
IMPLEMENTASI KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF MANAGEMENT* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGATUR WAKTU

Umi faizah¹, Imaratul Ulwiyah², Ika Romika Mawaddati³

¹²³Universitas PGRI Argopuro, Indonesia

Email: umifaizah040497@gmail.com

Article Info

History

Articles

Submitted:

26 Juli 2025

Accepted:

25 Maret 2026

Published:

30 Maret 2026

Kata Kunci:

Konseling Individu, Self Management, Mengatur Waktu

Keywords:

Individual Counseling, Self-Management, Time Management.

Abstrak

Berdasarkan fenomena yang ditemukan di sekolah SMK Abdul Aziz Balung Jember bahwa sebagian siswa memiliki kemampuan mengatur waktu rendah diantaranya seringkali datang terlambat ke sekolah, jarang mengumpulkan tugas sekolah, kabur dari pondok karena kesulitan mengimbangi waktu belajar, kegiatan pondok serta waktu istirahat. dengan adanya fenomena tersebut maka tujuan penelitian yakni guna meningkatkan kemampuan mengatur waktu melalui konseling individu dengan teknik Self management. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Single-Case Experimental Design pola A-B. Responden yang diteliti berjumlah 30 siswa, dengan 2 siswa dipilih secara purposive sampling menjadi sampel. Data terkumpul melalui metodologi observasi, interview beserta kuesioner angket. Secara statistik, hasil penelitian di analisis dengan visualisasi data grafik lane serta uji Wilcoxon Signed Rank Test memakai bantuan SPSS 23 terhadap skor MG : Nilai $Z = -2.060$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = $0.039 < 0.05$. dapat di interpretasikan karena nilai signifikansi < 0.05 , maka terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan mengatur waktu siswa sebelum dan setelah intervensi. Begitupula hasil penelitian NF : Nilai $Z = -2.041$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = $0.041 < 0.05$. artinya, layanan konseling individu dengan teknik Self-Management secara signifikan meningkatkan kemampuan mengatur waktu siswa kelas XB.

Abstract

The problem found at SMK Abdul Aziz is that some students have low time management skills such as arriving late to school, rarely submitting school assignments, running away from the boarding school because of difficulties in balancing study time, boarding school activities and break time. The existence of this phenomenon, the purpose of the study is to improve time management skills through individual counseling with Self-management techniques. The research method uses a Single-Case Experimental Design approach with an A-B pattern. Respondents numbered 30 students, with 2 samples selected by purposive sampling. Data collection methods were observation, interviews and questionnaires. Statistically, the results of the study were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test using SPSS 23 for the MG score: Z value = -2.060 and Asymp. Sig. (2-tailed) = $0.039 < 0.05$. can be interpreted because the significance value is < 0.05 , so there is a significant difference between students time management skills before and after the intervention. Likewise, the results of the NF study: Z value = -2.041 and Asymp. Sig. (2-tailed) = $0.041 < 0.05$. This means that individual counseling services using self-management techniques can improve the time management skills of class XB students.

Publikasi : Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember

E-ISSN : 2623-033X

PENDAHULUAN

Kemampuan mengatur waktu sebagai barometer kesuksesan seorang sebab waktu adalah investasi terpenting yang dipemberikan Allah SWT secara gratis sekaligus merata pada tiap orang. Investasi waktu yang sama bisa diperoleh oleh siapa pun, terlepas dari kekayaan, kemiskinan, aktivitas kriminal, ataupun keyakinan agama, yakni 24 jam, atau 1.1440 menit, atau 86.400 detik tiap harinya. Cara tiap individu memanfaatkan investasi ini berbeda-beda, tidak mengherankan ketika para pengusaha mengklaim bahwasanya "waktu merupakan uang", para pelajar mengklaim bahwasanya "waktu artinya ilmu", beserta para abdi Allah SWT mengklaim bahwasanya "waktu adalah ibadah". Kemampuan untuk berkonsentrasi dan menentukan prioritas menjadi faktor penting bagi siapa saja yang ingin tetap produktif dalam berbagai situasi. Setiap orang tentu memiliki beragam tugas yang harus diselesaikan dalam kesehariannya. Alhasil, penting memahami strategi dan cara mengatur waktu secara efektif supaya bisa mewujudkan tujuan dari berbagai aktivitas tersebut.

Kemampuan mengatur waktu menurut (Chairina, 2017) dalam artikel (Galih Permata & Laili, 2025) adalah kemampuan yang krusial bagi seseorang untuk meraih hasil yang optimal dan efektif dalam kehidupan sehari-hari. Artinya kemampuan mengatur waktu sebagai usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai target dengan memilih aktivitas yang bermanfaat serta mengutamakan tugas yang memberikan dampak positif, sembari menghindari kegiatan yang tidak produktif agar waktu tidak terbuang dengan percuma. Kemampuan mengatur waktu artinya keterampilan pengaturan waktu yang dibutuhkan guna mewujudkan tujuan ataupun cita-cita kehidupan positif yang dikehendaki (Aulia Morisca et al., 2025). Kemampuan mengatur waktu, tanggung jawab, serta kemandirian adalah pilar krusial dalam pembentukan karakter serta keberhasilan individu, termasuk semenjak usia dini sehingga perlu menjadi perhatian serius.(Laila Syawa et al., 2025). Manajemen waktu yang baik memungkinkan untuk menyelesaikan tugas-tugas tepat pada waktunya, dan kemampuan diri yang tinggi meningkatkan kepercayaan diri ketika menghadapi berbagai tantangan di dunia akademis.(Tira et al., 2025).

Dalam pandangan (Rahmatullah, 2021) Kemampuan mengatur waktu merupakan sebuah proses yang berkelanjutan, dan Anda perlu selalu mencari serta beradaptasi dengan metode terbaik untuk mengatur waktu Anda dan mencapai sasaran. Hal ini disebabkan karena pengelolaan waktu adalah keterampilan krusial untuk meningkatkan efektivitas di semua aspek kehidupan. Dalam kegiatan belajar, pengaturan waktu sangat penting. Mengingat manajemen waktu merupakan faktor internal, ini memberikan dampak positif pada proses belajar. Pengelolaan waktu yang baik juga berfungsi sebagai pendorong dan pengontrol bagi pembelajaran pribadi, sehingga lebih mudah untuk memahami cara yang tepat dalam memanfaatkan waktu belajar, serta menghindari semangat belajar yang berlebihan dan penyerapan informasi yang tidak efektif.(Akbar, 2025).

Kemampuan mengatur waktu menjadi problem serius bagi siswa. Banyak dari siswa yang mengeluh sebab tak bisa membagi waktunya dengan baik sekaligus tepat guna, terutama siswa kelas XB SMK Abdul Aziz yang baru belajar menyesuaikan diri terhadap lingkungan pesantren, yang semula mendapatkan pendidikan formal di luar pondok pesantren. Hal ini mengakibatkan terbuangnya waktu yang bisa dimanfaatkan. Prestasi belajar

yang diharapkan untuk dapat tercapai hanya tinggal harapan. Sebaliknya, mengakibatkan hasil yang tidak maksimal. Bagi siswa yang tidak bisa mengelola waktu belajar dengan tepat, memberikan dampak negatif pada dirinya. Dampak negatif yang diterima yaitu aktivitas menjadi kacau, tidak fokus pada tugas serta kegiatan yang sedang dilakukan, stres, seringkali mencontek, frustrasi karena nilai atau prestasi menurun serta tidak nyaman dengan lingkungan belajarnya.

Mengelola waktu belajar menjadi tidak efektif jika ditandai dengan kegagalan dalam pendidikan, sedangkan pengaturan waktu yang baik terlihat melalui peningkatan kemampuan siswa dalam menyelesaikan masalah belajar. Setiap siswa tentu memiliki cara yang berbeda dalam mengelola waktu, contohnya siswa yang disiplin memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik karena mereka selalu menyusun jadwal kegiatan sehari-hari. Beberapa langkah yang diambil oleh seorang pendidik untuk menangani masalah manajemen waktu belajar siswa di sekolah adalah membantu mereka dalam membagi waktu antara belajar beserta kegiatan organisasi.(Elviana et al., 2022). Salah satu kemandirian yang diperlukan oleh seorang remaja yang berstatus pelajar adalah sikap mandiri dalam proses belajar. Dengan memiliki kemandirian dalam belajar, baik di sekolah maupun di rumah, siswa akan bisa mengawasi, menilai, dan mengatur kegiatan belajarnya dengan baik, mengoptimalkan waktu yang digunakan, mampu mengarahkan dirinya sendiri tanpa tergantung pada orang lain, serta mampu menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi.(Al-Banjari Banjarmasin et al., 2022)

Hasil observasi awal mengungkapkan bahwa Jika kemampuan mengatur waktu belajar siswa kelas XB SMK Abdul Aziz sangat rendah. Hasil dari wawancara dengan salah seseorang pengurus sekaligus guru pondok diketahui bila siswa memiliki kemampuan mengatur waktu belajar rendah dan kesulitan dalam menentukan prioritas waktu, hal ini dapat dicermati dari seringnya menunda mengerjakan tugas yang diberikan para ustadz dan pengajar dalam bentuk pekerjaan pondok (PP) di setiap mata pelajaran baik di forum formal maupun informal. Ada pula siswa yang terlambat mengumpulkan tugas sekolah. Serta parahnya lagi, terdapat 2 siswa SMK kelas XB kabur dari pondok pesantren disebabkan tidak mampu mengatur waktu antara belajar, kegiatan pondok dan waktu istirahat.

Priyanto (2001) menjelaskan bahwa masalah yang dihadapi siswa di sekolah sering kali tak bisa dihindari meskipun proses pembelajaran dilakukan dengan baik. Hal ini juga disebabkan oleh Bimbingan dan Konseling, di mana sebagian besar masalah siswa muncul dari sejumlah faktor yang asalnya dari luar lingkungan sekolah (Yuhana dan Aminy, 2019). Dalam konteks ini, masalah siswa tidak boleh diabaikan, termasuk perilaku mereka yang kurang mampu mengatur waktu untuk menjalani kegiatan di sekolah sesuai dengan yang diperlukan, diatur, atau diharapkan (Fiana, et al. , 2013). Jika siswa belajar sesuai keinginan mereka sendiri tanpa terdapat pedoman yang jelas, alhasil proses belajar tersebut tak bisa berjalan optimal. Ditambah lagi, tantangan dalam kehidupan sosial saat ini semakin rumit, termasuk dalam hal manajemen waktu.(Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember et al., 2021)

Menurut permasalahan tersebut, alhasil dibutuhkan sebuah bantuan yang diberikan kepada para siswa yaitu berupa layanan bimbingan serta konseling guna untuk membantu meningkatkan kemampuan mengatur waktu para siswa. Salah satu pendekatan konseling

guna membantu menangani permasalahan tersebut ialah konseling individu dengan teknik *Self-management*.

Dalam pandangan (Astuti & Lestari, 2020) yang mengambil dari konsep Komalasari, dkk 2016, *self management* memiliki mekanisme yang diterapkan seseorang guna mengendalikan perilakunya sendiri. Individu menerapkan salah satu ataupun seluruh elemen fundamental berikut dalam teknik ini: mengidentifikasi sikap target, memonitor perilaku tersebut, menetapkan prosedur yang diperlukan, melaksanakannya, serta mengukur ketepatan dari mekanisme tersebut. Sedangkan secara real, *self Management adalah* kecakapan seseorang dalam mengatur pola hidup menjadi lebih disiplin dan tertata dengan baik, baik itu dalam pengelolaan waktu, motivasi diri, pengendalian emosi, dan pengaturan perencanaan diri bertujuan untuk mencapai pribadi yang lebih baik serta disiplin. (Situmorang et al., 2025). Sedangkan *Self management* menurut (Hanifaturrahmah, 2022) adalah suatu strategi yang membantu seseorang dalam menetapkan tujuan yang dikehendaki, membuat rencana untuk mengubah perilaku, mengasah keterampilan observasi diri, beserta menilai aktivitasnya sendiri. Di fase ini, teknik *Self management* mengidentifikasi perubahan sikap negatif konseli dan munculnya sikap positif melalui observasi diri, sikap, komunikasi, interaksinya dengan lingkungan, transmisi persepsi wacana lingkungan melalui respons, adaptasi, dan penciptaan hasil positif. Dalam hal ini, individu didorong supaya terus menerapkan teknik pengelolaan diri dalam keseharian sekaligus bertanggung jawab penuh atas sikap mereka—yang semuanya termasuk keistimewaan teknik *Self management*.

Sejumlah penelitian terdahulu termasuk penelitian Indah Yuni Puspita Sari, dkk 2023. "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan Manajemen Waktu pada Siswa Kelas Xi-6 SMA Negeri 10 Semarang". Hasil dari penelitian tersebut mengungkap pemberian layanan konseling melalui teknik *self management* mampu menunjang manajemen waktu. (Yuni Puspita Sari et al., 2023). Penelitian tersebut menggunakan pendekatan *Penelitian Tindakan Kelas*. Selanjutnya penelitian oleh Dita Dwi Julyana, 2020 tentang "Berlatih alokasi waktu dalam *self management* efektif meningkatkan manajemen belajar siswa" pada penelitian ini memiliki fokus pada pengaturan waktu belajar. Dimana siswa dilatih mengalokasikan waktu dalam setiap kegiatan belajarnya. (Dwi Julyana et al., 2020). Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Arif Ainur Rofiq, dkk 2023. "Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa". Dalam penelitian ini mahasiswa dituntut untuk mengatur waktu dari sekian banyak kegiatan mahasiswa baik yang aktif organisasi maupun yang tidak aktif. Terbukti *self management* menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan kemampuan mengatur waktu. (Rofiq et al., 2023).

Berdasarkan gambaran di atas, peneliti ingin meningkatkan kemampuan mengatur waktu dengan konseling individu teknik *Self management* pada siswa kelas XB SMK Abdul Aziz Balung Jember tahun ajaran 2025/2026. Diharapkan hasil penelitian ini bisa berdampak positif terhadap kemampuan mengatur waktu siswa.

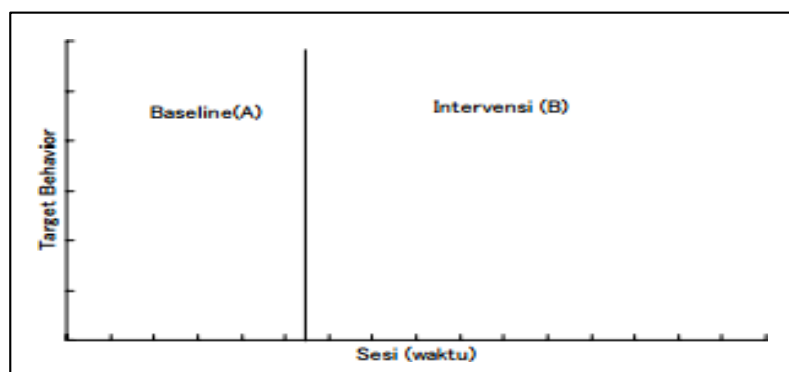
METODE

Pada penelitian ini, desain penelitian yang diterapkan ialah *Single Case Eksperimental Desain* pola A-B. Penelitian ini menerapkan eksperimen kasus tunggal yang mencakup pengukuran perilaku yang menjadi fokus pada satu orang, dengan tujuan untuk menentukan apakah hasil dari intervensi yang diterapkan berdampak pada perilaku tersebut (Juniantoro, 2021; Musalmah et al., 2024). Model penelitian A-B adalah desain yang paling dasar dalam modifikasi perilaku. (Ristianta Dewa et al., 2025). Pengukuran pada fase baseline ialah mekanisme utama yang diterapkan dalam desain A-B, dan intervensi dimulai sesudah stabilitas data tercapai. Subjek dilaksanakan pengukuran berulang kali selama fase intervensi sampai diperoleh data yang stabil. Seluruh perubahan diasumsikan diakibatkan oleh intervensi ataupun variabel bebas ketika membandingkan sasaran behavior selama fase intervensi dengan baseline. Adapun skema *single-case experimental design* A-B bisa pada lihat pada gambar 1

Hipotesis pada penelitian ini ialah Implementasi Konseling Individu dengan Teknik *Self management* bisa meningkatkan kemampuan mengatur waktu dengan rancangan indikator keberhasilan jika terdapat peningkatan skor antara pola A-B di sampel maka penelitian dianggap berhasil. Responden yang diteliti berjumlah 30 siswa kelas XB, dua siswa dipilih secara purposive sampling menjadi sampel. Data penelitian ini terkumpul melalui wawancara, dokumentasi serta angket yang di adopsi. Angket yang digunakan ialah angket hasil adopsi dari (Reza, 2010) dengan jumlah 50 item yang di berikan sebanyak 10 item pada masing-masing sesi. penelitian ini memakai jenis skala Likert yang mencakup 4 opsi jawaban yakni "sangat sesuai", "sesuai", "tidak sesuai", "sangat tidak sesuai" . Gambar 2. Mengacu pada hasil perolehan skor nilai dapat diketahui mengenai standart tingkat kemampuan mengatur waktu siswa artinya sebagai berikut di gambar 3.

Data penelitian ini dianalisis secara *statistic non parametrik* ataupun melalui *uji wilcoxon*. Tujuannya guna melihat perbedaan skor pretest (Baseline A) beserta posttest (intervensi B) pada subjek penelitian. Teknik analisis ini dipilih karena sampel penelitian yang relatif kecil, yakni hanyalah 2 siswa. Sehingga dengan dengan *uji wilcoxon* diharapkan dapat diketahui bagaimana teknik *Self management* dapat meningkatkan kemampuan siswa mengatur waktu. Data dianalisis melalui progam komputer SPSS 23 (*Statistical Package for the Social Sciences*) for windows.

Gambar 1. Skema Pendekatan Single-Case Experimental Design A-B



Tabel 1. Skala Likert

Alternatif Jawaban	Skor Fawourable	Skor UnFawourable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tabel 2. Skala Tingkat Kemampuan Mengatur Waktu

KATEGORI	INTERVAL
Tinggi	30-40
Sedang	20-30
Rendah	10-20

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil temuan penelitian ini berkontribusi dalam menyampaikan berbagai referensi layanan konseling individu teknik *Self management* yang tujuannya guna meningkatkan kemampuan mengatur waktu, terlihat bahwa berbagai pendekatan telah direkomendasikan untuk mengatasi problem ini secara efektif.

Berikut penjelasan tentang hasil konseling individu teknik *Self management* yang diterapkan oleh peneliti. Sebelum melaksanakan tindakan 2 siswa yang dijadikan subjek artinya MG dan NF. sesuai hasil observasi dan wawancara pada rabu 16 mei 2025, keduanya mengalami kesulitan dalam hal menyusun tujuan, menyusun skala prioritas kegiatan, menghasilkan jadwal, menghindari gangguan, menghindari penundaan tugas, bahkan Keduanya pernah kabur asal pesantren sebab tak mampu mengatur waktu antara belajar, kegiatan pondok, serta istirahat. Tetapi setelah intervensi diberikan dalam 5 sesi selama 6 kali pertemuan. Siswa sudah mampu menyusun tujuan belajar, menyusun skala prioritas serta membentuk jadwal aktivitas serta mempunyai taktik menghindari gangguan yang datang dari siswa lain serta menghindari penundaan tugas. Pada pelaksanaan konseling individu *Self management*, terdapat lima langkah. Adapun langkah-langkah layanan konseling individu dengan teknik *Self management* dalam meningkatkan kemampuan mengatur waktu siswa mencakup:

Pertemuan pertama, dilaksanakan pada Jum'at 6 juni 2025, pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* diawali dengan konselor memberi salam dan memimpin doa. Kemudian menanyakan kabar dan menjelaskan tujuan dari konseling individu dengan teknik *self management*. Konseling ini dilakukan di gedung aula SMK Abdul aziz Balung

Jember. Di awal sesi, 2 siswa yang menjadi sample pada penelitian terlihat bersikap acuh tidak acuh dan berbicara sendiri. Di tahap awal ini, dilakukan pendekatan pada ke 2 siswa yaitu pembentukan korelasi yang baik sebelum pemberian tahapan perlakuan. Tujuannya membangun korelasi dengan peserta, memperoleh informasi dasar, beserta menjamin siswa memahami tujuan di balik teknik *self management*. Berikutnya, konselor memberi kesempatan ke siswa supaya berpartisipasi dalam kegiatan sampai akhir. Sebelum membahas kekurangan manajemen waktu siswa (identifikasi problem), konselor terlebih dahulu bertanya kepada konseli apakah mereka bersedia menerapkan teknik *self management*. Menentukan sikap yang akan diubah, dalam hal ini kelemahan mengatur waktu. Seperti mengidentifikasi kebiasaan siswa terkait waktu: kapan mereka belajar, main, istirahat. Pada pertemuan ini juga peneliti memberikan pre-test sebelum diberi treatment.

Pertemuan kedua, dilaksanakan pada Jumat 13 Juni 2025, pelaksanaan konseling individu dengan teknik *self management* diawali dengan konselor memberi salam dan memimpin doa. Kemudian menanyakan kabar dan menguraikan tujuan dari konseling individu dengan teknik *self management*. Peneliti yang juga bertindak selaku konselor menerapkan teknik *self management* untuk memberikan konseling individual selama pertemuan ini dan mengedukasi peserta tentang pentingnya *self management*. Para konseli sedikit malu untuk mengungkapkan perasaan pribadi mereka sehingga konselor memberikan saran tentang cara mengungkapkan permasalahan mereka. Alhasil, konselor menugaskan kedua siswa tersebut untuk mencatat kegiatan sehari-hari mereka selama 3 hari, beserta permasalahan atau hal apa pun yang mereka pikirkan tentang diri mereka sendiri. Dengan waktu 45 menit yang tersedia di tahap ini, konselor memberikan penjelasan tentang cara mengenali diri sendiri beserta tujuan yang hendak diwujudkan sebelum menjelaskan tujuan penerapan teknik tersebut. Pada pertemuan ini pula konseli mengerjakan posttest 10 item terkait pengenalan tujuan di setiap kegiatan selesainya diberikan treatment.

Pertemuan ketiga, dilaksanakan pada jum'at 20 Juni 2025, pelaksanaan konseling individu dengan teknik *Self management*. Berawal dari memberikan salam, doa dan menanyakan kabar, mengungkapkan tujuan. Pada pertemuan ketiga ini peneliti melaksanakan konseling individu dengan menyampaikan informasi terkait pentingnya *Self management* terhadap diri sendiri, membentuk program harian untuk latihan dan konsistensi. Konseli diajak memutuskan tujuan harian atau mingguan (SMART Goals, menghasilkan *daily planner* atau jadwal belajar yang realistis. Konselor membimbing supaya jadwal sinkron dengan kemampuan dan rutinitas konseli. Ditahap ini dengan alokasi waktu 45 menit. Pada pertemuan ini konseli mengerjakan post test 10 item terkait penetapan skala prioritas setelah diberikan treatment.

Pertemuan Keempat, ini dilaksanakan pada Jum'at 4 Juli 2025, berawal dari membeikan salam, doa, menanyakan kabar, menyebutkan tujuan, di pertemuan ketiga ini peneliti melaksanakan konseling individu dengan menyampaikan info mengenai pentingnya *Self management* terhadap diri sendiri. Pada tahap ini pemberian penguatan positif yaitu penghargaan untuk diri sendiri, ketika siswa berhasil mengikuti jadwal. Konselor mengenalkan kartu reward. Siswa membuat kartu reward pengaturan waktu, saat berhasil mengikuti jadwal yang mereka buat sendiri. Pada pertemuan ini konseli mengerjakan Post test 10 item terkait penyusunan jadwal setelah diberikan treatment.

Pertemuan Kelima, di pertemuan ini, seperti Pertemuan-pertemuan sebelumnya, Peneliti sekaligus konselor memulai dengan mengucapkan salam, menyapa siswa serta memimpin doa, dilaksanakan pada Jum'at 11 Juli 2025. Pada pertemuan ini peneliti mengobservasi perkembangan konseli. Proses penilaian serta refleksi, dimana ke 2 konseli semakin tahu peran masing-masing serta Konselor mulai mengevaluasi hasil yang diperoleh dari pemberian tugas mengenai persoalan kemampuan mengatur waktu yang dialami beserta penilaian tugas yang sudah diberikan. Kedua konseli diberi kesempatan untuk mengungkapkan pandangan mereka masing-masing oleh konselor. Selama pertemuan ini, para siswa mulai menyadari tanggung jawab mereka, memahami kehendak mereka, beserta mempelajari teknik manajemen waktu. Pada pertemuan ini juga konseli mengerjakan Post test 10 item terkait strategi meminimalisir gangguan setelah diberikan treatment.

Pertemuan Keenam di pertemuan terakhir ini, layaknya sejumlah Pertemuan sebelumnya, dimulai dengan Peneliti sekaligus konselor mengucapkan salam, menyapa siswa beserta memimpin doa, berlangsung di Jum'at 12 Juli 2025. Para siswa membuat peningkatan yang sangat baik sepanjang pertemuan ini, dan meskipun kemampuan manajemen waktu mereka tidak sepenuhnya berubah, tetapi terdapat peningkatan. Kemampuan manajemen waktu mereka tampaknya sudah meningkat dari sebelumnya, terlihat dari pembuatan jadwal harian mereka yang konsisten, penerimaan terhadap kelebihan ataupun kekurangan mereka, beserta meningkatnya kesadaran akan pentingnya waktu dan diri melalui pembuatan kartu reward. Mereka juga menyelesaikan post-test 10 item tentang menghindari penundaan tugas sesudah treatment guna mengetahui apakah kemampuan manajemen waktu siswa meningkat ataupun berubah sesudah layanan konseling individu melalui teknik self management.

Dari seluruh tahapan konseling didapat peningkatan yang signifikan hasil dari posttest yang semula ke 2 siswa MG serta NF menerima skor kategori rendah (12-17), sesudah diberikan intervensi meningkat menjadi skor kategori tinggi (36-40). Sebagaimana Hipotesis pada penelitian ini di awal, bahwa Implementasi Konseling Individu dengan Teknik *Self management* dapat meningkatkan kemampuan mengatur waktu dengan rancangan indikator keberhasilan jika terdapat peningkatan skore antara pola A-B pada diri sampel, maka penelitian dianggap berhasil. Peningkatan skor terjadi karena ke 2 siswa tersebut mengikuti kegiatan konseling dengan antusias melalui membuat kartu reward dan jadwal harian. Gambar 4. Sedangkan hasil pengukuran data baseline (A) dan intervensi (B). Sumber data 2

Gambar 2. Proses Konseling Individu



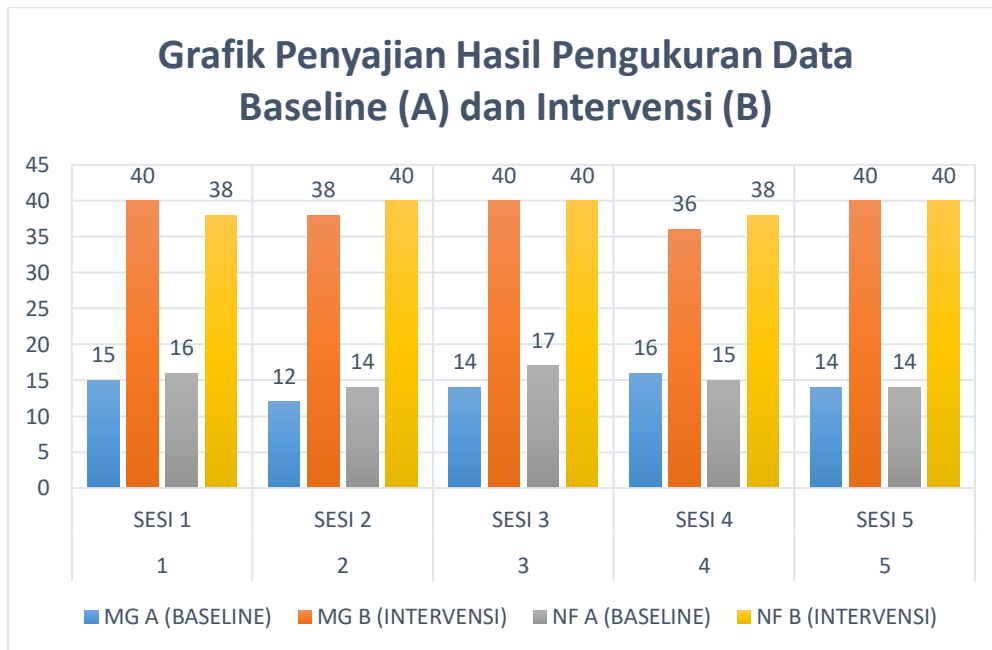
Tabel 3. Hasil Treatment

Sesi	Masalah sebelum diberikan treatment	Hasil setelah diberikan treatment
1	Tidak pernah peduli dengan tujuan kegiatan yang ada di sekolah, acuh tak acuh terhadap kegiatan sekolah	Mengenal dan mampu menyusun tujuan dari setiap kegiatan
2	Tidak pernah mengenal skala prioritas	Mengenal dan mampu menyusun skala priritas dengan mencatat kebiasaan dan kegiatan selama 3 hari berturut-turut
3	Tidak pernah membuat jadwal untuk kegiatan sendiri, hanya menjalankan rutinitas yang ada di sekolah dan pesantren	Mengenal dan mampu membuat jadwal untuk diri sendiri yang lebih realistis
4	Tidak pernah memberikan penghargaan untuk diri sendiri	Mampu membuat kartu reward sebagai bentuk penghargaan untuk diri sendiri
5	Selalu menunda tugas sekolah maupun pondok	Bisa menghindari penundaan setelah melalui evaluasi kegiatan yang sesuai dengan jadwal pribadi

Tabel 4. Hasil Pengukuran data Baseline (A) dan intervensi (B)

NO	TAHAPAN	MG		NF	
		A (BASELINE)	B (INTERVENSI)	A (BASELINE)	B (INTERVENSI)
1	SESI 1	15	40	16	38
2	SESI 2	12	38	14	40
3	SESI 3	14	40	17	40
4	SESI 4	16	36	15	38
5	SESI 5	14	40	14	40

Gambar 3. Hasil Pengukuran data



Test Statistics^a

	POST TEST - PRE TEST
Z	-2,060 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,039

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Test Statistics^a

	POST TEST - PRE TEST
Z	-2,041 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,041

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Secara visualisasi data grafik, terlihat peningkatan score di setiap sesi, pada subjek penelitian 1 dan 2. Hal ini menunjukkan pemberian treatment konseling individu melalui teknik self management secara efektif meningkatkan kemampuan mengatur waktu siswa. Sedangkan bila dilihat secara statistik, hasil penelitian pada analisis dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test memakai SPSS 23 terhadap skor MG : Nilai $Z = -2.060$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = $0.039 < 0.05$. Bisa di interpretasikan dikarenakan nilai sig < 0.05 , alhasil terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan mengatur waktu siswa sebelum dan setelah intervensi. Begitu juga hasil penelitian NF: Nilai $Z = -2.041$ serta Asymp. Sig. (2-tailed) = $0.041 < 0.05$. Dapat di interpretasikan hasil nilai sig < 0.05 , alhasil terdapat perubahan signifikan antara kemampuan mengatur waktu siswa sebelum beserta sesudah intervensi. Artinya, layanan konseling individu dengan teknik *self-management* secara signifikan membantu meningkatkan kemampuan mengatur waktu siswa SMK Abdul Aziz.

PEMBAHASAN

Kemampuan mengatur waktu dapat dikategorikan sebagai keterampilan kognitif dan sikap yang memungkinkan seseorang memutuskan prioritas dan menjadwalkan tugas untuk mencapai efisiensi serta tujuan eksklusif. Kemampuan mengatur waktu adalah usaha individu pada dengan waktu secara efektif dan efisien. Kemampuan mengatur waktu bukan sekedar mengelola waktu namun lebih dari itu, mampu memanfaatkan waktu sebaik baiknya.. Seseorang yang pandai mengelola dan mengatur waktu, pasti mudah menentukan prioritas dari banyak sekali tugas yang di hadapi, penekanan waktu dan tenaga pada tugas yang penting lebih dahulu.(Sofiyanti & Rakhmawati, 2023). Kemampuan mengatur waktu adalah seluruh aktivitas atau kegiatan serta proses pengaturan dan pengelolaan waktu secara efektif, sehingga bisa mewujudkan visi misi hidup yang sudah ditetapkan oleh seseorang dalam hidupnya.(Nur Halifah et al., 2020)

Kemampuan mengatur waktu termasuk sebuah keterampilan yang haruslah dimiliki oleh tiap individu, termasuk seseorang siswa supaya dapat mewujudkan tujuan yang sudah direncanakan dengan waktu efektif sekaligus efisien serta bisa memanfaatkan waktu semaksimal mungkin.(Rahman et al., 2022). Oleh karena pentingnya kemampuan mengatur waktu, Husainiah melakukan penelitian perihal Self management pada meningkatkan kemampuan mengatur waktu. Dimana dalam penelitiannya, Peningkatan skor mengatur waktu siswa memberikan keefektifan dengan teknik *Self-Management* pada bimbingan konseling yang dilakukan siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren.(Husainiah et al., 2020)

Di samping itu, pengelolaan waktu juga berperan dalam mengurangi beban pikiran dan meningkatkan efisiensi, karena seseorang bisa menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu yang telah ditetapkan tanpa merasa tertekan. Selain itu, kemampuan ini membantu individu untuk menemukan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan kerja, sehingga mereka tidak hanya berkonsentrasi pada pekerjaan tetapi juga memiliki waktu untuk bersantai dan melakukan hal-hal lain yang bermanfaat. Dengan demikian, manajemen waktu bukan sekedar mengisi setiap momen dengan aktivitas, melainkan tentang mengambil keputusan yang bijak mengenai cara memanfaatkan waktu secara efektif untuk meraih tujuan jangka pendek maupun jangka panjang.(Febrian et al., 2025).

Menurut (Reza, 2010) ada 5 indikator kemampuan mengatur waktu, diantaranya:

- (1) Menetapkan tujuan jangka panjang ataupun jangka pendek,
- (2) Menetapkan skala prioritas dengan cepat guna mengatur kegiatan secara berurutan,
- (3) Menghasilkan jadwal guna menjamin bahwasanya tiap kegiatan mempunyai pembagian waktu yang tepat sekaligus seimbang satu sama lainnya,
- (4) Meminimalkan gangguan untuk mencegahnya menghalangi kegiatan utama dan berupaya guna mempertahankan keseimbangan waktu yang permanen meskipun terdapat gangguan,
- (5) Menghindari penundaan yang disengaja serta berlebihan dalam menuntaskan tugas.

Merujuk pada indikator di atas, sesudah diberi perlakuan konseling individu melalui teknik *Self management*, selama 5 sesi dengan 6 kali Pertemuan, kemampuan mengatur waktu siswa semakin tinggi.

Menurut (Atkinson, 2021) *Self management* ialah keterampilan terkait seluruh kegiatan beserta upaya yang dilaksanakan seseorang secara sistematis guna memaksimalkan waktu mereka (Hafifah et al., 2021). Lebih lanjut Sinta menegaskan bahwa *Self management* ialah teknik yang berguna ketika konseli memperoleh keterampilan baru sehingga membantu konseli mengatur diri sendiri, mengurangi ketergantungan pada orang lain, beserta belajar bagaimana menjadi manajer mereka sendiri (Sinta et al., 2023). Setiap orang perlu mempunyai keterampilan pengelolaan diri *Self management*. *Self management* artinya mengendalikan pikiran, ucapan, beserta tindakan supaya mencegah perilaku negatif dan menunjang perkembangan perilaku yang bisa diterima dan konstruktif (So'imah & Hasanah, 2022). Dari berbagai pandangan para pakar tersebut, bisa dinyatakan bahwasanya Manajemen Diri timbul dikarenakan adanya inisiatif dari individu untuk memotivasi diri sendiri, dorongan internal untuk berbuat hal-hal positif, serta keinginan untuk mengembangkan diri agar lebih baik. Apabila seseorang sukses dalam mengatur dan mengelola semua aspek yang ada dalam dirinya, termasuk emosi, pikiran, dan perilaku, maka orang tersebut sudah menunjukkan kemampuan Manajemen Diri. Manajemen Diri sangat penting bagi individu agar dapat menjadi pribadi yang berkualitas dan memberikan manfaat dalam menjalani hidupnya. Teknik *Self-management* lahir sebagai hasil dari upaya individu dalam memotivasi dirinya sendiri, membangkitkan dorongan internal untuk melakukan hal-hal positif, serta menggerakkan dirinya menuju pengembangan pribadi yang lebih baik. (Ulwiyah, 2024).

Beberapa alasan *self-management* krusial adalah sebagai berikut: Pertama, meningkatkan produktivitas, dengan mengelola waktu serta tugas dengan baik, seorang bisa lebih produktif. Kedua, Mengurangi Stres. Kemampuan untuk mengelola diri sendiri bisa membantu seseorang mengurangi stres yang ditimbulkan oleh kehidupan yang padat. Ketiga, Peningkatan Kualitas hidup. Manajemen diri membantu seseorang memfokuskan tenaga serta waktu di hal-hal yang sah-benar penting pada kehidupan, seperti pengembangan langsung, kesehatan, serta korelasi. (Marlina Hutagaol et al., 2023). Sedangkan (Komalasari, G, E, Wahyuni, karsih, 2016) menyebutkan bahwa ada lima langkah yang perlu dilakukan untuk melaksanakan terapi behavior dengan teknik *Self management* sepanjang termin intervensi ini yaitu

- (1) Memilih sikap yang akan diubah.

- (2) Melakukan observasi serta pencatatan perilaku.
- (3) Merancang taktik penguatan atau penghapusan sikap.
- (4) Mengevaluasi efektivitas program secara berkala.
- (5) Menyesuaikan seni manajemen Bila diperlukan.

Penerapan teknik self management selama fase intervensi terapi perilaku mempunyai sejumlah tahapan, yakni mencakup:

- (1) *Self Monitoring* (Pemantauan diri), ketika klien mengamati dirinya sendiri beserta mencatat tiap perubahan perilakunya (pikiran, perasaan, ataupun perilaku).
- (2) *Stimulus Control*, yang menciptakan acara harian untuk konsistensi beserta latihan.
- (3) *Self Reward*, yang termasuk bentuk penghargaan ataupun penguatan positif.
- (4) *Self instruction* atau Individu menyampaikan arahan atau instruksi pada dirinya sendiri untuk bertindak secara sempurna dan terarah.

Sesuai penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa siswa perlu memiliki kemampuan mengatur waktu yang tinggi, sehingga penting bagi mereka untuk mendapatkan perhatian yang tepat dari guru bimbingan serta konseling. Dengan demikian, layanan seperti konseling individu bisa diterapkan pada siswa untuk membantu mereka meningkatkan keterampilan mengatur waktu. Kemampuan mengatur waktu penting bagi perkembangan optimal siswa sehingga mereka dapat mencapai tujuan mereka dengan baik. Sebab itu, setiap siswa perlu mempunyai tingkat kemampuan mengatur waktu yang tinggi supaya mereka bisa mengoptimalkan potensi mereka sepenuhnya. Rendahnya kemampuan mengatur waktu pada siswa dapat berdampak negatif pada perkembangan mereka pada lingkungan sekolah. Dengan demikian, siswa yang kurang memiliki kemampuan mengatur waktu cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai kemajuan yang optimal. Namun pada fenomena di lapangan, terdapat sebagian siswa yang mempunyai kemampuan mengatur waktu cenderung rendah. Waktu peneliti mengembangkan angket pada siswa kelas XB SMKS Abdul Aziz Balung, diketahui siswa sering datang terlambat ke sekolah, menunda mengumpulkan tugas dari pengajar. Melihat fakta dilapangan menjadi alasan peneliti untuk meneliti lebih jauh kemampuan mengatur waktu siswa karena bila dibiarkan hal ini akan sebagai problem besar dalam kehidupan siswa. Melihat hasil uji statistik yang dilakukan peneliti, menunjukkan adanya perubahan yang terus menerus terjadi pada perilaku siswa antara pola A (baseline) dengan pola B (intervensi) di setiap sesi pelayanan konseling. Hal ini sejalan dengan (Komalasari dkk, 2016) bahwa *self-management* mendorong konseli untuk menetapkan tujuan, memonitor diri, serta mengevaluasi kemajuan eksklusif secara konsisten.

SIMPULAN

Berdasarkan berbagai pendapat dan pandangan yang telah dijabarkan sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa kemampuan dalam mengelola waktu merupakan keterampilan penting yang mencakup berbagai aspek perencanaan dan pengaturan aktivitas harian seseorang. Kemampuan ini tidak hanya terbatas pada menyusun jadwal atau menentukan waktu untuk suatu kegiatan, melainkan juga mencakup kemampuan dalam menetapkan tujuan yang jelas, mengelola prioritas dengan tepat, menyusun skala waktu secara realistis, bersikap tegas dalam mengambil keputusan, serta menghindari kebiasaan menunda-nunda

pekerjaan. Selain itu, manajemen waktu juga melibatkan pengurangan waktu yang terbuang untuk aktivitas yang kurang produktif, serta kemampuan untuk mengontrol dan mengevaluasi penggunaan waktu secara berkelanjutan. Dengan demikian, manajemen waktu dapat dipandang sebagai suatu proses berpikir strategis dalam menentukan pilihan-pilihan antara menunda atau melaksanakan suatu aktivitas, yang mana hasil dari pilihan tersebut akan berdampak langsung terhadap pencapaian tujuan pribadi.

Keputusan yang tepat dalam mengelola waktu akan menghasilkan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang, seperti meningkatnya efisiensi, produktivitas, rasa percaya diri, serta pengembangan kualitas diri secara keseluruhan. Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat, di mana tuntutan terhadap individu semakin meningkat dan waktu yang tersedia semakin terbatas, keterampilan mengatur waktu menjadi kebutuhan mendesak yang tidak dapat diabaikan. Hal ini membuat manajemen waktu tidak lagi sekadar dipandang sebagai keterampilan tambahan, melainkan sebagai kemampuan inti yang harus dimiliki oleh setiap individu dalam menghadapi berbagai tekanan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu, kemampuan mengatur waktu tidak hanya tentang bagaimana seseorang mengisi waktu dengan berbagai aktivitas, tetapi lebih pada bagaimana seseorang membuat keputusan yang bijak dan strategis demi mencapai tujuan hidup yang lebih besar dan bermakna. Selaras dengan konsep tersebut, hasil penelitian ini membuktikan bahwa penerapan teknik *self-management* dalam layanan konseling individu secara nyata bisa berdampak positif terhadap peningkatan keterampilan mengatur waktu siswa. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas XB SMKS Abdul Aziz Balung, dan menunjukkan bahwa sejak sesi pertama hingga sesi kelima, terdapat peningkatan yang konsisten dan signifikan terhadap kemampuan manajemen waktu pada kedua subjek penelitian. Peningkatan tersebut terekam baik secara visual melalui grafik perkembangan skor tiap sesi, maupun secara statistik melalui pengujian dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan software SPSS versi 23. Untuk subjek MG, diperoleh nilai Z sebesar -2.060 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.039, yang berada di bawah ambang signifikansi 0.05. Kesimpulannya, terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan mengatur waktu sebelum beserta sesudah diberikan intervensi. Hasil serupa juga diperoleh pada subjek NF, dengan nilai Z sebesar -2.041 dan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.041, yang juga menunjukkan signifikansi di bawah 0.05. Alhasil, bisa dipastikan bahwasanya pemberian layanan konseling individu melalui teknik *self-management* memberikan kontribusi yang signifikan dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan dalam mengatur waktu secara lebih efektif dan terstruktur.

Melalui temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling individu yang disertai teknik *self-management* termasuk salah satu alternatif layanan yang efektif untuk diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa, khususnya yang mengalami kesulitan dalam mengelola waktu. Keberhasilan intervensi ini tidak hanya terukur secara kuantitatif, tetapi juga terlihat dari perubahan perilaku yang positif pada subjek yang diteliti. Sejumlah saran diberikan peneliti menurut perolehan hasil penelitian kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji kemampuan mengatur waktu agar dapat lebih mempersiapkan layanan konseling individu dengan perencanaan yang matang. Hal ini mencakup pengorganisasian tiap sesi secara sistematis, konsistensi waktu pelaksanaan, serta pemilihan observer yang kompeten dan konsisten dalam melakukan pengamatan selama

proses intervensi berlangsung. Dengan perencanaan yang lebih baik, diharapkan penelitian serupa di masa mendatang dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dan relevan dengan kondisi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang sudah mendukung dan berkontribusi pada proses penyusunan artikel jurnal ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada:

1. **Ibu Imaratul Ulwiyah, M. Hum.**, selaku dosen pembimbing utama, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
2. **Ibu Ika Romika Mawaddati, M. Pd. I.**, selaku dosen pembimbing kedua, yang juga telah banyak memberikan masukan, dorongan, serta semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. **K.H. Muzakki Abdul Aziz**, selaku Pengasuh pondok Pesantren Abdul Aziz dan sekaligus ayahanda saya tercinta yang telah memberikan motivasi dan dukungan serta doa yang tiada henti, hingga selesainya artikel jurnal ini.
4. **Pengurus dan para santri Pondok Pesantren Abdul Aziz Jember**, yang telah bersedia bekerja sama dan membantu selama proses pengumpulan data dan pelaksanaan penelitian.
5. **Bapak Samsul Arifin**, selaku Kepala SMK Abdul Aziz Jember, yang telah memberikan izin, waktu, serta fasilitas yang dibutuhkan selama pelaksanaan penelitian.
6. **Seluruh tenaga pengajar, staf, dan karyawan SMK Abdul Aziz Jember**, atas bantuan, kerja sama, serta suasana yang mendukung selama proses penelitian berlangsung.
7. **Orang tua tercinta**, atas segala doa, dukungan moral, serta bantuan finansial yang tak henti-hentinya diberikan dalam setiap langkah perjuangan penulis.
8. **Siswa SMK Abdul Aziz Jember**, yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan turut berperan aktif dalam kelancaran proses ini.
9. **Rekan-rekan seperjuangan**, yang telah memberikan semangat, bantuan, serta motivasi dalam menyelesaikan penulisan artikel dan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan dan bantuan yang sudah diberikan dengan setimpal. Amiiin.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Y. P. H. E. E. A. . (2025). *Efisiensi Pengelolaan Waktu dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa pada Pembelajaran Aqidah dan Akhlak. Efisiensi Pengelolaan Waktu dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa pada Pembelajaran Aqidah dan Akhlak.*
- Al-Banjari Banjarmasin, A., Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. (2022). TEKNIK SELF-MANAGEMENT UNTUK MENINGKATKAN NILAI KARAKTER MANDIRI BELAJAR SISWA. In *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* (Vol. 8, Issue 1).

<http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>

- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik Self Management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di Sekolah. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304>
- Aulia Morisca, M., Harfiani, R., & Daulay, U. (2025). Umiatia Daulay INNOVATIVE. *Journal Of Social Science Research*, 5, 2267–2274.
- Dwi Julyana, D., Lianawati, A., Surabaya, A. B., & Topo, D. S. (2020). Berlatih alokasi waktu dalam self management efektif meningkatkan manajemen belajar siswa. *Original Article*, 229(2), 229–235. <https://doi.org/10.26539/teraputik.42429>
- Elviana, T., Zamroni, E., & Rahardjo, S. (2022). MENGATASI KESULITAN MEMBAGI WAKTU ANTARA BELAJAR DAN ORGANISASI MELALUI KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK SELF MANAGEMENT. *Jurnal Muria Research Guidance and Counseling (MRGC)*, 1(1), 123–129. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8600>
- Febrian, R., Apriliani, A. N., Fauziah, S. N., & Mutia, A. A. (2025). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU BAGI MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI TENGAH TUGAS AKHIR. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, 5, 173–184.
- Galih Permata, & Laili, N. (2025). *THE ROLE OF SOCIAL SUPPORT AND TIME MANAGEMENT ON ACADEMIC STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS MUHAMMADIYAH UNIVERSITY SIDOARJO*. 8(1), 101–112.
- Hafifah, B. N., Ramadhianti, H., Asari, S., Pendahuluan, A., Hafifah, N., Darussalam, I., & Banyuwangi, B. (2021). *05 Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Penerapan Konseling Behavioral Dengan Self Management Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung*.
- Hanifaturrahmah, Z. W. G. W. (2022). *Zulvia Hanifaturrohmah dan Wikan Galuh Widyarto. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Konsumtif Siswa Kelas XI IPS SMAN 2 Trenggalek*.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan konseling kelompok behavioral teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA yang tinggal di pondok pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 79. <https://doi.org/10.33292/ter.v2i2.97>
- Komalasari, G, E, Wahyuni, karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Laila Syawa, A., Riyanto, A., Putriasha, A., & Psikologi, F. (2025). Great Children are Good at Time Management: Time Management, Responsibility, and Independence. *Dinamika Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Transformasi Kesejahteraan*, 2. <https://doi.org/10.62951/dinsos.v2i2.1675>
- Marlina Hutagaol, J., St Sirilus Ruteng, S., & Indonesia, N. (2023). *SELF-MANAGEMENT: ASPEK PENTING DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA* (Vol. 12, Issue 1).
- Nur Halifah, Konseling, B., Fakultas, I., Adab, U., & Dakwah, D. (2020). *SKRIPSI PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP SELF REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM OLEH NURHALIFAH NIM: 2020203870232052*.

- Rahman, W. A., Susilo, A. T., & Dewantoro, A. (2022). Pengembangan Modul Manajemen Diri untuk Meningkatkan Keterampilan Manajemen Waktu Siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i1.60325>
- Reza, M. (2010). *Manajemen waktu: Konsep dan aplikasi dalam kehidupan sehari-hari*. Bumi Aksara.
- Ristianta Dewa, A., Ridho Rosyidin, H., Jamaluddin, M., Kunci, K., Ekonomi, T., & Perilaku, M. (2025). Efektivitas Modifikasi Perilaku Dengan Teknik Token Ekonomi Dalam Mengurangi Penggunaan Handphone Berlebih Pada Anak. 2. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i4.4228>
- Rofiq, A. A., Dwi Rahayu, S., Laela, F. N., & Rafiq, A. A. (2023). Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen Waktu Pada Mahasiswa. 13(1), 52–69. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Sinta, R., Hartika, D., Ngayomi, S., & Wastuti, Y. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMP Pertiwi Medan. In *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 3).
- Situmorang, N., Irwanti, R., & Lesmana, G. (2025). Meningkatkan Kemandirian Individu Melalui Penerapan Jurnal Self-Management. *JURNAL KUALITAS PENDIDIKAN*, 3(1), 2025. <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/jkp%7C>
- So'imah, L., & Hasanah, M. (2022). *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* PENGARUH SELF MANAGEMENT TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR SANTRI DI PONDOK PESANTREN SUNAN DRAJAT.
- Sofiyanti, C., & Rakhmawati, D. (2023). HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMA TEUKU UMAR SEMARANG. In / 70 *Sofiyanti*.
- Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Islam Jember, P., ANTARA PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DENGAN KERTERLAMBATAN Endang Fatmawati, K., Swastinah, T., & Prodi Bimbingan dan Konseling, M. (2021). *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>. <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>
- Tira, A., Rifqi, A., & Tarigan, M. A. (2025). Pengaruh Manajemen Waktu, Efikasi Diri dan Lingkungan Kampus terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Teknik Mesin. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*, 5(4), 1818–1831. <https://doi.org/10.60036/jbm.689>
- Ulwiyah, I. K. M. ,U,A. A. (2024). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP PENINGKATAN KEDISIPLINAN SISWA KELAS IX SMPN SUKORAMBI JEMBER. *Jl. Jawa*, 2(PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT TERHADAP PENINGKATAN KEDISIPLINAN SISWA KELAS IX SMPN SUKORAMBI JEMBER), 20–31.
- Yuni Puspita Sari, I., Studi Bimbingan Dan Konseling, P., & Profesi Guru Prajabatan Gelombang, P. (2023). *Seminar Nasional Pendidikan Profesi Guru Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management untuk Meningkatkan Manajemen Waktu pada Siswa Kelas Xi-6 SMA Negeri 10 Semarang*.