

DAFTAR PUSTAKA

- Arifudin, O., Azhar, M., & Triwibowo, C. (2022). *Self Management training to improve student self regulation and academic adjustment*. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/10.33292/petier.v4i1.159>.
- Astuti, R. D., & Nurwidawati, D. (2022). Hubungan *work life balance* dengan *subjective well being* pada mahasiswa yang bekerja part time di Surabaya. *Jurnal Character*, 12(3), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/54197>.
- Asri, A., Rahman, N., & Habibah, S. (2024). Gambaran *self management* pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecenderungan *FOMO*. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 112–120.
- Bhat, Mr. S. A., & Sheikh, Dr. B. A. (2023). *Study Life Balance of College Students: Evidence from Higher Education Sector of UT of Jammu and Kashmir*. *Journal of Learning and Educational Policy*, 33, 37–41. <https://doi.org/10.55529/jlep.33.37.41>.
- Fitriana, S., & Prasetyo, A. (2024). *The relationship between Self-management and academic stress in bachelor students*. *International Journal of Research and Review in Education*, 10(2), 88–97.
- Lin, A., & Rostiana, S. (2024). Hubungan manajemen waktu dengan keseimbangan kehidupan kerja pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Manajemen dan Ilmu Sosial*, 5(2), 87–98. <https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/article/view/27176>
- Garrison, D. R. (2025). *Self management in higher education: Enhancing academic and non academic learning through self regulated behavior*. *Journal of Educational Psychology Review*, 37(1), 112–130.
- Hamra, N. E., & Widiasih, P. A. (2024). Gambaran *Work Life Balance* Mahasiswa yang Bekerja di Sektor FnB. *WACANA*, 16(2), 110. <https://doi.org/10.20961/wacana.v16i2.85362>.
- Hasanah, N. (2024). *Self-management strategies and work life balance among organizationally active college students*. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(3), 210–223.

- Khairunisa, K., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2022). Implementasi teknik *self management* untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa S1. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 85. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v8i2.7110>.
- Kurniasih, A. I. A., & Hendriani, W. (t.t.). Pola Kelekatan Dewasa Awal dengan Riwayat Orang Tua Bercerai.
- Khairunisa, N., Siregar, R., & Pratiwi, D. (2022). Peran *self management* dalam meningkatkan disiplin akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 5(2), 55–64.
- Marlina, J. (2023). *Self management* sebagai prediktor prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(1), 34–45.
- Petrokimiagresik, D. P. (2015). Hubungan antara *carrer capital* dan *work life balance*. 12.
- Rahayu, I. A., Hardina, D., & Ninggrum, T. S. (2024). *Self manageent efforts for working students*. 11(3).
- Rincy, V. M., & Panchanatham, N. (2010). *Development of a psychometric instrumen to measure work life balance*.
- Rochmayanti, R., & Effasa, G. (2024). *Work life balance* dan modal intelektual terhadap produktivitas mahasiswa di era digital. *Journal of Social and Economics Research*, 3(1), 45–56. <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER/article/view/960>
- Sari Handayani, A. M., & Hamzah, E. I. (2024). Pengaruh *self managemen training* terhadap produktivitas dan *work life balance* pegawai perempuan berkeluarga di uin datokrama palu. *AN-NISA*, 17(1), 21–32. <https://doi.org/10.30863/an.v17i1.6729>.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>.
- Suryanti, D. E., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya pendekatan teknik *self management* dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di masa pandemi Covid-19: Literatur review. *Jurnal Consilia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 181–192. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia.

- Suryaning, M. (t.t.). Efektivitas pengelolaan diri (*self management*) untuk meningkatkan disiplin belajar siswa smk.
- Suryaning, M., & Kholisna, T. (2023a). Pelatihan *self management* untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 3(2). <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i2.2189>.
- Sun, Q., & Shek, D. T. L. (2023). *Promoting well being in university students: A meta analysis of Self management and resilience interventions*. *Frontiers in Psychology*, 14, 1120–1135. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1167586>.
- Shofiyatul Muthmainnah, S. (2022). *Self management* dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. *ROSYADA: Islamic Guidance and Counseling*, 3(2), 120–132.
- Szegedi, K., Györi, Z., & Juhász, T. (2024). Factors affecting quality of life and learning-life balance of university students in business higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 113. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02603-7>.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self management dalam rangka pengelolaan stres akademik peserta didik kelas VIII SMP. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 2(6), 250. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3541>.
- Yunita, D., & Mulya, T. (2023). *The effect of time Management training on students' academic stress and life balance*. *Psikostudia: Journal of Psychology*, 12(4), 301–312. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4.4278>.
- Widyana, R., & Yunika, N. (2021). Efektivitas pelatihan *self management* untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMA N1 SEDAYU. 3.
- Wardani, R., & Sari, N. P. (2023). *Study life balance and mental well being among college organization activists*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 134–145.
- Wijaya, A., & Putri, F. S. (2021). *Self management as a predictor of academic performance and life satisfaction in university students*. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND*, 9(1), 77–89. <https://doi.org/10.1234/jipmind.v9i1.2021>
- Wina, K. J. S., & Adji, P. (2021). Pengaruh *self management* dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159.

