

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

PENINGKATAN KETERAMPILAN PENGELOLAAN WAKTU (*TIME MANAGEMENT*) PADA MAHASISWA MELALUI PROGRAM PELATIHAN DENGAN TEKNIK KOGNITIF

Ima Ni'mah Chudari

Dosen PGSD di UPI Kampus Serang

nimahchudari2@yahoo.com

Syamsu Yusuf LN

Anne Hafina

Abstrak

Di latar belakang oleh masih adanya mahasiswa UPI Kampus Serang yang belum mematuhi jadwal kehadiran di kelas, mengumpulkan tugas kuliah, kurang memanfaatkan waktu di kampus, maka dibutuhkan sebuah program pengelolaan waktu yang efektif untuk mahasiswa dengan menggunakan teknik Kognitif.

Metode penelitian yang dipergunakan adalah *quasi experiment*, dan menggunakan desain penelitian dari salah satu *nonequivalent groups designs* yaitu *the one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian adalah mahasiswa UPI Kampus Serang tahun akademik 2012/2013 dan 2013/2014, yang dipilih secara *purposive sampling*. Sampel penelitian dipilih berdasarkan data pendahuluan mahasiswa yang memiliki keterampilan pengelolaan (*time management*) yang rendah dan sedang. Subjek penelitian dibagi menjadi tiga kelompok dan pengelompokan dilakukan secara acak. Angket dengan skala *Likert* dipilih untuk mengukur keterampilan *Time management (TM)*. Pelaksanaan pelatihan *TM* dilakukan terhadap tiga kelompok subjek penelitian dengan menggunakan teknik kognitif yang berbeda. Kelompok 1 menggunakan teknik *planning*, kelompok 2 menggunakan teknik *problem solving* dan kelompok 3 menggunakan teknik *self-instruction*. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui teknik yang paling efektif dalam meningkatkan *TM*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan keterampilan *TM* sesudah melakukan pelatihan, hal ini dapat dilihat dari peningkatan nilai dari pretest ke posttest. Uji perbedaan rata-rata menunjukkan bahwa ketiga teknik kognitif tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan *TM*, artinya ketiga teknik kognitif memiliki tingkat efektifitas yang sama dalam meningkatkan keterampilan *TM*.

Kata kunci : Program pelatihan, keterampilan pengelolaan waktu (*time-management*), teknik kognitif, mahasiswa.

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

PENDAHULUAN

Pemerintah menaruh harapan besar terhadap mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Harapan tersebut termaktub dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi (PT), pada pasal 4 dijelaskan bahwa pendidikan tinggi berfungsi : (a) mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa; (b) mengembangkan Sivitas Akademika yang inovatif, responsif, kreatif, terampil, berdaya saing, dan kooperatif melalui pelaksanaan Tridharma; (c) mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan nilai Humaniora. Pada pasal 5 dijelaskan bahwa PT bertujuan (a) berkembangnya potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten, dan berbudaya untuk kepentingan bangsa; (b) dihasilkannya lulusan yang menguasai cabang ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk memenuhi kepentingan nasional dan peningkatan daya saing bangsa.

Untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan dalam undang-undang diatas, maka setiap PT akan berusaha keras menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung dan memadai. Mahasiswa sebagai subyek pembelajar mempunyai tugas menjadi insan akademis yang sesuai dengan diharapkan dalam UU dan dapat menyelesaikan studinya. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan kehidupannya di kampus, yaitu dalam proses belajar, mengerjakan tugas-tugas kuliah, membaca buku di perpustakaan, mengikuti kegiatan kemahasiswaan di kampus, bergaul dengan mahasiswa lain, dengan dosen dan staf tata laksana, dan kehidupannya di rumah. Mahasiswa dalam perannya sebagai pribadi, pembelajar, dan anggota keluarga dan masyarakat harus dapat membagi waktu, sehingga semua kegiatan dapat dilaksanakan dengan baik. Namun tidak semua mahasiswa dapat mengelola waktu dengan baik, hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan pada mahasiswa UPI Kampus Daerah Serang pada mahasiswa pada angkatan tahun akademik 2012-2013, dan 2013-2014 masih ada yang menunjukkan perilaku yang belum disiplin dalam mematuhi peraturan kampus, seperti datang terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas, terkadang

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

tidak mengerjakan tugas. Keterlambatan ini dapat disebabkan salah satunya adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam pengelolaan waktu. Keterampilan pengelolaan waktu sangat diperlukan mahasiswa dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien untuk mencapai keberhasilan dalam bidang akademik, kehidupan pribadi serta sosial.

Time management (TM) secara efektif untuk berbagai kegiatan akademik dan sosial di kampus akan dapat membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan dan target akademik yang diharapkan. Secara teoritis pengelolaan waktu dapat memaksimalkan produktivitas intelektual seseorang (Britton dan Glynn dalam Britton, 1991). Beberapa komponen yang harus ada dalam *TM* menurut Britton dan Glyn yaitu harus tentukan tujuan (*sub goal*) dan sub goal dari kegiatan yang akan dilaksanakan, tentukan prioritas tujuan yang akan dicapai, tentukan tugas (*task*) dan sub tugas dari tujuan-tujuan yang ingin dicapai serta skala prioritasnya, membuat daftar tugas yang harus dilaksanakan dan membuat jadwal waktu pelaksanaannya (*time schedule*).

Pada dasarnya setiap orang mengharapkan hasil pekerjaannya yang sempurna. Namun jika harapan (kesempurnaan) itu berlebihan, dan timbul ketakutan atau kekhawatiran jika hasilnya tidak sempurna, maka yang muncul adalah keraguan dan menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan (prokrastinasi). Gordon dan Borkan (2015) menjelaskan pengelolaan waktu secara efektif akan berpotensi menghasilkan produktivitas, mengalami kemajuan, membatasi kebosanan (*burnout*) dan menghasilkan kepuasan (*satisfication*). Terdapat empat kategori cara pengelolaan waktu, yaitu: (1) membuat tujuan jangka pendek dan jangka panjang (*short and long-term goals*); (2) membuat skala prioritas diantara program yang ada; (3) membuat rencana dan mengorganisasikan kegiatan; serta (4) meminimalisir waktu yang terbuang..

Keterampilan pengelolaan waktu (*Time management skills*) dalam *Self-management* menurut Jones & Christinna (2003) terdiri atas beberapa keterampilan yaitu: 1) *attendance skills* yaitu keterampilan mahasiswa dalam mengatur waktu untuk dapat hadir tepat waktu di perkuliahan, dan persepsi mahasiswa tentang pentingnya hadir tepat waktu di ruang kuliah; 2) *Assignment completion* yaitu kemampuan mengerjakan tugas-tugas dengan lengkap dan

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

tepat waktu; 3) *At-home time management* yaitu dalam pengertian kemampuan membagi waktu dalam mengerjakan tugas-tugas rumah; 4) *In class time management* yaitu kemampuan memanfaatkan waktu di kelas untuk belajar, bertanya, *share*, diskusi. Smith (dalam Dembo 2004:140) menyatakan bahwa mengendalikan hidup berarti mengendalikan waktu, dan mengendalikan waktu berarti mengendalikan kejadian-kejadian dalam hidup.

Hal yang dijelaskan di atas inilah yang melatar belakangi penelitian tentang pentingnya pelatihan untuk meningkatkan TM pada mahasiswa. Masalah utama penelitian ini adalah menemukan program pelatihan pengelolaan waktu (*time-management/TM*) yang efektif untuk mahasiswa. Salah satu teknik meningkatkan kemampuan *TM* yaitu teknik Kognitif (Yates, 1985), dan teknik ini yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik Kognitif menurut Yates (1985) merupakan suatu teknik yang relatif baru dalam ranah *Self-management*, yang kemudian digunakan secara luas pada pertengahan tahun 1970 an. Teknik ini sebelumnya diperkenalkan sebagai variasi sederhana dari teknik *behavioral*. Teknik kognitif mula-mula dikembangkan untuk mengubah gagasan dan perasaan menjadi lebih baik. Asumsi dasar dari pendekatan Kognitif ini adalah orang akan memberikan sumbangannya pada masalah psikologis mereka sendiri, dengan cara mereka menginterpretasi peristiwa dan situasi dalam hidup mereka (Corey, 1995).

PEMBAHASAN

Metode penelitian yang dipergunakan adalah *quasi experiment*, dan desain penelitian dari salah satu *nonequivalent groups designs* yaitu *the one-group pretest-posttest design* (Creswell, W.J.,2012, hlm. 241)

$O_1 \quad X \quad O_2$

Keterangan :

O_1 : *pre test*

X : *treatment*

O_2 : *posttest*

Penelitian ini menggunakan partisipan penelitian mahasiswa UPI Kampus Serang angkatan 2012/2013, dan 2013/2014. Penarikan sampel dilakukan dengan

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek penelitian dengan menggunakan pertimbangan-pertimbangan tertentu dan tujuan tertentu (Riduwan, 2010). Pemilihan sampel penelitian ini berdasarkan data pendahuluan yaitu sampel yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang rendah dan yang sedang. Sedangkan pengelompokan sampel dilakukan secara acak.

Instrumen yang dipergunakan untuk mengukur permasalahan pengelolaan waktu (*time-management/ TM*) yaitu angket dengan skala *Likert* dan alternatif jawaban **sangat sesuai (SS)**, **sesuai (S)**, **kurang sesuai (KS)**, **tidak sesuai (TS)** dan **sangat tidak sesuai (STS)**. Nilai rerata (*Mean*) keterampilan *TM* mahasiswa termasuk kategori **sedang**, namun ada mahasiswa yang memiliki kategori rendah. Hal ini menggambarkan keterampilan *TM* pada mahasiswa masih harus dibantu agar mahasiswa memiliki *TM* yang tinggi. Hasil wawancara kepada mahasiswa diketahui bahwa mereka menyadari akan penting pengelolaan waktu namun mahasiswa tidak disiplin dan tidak memanfaatkan waktu dengan baik.

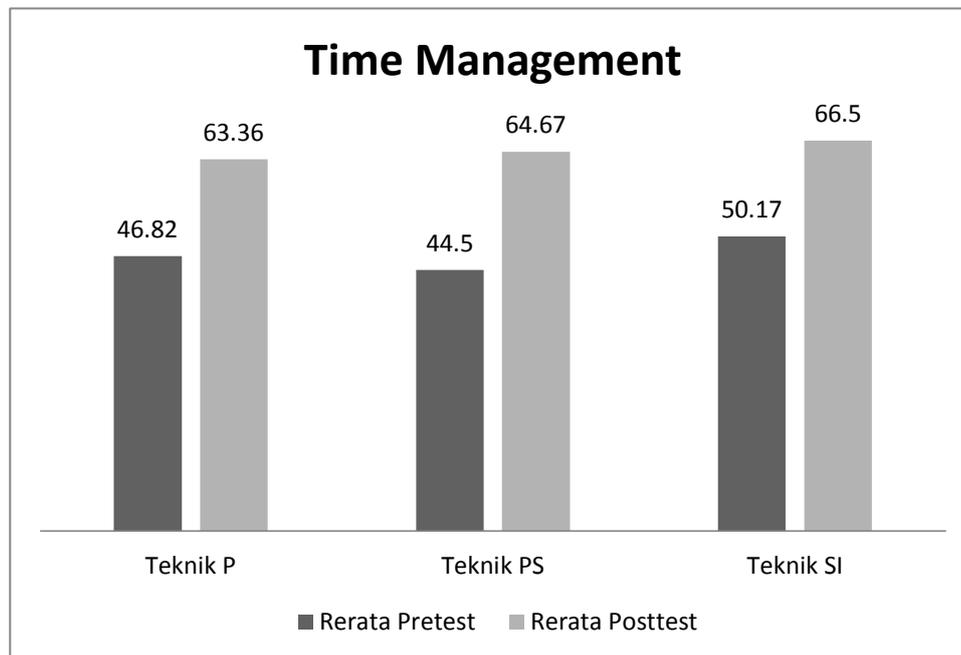
Program pelatihan *TM* menggunakan tiga teknik dari teknik Kognitif yaitu *planning (P)*, *self-instruction (SI)* dan *problem solving (PS)*. Peserta pelatihan dibagi menjadi tiga kelompok, dan masing-masing kelompok menggunakan teknik yang berbeda. Pelatihan keterampilan pada kelompok 1 menggunakan teknik *P*, pada kelompok 2 menggunakan teknik *PS*, dan pada kelompok 3 menggunakan teknik *SI*.

Program pelatihan ini dilakukan dalam lima kali pertemuan, dimulai dengan kegiatan pre test dan kontrak belajar. Pelatihan dilakukan dengan teknik bimbingan kelompok, dan disampaikan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, *game*, praktek langsung, penugasan dan metode bermain. Program pelatihan diakhiri dengan *post test*.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan keterampilan *TM*, nampak pada perbedaan hasil *pre test* dengan *post test* pada masing-masing kelompok. Pada pelatihan keterampilan *TM* masing-masing kelompok memperoleh peningkatan pada rerata *posttest* dengan teknik *P* sebesar 63,36 (*pre test* sebesar 46,82), dengan teknik *PS* sebesar 64,67 (*pre test* sebesar 44,5), sedangkan teknik *SI* sebesar 66,50 (*pre test* sebesar 50,17). Data tersebut menggambarkan bahwa

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

kelompok mahasiswa yang mengikuti pelatihan dengan menggunakan teknik yang berbeda memperlihatkan peningkatan kemampuan *TM*. Artinya tiga teknik yang digunakan dalam pelatihan mempunyai pengaruh kepada kemampuan *TM* mahasiswa. Peningkatan ini tergambar dalam diagram di bawah ini:



Gambar 2.

Diagram skor rerata Pretest dan Posttest *TM*

Uji perbedaan rerata data *post test TM* dengan teknik *P*, *PS*, dan *SI*, yang diketahui berdistribusi normal dan homogen dan diuji rerata dengan tes Anova (Furqon, 2009., Riduwan, 2003), hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1

Uji Perbedaan Rerata Data *Post test TM*

Keterampilan	Sumber	Juml. Kuadrat	Df	Rerata Kuadrat	F	Sig	Keterangan
<i>TM</i>	Antar kelompok	38,36	2	19,180	1,644	0,218	Tidak ada perbedaan
	Inter kelompok	233,379	20	11,669			
	Total	271,739	22				

Dari data tabel di atas dinyatakan bahwa ketiga variabel tidak terdapat perbedaan yang signifikan, terbukti sig $0,218 > 0,05$. Artinya sesudah tiga kelompok mahasiswa mengikuti program pelatihan dengan menggunakan teknik yang

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

berbeda (teknik *P*, *PS* dan *SI*) ternyata memiliki kemampuan pengelolaan waktu (*TM*) yang relatif sama.

Pengelolaan waktu (*TM*) membutuhkan kejelasan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan pembuatan *time schedule* yang terinci dan jelas, disamping harus adanya keinginan kuat dari individu yang bersangkutan untuk menggerakkan dirinya kearah tujuan yang ingin dicapai. Melalui teknik *P*, mahasiswa diajak untuk menetapkan tujuan secara makro, meso dan mikro, serta membuat sketsa langkah-langkah menuju tujuan dan melaksanakan apa yang sudah ditetapkan dalam langkah sebelumnya. Begitu juga dengan teknik *PS*, menuntut mahasiswa untuk mendefinisikan masalahnya secara jelas dan terinci sehingga memudahkannya untuk melaksanakan kegiatan dalam waktu yang sudah ditetapkan sebelumnya. Melalui teknik *SI*, mahasiswa dipaksa oleh dirinya sendiri dengan cara membuat instruksi atau perintah kepada dirinya untuk melakukan sesuai dengan waktu yang ada. Melalui *TM* masalah pemanfaatan waktu secara baik dan terukur dapat membuat mahasiswa memaksimalkan waktu yang tersedia untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Pemanfaatan waktu secara baik pada mahasiswa dapat mendatangkan kemajuan dalam bidang akademik.

Keterampilan pengelolaan waktu secara efektif dan efisien sangat diperlukan mahasiswa untuk mencapai keberhasilan dalam bidang akademik, kehidupan pribadi serta sosial. Smith (dalam Dembo 2004:140) menyatakan bahwa mengendalikan hidup berarti mengendalikan waktu, dan mengendalikan waktu berarti mengendalikan kejadian-kejadian dalam hidup. Selanjutnya Smith mengemukakan strategi penggunaan waktu dengan baik adalah sebagai berikut :

- (1) Belajar di lingkungan yang relatif bebas dari gangguan-gangguan;
- (2) Jadwalkanlah tugas sehingga tugas dapat diselesaikan dalam waktu 30-60 menit;
- (3) Beristirahatlah sejenak;
- (4) Identifikasikan secara khusus rencana penggunaan waktu;
- (5) Sediakan alternatif subjek jika mempunyai waktu yang panjang untuk belajar;
- (6) Perkirakan waktu yg dibutuhkan pada masing-masing tugas;
- (7) Prioritaskan tugas;
- (8) Kerjakan dulu tugas-tugas yang tidak disukai dulu;
- (9) Kerjakan tugas dengan benar ketika ada kesempatan;
- (10) Bawa kalender dan tulis setiap rencana/janji dengan cepat.

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

Time management (TM) secara efektif untuk berbagai kegiatan akademik dan sosial di kampus akan dapat membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan dan target akademik yang diharapkan. Secara teoritis pengelolaan waktu dapat memaksimalkan produktivitas intelektual seseorang (Britton dan Glynn dalam Britton, 1991).

Menurut Jackson (2009) terdapat langkah-langkah dan kunci keberhasilan didalam *TM*, yaitu : (1) menentukan tujuan yang realistis; (2) membuat aturan; (3) mendelegasikan; (4) *relax* dan *recharge* ; (5) berhenti berperasaan bersalah. Sedangkan dua hal besar yang dapat menghambat dalam *TM* yaitu menunda-nunda pekerjaan (*procrastination*) dan keinginan untuk selalu sempurna (*perfectionism*).

Pengelolaan waktu memerlukan strategi yang baik, sehingga diharapkan menghasilkan hasil yang baik pula yang sesuai dengan harapan. Menurut Chapman dan Rupured (2008) terdapat 10 strategi yang baik dalam pengelolaan waktu yaitu: (1) mengetahui penggunaan waktu yang dimiliki. Seseorang harus mengenal berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan suatu kegiatan; (2) membuat skala prioritas; (3) menggunakan daftar rencana (*planning*); (4) *get organized*, lakukan segala sesuatu dengan teratur; (5) membuat jadwal waktu secara tepat, sesuaikan dengan waktu dan kesempatan; (6) mendelegasikan tugas dalam arti menunjuk orang melakukan tugas, sehingga dapat meringankan pekerjaan, supaya kita dapat fokus mengerjakan tugas lain yang harus dikerjakan; (7) menghentikan sifat suka menunda-nunda tugas; (8) mengelola faktor eksternal yang dapat menyebabkan terbuangnya waktu; (9) menghindari tugas yang dilaksanakan secara bersamaan; (10) menjaga kesehatan.

Keterampilan pengelolaan waktu (*Time management skills*) dalam *Self-management* menurut Jones & Christianna (2003) terdiri atas beberapa keterampilan berikut yaitu kehadiran dalam kelas (*attendance skills*), pemenuhan tugas (*assignment completion*), pengelolaan waktu di rumah (*at-home time management*), dan pengelolaan waktu di dalam kelas (*in-class time management*).

Ada beberapa komponen yang harus diperhatikan dalam *TM* (Britton & Tesser, 1991) yaitu menentukan tujuan (pokok dan sub pokok tujuan), membuat

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

prioritas dari tujuan tersebut, membuat daftar tugas yang harus dilakukan dalam pencapaian tujuan yang ditetapkan, membuat skala prioritas dari tugas yang harus dilakukan, membuat daftar tugas-tugas (*tasks & sub tasks*) yang harus dilakukan, membuat jadwal mengerjakan tugas-tugas tersebut (*time schedule*), dan selanjutnya melakukan tugas tersebut. Pengelolaan waktu secara baik oleh mahasiswa, dapat memberi peluang besar pada mahasiswa tersebut untuk mengembangkan dan mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya, yang selanjutnya diharapkan mahasiswa dapat berprestasi di PT.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan *TM* dengan teknik Kognitif dapat meningkatkan keterampilan *TM* mahasiswa. Dari uji perbedaan rata-rata dapat disimpulkan bahwa ketiga teknik dalam rumpun teknik Kognitif yaitu teknik *Planning*, *Problem solving*, dan *Self-instruction* memiliki tingkat efektifitas yang sama dalam meningkatkan keterampilan *TM* mahasiswa.

Saran disampaikan kepada: (1) dosen pembimbing akademik (PA) di perguruan tinggi, seyogyanya sejak awal sudah dapat mengidentifikasi dan mendeteksi indikasi perilaku mahasiswa bimbingannya yang memiliki masalah dengan *TM*. Sehingga sejak dini dapat dilakukan tindakan pencegahan dan bantuan. Jika membutuhkan layanan bimbingan maka dapat dilakukan alih tangan (referral) kepada dosen Bimbingan dan Konseling (BK); (2) Dosen BK, hendaknya membuat program layanan pencegahan dan layanan bantuan kepada masalah *TM* mahasiswa; (3) kepada dosen mata kuliah (MK) seyogyanya memiliki contoh (*Role model*) bagi mahasiswa dalam kedisiplinan waktu, seperti hadir tepat waktu di kelas; (4) untuk peneliti selanjutnya, akan lebih menarik jika dilakukan penelitian tentang pengaruh *TM* mahasiswa terhadap prestasi belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Britton, K. B. and Tesser, A. (1991). *Effects of Time-Management Practices on College Grades*. *Journal of Educational Psychology* August 1991 [Online]. Tersedia: [doi.org/journals/edu/83/3/405.pdf](https://doi.org/10.1037/0022-0619.83.3.405) (3 Agustus 2016).

Chapman, S.W. dan Rupured, Michael. (2008). *Time management: 10 strategies for better time management*. Georgia: The University of Georgia

Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu (*Time Management*) Pada Mahasiswa Melalui Program Pelatihan Dengan Teknik Kognitif (Ima Ni'mah Chudari, Syamsu Yusuf LN, Anne Hafina)

- Corey, G. (1995). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi (terjemahan)*. Semarang : IKIP Semarang.
- Creswell, W.J., 2012. *Research Design (pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed)*. Terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dembo, H. M. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers
- Furqon. (2009). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Gordon, E.C. dan Borkan, S. (2015). *Recapturing Time : a practical approach to time management for physicians*. [Online]. Tersedia: <http://pmj.bmj.com>. Published by group.bmj.com. (6 Agustus 2016)
- Jackson, V. P. (2009). *Time Management: A Realistic Approach*. Journal American College Radiology. 2009; 6; 434-436
- Jones dan Christinna. (2003). *Self-management and Self-direction in the success of native literacy learners*. Canadian Journal of Native Education; 2003; 27, 1; ProQuest pg. 45 [online]. Tersedia : <http://e-resources.pnri.go.id;2058/docview/2303005327>. [24 Mei 2011]
- Riduwan. (2010). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi. Risbang. Ristekdikti.go.id/Regulasi/UU-12-2012. Tersedia: <http://www.google.co.id>, [2 Februari 2015]
- Yates, T. B. (1985). *Self-Management : the Science and Art of Helping Yourself*. California: Wadsworth Publishing Company

Biodata :

Nama : Dra.Ima Ni'mah Chudari, M.Pd

Riwayat Pekerjaan : Dosen PGSD di UPI Kampus Serang