

# Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Psychological Well Being Siswa SMP Pasca Covid-19

## *The Influence Of Time Management On the Psychological Well Being Junior High School Students After Covid-19*

Lailatul Mufidah<sup>1)</sup>, Dwi Nastiti<sup>\*,2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email: [lailatulmufidah1717@gmail.com](mailto:lailatulmufidah1717@gmail.com)<sup>1)</sup>, [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)<sup>2)</sup>

### Abstract.

*From the results of the initial survey of 45 students at SMPN 2 Candi, it can be concluded that there are problems regarding psychological well being from the aspects of the ability to form positive relationships, self-acceptance, autonomy, mastery of the environment, life goals and personal growth, so researchers are interested in conducting further research. The aim of this research is to determine the influence of time management on the psychological well being of SMPN 2 Candi students after Covid-19. This research is a correlational research. The research population was 258 students at SMPN 2 Candi. The data collection technique in this research used the Time Management and Psychological Well Being Scale. Analysis of the results of this research uses simple linear regression analysis, with the help of JASP for Windows.*

*Keywords: Time Management, Psychological Well Being*

### Abstrak.

Dari hasil survey awal pada 45 siswa SMPN 2 Candi dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan mengenai *psychological well being* dari aspek kemampuan membentuk hubungan positif, penerimaan diri, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi dengan begitu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Psychological Well Being* Siswa SMPN 2 Candi Pasca Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi penelitian adalah siswa SMPN 2 Candi berjumlah 258 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Manajemen Waktu dan *Psychological Well Being*. Analisis hasil penelitian ini menggunakan analisis Regresi linier sederhana, dengan bantuan JASP for windows..

*Kata Kunci: Manajemen Waktu, Psychological Well Being.*

## I. PENDAHULUAN

Merebaknya pandemic Covid-19, sistem pendidikan di seluruh dunia telah mengalami kesulitan dalam beberapa tahun terakhir. Pandemi ini memiliki dampak yang sangat besar pada sistem pendidikan, mengakibatkan perubahan drastis dalam pola pendidikan. Setelah hampir tiga tahun mengalami dampak pandemic, keadaan mulai berangsur-angsur membaik dan mulai pulih kembali seperti sebelum pandemi karena pemerintah memberlakukan sosial distancing, yaitu pembatasan interaksi sosial, untuk menghentikan penyebaran virus Covid-19. Dengan demikian pendidikan yang biasanya dilakukan secara tatap muka tidak dapat dilanjutkan lagi (Amalia, 2016). Sektor pendidikan juga mulai menerapkan tatap muka kembali, dengan jadwal pembelajaran yang telah disesuaikan dengan jadwal belajar siswa. Siswa merasa seperti mereka kesulitan yang mereka hadapi setelah pandemi ini membuat mereka kesulitan mengikuti materi (Juniarti & Regina, 2022).

*Psychological Well-being* secara umum diartikan dengan suatu keadaan yang dimana individu mampu untuk menerima dirinya sendiri maupun kehidupannya dimasa lalu, pengembangan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna, memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain dan mampu menentukan tindakannya sendiri. Menurut Ryff (Widyawati, 2022) ada dua penilaian dari pengalaman individu, yang pertama memaksa seseorang untuk pasrah pada kondisi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mentalnya, yang kedua berupaya untuk memperbaiki kondisi hidupnya yang mempengaruhi kesejahteraan pada mentalnya. Individu dengan

memiliki *psychological well-being* rendah akan mudah untuk mengalami kesulitan dalam mengatur aktivitasnya sehari-hari, sulit mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungannya, dan kurangnya memiliki kontrol terhadap lingkungan (Hafilia, 2022). Dengan itu kesejahteraan tidak selalu mendorong individu terus menerus merasa baik di sepanjang waktu, pengalaman dari emosi-emosi negative (seperti kecewa, gagal, berduka, sedih) juga merupakan bagian wajar di dalam mengelola emosi negative, namun emosi yang berlangsung terlalu lama dapat mengganggu kemampuan individu untuk lebih berfungsi di dalam kehidupannya (Fifi, 2022).

Individu dengan kesehatan mental yang baik dapat mengoptimalkan upaya mereka untuk mencapai tujuan mereka. Siswa dengan kesehatan mental yang baik juga dapat mencapai keberhasilan akademik. Salah satu aspek kesehatan psikologis adalah kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologis, sehingga siswa dikatakan memiliki kesehatan psikologis yang baik apabila mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, karena orang yang menguasai lingkungan barunya akan memiliki rasa penguasaan, mampu mengontrol kegiatan, menggunakan kesempatan yang diberikan lingkungan, dan membangun hubungan dengan orang lain (Linnataqiyyah, 2018). Siswa sering mengalami stress dan hambatan ketika mereka remaja. Ini karena mereka sangat bimbang saat mengambil atau melaksanakan keputusan. Oleh karena itu, siswa remaja sangat membutuhkan bimbingan dan arahan untuk memaksimalkan potensi mereka dan menjadi individu yang bertanggung jawab, *psychological well being* lebih penting daripada kesejahteraan fisik bagi remaja (Prabowo, 2016)

Penelitian tentang *psychological well-being* siswa SMP telah dilakukan Derang I (2023) dengan judul "*Hubungan Spiritual dengan Psychological Well-being Pada Siswa SMP Swasta Assisi Medan*" berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 78 responden berada dalam kategori kesehatan psikologis sedang yaitu 57 siswa (73,1%), kategori kesehatan psikologis tinggi yaitu 20 siswa (25,6%), dan kategori kesehatan psikologis rendah yaitu 1 siswa (1,3%) (Derang, 2023)

Penelitian juga menemui fenomena masalah *psychological well being* di SMPN 2 Candi Sidoarjo. Hasil survey awal penelitian pada 45 siswa. terdapat 22 siswa dari 45 siswa (49%) yang kesepian karena memiliki teman sedikit untuk berbagi (aspek kemampuan membentuk hubungan positif). Ada juga 24 siswa dari 45 siswa (53%) tidak nyaman dengan diri sendiri ketika membandingkan diri dengan orang lain (aspek penerimaan diri). Kemudian terdapat 23 siswa dari 45 siswa (51%) takut menyatakan pendapat kepada orang lain (aspek otonomi). Ada juga 16 siswa dari 45 siswa (35%) tidak bisa bertanggung jawab dengan apa yang telah dilakukan (aspek penguasaan terhadap lingkungan). Lalu terdapat 22 siswa dari 45 siswa (49%) tidak mengetahui dengan baik apa yang ingin di raih (aspek tujuan hidup). Dan terdapat 22 siswa dari 45 siswa (49%) merasa bahwa dirinya tidak akan berkembang dengan baik (aspek pertumbuhan pribadi). Dari hasil survey awal tersebut dapat disimpulkan bahwa pada siswa SMPN2 Candi terdapat permasalahan mengenai *psychological well being* dengan begitu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

*Psychological well-being* memiliki dampak terhadap individu antara lain dalam hal kemampuan melewati tantangan dan permasalahan. Pada individu dengan tingkat *psychological well-being* tinggi lebih mampu mengatasi masalah, menjalani kehidupan yang baik, mengatasi tantangan, memiliki pemikiran yang positif. Sedangkan pada individu yang mempunyai tingkat *psychological well-being* yang rendah sulit menyelesaikan masalahnya sendiri, mudah stress dan sulit mengatur diri sendiri (Fifi, 2022). Salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being* yaitu manajemen waktu (Linnataqiyyah, 2018). Siswa yang memanfaatkan waktunya dengan baik akan dapat mengatur dan mengelola waktunya dengan baik dalam semua hal, tetapi siswa yang tidak memanfaatkan waktunya dengan baik tidak akan dapat mengatur dan mengelola waktunya dengan baik dalam semua hal (Nafisah, 2021). Waktu merupakan sumber daya yang tidak bisa digantikan. Oleh karena itu, penting menggunakan waktu dengan bijak. Manajemen waktu melibatkan tindakan, merencanakan, menjadwalkan dan mengalokasikan waktu yang digunakan dalam menyelesaikan tugas sehari-harinya. Ada lima aspek manajemen waktu yaitu: menggantikan tugas-tugas yang kurang penting dengan aktivitas yang bermanfaat, mencegah penundaan, mengembangkan manajemen waktu yang baik, mengendalikan interupsi, dan pendelegasian yang baik (Sembiring, 2022).

Salah satu strategi penting untuk mengurangi stres adalah manajemen waktu yang baik, yang memungkinkan seseorang untuk mengontrol dirinya sendiri. Dengan mengontrol dirinya sendiri, seseorang dapat melepaskan kecemasan, kemurungan, ketersinggungan, dan semua akibat yang ditimbulkannya, serta bangkit dari perasaan yang menekan untuk mencapai kesejahteraan dalam hidup (Linnataqiyyah, 2018). Ketika seseorang memiliki tujuan dalam hidupnya, mereka akan selalu memiliki arah dalam menjalani kehidupannya dan merasa ada tujuan yang ingin mereka capai, baik dalam kehidupan saat ini maupun masa lalu. Akibatnya, mereka akan selalu memanfaatkan setiap kesempatan untuk melakukan hal-hal yang positif untuk mencapai tujuan tersebut, yang akan membantu mereka mencapai *psychological well being* (Sembiring, 2022).

Penelitian tentang *psychological well being* sudah diteliti oleh Fifi Juniarti dan judulnya Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologi Pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19. Pada penelitian ini memiliki tujuan dalam menguji hubungan antara manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis saat pada masa belajar di rumah atau saat pandemic covid-19 (Fifi, 2022). Berbeda dengan penelitian sebelumnya penelitian ini tentang

Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Psychological Well Being* Pada Siswa SMP Pasca Covid-19. Penelitian ini dilakukan sesudah pandemi covid-19 (Pratiwi, 2017).

Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan karena bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap *psychological well being* siswa SMPN 2 Candi pasca covid-19. Hipotesis pada penelitian ini yaitu adanya pengaruh manajemen waktu terhadap *psychological well being* siswa SMP 2 Candi pasca covid-19. Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat bagi siswa, sekolah, maupun penelitian selanjutnya

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Kuantitatif korelasional merupakan jenis penelitian yang mengkaji hubungan antar variabel (Derang, 2023). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yang diteliti, yaitu satu variabel terikat (Y) *psychological well being* dan variabel bebas (X) manajemen waktu. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa SMPN 2 Candi yang berjumlah 1025. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan table Isaac dan Michael Issac dengan taraf 5% dari populasi 1025 maka sampel yang digunakan adalah 258 siswa. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling* (Masso, 2018). Jenis *simple random sampling* adalah teknik pengumpulan data secara acak dari seluruh kelas tanpa memperhatikan strata sehingga semua anggota kelas bisa mendapatkan peluang untuk menjadi sampel (Agustina, 2023).

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan 2 skala psikologi. Penelitian ini menggunakan skala manajemen waktu (X) peneliti menggunakan alat ukur *The Time Mangement Questionnaire* (TMQ) Britton dan Tesser yang diadopsi dari Fadila berdasarkan lima aspek, yaitu menggantikan tugas-tugas yang kurang penting dengan aktivitas yang bermanfaat, mencegah penundaan, mengembangkan manajemen waktu yang baik, mengendalikan interupsi, dan pendelegasian yang baik (Khairani, 2021) aitem valid berjumlah 20 aitem dengan skor validitas 0,305-0,583 dan nilai reliabilitas 0,855. Pengumpulan data *psychological well being* (Y) menggunakan alat ukur Ryff *Psychological Well-being Scale* yang diadopsi dari Fanda yang terdiri enam aspek, yaitu penerimaan diri, kemampuan membentuk hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Khairani, 2021) aitem valid berjumlah 19 aitem dengan skor validitas 0,363-0,463 dan nilai reliabilitas 0,812. Penyusunan skala tersebut menggunakan model skala likert terdapat empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Dengan pengskoran 4-3-2-1 untuk skor *favorable* dan 1-2-3-4 untuk skor atau respon *unfavorable* (Chodijah, 2013).

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian adalah analisis statistic Regresi linier sederhana. Proses perhitungan menggunakan program alat bantu *JASP for windows* versi 16.4..

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian pengaruh manajemen waktu dengan *psychological well being* pada siswa SMPN 2 Candi pasca covid-19 akan diuraikan dibawah ini. Responden pada penelitian ini adalah siswa-siswa SMPN 2 Candi sebanyak 258 orang.

### I. Uji Asumsi

Data hasil penelitian dilakukan uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

#### a. Uji Normalitas

Table 1. Uji Normalitas

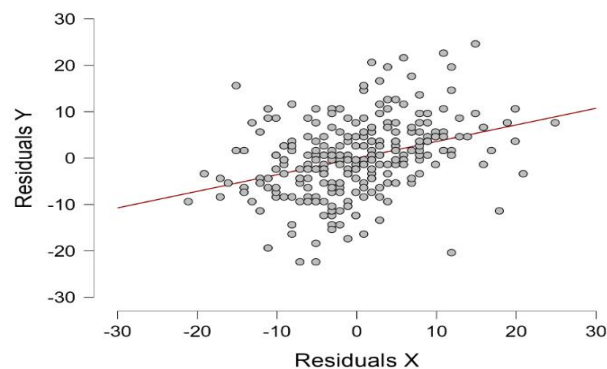
Descriptive Statistics		
	X	Y
Valid	258	258
Missing	1	1
Mean	51.132	51.376
Std. Deviation	7.942	8.067
Shapiro-Wilk	0.995	0.992

P-value of Shapiro-Wilk	0.498	0.182
Minimum	30.000	29.000
Maximum	76.000	76.000

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data untuk variabel Manajemen Waktu (X) dan *Psychological Well-Being* (Y) pada siswa SMPN 2 Candi pasca Covid-19 adalah normal. Hal ini ditunjukkan skor pada variabel Manajemen Waktu (X) 0.498 ( $p > 0.05$ ) sedangkan pada variabel *Psychological Well Being* (Y) 0.182 ( $p > 0.05$ ).

#### b. Uji Linearitas

Gambar 1. Grafik Uji Linieritas



Grafik uji linieritas digunakan untuk menentukan apakah hubungan antara dua variabel bersifat linier atau tidak. Dalam konteks penelitian ini, variabel yang diuji adalah Manajemen Waktu (X) dan *Psychological Well-Being* (Y). Hasil uji linieritas seperti di atas menunjukkan bahwa antara variabel manajemen waktu dengan *Psychological Well-Being* bersifat linier yang mengindikasikan bahwa asumsi linieritas terpenuhi.

#### II. Uji Hipotesis

Table 2. Uji Hipotesis

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	2.076.195	1	2.076.195	36.279	< .001
	Residual	14.650.336	256	57.228		
	Total	16.726.531	257			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Uji hipotesa menunjukkan bahwa nilai F 36.279 dengan nilai signifikansi  $p < 0.001$  ( $< 0.0005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan manajemen waktu terhadap *psychological well being*.

#### III. Uji Determinasi

Table 3. Uji Determinasi

Model Summary – Y Psychological Weel Being				
Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	8.067
H <sub>1</sub>	0.352	0.124	0.121	7.565

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan variabel Manajemen Waktu memberikan pengaruh terhadap *Psychological Well-Being* sebesar 12,4%. Sisa presentase efektif sebesar 87,6% menunjukkan ada variabel-variabel lain yang juga mempengaruhi *Psychological Well-Being* yang tidak diteliti disini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* karena dilihat pada saat uji hipotesis menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu memberikan pengaruh terhadap *psychological well being* sebesar 12,4%, sisa presentase efektif sebesar 87,6% menunjukkan bahwa ada variabel-variabel yang lain juga mempengaruhi *psychological well being* yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Studi sebelumnya oleh Juniarti menemukan korelasi antara manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis. Juniarti menekankan bahwa tingkat manajemen waktu yang baik pada siswa umumnya dapat memprediksi skor kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Fifi, 2022). Dalam konteks penelitian ini, koefisien regresi sebesar 0.515 dan nilai Beta sebesar 0.352 menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara manajemen waktu dan *psychological well-being*, yang menguatkan temuan Juniarti. Dengan begitu, penelitian ini mengkonfirmasi bahwa siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini penting terutama dalam kondisi pasca pandemi, di mana siswa menghadapi berbagai tantangan baru dalam adaptasi belajar dan kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini juga memberikan bukti kuat bahwa manajemen waktu merupakan faktor prediktor yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Dalam penelitian Juniarti, ditemukan bahwa manajemen waktu yang baik tidak hanya membantu siswa dalam mengelola tugas akademik tetapi juga dalam menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga mengindikasikan bahwa peningkatan manajemen waktu dapat menjadi intervensi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Pandemi Covid-19 telah membawa perubahan besar dalam sistem pendidikan, memaksa siswa untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran jarak jauh dan hibrida. Kesenjangan dalam pembelajaran tatap muka pasca pandemi Covid-19 disebabkan oleh perubahan motivasi belajar siswa, penyesuaian kembali dari pembelajaran online ke offline, dan terjadinya *learning loss* (Yuangga et al., 2022). Adaptasi ini seringkali menimbulkan tantangan dalam hal manajemen waktu, karena siswa harus menyeimbangkan antara tugas sekolah, waktu istirahat, dan kegiatan lainnya dalam lingkungan yang berbeda dari sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengelola waktu dengan baik dalam situasi pasca pandemi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dengan kata lain, jika siswa tidak mampu mengelola waktu dengan baik, maka kesejahteraan psikologis akan lebih memburuk. Namun, siswa dapat mendapat manfaat dari pembelajaran manajemen waktu untuk membantu mereka mengatur waktu dan beban kerja mereka, yang juga menimbulkan tekanan psikologis (Juniarti & Regina, 2022)

Implementasi program manajemen waktu harus mempertimbangkan berbagai tantangan yang dihadapi siswa pasca pandemi (Ursa Majoray dkk, 2019). Salah satu tantangan utama adalah perubahan drastis dalam rutinitas harian dan lingkungan belajar. Untuk mengatasi tantangan ini, program manajemen waktu harus dirancang secara fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa (Hardjo et al., 2020). Selain itu, dukungan dari guru dan orang tua sangat penting untuk memastikan keberhasilan program ini. Dengan memahami bahwa manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, sekolah dapat mengembangkan program-program pelatihan manajemen waktu sebagai bagian dari kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler. Program ini dapat mencakup strategi pengelolaan waktu, teknik pengaturan prioritas, dan keterampilan mengatasi penundaan, yang semuanya dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan menjaga keseimbangan hidup yang sehat. Dengan adanya program manajemen waktu dari sekolah, pembelajaran jarak jauh siswa menjadi lebih teratur, kegiatan sehari-hari lebih tertata, dan rasa malas belajar berkurang (Sofyananjani et al., 2021).

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti perlunya pendekatan holistik dalam mengelola kesejahteraan psikologis siswa pasca pandemi. Manajemen waktu hanyalah salah satu dari banyak faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial, lingkungan belajar yang kondusif, dan keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi juga memainkan peran penting. Dalam hal ini, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas menjadi sangat krusial. Sekolah perlu memastikan bahwa program manajemen waktu yang diimplementasikan tidak hanya fokus pada tugas akademik tetapi juga mengakomodasi kegiatan yang mendukung kesehatan mental dan emosional siswa. Kegiatan seperti olahraga, seni, dan rekreasi harus diintegrasikan ke dalam jadwal siswa untuk menciptakan keseimbangan yang sehat. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor ini saling berinteraksi dan memberikan dampak kumulatif pada kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan dalam mendukung manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis siswa pasca pandemi dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi perkembangan mereka.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian pengaruh manajemen waktu terhadap *psychological well-being* 258 siswa SMPN 2 Candi pasca pandemi Covid-19, maka dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *psychological well-being* siswa SMPN 2 Candi pasca Covid-19. Uji normalitas mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal, dan grafik uji linieritas menunjukkan hubungan linier antara variabel manajemen waktu dan *psychological well-being*. Hasil regresi linier sederhana memperlihatkan koefisien regresi sebesar 0.515 dengan t-value 13.195 dan p-value < 0.001, menandakan hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Dalam uji hipotesa menegaskan model regresi signifikan dengan nilai F sebesar 36.279 dan p < 0.001. Selain itu, tabel koefisien menunjukkan nilai Beta sebesar 0.352 dengan t-value 6.023 dan p < 0.001, mengkonfirmasi pengaruh signifikan dari manajemen waktu terhadap *psychological well-being*. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa manajemen waktu yang baik secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, memberikan dasar bagi pengembangan program manajemen waktu di sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam konteks pasca pandemi, dan menyediakan dasar bagi intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan siswa melalui manajemen waktu yang efektif. Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini dilakukan pada satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk semua sekolah. Kedua, variabel lain yang mungkin mempengaruhi *psychological well-being*, seperti dukungan sosial, motivasi belajar, dan kondisi keluarga, tidak dianalisis dalam penelitian ini. Dengan begitu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melibatkan lebih banyak sekolah dan sampel yang lebih besar untuk meningkatkan generalisasi temuan. Selain itu, penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap *psychological well-being* siswa, serta menggunakan metode penelitian campuran (mixed methods) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada SMPN 2 Candi karena telah bersedia membantu peneliti dalam melakukan penelitian hingga sampai pada tahap pembuatan artikel ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada orang tua dan teman-teman yang telah memberikan dukungan dan motivasi bagi peneliti. Dan yang tidak kalah penting peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang sampai detik ini mendampingi peneliti dalam menuntaskan tugas akhir perkuliahan.

#### REFERENSI

- [1] Agustina, M. (2023). Hubungan Antara Kelekatan Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologi pada Siswa Kelas VII & VIII di MTS NU Candi Pasca Pandemi Covid-19. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 3(2), 1–13. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v3i2.16>.
- [2] R. Hayes, G. Amalia, S. (2016). Analisa psikometrik alat ukur Ryff's Psychological Well-Being (RPWB) versi bahasa Indonesia: Studi pada lansia guna mengukur kesejahteraan dan kebahagiaan. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity, 1995*, 430–437.
- [3] Chodijah, S. (2013). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (penelitian di klinik terapi tahajud surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus*, 417–444. <https://media.neliti.com/media/publications/176220-ID-konsep-shalat-tahajud-melalui-pendekatan.pdf>
- [4] Derang, I. (2023). Hubungan Spiritualitas Dengan Psychological Well-Being Pada Siswa SMP Swasta Assisi Medan Tahun 2022. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 08(7), 2863–2878. <http://bajangjournal.com/index.php/JCI>.
- [5] Fifi, J. (2022). *Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19*. 6(May), 12. <https://www.researchgate.net/publication/360409329>
- [6] Hafilia, M. P. (2022). Hubungan Psychological Capital dan Psychological Well-Being Saat Penerapan Pembelajaran Daring Pada Siswa Kelas IX SMP. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH 2022)*, 146–164.

- [7] Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- [8] Juniarti & Regina, A. (2022). *Manajemen Waktu dan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa di Masa Pembelajaran Dari Rumah Covid-19*. 6(May), 12.
- [9] Khairani, F. (2021). *Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Manajemen Waktu Pada Siswa Kelas VIII SMP Yayasan Perguruan Karya Bkati Langkat T.A 2020/2021*.
- [10] innataqiyyah. (2018). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Pengelolaan Waktu Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ) Pusat Ma'had Al-Jami'ah Uin Malang. *Central Library of Maulana Malik Ibrahim StaLinnataqiyyah*. (2018). *Pengaruh Penyesuaian Diri dan Pengelolaan Waktu Terhadap Kesejahteraan Psikologis Santri Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ) Pusat Ma'had Al-Jami'ah Uin Malang*. In *Central Library of Maulana Mali*.
- [11] Masso, A. (2018). *Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010><https://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.08.006>
- [12] Nafisah, L. (2021). Pengembangan Modul Pelatihan Dengan Menggunakan Teknik Problem Solving Tentang Manajemen Waktu Belajar Siswa Di Smp Negeri 4 Sewon. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 3(2), 55–62. <https://doi.org/10.35334/jbkb.v3i2.2344>
- [13] Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 04(June), 246–260.
- [14] Pratiwi, S. (2017). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran PPKN Kelas XI Di SMAN 1 Tanjung Raja [Universitas Sriwijaya]. In *uMembran Polyvinylidene Fluoride Dengan Penambahan Perak nitrat*. <https://repository.unsri.ac.id/29681/>
- [15] Sembiring, Z. L. (2022). Peranan Guru BK dalam Manajemen Waktu Belajar Siswa SMP Negeri 1 Aek Ledong pada Masa Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 6(2), 241. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4873>
- [16] Sofyananjani, B., Setyawan, C., Aqomaddina, F., Monika, M., & Ruhaena, L. (2021). Manajemen Waktu Belajar Anak Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi. *Abdi Psikonomi*, 2(2), 73–77. <https://doi.org/10.23917/psikonomi.v2i2.339>
- [17] Ursa Majoray dkk. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi WELL-BEING. *Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi*, 7(9), 1–19.
- [18] Widyawati, S. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Psibernetika*, 15(1), 59–65. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i5.3298>
- [19] Yuangga, K. D., Sunarsi, D., Syawaludin, S., Effendy, A. A., & Seta, A. B. (2022). Determinan GAP Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Pandemi Covid-19. *JHIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(9), 3663–3666. <https://doi.org/10.54371/jhip.v5i9.896>
- [20] Fadila, J (2021) Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Manajemen Waktu Pada Siswa Kelas VII SMP Yayasan Perguruan Karya Bhakti Langkat T. A 2020/2021

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*