUAN

Setiap orang akan melakukan aktivitas dalam hari-harinya mulai dari pagi hingga pada matahari terbenam.

Setiap aktivitas yang dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan kepentingan masing-masing dan pastinya berbeda-beda setiap orangnya. Setiap orang

menggunakan waktu secara berbeda, beberapa orang terampil dalam mengatur jadwal mereka dan menyelesaikan tugas-tugas penting, sementara yang lain hanya menya-nyiakannya untuk hal-hal yang tidak penting. Waktu merupakan sumber daya yang sangat berharga dalam kehidupan, hendaknya dapat dikelola dengan baik. Namun banyak orang yang merasa tidak mempunyai cukup waktu untuk menyelesaikan aktivitasnya saat ini, padahal setiap orang memiliki jumlah waktu yang sama. Mencapai tujuan utama hidup melalui manajemen waktu mengesampingkan aktivitas yang menyita waktu dan tidak ada gunanya (Taylor dalam Sandra & Djalali, 2013). Manajemen waktu yang efektif adalah kunci untuk mencapai keseimbangan antara kewajiban bekerja dan belajar, bersenang-senang, dan istirahat yang cukup.

Atkinson (1990) Manajemen waktu adalah keterampilan yang berkaitan dengan semua aktivitas terjadwal dan upaya yang dilakukan orang untuk memanfaatkan waktu mereka sebaik-baiknya. Manajemen waktu menurut Pasaribu dkk (2019), merupakan proses sehari-hari yang memungkinkan orang berbagi waktu, membuat jadwal, daftar tugas, menyelesaikan proyek, dan memanfaatkan alat lain yang membantu

mereka menghabiskan waktu dengan bijak. Siswa sangat memerlukan manajemen waktu dalam kegiatan pembelajaran karena merupakan komponen internal yang mempengaruhi pembelajaran.

Manajemen waktu sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena memungkinkan seseorang berkonsentrasi pada tugas-tugas terpenting yang ada. Seseorang yang melakukan manajemen waktu akan secara konsisten dan efektif menggunakan waktunya daripada menghabiskan waktu untuk hal yang tidak bermanfaat. Manajemen waktu yang efektif dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kehidupan siswa, khususnya bagi pelajar. Siswa yang mahir dalam manajemen waktu dan organisasi akan dapat lebih fokus pada studinya. Siswa yang mempelajari keterampilan manajemen waktu yang efektif juga akan mengembangkan disiplin yang lebih besar dalam rutinitas harian, baik di rumah maupun di sekolah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2019) menyatakan bahwa manajemen waktu belajar mempunyai dampak positif yang besar terhadap prestasi akademik siswa, dimana menurut penelitian, tujuan manajemen waktu belajar adalah untuk mengajarkan siswa bagaimana menggunakan waktu

mereka untuk mengatur dan memprioritaskan tugas sehingga mereka dapat berhasil dan mengungguli teman-temannya. Sejalan dengan itu, penelitian Diarni (2022) tentang bagaimana layanan penguasaan mata pelajaran dan strategi pemecahan masalah dapat membantu siswa kelas X SMA Negeri 1 Na IX-X Q.A 2020/2021 mengatur waktu mereka dengan lebih baik. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, mengingat hasil signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam hasil manajemen waktu sebelum dan sesudah penggunaan pendekatan pemecahan masalah untuk layanan penguasaan konten. Jelas terlihat bahwa terdapat perubahan signifikan pada skor manajemen waktu siswa sebelum dan sesudah mereka terdaftar dalam program penguasaan kontrol, yang meningkatkan keterampilan manajemen waktu dengan menerapkan metodologi pemecahan masalah.

Mayoritas siswa mengeluhkan kurangnya waktu luang, termasuk kurangnya waktu untuk mengerjakan pekerjaan rumah, belajar, rekreasi, dan istirahat. Berdasarkan observasi lapangan, masih banyak anak yang masih menyelesaikan PR di sekolah, terlambat masuk kelas, tidak menyelesaikan tugas,

mempersiapkan ulangan harian hingga larut malam, dan bingung harus mengerjakan apa keesokan harinya, siswa bingung menentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, mereka menghabiskan terlalu banyak waktu bermain game dan berkumpul dengan teman-teman, mereka terlalu banyak kesulitan dengan ponsel dan laptop, dan mereka merasa lelah karena seharusnya mereka tidur tetapi malah menggunakan aktivitas. waktu itu untuk menyelesaikan kegiatan yang mereka lalai selesaikan.

Kemampuan manajemen siswa perlu dikembangkan agar siswa mampu menjalankan, mengalokasikan dan memanfaatkan waktu mereka sebaik-baiknya agar tidak terbuang percuma. Menurut Prayitno (2018), layanan penguasaan konten membantu individu maupun kelompok memperoleh keterampilan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan pembelajaran. Untuk menjawab tuntutan dan penyelesaian permasalahan, layanan penguasaan konten ini harus meningkatkan pengetahuan, memandu penilaian dan sikap, serta menguasai teknik atau kebiasaan tertentu. Agar siswa dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuannya, mengendalikan penilaian dan sikapnya, menguasai teknik atau kebiasaan tertentu, memahami kebutuhan dalam menyelesaikan tugas,

dan menyelesaikan berbagai kesulitan, diperlukan jasa penguasaan konten (Syukur, Neviyarni, & Zahri, 2019).

Latipun (2006) dengan menggunakan pendekatan kontrak perilaku klien dapat mengadopsi perilaku yang sesuai dan mendapatkan imbalan sesuai dengan ketentuan kontrak adalah metode untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Kontrak perilaku digunakan untuk mendorong dan mengingatkan siswa agar menghormati dan melaksanakan kesepakatan yang telah dibuat mengenai penjadwalan serta ketaatan pada rutinitas harian, di rumah ataupun di sekolah.

KAJIAN PUSTAKA

Manajemen Waktu

Atkinson (1990), manajemen waktu adalah suatu bentuk kemampuan yang dihubungkan dengan seluruh upaya terencana dan tindakan yang dilakukan individu dalam rangka memaksimalkan waktunya. Manajemen waktu menurut Kusuma (Sari dkk., 2017) adalah proses penggunaan waktu seseorang seefektif dan seefisien mungkin dengan persiapan yang matang dan penentuan prioritas.

Penetapan tujuan, penentuan prioritas, penjadwalan, bersifat asertif, tegas, menghindari penundaan, dan membatasi waktu yang hilang merupakan

beberapa aspek manajemen waktu (Atkinson, 1990).

Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten membantu seseorang (baik secara individu maupun kelompok) untuk memperoleh kompetensi tertentu. Melalui penguasaan konten, individu diharapkan dapat memiliki kemampuan atau keterampilan yang berguna untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan menyelesaikan permasalahan yang muncul terkait dengan konten yang diterimanya (Prayitno, 2018).

Syukur, Neviyarni, dan Zahri (2019) siswa memerlukan layanan penguasaan konten dalam rangka meningkatkan wawasan dan pengetahuan, mengarahkan penilaian dan sikap, mempelajari prosedur atau kebiasaan tertentu, memenuhi kebutuhan dalam menyelesaikan proyek, dan menyelesaikan berbagai masalah.

Layanan penguasaan konten biasanya dilakukan dengan format klasikal, kelompok, atau individu, secara langsung (bersifat direktif). Selain aktif menyajikan pokok bahasan dan memberikan contoh, pembimbing atau konselor juga memberikan inspirasi (motivasi), mendorong, dan menggerakkan peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan isi. Menyajikan informasi dengan cara yang

menarik, memberikan contoh, menstimulasi (memotivasi), mendesak, dan menginspirasi siswa untuk terlibat aktif dengan materi dan proyek layanan berikutnya.

Diperlukan dua unsur tambahan untuk mendukung teknik di atas: pertama, sentuhan-sentuhan tingkat tinggi yang berkaitan dengan kepribadian dan kemanusiaan siswa, khususnya yang berkaitan dengan efektivitas, semangat, nilai-nilai, dan moralitas. Kedua, penerapan teknologi mutakhir untuk menjamin kualitas penguasaan konten (Kamaruzzaman, 2016).

Kontrak Perilaku

Kontrak perilaku dimaksudkan untuk membantu klien mencapai tujuan yang telah ditentukan dan memperoleh perilaku tertentu yang diinginkan. Dalam hal ini, klien mengantisipasi perubahan perilaku sebagai konsekuensi dari kesepakatan bersama antara dua pihak atau lebih untuk mengubah perilaku tertentu pada kliennya.

Konselor mempunyai kemampuan untuk memilih perilaku yang masuk akal dan dapat disetujui oleh semua pihak. Pemberian penghargaan kepada klien setelah terapi dilakukan sesuai dengan kesepakatan dimungkinkan. Lebih jauh lagi, dalam konteks ini, memberi penghargaan pada perilaku yang baru

dikembangkan lebih penting daripada menghukum perilaku jika kontrak perilaku tersebut gagal (Latipun, 2006).

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data untuk penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kualitatif yang dikenal sebagai studi literatur (tinjauan pustaka), dengan mengambil sumber dari artikel jurnal ilmiah yang relevan dan buku referensi untuk mendapatkan informasi terkait dengan permasalahan yang telah penulis bahas. Studi literatur melibatkan pencarian referensi dan penelitian sebelumnya yang telah ditulis tentang topik yang diteliti (Samsuri, 2003).

Tujuan dari studi literatur adalah untuk menginformasikan pembaca mengenai temuan dari penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang sedang dilakukan (Creswell, 2015). Sulistryini (Hadi & Afandi, 2021) mengemukakan hal-hal sebagai berikut: 1) memahami permasalahan; 2) memilih cara; 3) memahami landasan teori; 4) mempelajari keunggulan penelitian sebelumnya; 5) menghindari plagiarisme; dan 6) bukti-bukti yang mendukung keabsahan rumusan masalah penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yang dirujuk dari berbagai sumber jurnal ilmiah

mengenai layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku dalam mengembangkan kemampuan manajemen waktu, maka dapat diuraikan sebagai berikut; Penelitian oleh Hasan & Sari (2021) mengenai pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar peserta didik mata pelajaran fiqh di MTS Al-As'ad Brambang Diwék Jombang yang menunjukkan bahwa tingkat manajemen waktu siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 43,33% dan di dapat diambil kesimpulan bahwa manajemen waktu yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi hasil belajar siswa.

Penelitian oleh Dayantri & Netrawati (2023) mengenai manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dengan menggunakan analisis data teknik person product moment, didapatkan hasil bahwa manajemen waktu siswa berada pada kategori yang rendah dan prokrastinasi yang tinggi sehingga terdapat hubungan negatif yang signifikan pada kategori sedang dengan koefisien $-0,540$ yang berarti bahwa Prokrastinasi akademik meningkat seiring dengan rendahnya kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa.

Penelitian Feriza, Firman, dan Syahniar (2017) menguji seberapa baik layanan penguasaan konten bekerja ketika siswa menggunakan strategi *problem*

solving untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu mereka saat belajar menggunakan berbagai pendekatan analisis data tes (uji-t) dengan *Microsoft Excel* dan SPSS. Konsekuensi akhirnya adalah keterampilan manajemen waktu siswa di kelas ditingkatkan ketika layanan penguasaan konten bersama dengan strategi *problem solving* digunakan.

Penelitian mengenai pengembangan keterampilan manajemen waktu melalui pendekatan kontrak perilaku dan layanan penguasaan konten dilakukan oleh Harlina, Suharso, dan Maria (2014). Teknik analisis data uji r (r-test) dan deskriptif persentase digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bagaimana strategi kontrak perilaku yang diterapkan dalam layanan penguasaan konten bisa membantu siswa dalam pengembangan kemampuan manajemen waktu. Dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 2,052 maka nilai r hasil sebesar 20,64 lebih besar. Hipotesis bahwa metode kontrak perilaku dalam layanan penguasaan konten dapat meningkatkan manajemen waktu didukung oleh hasil ini.

Penelitian tentang efektivitas konseling kelompok behavioral pada teknik *self management* untuk meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok

pesantren dilakukan oleh Husainiah, Elia, dan Ramli (2020). Mereka menggunakan model desain one group pre-test dan post-test. Temuan mereka menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah yang tinggal di pesantren dapat memperoleh manfaat dari teknik *self management* yang efektif. Sebelum menerima intervensi manajemen waktu, tingkat manajemen waktu seluruh siswa ada pada kisaran rendah. Namun, setelah intervensi, tingkat manajemen waktu siswa naik ke sedang.

Penelitian Azizah & Muslikah (2021) menggunakan analisis data regresi dan deskriptif untuk menguji hubungan antara kecanduan ponsel pintar, pengaturan diri, dan manajemen waktu. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah memiliki tingkat keterampilan manajemen waktu yang sedang dan terdapat korelasi negatif parsial dan total 27,7% antara pengaturan diri, manajemen waktu, dan kecanduan ponsel pintar.

Saragih (2017) melakukan penelitian dengan menggunakan pendekatan uji-t dan analisis data deskriptif persentase untuk menguji bagaimana layanan penguasaan konten dengan teknik kontrak perilaku dapat membantu siswa VII-2 SMP N 5 Tebing Tinggi membangun kemampuan manajemen waktu. Nilai t hitung > t tabel,

hal ini ditunjukkan dengan hasil uji t yang menunjukkan nilai t hitung = 20,64 dan t tabel sama dengan 2,052. Oleh karena itu, pendekatan kontrak perilaku bersama dengan layanan penguasaan konten dapat membantu pengembangan kemampuan manajemen waktu.

Penelitian Diarni (2022) mengkaji bagaimana layanan penguasaan konten dan strategi *problem solving* dapat membantu siswa kelas X di SMA Negeri 1 Na IX-X Q.A 2020/2021 mengatur waktu mereka dengan lebih baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, mengingat hasil signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam hasil manajemen waktu sebelum dan sesudah penggunaan pendekatan pemecahan masalah untuk layanan penguasaan konten. Skor manajemen waktu siswa jelas menunjukkan perbedaan yang cukup besar antara sebelum dan sesudah siswa menerima layanan penguasaan konten yang meningkatkan manajemen waktu melalui penerapan teknik *problem solving*.

Penelitian oleh Ningsih, Dkk (2023) mengenai pengaruh konseling individual dengan teknik kontrak perilaku terhadap off task behavior remaja di kampung bulaan gadang, kecamatan

banuhampu kabupaten Agam, jenis penelitian ini yaitu kuantitatif pra-eksperimental dengan menggunakan desain single group pretest and posttest. Nilai z yang dihitung sebesar $-2,032$ sedangkan z tabel sebesar $1,645$, menurut data statistik menunjukkan bahwa nilai tersebut kurang dari tingkat signifikansi $0,05$. Remaja yang melakukan aktivitas di luar tugas memiliki rata-rata hasil tes yang berbeda sebelum dan sesudah mendapat perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 dapat diterima, karena strategi kontrak perilaku dikombinasikan dengan layanan konseling individu membantu mengurangi perilaku remaja *off task behavior*.

Wulandari (2013) melakukan penelitian dengan menggunakan berbagai pendekatan analisis data tes (uji t) untuk mengetahui bagaimana pengaruh pengenalan layanan pembelajaran (penguasaan Konten) terhadap kapasitas manajemen waktu siswa di kelas X-1 MAN 2 Tanjung Pura Langkat tahun ajaran 2012–2013. Pengenalan layanan pembelajaran (penguasaan konten) di kelas X-1 MAN 2 Tanjung Pura Langkat tahun 2012–2013 mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengatur waktu. Menurut penelitian ini, ketika layanan pembelajaran (penguasaan konten) diterapkan kepada siswa, maka

keterampilan manajemen waktu siswa meningkat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil kajian literature yang telah dijabarkan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa: Kemampuan siswa dalam mengatur waktunya dengan baik dapat mempengaruhi beberapa aspek dalam proses pembelajaran. Meskipun menggunakan berbagai teknik, layanan penguasaan konten dinilai bermanfaat dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan manajemen waktunya. Bahkan ketika memanfaatkan berbagai layanan, teknik kontrak perilaku dipandang bermanfaat dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan manajemen waktu mereka. Penggunaan teknik kontrak perilaku dalam memberikan layanan penguasaan konten terbilang efektif dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan manajemen waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, P. E. (1990). *Manajemen Waktu yang Efektif* (A. Maulana MSM (ed.)). Jakarta: Banarupa Aksara.
- Azizah, M. N., & Muslikah. (2021). "The Relationship Between Time Management, Self Regulation and Smartphone Addiction". *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. Volume 12, Number 1.

- Creswell, J. W. (2015). *Educational Research "Planning, Conducting and zevaluating Quantitative and Qualitative Research"*. Boston: Pearson.
- Dayantri, S., & Netrawati. (2023). "Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik". *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 7, No. 2.
- Dewi, W. C. (2019). "Kontribusi Manajemen Waktu, Lingkungan di Rumah, dan Motivasi Siswa terhadap Prestasi Belajar di SMKN Se-Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta". *Media Manajemen Pendidikan*. Volume 1, No. 3.
- Diarni, Y. E. (2022). "Pengaruh Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Time Management Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Na IX-X T.A 2020/2021". *Thesis*. Universitas Negeri Medan.
- Ferzia, I., Firman., & Syahniar. (2017). "Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Menggunakan Pendekatan Problem Solving untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Siswa dalam Belajar". *Proceedings/ICES 2017*. Pp: 229-238.
- Hadi, N. F., & Afandi, N. K., (2021). "Literature Review is A Part of Research". *Sultan Educational Journal (Seduj)*. Vol. 1, No. 3.
- Harlina, Suharso, & Maria. (2014). "Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrak Perilaku". *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. Vol 3, No 1.
- Hasan, M. S., Sari. K. T. (2021). "Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Fiqih di MTS Al-As'ad Brambang Diwrek Jombang". *Jurnal Studi Manajemen Pendidikan Islam*. Volume 5, Nomor 1.
- Husainiah, S. H., & Elia, F., & M. Ramli. (2020). "Keefektidan Konseling Kelompok Behavioral Teknik Self-management untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa SMA yang Tinggal di Pondok Pesantren". *Teacher in Eductional Research*. 2 (2).
- Kamaruzzaman. (2016). *Bimbingan Konseling*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Ningsih., dkk. (2023). "Pengaruh Konseling individual dengan Teknik Kontrak Perilaku terhadap Off Task Behavior Remaja di Kampung Bulaan Gadang, Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam". *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*. Vol. 5, No.2.
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2019). "Pengaruh Penggunaan Manajemen Waktu terhadap Peningkatan Prestasi

- Belajar di SMP Araisyah. *Jurnal Abdimas*, 1(1), 1–8.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen Waktu , Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.
- Samsuri, T. (2003). *Kajian Teori, Kerangka Konsep, Hipotesis dalam Penelitian*. Balai Pengembangan Kelompok Belajar Sumatera Barat.
- Saragih, S. R. (2017). “Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Kontrk Perilaku pada Siswa Kelas VIII-2 SMP N 5 Tebing Tinggi. *School Education Journal*. Vol 7, No 3.
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany. (2017). Manajemen Waktu pada Mahasiswa: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(3), 527.
- Syukur, Y., Neviyarni., & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: IRDH.
- Wulandari, D. (2013). “Pengaruh Pelaksanaan Layanan Pembelajaran (Penguasaan Konten) terhadap Kemampuan Siswa dalam Memanajemen Waktu di Kelas X-1 MAN 2 Tanjung Pura Langkat tahun Ajaran 2012/2013”. *Thesis*. Universitas Negeri Medan.