

## Pelatihan Time Management Pada Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) di STIKES Panti Waluyo Malang

Firlia Candra Kartika<sup>1</sup>, Ratih Agustin Rachmaningrum<sup>2</sup>, Richo Surya Pradana<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup> Universitas Merdeka Malang, Indonesia

Alamat: Jalan Terusan Dieng. 62-64 Klojen, Pisang Candi, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65146

Korespondensi penulis: [firlia.kartika@unmer.ac.id](mailto:firlia.kartika@unmer.ac.id)

**Abstract.** *This study aims to evaluate the effect of a time management training program on students, especially members of the Student Family Association (IKM) of STIKES Panti Waluya Malang. Using a quasi-experimental method with pre-test and post-test, this study collected data through focus-group-discussion and documentation. The training program designed based on the Training Need Assessment (TNA) results included lectures, discussions, case studies, roleplay, and ice-breaking. The results showed that the training was effective in improving participants' time management skills, with an increase in post-test scores between 10-35%, although there were barriers to participation due to busy schedules. The training helped students manage time between academic and organizational activities, which contributed to improved academic performance.*

**Keywords:** *Training, Time Management, Training Need Assessment (TNA).*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program pelatihan manajemen waktu terhadap mahasiswa, khususnya anggota Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) STIKES Panti Waluya Malang. Menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan pre-test dan post-test, penelitian ini mengumpulkan data melalui focus-group-discussion dan dokumentasi. Program pelatihan yang dirancang berdasarkan hasil Training Need Assessment (TNA) mencakup ceramah, diskusi, studi kasus, roleplay, dan ice-breaking. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan efektif dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu peserta, dengan peningkatan skor post-test antara 10-35%, meskipun terdapat hambatan partisipasi akibat jadwal yang padat. Pelatihan ini membantu mahasiswa mengelola waktu antara kegiatan akademik dan organisasi, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik.

**Kata Kunci:** Pelatihan, Manajemen Waktu, Training Need Assessment (TNA).

### 1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merujuk pada individu yang tengah menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Istilah ini mencakup mereka yang sedang mengejar ilmu di perguruan tinggi negeri, swasta, maupun institusi lain yang setara dengan perguruan tinggi (Depdiknas, 2008). Mahasiswa bukan hanya pelajar yang melaksanakan kewajibannya di dalam kelas, tetapi juga individu yang terlibat dalam berbagai kegiatan di luar ruang akademik. Sebagai pelajar di jenjang pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa SMA, mahasiswa memiliki aktivitas yang lebih beragam, seperti berorganisasi di dalam kampus, magang, praktikum, PKL, KKN, dan banyak lagi. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa bukanlah disebabkan oleh banyaknya kegiatan atau aktivitas yang menyita waktu, melainkan karena pengelolaan dan penggunaan waktu yang belum tepat. Hal ini menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam membagi waktu secara efektif antara kegiatan belajar, aktivitas pribadi, dan kegiatan sosial, baik di kampus maupun di luar kampus (Heuken, 1996).

Kesulitan dalam menentukan prioritas tugas dan kurangnya perencanaan yang jelas mengarah pada kecenderungan menunda-nunda tugas hingga mendekati tenggat waktu. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang efektif, seperti menetapkan prioritas, membuat jadwal yang realistis, dan menghindari penundaan, untuk meningkatkan prestasi akademik mereka. Manajemen waktu merupakan keterampilan dalam mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan (Dejanasz, 2002: 66). Menurut Forsyth (2009), manajemen waktu adalah cara untuk mengendalikan waktu sehingga dapat menjamin tercapainya efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Purwanto (2008) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah proses sehari-hari untuk membagi waktu, membuat jadwal, menyusun daftar tugas, mendelegasikan tugas, dan menerapkan sistem untuk menggunakan waktu secara efektif, dengan mempertimbangkan karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Sehingga, manajemen waktu adalah kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya secara efektif dan efisien guna mencapai tujuan, melalui pembagian waktu, pembuatan jadwal, serta pendelegasian tugas dengan pertimbangan yang relevan.

Memiliki manajemen waktu yang baik menjadi sangat penting bagi mahasiswa untuk memaksimalkan cara belajar dan meningkatkan prestasi belajar. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurrahmaniah (2019), dimana manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang mempengaruhi kehidupan secara bertahap. Kesalahan dalam pengambilan keputusan atau ketidakmampuan membuat keputusan dapat menyebabkan ketidakteraturan, stres, frustrasi, penurunan daya tahan tubuh, dan menurunnya prestasi belajar. Namun, pada mahasiswa yang dapat mengatur waktunya dengan baik dan maksimal, maka mahasiswa tersebut akan dapat mengelola apapun (Timpe, 2002). Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan yang terjadi, tim pelatihan menyusun sebuah program intervensi yang berjudul 'Pelatihan Time Management pada Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) di STIKES Panti Waluyo Malang'. Program ini bertujuan untuk memberikan pelatihan kepada mahasiswa agar dapat mempelajari cara memanajemen waktu, mengatur prioritas, serta menyusun jadwal sehingga seluruh kegiatan dan aktivitas dapat dilaksanakan dengan baik tanpa menunda-nunda.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Pelatihan time management (manajemen waktu) pada Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) menjadi esensial di tengah kompleksitas peran mahasiswa, yang tidak hanya dituntut aktif secara akademis tetapi juga terlibat dalam kegiatan organisasi. Kemampuan manajemen waktu yang baik terbukti berkorelasi positif dengan berbagai aspek keberhasilan mahasiswa, mulai dari prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, hingga partisipasi efektif dalam komunitas.

### a. Konseptualisasi Time Management pada Mahasiswa

Manajemen waktu secara umum diartikan sebagai proses perencanaan dan pengendalian sadar terhadap jumlah waktu yang dihabiskan untuk kegiatan tertentu dengan tujuan meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Bagi mahasiswa, terutama anggota IKM, manajemen waktu melibatkan kemampuan antara lain :

- **Menentukan Tujuan dan Prioritas:** Mengidentifikasi tugas-tugas akademik, organisasi, dan pribadi yang paling penting dan mendesak. Lukitosari dkk, (2024) menyoroti bagaimana manajemen waktu yang baik berkorelasi dengan prestasi belajar mahasiswa, menunjukkan pentingnya kemampuan memprioritaskan tugas kuliah.
- **Perencanaan dan Penjadwalan:** Membuat jadwal harian, mingguan, atau bulanan yang realistis untuk mengatur tugas dan aktivitas. Penelitian oleh Sudarwati & Chalimah (2024) dalam konteks pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa baru menekankan metode pengenalan diri, penggalian masalah individu, penyampaian materi, dan latihan praktik sederhana dengan studi kasus, yang semuanya berpusat pada perencanaan.
- **Pengelolaan Gangguan dan Penundaan (Prokrastinasi):** Mengembangkan strategi untuk meminimalkan interupsi dan mengatasi kecenderungan menunda-nunda tugas. Bela, dkk (2023) dalam *literature review* mereka mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penundaan dapat menjadi penghambat utama dalam mencapai efektivitas manajemen waktu.
- **Kontrol Diri dan Disiplin:** Memiliki kemampuan untuk tetap pada rencana yang telah dibuat dan menghindari godaan yang mengalihkan perhatian. Imani, dkk (2024) meneliti efektivitas teknik *to-do list* terhadap manajemen waktu mahasiswa, yang secara implisit memerlukan disiplin diri untuk implementasinya.
- **Evaluasi dan Refleksi:** Meninjau kembali efektivitas strategi manajemen waktu yang digunakan dan melakukan penyesuaian jika diperlukan.

b. Teori Kognitif Sosial dan Pembelajaran Keterampilan Time Management

Teori Kognitif Sosial Bandura (1986) tetap relevan dalam menjelaskan bagaimana mahasiswa dapat memperoleh dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu.

- Efikasi Diri (Self-Efficacy): Keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka untuk berhasil mengelola waktu sangat memengaruhi praktik time management. Semakin tinggi efikasi diri, semakin besar kemungkinan mahasiswa akan menerapkan strategi manajemen waktu yang efektif dan bertahan dalam menghadapi tantangan. Beberapa penelitian terbaru masih mengindikasikan pentingnya efikasi diri dalam hubungannya dengan manajemen waktu, seperti penelitian oleh Himmah & Shofiah (2021) yang mengkaji pengaruh self-efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik. Pelatihan harus dirancang untuk membangun dan memperkuat efikasi diri ini.
- Pembelajaran Observasional (Modeling): Mahasiswa dapat belajar dari contoh positif individu yang berhasil mengelola waktu mereka, baik dari sesama mahasiswa, senior, maupun fasilitator.
- Penguatan (*Reinforcement*): Umpan balik positif dan pengakuan atas kemajuan dalam manajemen waktu dapat memperkuat perilaku yang diinginkan.

c. Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Mahasiswa

Hubungan antara manajemen waktu dan kesejahteraan mahasiswa menjadi area penelitian yang berkembang pesat.

- Pengurangan Stres Akademik: Manajemen waktu yang efektif terbukti menjadi strategi penting dalam mengurangi stres akademik. Jurnal oleh Febriani, M. dkk. (2024) secara spesifik membahas efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa. Demikian pula, Savira, dkk (2023) meneliti hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Kemampuan mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas tepat waktu dapat mencegah penumpukan pekerjaan yang sering menjadi pemicu stres.
- Keseimbangan Kehidupan-Kuliah (*Work-Life Balance*): Bagi mahasiswa yang aktif di IKM atau bekerja paruh waktu, manajemen waktu adalah kunci untuk mencapai keseimbangan antara tanggung jawab akademik, organisasi, dan kehidupan pribadi. Siu Chian & Rostiana (2024) meneliti hubungan antara manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang bekerja. Pelatihan time

management dapat membantu mereka mengalokasikan waktu secara bijak agar tidak kewalahan dan tetap menjaga kesehatan mental.

- Mengatasi Prokrastinasi: Banyak studi terbaru terus mengidentifikasi prokrastinasi sebagai tantangan utama bagi mahasiswa. Pelatihan time management perlu secara eksplisit membahas akar penyebab prokrastinasi (misalnya, takut gagal, tugas yang membosankan/menakutkan) dan mengajarkan strategi praktis untuk mengatasinya (misalnya, memecah tugas besar, teknik pomodoro).

d. Strategi Praktis dalam Pelatihan Time Management

- Penggunaan To-Do List dan Aplikasi Manajemen Waktu: Penelitian oleh Imani, dkk (2024) menunjukkan efektivitas penggunaan to-do list dalam meningkatkan manajemen waktu mahasiswa. Pengenalan dan praktik penggunaan aplikasi atau tools digital dapat mempermudah mahasiswa dalam mengatur jadwal dan prioritas mereka.
- Teknik Prioritasi (Matriks Eisenhower): Membantu mahasiswa mengidentifikasi mana tugas yang penting dan mendesak, penting tetapi tidak mendesak, tidak penting tetapi mendesak, dan tidak penting dan tidak mendesak (Covey, 1989). Jurnal "Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif dan Efisien" (di Neliti) juga menekankan pentingnya memprioritaskan tugas.
- Blok Waktu (Time Blocking): Mengalokasikan blok waktu spesifik untuk tugas-tugas tertentu untuk meningkatkan fokus dan mengurangi gangguan.
- Manajemen Energi, Bukan Hanya Waktu: Selain mengelola waktu, penting juga untuk mengajarkan mahasiswa mengelola energi mereka, yaitu kapan mereka paling produktif untuk melakukan tugas-tugas berat dan kapan untuk tugas yang lebih ringan.

### **3. METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan metode kuasi-eksperimen. Penelitian kuasi eksperimen mirip dengan eksperimen sejati, namun tidak sepenuhnya memenuhi kriteria eksperimen kontrol ketat. Peneliti tidak menugaskan peserta secara acak, melainkan menggunakan kelompok yang sudah ada atau dipilih berdasarkan karakteristik tertentu. Tujuan utamanya adalah mengevaluasi pengaruh intervensi dalam kondisi yang lebih alami, meskipun tidak sepenuhnya mengontrol variabel eksternal yang memengaruhi hasil.

Penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test sebagai pertimbangan alat ukur untuk mengukur kemampuan peserta dalam memahami dan memaknai pelatihan yang dijalankan.

#### Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk membuat TNA dengan menggunakan 2 (dua) metode yaitu focus-group-discussion dan dokumentasi. Focus-group-discussion digambarkan sebagai "diskusi interaktif antara enam hingga delapan peserta yang telah dipilih sebelumnya, dipimpin oleh moderator terlatih dan berfokus pada serangkaian isu tertentu (Hennik, 2014). Dokumentasi merupakan tahap akhir dalam pengambilan data, dokumentasi biasanya dapat berupa berupa dokumen publik (misalnya, surat kabar, notulen rapat, laporan resmi) atau dokumen pribadi (misalnya, jurnal dan buku harian pribadi, surat, email) selain itu dokumentasi dapat berupa materi audio dan visual kualitatif. Data ini dapat berupa foto, objek seni, kaset video, halaman utama situs web, email, pesan teks, teks media sosial, atau bentuk suara apa pun (Creswell, 2014).

#### Metode Pelatihan

Dalam pelatihan, metode program pelatihan dapat dikelompokkan menjadi 3 (tiga) cara yaitu: (1) presentasi informasi, (2) metode simulasi, dan (3) pelatihan *on-the job* (PTOJ) (Chaerudin, 2019). Teknik presentasi informasi meliputi ceramah/kuliah, konferensi/diskusi, video atau compact disk (CD), internet dan intranet, intelligent tutoring, dan perkembangan organisasi. Metode simulasi meliputi studi kasus, bermain peran, behavior modeling (pemodelan perilaku), simulasi interaktif untuk tim virtual, teknik basket, simulasi bisnis. Pelatihan *on-the job training* (OJT) berarti meminta seorang untuk mempelajari suatu pekerjaan dengan langsung mengerjakannya. Dalam pelatihan ini kami menggunakan metode ceramah, metode diskusi, metode roleplay (bermain peran), metode studi kasus, dan metode ice-breaking.

Metode ceramah melibatkan trainer yang berkomunikasi melalui kata-kata lisan dengan peserta pelatihan (trainee). Metode diskusi melibatkan trainer untuk berkomunikasi dua arah dengan peserta pelatihan dengan peserta pelatihan. Metode studi kasus memberikan gambaran tertulis kepada peserta pelatihan mengenai masalah keorganisasian, peserta diharuskan menganalisis suatu kasus yang telah diberikan oleh instruktur memeriksa permasalahannya dan menyajikan temuan dan pemecahannya dalam diskusi dengan peserta lainnya. Metode roleplay atau bermain peran merupakan persilangan antara studi-kasus dan pengembangan sikap. Metode ice-breaking merupakan suatu aktivitas kecil dalam suatu kegiatan sebagai usaha untuk memecah suasana yang kaku. Tujuan utama dari metode ini untuk mencairkan suasana.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan yang dilakukan dengan melibatkan organisasi Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) STIKES Panti Waluya Malang memberikan beberapa temuan yang signifikan. Pembahasan ini mencakup analisis profil organisasi, proses pelaksanaan pelatihan, hambatan yang dihadapi, serta evaluasi hasil pelatihan berdasarkan data pre-test dan post-test. IKM sebagai organisasi kemahasiswaan yang berasaskan Pancasila dan UUD 1945 memiliki sifat inovatif, disiplin, terbuka, dan kekeluargaan. Karakteristik ini menunjukkan potensi besar dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pengembangan mahasiswa. Namun, temuan dalam focus group discussion mengidentifikasi bahwa anggota IKM sering mengalami permasalahan dalam mengatur waktu antara kegiatan organisasi dan perkuliahan. Masalah ini relevan dengan misi organisasi untuk meningkatkan kreativitas dan kedisiplinan mahasiswa, sehingga pelatihan yang diarahkan pada manajemen waktu menjadi langkah strategis.

Pelaksanaan pelatihan diawali dengan pengumpulan informasi melalui TNA (*Training Need Assessment*) untuk memastikan relevansi pelatihan terhadap kebutuhan organisasi. Proses ini menggunakan metode focus-group discussion dan dokumentasi yang dilakukan selama dua minggu. Setelah menyusun kebutuhan pelatihan, tim pelatih mempersiapkan berbagai kelengkapan pelatihan, seperti modul, rundown, dan alat evaluasi (pre-test dan post-test), yang memakan waktu dua bulan. Pelatihan akhirnya dilaksanakan pada 13 Desember 2024 dengan partisipasi berbagai anggota kepengurusan IKM.

Hambatan utama yang dihadapi selama pelatihan adalah kurangnya semangat dan partisipasi aktif dari beberapa peserta. Hal ini dipengaruhi oleh jadwal pelatihan yang dilaksanakan pada sore hari setelah jam kuliah, saat peserta telah merasa lelah. Hambatan ini menjadi pembelajaran penting dalam menyusun jadwal pelatihan yang lebih efektif di masa mendatang, seperti menghindari jadwal di hari kerja menjelang malam.

Nama	Divisi	Pre-test	Post-test
CM	Ketua IKM	60	85
ERK	Wakil IKM	70	95
YL	Sekretaris	70	80
YV	Sekretaris	75	80
KH	Bendahara 1	55	70
OL	Menteri Luar Negeri	45	85
TBC	Menteri Dalam Negeri	60	75
MWDR	Menteri Agama	50	70
FEP	Menteri Sosial	65	80
TPN	Menteri Pemuda Dan Olahraga	45	85
KO	Menteri Kajian Ilmiah	50	90
AAF	Menteri Seni Budaya	60	80

Hasil pre-test menunjukkan bahwa pemahaman awal peserta terhadap materi pelatihan relatif rendah, dengan nilai rata-rata berkisar antara 45-70 poin. Namun, setelah pelatihan, terjadi peningkatan skor pada post-test sebesar 10-35% di hampir seluruh peserta, tanpa ada penurunan skor. Hal ini mencerminkan efektivitas pelatihan dalam meningkatkan pemahaman peserta. Beberapa peserta, seperti Menteri Kajian Ilmiah dan Menteri Pemuda dan Olahraga, menunjukkan peningkatan signifikan hingga 40 poin. Peningkatan ini memperlihatkan bahwa materi pelatihan berhasil memenuhi kebutuhan yang telah diidentifikasi dalam TNA

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan time management yang dilakukan pada anggota Ikatan Keluarga Mahasiswa (IKM) di STIKES Panti Waluyo Malang menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam manajemen waktu. Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan penerapan manajemen waktu, dengan skor post-test yang lebih tinggi dibandingkan dengan pre-test pada hampir seluruh peserta. Program pelatihan ini efektif dalam membantu peserta mengelola waktu mereka dengan lebih baik, serta memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang cara mengatur prioritas, membuat jadwal yang realistis, dan menghindari penundaan. Namun, terdapat beberapa tantangan selama pelatihan, seperti kurangnya partisipasi aktif dari beberapa peserta yang disebabkan oleh kelelahan akibat jadwal pelatihan yang kurang optimal.

Berdasarkan hasil pelatihan, disarankan agar pelatihan serupa dilakukan secara lebih terjadwal dengan mempertimbangkan waktu yang lebih efektif, seperti di luar jam kuliah atau pada akhir pekan untuk menghindari kelelahan peserta. Selain itu, disarankan untuk meningkatkan interaktivitas dalam sesi pelatihan guna mendorong partisipasi aktif peserta, serta memperkenalkan lebih banyak metode pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan peserta. Untuk keberlanjutan, program pelatihan ini bisa dijadikan rutinitas

tahunan atau dilanjutkan dengan pelatihan lanjutan yang fokus pada penguatan keterampilan manajerial lainnya, seperti delegasi tugas dan pengambilan keputusan.

## DAFTAR REFERENSI

- Bela, dkk. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: Review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48.
- Chaerudin, A. (2019). *Manajemen pendidikan dan pelatihan SDM*. Jejak Publisher.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- DeJanasz, S. C. (2002). *Interpersonal skills in organizations*. McGraw-Hill.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Febriani, O. K., dkk. (2024). Efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16(1), 1–12.
- Forsyth, P. (2009). *Janganlah sia-siakan waktumu*. Grara Ilmu.
- Hennink, M. M. (2014). *Focus group discussions*. Oxford University Press.
- Heuken, A. (1996). *Tantangan membina kepribadian: Pedoman untuk mengenal dan membina diri*. Cipta Loka Caraka.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self-efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(1).
- Imani, dkk. (2024). Efektivitas teknik to-do list terhadap time management mahasiswa Psikologi UIN Malang dalam belajar. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 9.
- Lukitosari, dkk. (2024). Pengaruh manajemen waktu kuliah dengan prestasi belajar mahasiswa: Sebuah kajian literatur. *Prosiding Konferensi Nasional Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi (KONMEA)*, 1597–1606.
- Nurrahmaniah. (2019). *Pengaruh manajemen waktu (time management) dan minat belajar terhadap prestasi akademik pada mata kuliah Bahasa Inggris Sekolah Tinggi Agama Islam Darunnajah Jakarta (Studi empirik pada mahasiswa jurusan Manajemen Pendidikan Islam)* [Tesis Magister, Institut PTIQ Jakarta].
- Purwanto, S. (2008). *Pocket mentor: Manajemen waktu* (terj.). Erlangga.
- Savira, dkk. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2020. *Jurnal Medika Malahayati*, 7(2), 627–634.

- Siu Chian, L., & Rostiana. (2024). Hubungan manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 8(1), 100–105.
- Sudarwati, N., & Chalimah. (2024). Pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa baru 2024 untuk menyesuaikan belajar di perguruan tinggi. *Community Development Journal*, 5(6), 12931–12936.
- Timpe, A. D. (2002). *Seri sumber daya manusia: Mengelola waktu*. Elex Media Komputindo.