

**MANAJEMEN WAKTU DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA
SISWA DI MASA PEMBELAJARAN DARI RUMAH COVID-19**

Fifi Juniarti¹, Agnes Regina²
Universitas Bunda Mulia¹²

e-mail:
fifi.june@gmail.com¹, agnesteovile@yahoo.co.id²

Abstract

The emergency of COVID-19 urges the Government to enforce social distancing. It brought impacts in most of society's life aspects, including education. The ministry of education applied the policy of educational institutions to deliver the learning from home as known as home-learning. The increased duration of screen-time, the decrease of physical activity and peers interaction, and the other risk factors (like grief and economic problem) have challenged students in both physical and mental health. This study aims to review the relevance of specifically time-management (as a strategy of self-regulation) and psychological well-being that students possess during home-learning in the COVID-19 situation. This quantitative research was run by filling online questionnaire obtained from 281 junior and senior high students in the Jabodetabek area. This study shows there is a correlation between time management and psychological well-being. The significance score at 0,000 ($p < 0,05$) with the correlation coefficient at 0,543. The time-management strategy discovered had positively related or contributed to students' psychological well-being even in the COVID-19 situation that brings challenges and uncertainty.

Keywords:*time-management; psychological well-being; home-learning, COVID-19*

Abstrak

Situasi darurat COVID-19 mendorong pemerintah memberlakukan dilakukannya kebijakan pembatasan sosial. Hal ini berdampak pada banyak aspek kehidupan masyarakat, termasuk pada dunia pendidikan. Kementerian pendidikan menetapkan kebijakan pembelajaran di institusi pendidikan harus yang dilakukan dari rumah atau dikenal pembelajaran dari rumah. Bertambahnya screen-time, berkurangnya aktivitas fisik maupun interaksi dengan teman sebaya, penyesuaian dalam proses belajar *online*, serta faktor sosial lain (seperti berita duka dan masalah ekonomi) menjadi tantangan dalam kesehatan fisik maupun mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan salah satu strategi regulasi diri, yaitu manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis pada siswa khususnya yang melakukan home-learning di masa COVID-19 ini. Penelitian kuantitatif korelasional ini dilakukan melalui pengisian kuesioner *online* yang dilakukan oleh 281 siswa-siswi SMP dan SMA di Jabodetabek. Hasil Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis. Skor signifikansi adalah 0,000 ($p < 0,05$) dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,543. Strategi manajemen waktu ditemukan berhubungan atau berkontribusi positif pada kesejahteraan psikologis siswa bahkan di masa COVID-19 yang penuh tantangan dan ketidakpastian.

Kata Kunci:*manajemen waktu, kesejahteraan psikologis, home-learning, COVID-19*

PENDAHULUAN

Usaha mencegah penyebaran virus COVID-19 yang potensial terjadi antar individu satu dengan lainnya, banyak negara di dunia memberlakukan pembatasan sosial dan jarak. Sehingga banyak aktivitas terdampak, dan berpengaruh pada bidang bisnis, pariwisata, termasuk juga pendidikan. Institusi pendidikan ditutup oleh pemerintah dari berbagai negara sebagai usaha membatasi penyebaran pandemi COVID-19 (Pragholapati, 2020). Hal ini menyebabkan munculnya hambatan dalam kegiatan pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan negara Indonesia menerapkan kebijakan pembelajaran dari rumah yang bersifat online interaktif ataupun non-interaktif, meski sebagian siswa tidak memiliki fasilitas yang mendukung. Data Wahana Visi Indonesia tentang "Studi Penilaian Cepat Dampak COVID-19 dan Pengaruhnya Terhadap Anak Indonesia" menunjukkan terjadinya kendala ketidakmerataan akses terhadap fasilitas belajar *daring* maupun *luring* pada anak usia sekolah (UNICEF, 2020). Sejumlah 68% anak memiliki akses kepada fasilitas pendukung pembelajaran *daring* maupun *luring*, 32% anak tidak mendapat program

belajar bentuk apapun. Dengan demikian, anak perlu punya sistem belajar sendiri, namun data menunjukkan 37% anak tidak bisa mengatur waktu belajar, 30% sulit memahami pelajaran, dan 21% tidak paham instruksi yang diberikan guru. Aspek psikososial siswa terdampak, mulai dari rasa bosan, kecemasan dalam belajar, khawatir dengan keadaan ekonomi orang tua dan juga kekerasan verbal yang diterima dari orang tua selama berada di rumah yang terus berlanjut.

Pandemi COVID-19 juga mengacaukan pembelajaran sekolah pada kebanyakan negara di dunia, lebih dari 90% siswa seluruh dunia terdampak dari penutupan sekolah lokal dan nasional. Ketika sekolah ditutup, pendidikan anak menjadi lebih tergantung dengan lingkungan rumah. Hal ini meningkatkan masalah-masalah seputar kualitas dari lingkungan rumah secara fisik dan akses ke fasilitas online. Hal ini membutuhkan waktu, ketersediaan, dan sumber daya sosial dari orang tua untuk mengawasi pembelajaran anak atau mengambil alih fungsi mengajar guru jika sekolah memiliki kapasitas yang kurang dalam memberikan dukungan jarak jauh atau *online-learning* (Thevenon & Adema, 2020). *Online-learning* adalah

penggunaan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk menyampaikan tipe yang bervariasi dari interaksi pembelajaran (Moore et al., 2011).

Penutupan sekolah dan ketidakpraktisan dari aktivitas di luar rumah juga menantang bagi orang tua, yang harus mengurus dan mengawasi anak-anak mereka secara penuh waktu, membuat mereka tetap beraktivitas dan membantu mereka dalam proses pembelajaran, sementara harus tetap bekerja dari rumah atau dikenal work from home (Caffo et al., 2020). Di sisi lain, keluarga terkurung di rumah tanpa dapat menggunakan dukungan eksternal. Banyak keluarga mengalami kesulitan selama krisis pandemi COVID-19, termasuk kehilangan pekerjaan, kehilangan penghasilan, beban mengasuh dan penyakit. Baik kesejahteraan orang tua dan anak dalam masa krisis ini berhubungan kuat dengan sejumlah kesulitan yang berhubungan dengan relasi yang dialami keluarga (Gassman-Pines et al., 2020). Masa *home-learning* memberikan tekanan psikologis tersendiri bagi siswa. Kontak secara langsung dengan tekan sekelas, teman-teman sebaya dan guru, kurangnya ruang pribadi

di rumah dan masalah keuangan keluarga dapat memberikan dampak lebih problematis dan lebih lama pada anak dan remaja (Wang et al., 2020). Kehilangan pekerjaan, isolasi, pengurangan yang berlebihan dan kekuatiran akan kesehatan dapat berkontribusi pada faktor risiko dalam peningkatan kekerasan domestik, eksploitasi dan abuse pada anak, dan khususnya pada situasi-situasi dengan kerentanan yang sudah ada sebelumnya. (Caffo et al., 2020). Faktor-faktor risiko tersebut yang terakumulasi berhubungan kuat dengan kesejahteraan psikologis orang dewasa maupun anak, termasuk masalah perilaku pada anak dan distress psikologis (Gassman-Pines et al., 2020). Dampak krisis COVID-19 kepada kesejahteraan psikologis orang dewasa maupun anak mungkin saja akan bertambah dan berakumulasi.

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa jumlah aktivitas berbasis-layar (*screen-time*) yang banyak berdampak pada kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Jumlah jam yang lebih banyak dalam *screen time* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, termasuk rendahnya rasa ingin tahu, rendahnya self-control, banyaknya distraksi, kesulitan yang lebih

besar dalam memperbanyak teman, stabilitas emosi yang rendah, lebih sulit untuk perduli, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas (Twenge & Campbell, 2018). Remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu dalam komunikasi elektronik dan layar (seperti media-sosial, internet, berkirim pesan, bermain game) dan lebih sedikit waktu dalam aktivitas *non-screen* (seperti interaksi sosial secara langsung, olahraga, tugas rumah, mengikuti kegiatan keagamaan) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Remaja yang menggunakan waktu lebih sedikit dalam komunikasi elektronik adalah yang paling bahagia (Twenge et al., 2018).

Di masa COVID-19, ruang gerak siswa dalam mengisi waktu luang pun mengalami kendala. Penggunaan waktu luang di luar rumah mengalami kendala, interaksi dengan rekan sebaya pun menjadi terbatas (Chen et al., 2021). Waktu yang dihabiskan di depan layar semakin meningkat karena *platform* yang memungkinkan untuk belajar ataupun kegiatan lainnya semua dialihkan ke media berbasis layar. Hal ini menjadi faktor yang mungkin bisa berisiko terhadap rasa lelah dan jenuh berlebihan

yang berpotensi dialami siswa. Di masa ini, siswa perlu memiliki regulasi diri yang baik terutama dalam mengikuti proses pembelajaran.

Psychological well being adalah bagaimana seseorang dapat hidup dengan baik. Ia merupakan kombinasi antara merasa baik dan berfungsi secara efektif. Well-being yang berkelanjutan tidak mengharuskan individu untuk terus merasa baik sepanjang waktu, pengalaman dari emosi-emosi negatif (seperti kecewa, gagal, duka) adalah bagian yang wajar di dalam hidup dan kemampuan untuk mengelola emosi negatif atau menyakitkan adalah hal yang esensi dalam well-being jangka panjang. Namun, berkompromi dengan emosi-emosi negatif yang ekstrem dan berlangsung lama akan mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi di dalam kehidupannya (Huppert, 2009). Di masa home-learning, tantangan bagi siswa untuk tetap *well-being* dengan *screen-time* yang melelahkan tentu akan menjadi sebuah kesulitan tapi menjadi proses yang harus dihadapi oleh individu.

Di dalam mengembangkan performa akademik, strategi-strategi regulasi diri dikenal mendukung

pembelajaran dan pencapaian. Time management adalah salah satu strategi yang ditemukan berkorelasi positif dengan menggunakan kognisi, metakognisi dan regulasi diri dengan efektif meningkatkan performa belajar individu. Beberapa penelitian lainnya juga menunjukkan hubungan positif antara dimensi-dimensi di dalam manajemen waktu siswa dengan nilai dan indikator lain dalam performa akademis. Siswa yang mendapat pelatihan di dalam manajemen waktu juga menunjukkan peningkatan akademik dan well-being dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan pelatihan (Wolters et al., 2017).

Dari berbagai literatur diatas, didapatkan gambaran bahwa masa home-learning memberikan banyaknya kesulitan bagi siswa. Tantangan bagi siswa untuk mengalami kesejahteraan psikologis berasal dari tekanan baik dari akademis maupun non-akademis. Padahal siswa memiliki kesejahteraan psikologis, tentu akan membuat siswa dapat berfungsi optimal dan mengatasi kesulitannya. Pembelajaran *online* juga menambah panjangnya *screen-time* siswa sehari-harinya yang sudah terbatas aktivitas fisiknya karena penutupan sekolah dan *social-distancing*. Regulasi diri yang baik

seperti bagaimana siswa dapat dengan penuh kesadaran mengelola prioritas dan penggunaan waktunya (manajemen waktu) diharapkan dapat membantu siswa untuk tetap bisa mencapai keseimbangan diri dan pada akhirnya memberikan kesejahteraan psikologis (well-being) terutama di masa-masa *home-learning* selama pandemi COVID-19 ini. Dari kajian-kajian terhadap literatur, maka penelitian ini hendak mencari bagaimana hubungan manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis pada siswa khususnya dalam masa home-learning COVID-19. Saat kesejahteraan psikologis siswa di masa *home-learning* menghadapi tantangannya, penelitian mencoba mencari bagaimana kontribusi strategi regulasi diri seperti manajemen diri ini dalam kesejahteraan psikologis siswa. Diharapkan hasil Penelitian dapat memberikan referensi yang berkontribusi positif kepada kesehatan mental siswa di masa *home-learning*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis korelasional. Pengambilan sampel dalam Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Karakteristik

partisipan adalah siswa SMP ataupun SMA di Jabodetabek yang mengikuti pembelajaran *home-learning*. Proses pengambilan data berlangsung pada bulan November s.d. Januari 2021 dan pengolahan data kemudian dilakukan. Responden penelitian adalah 281 siswa SMP ataupun SMA di Jabodetabek.

Pengambilan data penelitian menggunakan kuesioner *self-report* yang diisi secara *online*. Alat ukur yang digunakan antara lain: Kuesioner *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* versi 18 aitem untuk mengukur kesejahteraan psikologis dan Kuesioner *Time Management Behavior Scale (TMBS)* sejumlah 18 aitem untuk mengukur manajemen waktu. Kuesioner *Psychological Well-Being Scale (PWBS)* mengadaptasi konsep *psychological well-being* menurut Ryff, terdiri dari 18 item yang terdiri dari 6 faktor yaitu *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positiverelations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* (Ryff & Keyes, 1995).

Kuesioner *Time Management Behavior Scale* terdiri dari 18 aitem (Britton & Tesser, 1991) yang terdiri dari 3 faktor, yaitu *short-range planning*, *time attitude* dan *long-range planning*. *Short-*

range planning mencakup aitem-aitem yang membutuhkan perencanaan yang bersifat singkat, baik harian maupun mingguan. Faktor kedua adalah *time attitude* yang merupakan sikap secara alamiah, tentang bagaimana individu menggunakan secara bijak dan mereka merasa dapat mengontrol cara mereka menghabiskan waktu. Lalu, faktor ketiga yaitu *long-range planning* adalah bagaimana individu melihat waktu dengan pandangan yang lebih luar sehingga mereka menetapkan *planning* yang lebih panjang (seperti per 2 bulan), mempersiapkan pekerjaan hasil tugas jauh sebelumnya.

Analisa data penelitian menggunakan software SPSS versi 25. Uji statistik yang dilakukan pada *pilot-study* (30 partisipan) adalah uji reliabilitas dan validitas pada alat ukur penelitian, yaitu kedua kuesioner kuesioner *Psychological well-being Scale (PWBS)* dan Kuesioner *Time Management Questionnaire (TMQ)*. Pada hasil uji realibilitas pada Kuesioner *Psychological well-being Scale (PWBS)*, diperoleh skor realibilitas cronbach's alpha = 0,840 (dengan 1 item yang gugur karena tidak reliable atau < 0,3). Sedangkan pada *Time Management Questionnaire (TMQ)* skor realibilitas

cronbach's alpha = 0,871 (dengan item nomor 9 dan 12 gugur karena tidak reliable atau < 0,3).

Selanjutnya, kuesioner kembali disebar secara *online* ke para partisipan. Dari data keseluruhan yang didapat dari 281 siswa di SMP-SMA area Jabodetabek. Dari seluruh data yang terkumpul, diuji normalitas dan didapatkan hasil data terdistribusi normal, skor pada kedua variabel sama yaitu $p = 0,200$ ($p > 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dari penelitian ini adalah 281 orang dengan variasi usia bervariasi dari 17 hingga 24 tahun. Partisipan yang dilibatkan adalah siswa-siswi SMP dan SMA. Pertimbangannya adalah di jenjang ini, siswa berada pada masa remaja dan keterlibatan orang tua sudah mulai berkurang dibanding dengan siswa SD. Kemudian, tekanan akademis juga mulai meningkat di jenjang berikut ini. Kemandirian mulai muncul di masa ini. Kemudian, masa pembelajaran *online-learning (home-learning)* selama COVID-19 memberikan pengalaman yang baru dan memberikan tantangan yang berbeda bagi siswa. Infrastruktur utamanya internet sangat diperlukan untuk

mendukung proses pembelajaran ini. Maka kemudian di dalam penelitian ini, responden akan dikaji berdasarkan siswa-siswi di area Jabodetabek yang secara akses informasi dan Pendidikan masih berada pada karakteristik yang sama.

Berikut gambaran responden penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, jenjang pendidikan dan kelas. Sebanyak 86 orang responden adalah laki-laki, dan 195 orang adalah perempuan. Dari keseluruhan responden, sebanyak 193 orang siswa SMP dan 88 orang siswa SMA.

Tabel 1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	86	30,6
Perempuan	195	69,4
Total	281	100

Tabel 2. Gambaran Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Jumlah	Persentase
SMP	193	68,6
SMA	88	31,4
Total	281	100

Tabel 3. Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
7	99	35,2
8	54	19,2
9	41	14,6
10	43	15,3
11	27	9,6
12	17	6,0
Total	281	100

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara time management dan kesejahteraan psikologis dalam masa pembelajaran daring COVID-19. Dari data hasil penelitian, dilakukan uji hipotesis, dan analisa data menunjukkan adanya hubungan atau korelasi yang signifikan antara manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis. Skor signifikansi yang didapat dari uji korelasi adalah 0,000 ($p < 0,05$) dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,543. Hipotesis penelitian ini diterima, dan koefisien korelasi menunjukkan arah korelasi yang bersifat positif. Artinya, semakin tinggi manajemen waktu siswa, maka kesejahteraan psikologisnya juga semakin tinggi, demikian pula sebaliknya.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

		PWB_ total	TM total
PWB_total	Pearson Correlation	1	.543**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	281	281
TM_total	Pearson Correlation	.543**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	281	281

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis umumnya akan memperluas sudut pandang dan mindsetnya, yang kemudian akan mendorong seseorang membangun

sumber daya psikologis personal yang menolongnya untuk bertahan (Garcia & Archer, 2012). Siswa dengan kesejahteraan psikologis juga akan menunjukkan performa yang baik karena akan memiliki *self-esteem* yang positif dan kepuasan hidup (Trainor et al., 2010). Dengan itu, siswa akan lebih mampu menikmati setiap kejadian dan peristiwa yang dialami, dan menunjukkan usaha-usaha konstruktif yang akan membangun kehidupannya, termasuk pencapaian akademisnya. Hal ini akan kembali meningkatkan kesejahteraan psikologis yang terus bertumbuh baik. Kesejahteraan psikologis akan membantu seseorang merasa baik dan berfungsi secara efektif.

Berbagai penelitian menunjukkan manajemen waktu yang diterapkan membantu siswa dalam mengatasi dan menurunkan stress pada siswa dan pada akhirnya berdampak kepada kesejahteraan psikologis siswa (Mattern et al., 2020). Siswa dengan manajemen waktu yang baik akan mampu bertahan dalam situasi yang berubah terutama dalam perkembangan digital yang pesat (Aeon & Aguinis, 2017). Hal ini juga bisa serupa dengan kondisi online-learning di masa COVID-19 yang merupakan situasi baru, dan memberikan perubahan yang

signifikan dalam proses belajar siswa dan tidak diprediksi sebelumnya. Siswa dengan manajemen waktu yang baik juga merasa memiliki control yang baik terhadap waktu yang mereka miliki dan juga terhadap stress.

Meningkatkan Kesejahteraan psikologis pada siswa, ditemukan bahwa siswa yang banyak terlibat dalam aktivitas waktu luang yang *non-screen* (tidak berbasis layar) yang memungkinkan interaksi dunia nyata menunjukkan kesejahteraan mental yang jauh lebih baik (Orben & Przybylski, 2019). Hal ini tentu menjadi satu kesulitan di masa *home-learning* COVID-19 karena banyak aktivitas beralih ke *platformonline*. Faktor kepribadian juga ditemukan merupakan prediktor yang baik terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja, meskipun keterlibatan dalam aktivitas waktu luang yang tidak bertujuan mengarah kepada masalah mental dan keterlibatan terhadap narkoba. Namun, hal ini menunjukkan bahwa penggunaan waktu luang sangat berkaitan dengan well-being jika individu terlibat di dalam kegiatan yang bermanfaat (Trainor et al., 2010).

Manajemen waktu seringkali dipandang sebagai salah satu bagian

strategi di dalam *self-regulated learning* (pengaturan diri dalam belajar) (Wolters et al., 2017). *Time management* merupakan salah satu faktor di luar faktor kognitif yang semakin dipandang krusial mempengaruhi kesuksesan akademis dan well-being siswa. Manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari ditemukan memberikan manfaat bagi kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang dapat mengatur waktunya dengan baik akan memiliki strategi yang baik dalam mengelola waktunya. Sejalan dengan hasil penelitian ini, ternyata di masa pandemic pun, strategi manajemen waktu di masa yang tidak familiar jika diterapkan (tanpa mempertimbangkan faktor self-awareness dan motivasi intrinsik), ternyata juga dapat membantu siswa untuk tetap menjaga kesejahteraan mentalnya. Individu dengan regulasi diri yang baik, umumnya lebih memiliki kesadaran mengembangkan strategi seperti manajemen waktu. Namun, jika manajemen waktu diterapkan sebagai satu tools dan digunakan dengan cara yang menarik, maka dapat bermanfaat positif bagi kesejahteraan psikologis siswa yang sudah mengalami tekanan psikologis di masa *home-learning*.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang didapat dari hasil penelitian ini adalah dengan ditemukan bahwa manajemen waktu berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, manajemen waktu siswa yang tinggi pada kondisi siswa secara umum mungkin dapat memprediksi tingginya skor kesejahteraan psikologis siswa. Maka dari itu, intervensi dalam hal strategi pengelolaan waktu siswa berpotensi mendorong siswa untuk lebih sadar dengan bagaimana ia menjalani kesehariannya, dan mendorong pemikiran dan strategi pengambilan keputusan ataupun pengaturan prioritas yang efektif. Dengan ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Ada kemungkinan hubungan timbal balik antara manajemen waktu dan kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis siswa yang tinggi akan mendorong fungsi mental mereka lebih baik. Namun, jika manajemen waktu diajarkan begitu saja kepada siswa untuk menolong mereka mengelola waktu dan beban kerja (yang menyebabkan tekanan psikologis juga), maka ada kemungkinan kesejahteraan

psikologis siswa juga akan mendapat kontribusi yang positif.

Saran berdasarkan hasil penelitian ini antara lain untuk penelitian selanjutnya dan saran praktis untuk para pendidik dan orang tua. Untuk penelitian selanjutnya, dapat mengukur dengan lebih seksama efektivitas penerapan strategi *time management* ini lewat pengujian efektivitas intervensi (penelitian eksperimen). Kemudian, dapat dipertimbangkan juga penggunaan sampel dengan berbagai tingkat kesejahteraan psikologis untuk melihat sampai sejauh mana strategi ini berperan membantu kesehatan mental siswa. Data penelitian juga dapat diperkaya dengan sumber-sumber data tambahan seperti jurnal aktivitas harian siswa dan program intervensi berkelanjutan yang terprogram dengan sekolah-sekolah. Faktor-faktor lingkungan seperti peran orang tua, dukungan teman sebaya, profesionalisme guru, gaya komunikasi dan metode mengajar yang efektif juga dapat dikaji untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang sistem yang membantu kesejahteraan mental siswa.

Saran praktis untuk guru dan sekolah adalah dapat menerapkan strategi manajemen waktu menjadi bagian dari

aktivitas siswa yang dapat dibuat semenarik mungkin, sehingga siswa terlibat secara aktif dan tanpa sadar melakukan sesuatu yang berkontribusi positif bagi mereka sendiri. Pendampingan jangka pendek maupun panjang, serta pemberian contoh yang relevan dapat dilakukan. Untuk Orang Tua, bantuan dan pengawasan yang menolong bagi siswa dapat disesuaikan dengan usia dan kemandirian siswa. Dukungan berupa apresiasi atau *reinforcement positif* pada usaha siswa melakukan strategi-strategi regulasi diri yang berguna juga dapat mendorong perilaku bermanfaat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeon, B., & Aguinis, H. (2017). It's about time: New perspectives and insights on time management. *Academy of Management Perspectives*, 31(4), 309–330.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
- Caffo, E., Scandroglio, F., & Asta, L. (2020). Debate: COVID-19 and psychological well-being of children and adolescents in Italy. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(3), 167–168.
- Chen, H., Xiao, X., Wang, W., Tong, Z., Zhang, L., Zhong, J., Li, X., Zhang, X., Tong, Y., Shen, B., Zeng, Q., & Cheng, X. (2021). The Influence of COVID-19 on the Psychological Well-being of Different Populations in China.
- Garcia, D., & Archer, T. (2012). *Adolescent life satisfaction and well-being*. 4(3), 271–279.
- Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J. (2020). COVID-19 and Parent-Child Psychological Well-being. *Pediatrics*, 146(4),
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164.
- Mattern, J., Lansmann, S., & Mersmann, M. (2020). The key is not spending but investing time - Students' time management and the impact on perceived stress and psychological well-being. *32nd Bled EConference Humanizing Technology for a Sustainable Society, BLED 2019 - Conference Proceedings*, 323–344.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies. *Psychological Science*, 30(5), 682–696.
- Pragholapati, A. (2020). *Covid-19 Impact on Students*. 1–6.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality*

- and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Thevenon, O., & Adema, W. (2020). Combatting COVID-19's effect on children. *Organisation for Economic Co-Operation and Development*, May, 1–41.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173–186.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12(September), 271–283.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765–780.
- UNICEF. (2020). COVID-19: Laporan Baru UNICEF Mengungkap Setidaknya Sepertiga Anak Sekolah di Seluruh Dunia Tidak Dapat Mengakses Pembelajaran Jarak Jauh Selama Sekolah Ditutup. *August, 27 2020*.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945–947.
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning*, 12(3), 381–399.