



Analisis Pengaruh Perilaku Manajemen Waktu terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Kamilatunnisa^{1*}, Kasih², Sonya Anggun Oktoviani³, Sri Mulyeni⁴

¹⁻⁴ Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Universitas Nasional Pasim Bandung, Indonesia

Email : kamilatunnisa2505@gmail.com¹, nyikasih08@gmail.com², anggunsonya09@gmail.com³, srimulyeni88@gmail.com⁴

Alamat: Jl. Dakota No.8A, Sukaraja, Kec. Cicendo, Kota Bandung, Jawa Barat 40175

*Korespondensi: kamilatunnisa2505@gmail.com

Abstract: Time management is a key non-cognitive competency that supports students' learning autonomy and academic achievement in competitive higher education settings. This study aimed to examine the influence of time management behavior on academic performance. Using a quantitative correlational design, the research involved 50 second-semester students from the Faculty of Economics at Universitas Nasional Pasim Bandung. Data were collected through a closed-ended questionnaire based on a five-point Likert scale and analyzed using simple linear regression. The results indicated a positive and significant influence, as shown by the regression equation $Y = 10.742 + 0.844X$ and a coefficient of determination $R^2 = 0.505$. These findings underscore the role of time management as a robust predictor of academic success, highlighting the need for universities to incorporate structured time management training into student soft skills development programs.

Keywords: time management, academic achievement, students, higher education, linear regression.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh perilaku manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. Melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, sebanyak 50 mahasiswa aktif semester dua dari Fakultas Ekonomi Universitas Nasional Pasim Bandung menjadi responden penelitian. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup berbasis skala Likert dan dianalisis melalui regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku manajemen waktu memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap prestasi akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh persamaan regresi $Y = 10,742 + 0,844X$ dengan koefisien determinasi $R^2 = 0,505$. Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu merupakan prediktor kuat keberhasilan studi, sehingga perguruan tinggi perlu mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu dalam program pengembangan soft skills mahasiswa secara sistematis.

Kata Kunci : manajemen waktu; prestasi akademik; mahasiswa; pendidikan tinggi; regresi linear

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memegang peranan strategis dalam menyiapkan sumber daya manusia yang unggul dan kompetitif, terutama dalam menghadapi dinamika globalisasi dan transformasi digital. Lulusan perguruan tinggi tidak hanya dituntut untuk unggul dalam ranah kognitif, tetapi juga menguasai keterampilan abad ke-21 yang mencakup kemampuan berpikir kritis, literasi teknologi, kolaborasi, dan regulasi diri dalam belajar. Salah satu keterampilan yang krusial namun kerap terabaikan adalah manajemen waktu, yang menentukan efektivitas mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik dan non-akademik secara simultan. Dalam konteks pendidikan tinggi yang menekankan otonomi dan kemandirian belajar, pengelolaan waktu bukan hanya instrumen teknis, melainkan bagian dari karakter akademik yang disiplin dan produktif (Zega & Kurniawati, 2022).

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai beban dan kompleksitas aktivitas, mulai dari padatnya jadwal perkuliahan, keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan, hingga pekerjaan paruh waktu. Ketika kemampuan manajemen waktu tidak optimal, hal tersebut berimplikasi langsung pada munculnya prokrastinasi, stres akademik, dan penurunan performa belajar. Sebaliknya, mahasiswa yang mampu menyusun jadwal secara terstruktur dan menetapkan prioritas cenderung memiliki kapasitas regulasi diri yang lebih kuat dan efisiensi belajar yang lebih baik. Oleh karena itu, keterampilan manajemen waktu perlu dilihat sebagai fondasi kognitif-non-kognitif yang menopang keberhasilan akademik secara berkelanjutan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengidentifikasi hubungan positif antara perilaku manajemen waktu dan pencapaian akademik. (Fitriani, 2018) menekankan bahwa mahasiswa yang memiliki penguasaan strategi waktu lebih aktif dan terorganisir dalam perkuliahan. (Siregar, 2021) menunjukkan bahwa kemampuan menetapkan prioritas berdampak signifikan terhadap IPK. (Putri, 2020; Rahmawati, 2019; Yuliana, 2021), menegaskan bahwa disiplin waktu memperkuat rasa percaya diri, tanggung jawab belajar, dan karakter akademik kompetitif. Namun, sebagian besar studi tersebut masih bersifat deskriptif dan belum mengukur secara kuantitatif seberapa besar kontribusi perilaku manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa secara empiris dan terukur.

Berdasarkan identifikasi permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh perilaku manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, serta teknik analisis regresi linear sederhana untuk menguji kontribusi variabel perilaku manajemen waktu terhadap indeks prestasi mahasiswa. Temuan dari studi ini diharapkan tidak hanya memperkaya landasan teoritis dalam kajian psikologi pendidikan dan strategi belajar, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang intervensi pembinaan soft skills berbasis penguatan keterampilan manajemen waktu sebagai salah satu determinan utama keberhasilan studi mahasiswa.

2. KAJIAN TEORI

Teori Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan keterampilan regulatif yang mencerminkan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, melaksanakan, dan mengevaluasi aktivitas secara efisien dalam keterbatasan waktu yang tersedia (Siregar, 2021). Dalam konteks pendidikan tinggi, keterampilan ini menjadi esensial bagi mahasiswa yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan sosial yang kompleks. Manajemen waktu mahasiswa mencakup proses

penetapan tujuan belajar, penyusunan prioritas tugas, perencanaan jadwal secara terstruktur, serta evaluasi kendali diri terhadap pencapaian target akademik. Menurut (Zega & Kurniawati, 2022), mahasiswa yang terampil mengelola waktu menunjukkan kapasitas organisasi diri yang lebih tinggi, sehingga mampu menjalankan aktivitas belajar secara lebih produktif dan bebas dari tekanan akademik berlebih.

Aspek utama dari manajemen waktu yang efektif meliputi kemampuan membedakan antara tugas penting dan mendesak, serta penghindaran perilaku prokrastinatif yang kerap menghambat performa akademik (Fitriani, 2018). Strategi ini memungkinkan mahasiswa untuk mengalokasikan sumber daya kognitif dan emosionalnya secara lebih optimal dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab. Namun, tantangan struktural seperti jadwal perkuliahan yang padat, keterlibatan dalam organisasi kampus, hingga pekerjaan paruh waktu sering kali menjadi hambatan dalam implementasi manajemen waktu yang ideal. (Agung, 2020) mencatat bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah harus merancang strategi pengelolaan waktu yang lebih fleksibel untuk menghindari konflik antara tuntutan kerja dan studi, yang jika tidak diantisipasi dapat menurunkan kualitas belajar.

Kegagalan dalam mengelola waktu secara efektif berdampak tidak hanya pada aspek akademik, tetapi juga pada kondisi psikologis mahasiswa. Ketidakteraturan dalam aktivitas harian dapat menimbulkan stres, penurunan motivasi, serta munculnya tekanan akademik yang berlarut-larut (Asmariyani, 2019). Oleh karena itu, keterampilan manajemen waktu perlu diposisikan sebagai bagian dari literasi regulasi diri yang lebih luas, yang mencakup kemampuan mengambil keputusan, mengelola emosi, dan mengatur perilaku belajar secara mandiri. (Hidayat, 2022) menekankan bahwa literasi ini penting untuk dikembangkan sejak dini karena pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki tanggung jawab penuh atas proses belajarnya. Dengan demikian, penguatan keterampilan manajemen waktu bukan sekadar strategi teknis, melainkan bagian integral dari pembangunan karakter akademik yang tangguh dan berdaya saing.

Teori Prestasi Akademik Mahasiswa

Prestasi akademik merupakan indikator utama dari keberhasilan proses pendidikan dalam perguruan tinggi yang mencerminkan akumulasi hasil belajar mahasiswa, baik secara kuantitatif melalui nilai atau Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), maupun secara kualitatif melalui partisipasi akademik dan tanggung jawab belajar (Sari, 2019). Dalam kerangka psikopedagogik, prestasi akademik bukan hanya hasil dari potensi intelektual semata, tetapi juga merupakan cerminan dari efektivitas strategi belajar dan kemampuan adaptasi mahasiswa

terhadap tuntutan akademik. Faktor-faktor penentu prestasi dapat dikategorikan ke dalam faktor internal seperti motivasi, strategi belajar, dan kapasitas kognitif; serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, kualitas pengajaran, dan lingkungan belajar yang mendukung.

Dalam konteks tersebut, manajemen waktu berperan sebagai faktor non-kognitif yang signifikan dalam memengaruhi capaian akademik mahasiswa. (Putri, 2020) menegaskan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang baik menunjukkan konsistensi dalam perilaku belajar, ketekunan dalam menyelesaikan tugas, serta efektivitas dalam menghadapi tekanan akademik. (Lestari, 2020) menambahkan bahwa strategi pengelolaan waktu memungkinkan mahasiswa menghindari pemborosan waktu dan memaksimalkan efektivitas studi. Implikasinya, manajemen waktu tidak hanya berperan dalam pencapaian akademik jangka pendek, tetapi juga berkontribusi terhadap penguatan kapasitas diri dalam menghadapi tantangan profesional di masa depan.

Secara lebih mendalam, (Rahmawati, 2019) menunjukkan bahwa perilaku manajemen waktu yang baik berdampak langsung pada pembentukan ritme belajar yang produktif dan pengurangan stres akademik. Hal ini memperkuat peran disiplin waktu sebagai mediator antara proses belajar yang efisien dan pencapaian akademik yang tinggi. (Yuliana, 2021) menyatakan bahwa disiplin waktu merupakan refleksi dari karakter akademik yang kuat dan menjadi salah satu ciri mahasiswa unggul dalam lingkungan persaingan akademik. Oleh karena itu, secara teoritis, hubungan antara manajemen waktu dan prestasi akademik dapat dipahami dalam kerangka psikologi kognitif, di mana pengaturan waktu mendukung optimalisasi kapasitas atensi, memori kerja, dan pengambilan keputusan strategis dalam belajar. Dengan mempertimbangkan urgensinya, kajian empiris terhadap hubungan antara perilaku manajemen waktu dan prestasi akademik menjadi sangat relevan untuk memperkuat pendekatan berbasis bukti dalam pengembangan strategi belajar mahasiswa di pendidikan tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara perilaku manajemen waktu sebagai variabel independen (X) dan prestasi akademik mahasiswa sebagai variabel dependen (Y) secara empiris dan signifikan (Creswell & Creswell, 2018). Populasi penelitian mencakup 50 mahasiswa aktif semester dua pada Fakultas Ekonomi Universitas Nasional Pasim Bandung, yang dipilih menggunakan teknik total sampling karena jumlahnya relatif kecil dan memiliki karakteristik yang homogen (Etikan & Bala, 2017). Data diperoleh melalui kuesioner tertutup yang diadaptasi dari instrumen penelitian terdahulu yang telah tervalidasi dan reliabel

(Taherdoost, 2018), dengan skala Likert lima poin untuk menangkap variasi respons secara lebih akurat (Joshi et al., 2015). Instrumen tersebut mencakup 10 indikator perilaku manajemen waktu dan pengukuran prestasi akademik yang direpresentasikan melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak statistik, SPSS, yang bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana perilaku manajemen waktu memengaruhi capaian akademik mahasiswa secara signifikan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Validitas

Validitas konstruk merupakan ukuran sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur konsep yang dimaksud secara akurat dan representatif dalam kerangka teoritisnya. Dalam konteks penelitian ini, validitas diuji melalui korelasi Pearson antara skor masing-masing item dengan total skor variabelnya. Suatu indikator dianggap valid jika nilai *r hitung* melebihi *r tabel* sebesar 0,2787 dengan tingkat signifikansi 5%. Pengujian validitas terhadap indikator variabel perilaku manajemen waktu (X) disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Korelasi Validitas Indikator Manajemen Waktu (X)

Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan
x1.1	0.411	0.2787	Valid
x1.2	0.561	0.2787	Valid
x1.3	0.559	0.2787	Valid
x1.4	0.554	0.2787	Valid
x1.5	0.796	0.2787	Valid
x1.6	0.705	0.2787	Valid
x1.7	0.720	0.2787	Valid
x1.8	0.712	0.2787	Valid
x1.9	0.658	0.2787	Valid
x1.10	0.714	0.2787	Valid

Seluruh indikator pada variabel X menunjukkan korelasi yang signifikan dan melebihi batas validitas, mengindikasikan bahwa masing-masing item berhasil mengukur aspek yang dimaksud dalam konstruk manajemen waktu. Indikator x1.5 yang mencerminkan kemampuan menetapkan prioritas menempati posisi tertinggi dengan nilai korelasi 0,796. Menurut (Claessens et al., 2007), penetapan prioritas adalah inti dari strategi pengelolaan waktu efektif, karena memungkinkan mahasiswa untuk memilah antara aktivitas penting dan mendesak dalam konteks beban akademik yang kompleks.

Validitas konstruk juga diuji terhadap variabel prestasi akademik (Y), sebagaimana disajikan dalam Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Korelasi Validitas Indikator Prestasi Akademik (Y)

Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan
y1	0.623	0.2787	Valid
y2	0.633	0.2787	Valid
y3	0.743	0.2787	Valid
y4	0.627	0.2787	Valid
y5	0.827	0.2787	Valid
y6	0.495	0.2787	Valid
y7	0.455	0.2787	Valid
y8	0.743	0.2787	Valid
y9	0.601	0.2787	Valid
y10	0.697	0.2787	Valid

Indikator y5 yakni Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) menjadi representasi paling kuat dengan nilai r sebesar 0,827. Hal ini menegaskan bahwa IPK merupakan indikator sintetik dari keberhasilan akademik, sebagaimana ditegaskan oleh (Putri, 2020), yang menyebut IPK sebagai akumulasi performa akademik lintas waktu dan matakuliah.

Analisis Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merujuk pada tingkat konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan data yang stabil dan dapat diandalkan dari waktu ke waktu. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha mencapai atau melebihi 0,70 (Taherdoost, 2018). Uji reliabilitas terhadap kedua variabel menghasilkan nilai alpha yang sangat memadai, sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's Alpha	Interpretasi
X	0.843	Reliabel
Y	0.841	Reliabel

Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh indikator dalam variabel X dan Y memiliki konsistensi internal yang tinggi. Hal ini tidak hanya memperkuat validitas instrumen, tetapi juga membuka kemungkinan untuk replikasi penelitian dalam konteks institusi pendidikan tinggi lain yang sejenis. Keandalan data menjadi dasar yang sah untuk analisis inferensial dan penyusunan rekomendasi kebijakan berbasis data.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Untuk menjawab tujuan utama penelitian, dilakukan uji regresi linear sederhana guna mengukur pengaruh perilaku manajemen waktu terhadap prestasi akademik. Hasil analisis menghasilkan persamaan:

$$Y = 10,742 + 0,844X$$

Persamaan tersebut mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1 poin dalam skor manajemen waktu diproyeksikan akan menaikkan skor prestasi akademik sebesar 0,844 poin. Secara aplikatif, jika seorang mahasiswa meningkatkan manajemen waktunya sebesar 10 poin, maka skor akademiknya berpotensi meningkat sekitar 8,44 poin. Rangkuman hasil regresi dapat dilihat pada Tabel 4.

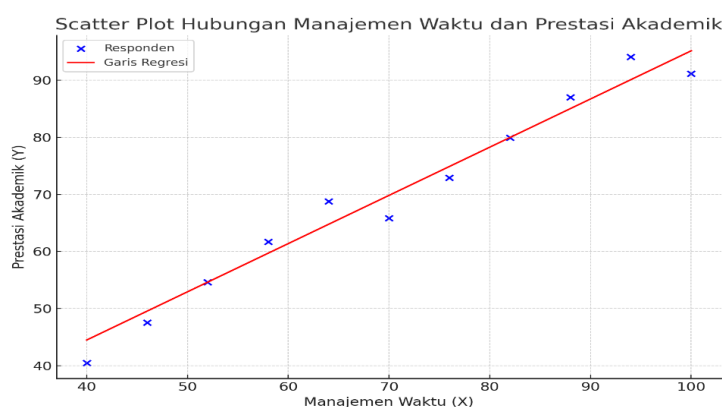
Tabel 4. Ringkasan Hasil Regresi Linear Sederhana

Parameter	Nilai
R	0.711
R Square	0.505
Sig. F (ANOVA)	0.000
Std. Error	3.608

Koefisien korelasi ($R = 0.711$) menunjukkan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel, sementara nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.505$) menunjukkan bahwa 50,5% variasi dalam prestasi akademik dapat dijelaskan oleh perilaku manajemen waktu. Nilai signifikansi 0,000 memperkuat kesimpulan bahwa pengaruh ini signifikan secara statistik. Temuan ini mendukung hasil (Fitriani, 2018) dan (Siregar, 2021), yang sama-sama menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan prediktor penting dalam capaian akademik mahasiswa.

Interpretasi Visualisasi Scatter Plot

Sebagai pelengkap analisis kuantitatif, scatter plot digunakan untuk memperlihatkan pola hubungan antara variabel X dan Y secara visual. Gambar 1 menunjukkan pola titik yang tersebar membentuk garis tren yang naik secara konsisten.



Gambar 1. Scatter Plot Hubungan Manajemen Waktu dan Prestasi Akademik

Pola titik yang membentuk tren linear menaik menunjukkan tidak adanya penyimpangan ekstrem atau outlier yang mengganggu struktur hubungan. Kemiringan garis regresi yang positif menegaskan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu tinggi cenderung memiliki IPK yang lebih baik. Visualisasi ini menguatkan peran manajemen

waktu sebagai bentuk regulasi diri yang berkontribusi pada efisiensi, disiplin, dan kemandirian dalam proses belajar akademik.

Pembahasan Teoritis dan Implikasi Empiris

Temuan ini secara teoritis berakar pada model *self-regulated learning* yang dikembangkan oleh (Zimmerman, 2002), yang mencakup tiga fase: perencanaan (*planning*), pemantauan (*monitoring*), dan evaluasi (*evaluating*). Mahasiswa yang mampu mengelola waktunya secara efektif berarti telah melewati ketiga fase tersebut, dan menjadikan dirinya sebagai pembelajar aktif yang bertanggung jawab terhadap keberhasilan akademiknya. Dalam konteks pendidikan tinggi pasca pandemi, keterampilan ini menjadi semakin vital karena model pembelajaran daring dan hybrid menuntut otonomi yang lebih besar dari mahasiswa.

Implikasinya, institusi pendidikan tinggi perlu merancang dan mengintegrasikan program pelatihan manajemen waktu sebagai bagian dari kurikulum pembinaan *soft skills*. Pelatihan ini tidak hanya penting untuk mendukung IPK mahasiswa, tetapi juga sebagai bekal kompetensi profesional yang relevan di dunia kerja. Keterampilan mengelola waktu sepatutnya tidak dipandang sebagai keterampilan tambahan, melainkan sebagai elemen strategis dalam kerangka pembangunan karakter akademik yang berkelanjutan.

Penelitian ini juga menyadari keterbatasan analisis, terutama nilai R^2 yang sebesar 0,505. Artinya, masih terdapat 49,5% faktor lain yang memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengidentifikasi peran variabel mediasi dan moderasi, seperti motivasi belajar, strategi belajar metakognitif, serta dukungan sosial akademik, yang dapat memperkaya model prediktif secara lebih komprehensif.

Sebagai refleksi akhir, dapat ditegaskan bahwa manajemen waktu tidak hanya merupakan keterampilan teknis dalam pengelolaan aktivitas, tetapi juga bagian dari pembentukan karakter akademik yang strategis. Integrasi pelatihan ini tidak hanya mendukung keberhasilan studi, tetapi juga memperkuat daya saing institusi dalam menghasilkan lulusan berkualitas tinggi dan siap kerja.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perilaku manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa sebagai respons terhadap tuntutan otonomi belajar dalam pendidikan tinggi. Melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, diperoleh temuan bahwa perilaku manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi

akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh persamaan regresi $Y = 10,742 + 0,844X$ dan nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,505$, yang berarti bahwa 50,5% variasi dalam prestasi akademik dapat dijelaskan oleh perilaku manajemen waktu mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa manajemen waktu bukan sekadar keterampilan administratif, melainkan juga indikator regulasi diri dan disiplin akademik yang berkontribusi langsung terhadap efektivitas belajar dan keberhasilan studi. Secara praktis, hasil ini merekomendasikan perlunya integrasi pelatihan manajemen waktu dalam program pengembangan soft skills mahasiswa secara sistemik dan berkelanjutan sejak awal masa studi. Meskipun demikian, ruang lingkup penelitian yang terbatas pada mahasiswa dari satu fakultas dalam satu institusi menjadi catatan penting dalam menginterpretasikan hasil secara general. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, serta mengeksplorasi peran variabel mediasi dan moderasi seperti motivasi belajar, dukungan sosial akademik, dan strategi belajar metakognitif guna membangun model prediktif prestasi akademik yang lebih komprehensif dan aplikatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S. (2020). Manajemen waktu mahasiswa yang bekerja (Studi pada Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Halu Oleo). *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 5(1), 17–21.
- Asmariyani. (2019). Hubungan manajemen waktu terhadap hasil belajar. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 33–40.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 149. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Fitriani. (2018). Pengaruh manajemen waktu dan self-efficacy terhadap prestasi belajar mahasiswa. *PeKA: Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR*, 6(2), 126–133.
- Hidayat, R. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 80–88.
- Joshi, A., Kale, S., Chandel, S., & Pal, D. K. (2015). Likert scale: Explored and explained. *British Journal of Applied Science & Technology*, 7(4), 396–403. <https://doi.org/10.9734/BJAST/2015/14975>

- Lestari, S. (2020). Pengaruh perilaku manajemen waktu terhadap efektivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(4), 90–98.
- Putri, A. N. (2020). Efektivitas manajemen waktu dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(2), 70–78.
- Rahmawati, L. (2019). Strategi manajemen waktu dan dampaknya terhadap produktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 7(3), 45–53.
- Sari, D. P. (2019). Peran time management terhadap perilaku dan persepsi mahasiswa dalam organisasi. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 89–95.
- Siregar, M. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Taherdoost, H. (2018). Validity and reliability of the research instrument: How to test the validation of a questionnaire/survey in a research. *International Journal of Academic Research in Management (IJARM)*, 7(3), 28–36.
- Yuliana, T. (2021). Disiplin akademik melalui manajemen waktu yang efektif. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(1), 60–68.
- Zega, Y. X. G. H., & Kurniawati, G. E. (2022). Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 4(1), 59–66.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2