

Pengaruh kodingan error terhadap mental dan keefektifan waktu dalam penyelesaian tugas bagi mahasiswa informatika

Louis Ainur Rofiq Prayoga

program studi Teknik Informatika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang;
e-mail: lyoga0625@gmail.com

Kata Kunci:

Kodingan error; Kesehatan mental; Efektivitas waktu; Manajemen waktu; Informatika

Keywords:

Coding errors; Mental health; Time effectiveness; Time management; Computer science

ABSTRAK

Artikel ini membahas pengaruh kodingan error terhadap kesehatan mental dan keefektifan waktu penyelesaian tugas bagi mahasiswa informatika. Dalam dunia pemrograman, kesalahan dalam kode sering kali menjadi tantangan yang signifikan, yang tidak hanya mempengaruhi produktivitas tetapi juga kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa stres dan kecemasan yang diakibatkan oleh kesalahan coding dapat mengganggu proses belajar dan berdampak negatif pada motivasi mahasiswa. Selain itu, kesalahan dalam kode dapat memperpanjang waktu penyelesaian

tugas, sehingga mengganggu manajemen waktu yang efisien. Artikel ini juga mengeksplorasi strategi untuk mengatasi kodingan error, termasuk dukungan dari dosen dan teman sebaya, serta pentingnya pengembangan keterampilan dasar pemrograman. Dengan memahami hubungan antara kodingan error, kesehatan mental, dan efektivitas waktu, diharapkan dapat ditemukan solusi yang lebih baik untuk meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa informatika.

ABSTRACT

This article discusses the impact of coding errors on the mental health and effectiveness of task completion time for computer science students. In the realm of programming, mistakes in code often pose significant challenges that not only affect productivity but also the mental well-being of students. Research indicates that stress and anxiety caused by coding errors can disrupt the learning process and negatively impact student motivation. Furthermore, errors in code can prolong task completion times, thereby hindering efficient time management. This article also explores strategies to address coding errors, including support from instructors and peers, as well as the importance of developing fundamental programming skills. By understanding the relationship between coding errors, mental health, and time efficiency, it is hoped that better solutions can be found to enhance the learning experience for computer science students.

Pendahuluan

Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992, kesehatan didefinisikan sebagai kondisi sejahtera yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, yang memungkinkan setiap individu untuk menjalani kehidupan yang produktif baik secara sosial maupun ekonomi. Kesehatan tidak hanya terbatas pada aspek fisik atau yang dapat dilihat secara langsung, tetapi juga mencakup kesehatan mental. Kesehatan merupakan elemen krusial dalam kehidupan manusia. Setiap orang tentu menginginkan hidup dalam keadaan sehat, karena dengan kesehatan jasmani dan rohani yang baik, seseorang dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

hidupnya baik di bidang sosial maupun ekonomi. Hal ini juga berlaku bagi mahasiswa yang memerlukan kondisi fisik dan mental yang optimal untuk menjalani proses perkuliahan dengan baik.

Mahasiswa seringkali mengabaikan kesehatan mereka. Banyaknya tugas kuliah menjadi salah satu penyebab utama yang membuat mahasiswa kesulitan dalam menjaga pola makan, tidur, dan interaksi sosial yang sehat. Akibatnya, banyak mahasiswa yang mengalami gangguan pada pola makan dan tidur mereka karena kesibukan dalam perkuliahan dan penyelesaian tugas-tugas yang diberikan. Stres juga sering dialami mahasiswa akibat beban tugas yang berlebihan, yang berdampak negatif pada pola makan dan tidur mereka. Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dengan motivasi untuk menyelesaikan studi tinggi demi mencapai cita-cita. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat mendorong mahasiswa untuk terus belajar dan mengembangkan diri agar tidak tertinggal. Mereka tidak dapat mencapai hasil optimal dalam pendidikan dan karir hanya dengan mengandalkan materi kuliah, karena banyak pengetahuan penting lainnya yang berasal dari luar perkuliahan dan tidak hanya dalam bentuk teori. Tugas kuliah memiliki peran penting bagi mahasiswa mereka yang tidak menyelesaikan tugas berisiko mendapatkan nilai rendah, yang dapat berpengaruh pada kelulusan mereka.

Dalam era yang semakin dipenuhi teknologi informasi, keterampilan pemrograman menjadi sangat krusial. Mahasiswa informatika, sebagai generasi penerus di bidang ini, sering menghadapi tantangan kompleks, terutama dalam penulisan kode. Salah satu tantangan utama yang mereka hadapi adalah kesalahan dalam kode atau coding errors. Kesalahan ini tidak hanya menghambat kemajuan proyek dan tugas akademis, tetapi juga dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental mahasiswa. Kesalahan dalam menulis kode sering menimbulkan frustrasi dan kecemasan yang mendalam. Ketika mahasiswa berusaha memperbaiki kesalahan tersebut, mereka dapat merasa terjebak dalam siklus debugging yang melelahkan. Penelitian menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat mengganggu proses belajar dan menurunkan motivasi, yang berdampak negatif pada hasil akademis mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana coding errors tidak hanya mempengaruhi efektivitas penyelesaian tugas, tetapi juga kesehatan mental mahasiswa.

Selain itu, tekanan untuk memenuhi tenggat waktu tugas sering kali memperburuk situasi. Mahasiswa mungkin merasa terdesak untuk menyelesaikan pekerjaan mereka dengan cepat, yang dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang terburu-buru dan meningkatkan kemungkinan kesalahan dalam kode. Hal ini menciptakan siklus di mana kesalahan lebih lanjut menghasilkan lebih banyak stres dan kecemasan, sehingga mengurangi efisiensi waktu penyelesaian tugas. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara kodingan error, kesehatan mental, dan manajemen waktu di kalangan mahasiswa informatika. Artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang pengaruh kodingan error terhadap mental dan efisiensi waktu penyelesaian tugas bagi mahasiswa informatika. Dengan menganalisis tantangan-tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan produktivitas mereka, diharapkan dapat ditemukan strategi-strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Selain itu, artikel ini juga akan membahas pentingnya

dukungan dari lingkungan akademik baik dari dosen maupun teman sebaya dalam membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang muncul akibat kesalahan coding. Dengan mempunyai pemahaman yang lebih baik tentang isu-isu ini, kita dapat berkontribusi pada penciptaan lingkungan belajar yang lebih mendukung dan produktif bagi mahasiswa informatika.

Pembahasan

Pengertian Kesehatan

Kesehatan merupakan sumber daya yang dimiliki oleh setiap individu dan bukan sekedar tujuan hidup yang harus dicapai. Kesehatan tidak hanya berfokus pada fisik yang bugar, tetapi juga mencakup kesehatan mental, di mana individu dapat bersikap toleran dan menerima perbedaan (Brook, 2017). Penilaian terhadap kesehatan seseorang tidak hanya didasarkan pada aspek fisik, mental, dan sosial, tetapi juga diukur dari produktivitasnya, yang berarti memiliki pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi (Notoatmodjo, 2005). Berdasarkan Kementerian Kesehatan yang tercantum dalam UU No. 23 tahun 1992, kesehatan didefinisikan sebagai "keadaan normal dan sejahtera anggota tubuh, sosial, dan jiwa pada seseorang untuk dapat melakukan aktivitas tanpa gangguan yang berarti," menunjukkan adanya kesinambungan antara kesehatan fisik, mental, dan sosial seseorang, termasuk dalam interaksi dengan lingkungan. Menurut Perkins (1938), seorang ahli medis, kesehatan adalah "keseimbangan yang dinamis antara fungsi dan bentuk tubuh dalam kaitannya dengan lingkungan sekitar yang memengaruhi kedua elemen tersebut." Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan berarti kondisi seseorang dengan jiwa dan raga yang baik sehingga dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dan mencapai tujuan hidup.

Jenis-Jenis Kesehatan

Majelis Ulama Indonesia (MUI) menyatakan bahwa kesehatan adalah ketahanan jasmani, rohani, dan sosial yang merupakan karunia dari Allah, yang seharusnya disyukuri dengan mengamalkan ajaran-Nya. Menurut Brook (2017), kesehatan adalah sumber daya yang dimiliki oleh setiap manusia dan bukan sekedar tujuan hidup yang harus dicapai. Kesehatan tidak hanya berfokus pada kondisi fisik yang baik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, sehingga individu dapat beraktivitas dengan baik dan lancar. Kesehatan juga termasuk salah satu kebutuhan dasar manusia dan sangat penting dalam kehidupan. Sehat berarti memiliki kondisi fisik yang baik, mental yang stabil, serta kesejahteraan sosial, bukan hanya sekedar ketiadaan penyakit atau kelemahan (WHO, 1948). Berikut adalah beberapa jenis kesehatan:

1. Kesehatan tubuh atau fisik adalah kondisi di mana organ-organ dan bagian tubuh seseorang berfungsi dengan baik tanpa merasakan sakit. Kesehatan fisik ditandai oleh tubuh yang bugar dan organ-organ yang beroperasi secara normal, memungkinkan individu untuk beraktivitas dengan baik. Untuk menjaga kesehatan fisik, penting untuk melakukan olahraga secara rutin, menjaga pola makan yang sehat, dan memastikan waktu tidur yang cukup.

2. Kesehatan jiwa atau mental merujuk pada keadaan di mana seseorang tidak merasa bersalah terhadap diri sendiri, memiliki pandangan realistis mengenai dirinya, serta mampu menerima kekurangan dan kelemahan yang dimiliki. Selain itu, kesehatan mental juga mencakup kemampuan untuk menghadapi berbagai masalah dalam hidup, merasakan kepuasan dalam kehidupan sosial, dan menemukan kebahagiaan (Pieper & Uden, 2006). Berbeda dengan kesehatan fisik yang lebih mudah dicapai, kesehatan mental biasanya diperoleh oleh individu yang memiliki kestabilan emosi, jiwa yang bersih, dan tidak dibebani oleh banyak masalah. Kesehatan mental terdiri dari tiga komponen utama: pikiran, emosional, dan spiritual.

Pikiran

Pikiran positif sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Memiliki pikiran positif dapat mendorong individu untuk berperilaku baik serta membantu mereka dalam mengatasi permasalahan. Beberapa manfaat dari berpikir positif antara lain kemudahan dalam melawan stres, penurunan risiko penyakit jantung, percepatan proses pemulihan, dan peningkatan kesehatan pada lansia (Adrian, 2018).

Emosional

Kesehatan emosional memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara positif setiap hari dan membantu mengurangi stres. Kesehatan emosional juga berdampak pada kesehatan fisik. Seseorang dapat menilai kesehatan emosionalnya dengan memperlakukan orang lain dengan baik, menjaga pola makan dan olahraga yang teratur, mudah memaafkan serta memperbaiki hubungan yang buruk, fleksibel dalam menghadapi perubahan lingkungan, menghargai pengalaman daripada hal-hal material, memahami emosi diri sendiri, merasa bersyukur, terbuka terhadap pengalaman baru, serta memiliki prinsip pentingnya pengembangan diri.

Spiritual

Kesehatan spiritual dapat dilihat dari cara seseorang mengekspresikan rasa syukur dan kepercayaannya kepada Tuhan Yang Maha Kuasa. Praktik keagamaan seseorang juga mencerminkan kesehatan spiritualnya. Kesehatan spiritual berkaitan erat dengan dimensi lainnya seperti fisik, sosial, psikologis, dan kultural. Spiritual mencakup kepercayaan dalam hubungan antar manusia dengan kekuatan yang lebih tinggi serta pencarian makna hidup melalui nilai-nilai dan sistem kepercayaan individu, di mana konflik dapat terjadi jika pemahaman tersebut dibatasi (Hanafi & Djuariah, 2005).

Pengertian Stres

Menurut Charles D. Spielberger, stres adalah tuntutan eksternal yang mempengaruhi individu, seperti objek di lingkungan atau stimulus yang secara objektif berbahaya. Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, dan gangguan tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Donsu, 2017). Richard (2010) menambahkan bahwa stres merupakan proses penilaian terhadap suatu peristiwa yang dianggap mengancam atau membahayakan, di mana individu merespons peristiwa tersebut pada tingkat fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Tuntutan atau tekanan yang dialami dapat muncul dalam bentuk mempertahankan hubungan interpersonal, memenuhi harapan keluarga, dan mencapai prestasi akademik (Syahabuddin, 2010). Dari pendapat para ahli

tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres adalah peristiwa negatif yang dapat mengancam dan membahayakan individu, termasuk mahasiswa.

Dampak Kesalahan Kode terhadap Waktu Penyelesaian Tugas

Kesalahan dalam kode sering kali menyebabkan mahasiswa menghabiskan waktu lebih lama dari yang direncanakan untuk menyelesaikan tugas. Hal ini tidak hanya mengganggu alur kerja mereka tetapi juga dapat menyebabkan perasaan frustrasi dan kecemasan. Ketika mahasiswa terjebak dalam proses debugging, waktu yang seharusnya digunakan untuk memahami konsep baru atau menyelesaikan tugas lain menjadi terbuang. Akibatnya, mereka merasa kewalahan dengan jumlah tugas yang harus diselesaikan, yang dapat mengurangi efektivitas belajar mereka. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Arifin et al. (2021), manajemen waktu yang buruk sering kali berakar dari ketidakmampuan untuk menangani kesalahan dalam kode secara efektif. Mahasiswa yang tidak mengatur waktu dengan baik lebih cenderung mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas dan merasa tidak siap saat menghadapi ujian atau penilaian.

Manajemen Waktu sebagai Solusi

Untuk mengatasi dampak negatif dari kodingan error dan meningkatkan efektivitas waktu penyelesaian tugas, penerapan strategi manajemen waktu yang baik sangat penting. Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan di jurnal Observasi, strategi manajemen waktu yang tepat dapat meningkatkan produktivitas belajar mahasiswa dan membantu mereka menghindari stres akademik. Beberapa strategi efektif yang dapat dilakukan seperti : Membuat Daftar Tugas (To-Do List): To-do list adalah daftar yang mencakup tugas-tugas yang perlu diselesaikan dalam periode waktu tertentu. Ini merupakan bagian penting dari perencanaan (planning). Richard L. (2010) menyatakan bahwa perencanaan adalah proses untuk mengidentifikasi berbagai tujuan yang digunakan untuk kinerja di masa depan serta menentukan sekumpulan tugas dan sumber daya yang diperlukan (Yanti et al., 2023). Menyusun to-do list memiliki banyak manfaat, antara lain:

- 1) Meningkatkan semangat: Membantu individu merasa lebih bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari.
- 2) Manajemen waktu yang lebih baik: Memaksa individu untuk mencatat tugas-tugas dan mengatur waktu penyelesaiannya, sehingga meningkatkan keterampilan manajemen waktu.
- 3) Meningkatkan produktivitas: Membantu individu fokus pada tugas yang harus diselesaikan tanpa membuang waktu.
- 4) Catatan berguna: Menyediakan catatan yang mungkin diperlukan di masa mendatang.
- 5) Rasa puas: Memberikan kepuasan dan ketenangan saat semua tugas telah diselesaikan.

Selain itu, ada tiga hal penting yang perlu diperhatikan saat melaksanakan to-do list (Rahman et al., n.d.):

- a) Pahami kapabilitas diri: Sebelum membuat dan melaksanakan rencana, penting untuk memahami kemampuan pribadi. Ini membantu mengetahui sejauh mana seseorang dapat menyelesaikan rangkaian kegiatan yang menjadi tanggung jawabnya, sehingga pembagian waktu dapat dilakukan dengan lebih rasional.
- b) Menentukan target secara konsisten: Penetapan target penting untuk memiliki tujuan yang jelas dan mengurangi ketidakkonsistenan, sehingga mencapai tujuan menjadi lebih mudah.
- c) Komitmen tinggi dalam pelaksanaan to-do list: Untuk mencapai tujuan dengan teknik terencana, diperlukan komitmen yang tinggi agar semua langkah yang telah ditetapkan dapat dilaksanakan sesuai harapan. Dengan komitmen yang kuat, to-do list sangat membantu dalam menyelesaikan berbagai kewajiban, mulai dari yang ringan hingga yang berat.
- d) Teknik Pomodoro adalah metode yang membagi waktu belajar menjadi interval 25 menit, diikuti dengan jeda singkat. Metode ini membantu mahasiswa untuk tetap fokus pada tugas yang sedang dikerjakan dan meningkatkan produktivitas dengan memberikan kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan konsentrasi. Menurut Salman (2020), berikut adalah langkah-langkah untuk menerapkan teknik Pomodoro:
- e) Membagi tugas yang rumit menjadi beberapa bagian: Jika materi pelajaran atau tugas yang akan dikerjakan memerlukan waktu lebih dari empat interval kerja (100 menit), sebaiknya bagi materi atau tugas tersebut menjadi beberapa bagian. Misalnya, jika satu materi pelajaran memiliki banyak sub-bab, pisahkan sub-bab tersebut ke dalam beberapa interval kerja.
- f) Kerjakan tugas yang dianggap lebih mudah dalam satu interval: Kelompokkan materi pelajaran atau tugas yang dianggap mudah dan kerjakan dalam satu interval. Metode ini dapat dimanfaatkan untuk menyelesaikan banyak pekerjaan ringan dalam waktu yang relatif singkat.
- g) Jangan berhenti di tengah jalan: Setelah timer diatur untuk 25 menit, patuhi interval kerja hingga waktu selesai. Hindari mengalihkan perhatian pada hal-hal lain yang tidak penting. Cobalah untuk menonaktifkan notifikasi dari smartphone agar tidak mengganggu fokus. Jika ada gangguan yang tidak bisa dihindari, ulangi interval kerja dari awal.

Dengan mengikuti langkah-langkah ini, mahasiswa dapat memaksimalkan efektivitas belajar mereka menggunakan teknik Pomodoro.

Menciptakan lingkungan kerja yang bebas dari gangguan sangat penting untuk menjaga konsentrasi saat belajar. Sebuah lingkungan yang tenang dan terorganisir dapat meningkatkan efektivitas belajar dan membantu mahasiswa menyelesaikan tugas lebih cepat. Lingkungan belajar yang damai memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus pada materi yang sedang dipelajari. Penelitian menunjukkan bahwa kebisingan dapat mengganggu proses kognitif dan mengurangi kemampuan siswa dalam memproses informasi. Dalam studi yang dilakukan oleh Ainur (2024), ditemukan bahwa

mahasiswa yang belajar dalam suasana tenang memiliki performa akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang belajar di lingkungan bising. Temuan ini menunjukkan bahwa mengurangi distraksi di sekitar tempat belajar dapat meningkatkan konsentrasi dan efektivitas belajar.

Menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang merupakan bagian penting dari manajemen waktu. Menurut Dejanasz (2002) dalam Silalahi et al. (2023), salah satu teknik manajemen diri yang membantu seseorang bertindak lebih profesional adalah manajemen waktu, yang berarti mengatur waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan. Leman (2007) menambahkan bahwa manajemen waktu adalah upaya untuk memanfaatkan waktu seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang baik. Setiap individu perlu mengatur waktunya sesuai kebutuhan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan baik dianggap memiliki kemampuan manajemen diri yang baik, yang sangat penting untuk keberhasilan mereka dalam menyelesaikan tugas dan skripsi.

Menurut para ahli, manajemen waktu adalah proses merencanakan dan mengendalikan penggunaan waktu untuk aktivitas tertentu, dengan tujuan meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas. Manajemen waktu berperan sebagai faktor internal yang signifikan dalam pengelolaan diri. Oleh karena itu, pentingnya manajemen waktu sangat terasa dalam konteks kegiatan belajar mengajar, terutama bagi pelajar dan mahasiswa. Manajemen waktu yang efektif dapat memotivasi individu untuk belajar dengan semangat, sehingga mereka lebih termotivasi dan tidak cepat merasa bosan dengan materi yang dipelajari. Seiring berjalannya waktu, hal ini dapat meningkatkan produktivitas belajar dan berpotensi memperbaiki prestasi akademik mahasiswa. Jika prestasi belajar mahasiswa menurun, kemungkinan besar hal tersebut disebabkan oleh kurangnya manajemen waktu yang baik (Arifin et al., 2021).

Kesimpulan dan Saran

Kesalahan dalam kode memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan efektivitas penyelesaian tugas bagi mahasiswa informatika. Dengan memahami tantangan ini dan menerapkan strategi manajemen waktu yang efektif, mahasiswa dapat meningkatkan produktivitas belajar mereka serta menjaga kesehatan mental mereka tetap baik. Dukungan dari lingkungan akademik juga sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi kesulitan akibat kesalahan dalam pemrograman. Dengan demikian, penciptaan lingkungan belajar yang mendukung akan berkontribusi pada pengalaman belajar yang lebih positif bagi mahasiswa informatika.

Daftar Pustaka

- Adrian, T., & Liang, N. (2018). Monetary Policy, Financial Conditions, and Financial Stability. 52nd Issue (January 2018) of the International Journal of Central Banking., n.d.)
- Arifin, I., 'Ain, R. Q., & Alhamidiyah, A. (2021). Peran Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Mahasiswa Teknologi Rekayasa Internet

- Politeknik Elektronika Negeri Surabaya Dengan Tinjauan Keagamaan. *Sultra Educational Journal*, 1(3), 45–51. <https://doi.org/10.54297/Seduj.V1i3.199>, n.d.)
- Arifin, M., & Rahman, A. (2021). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Kinerja Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Pemrograman. *Jurnal Pendidikan Informatika*, 12(3), 45-58., n.d.)
- Berry, R. B., Brooks, R., Gamaldo, C., Harding, S. M., Lloyd, R. M., Quan, S. F., ... & Vaughn, B. V. (2017). AASM Scoring Manual Updates for 2017 (Version 2.4). *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13(5), 665-666., n.d.)
- Leman.2007.The Best Of Chinese Life Philosophies. On Line Pada [Www.Bukukita.Com](http://www.bukukita.com), n.d.)
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, É. (2010). Inventory and Analysis of Definitions of Social Participation Found in the Aging Literature: Proposed Taxonomy of Social Activities. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2141-2149., n.d.)
- Mulya, F. D., Putri, K. M., & Ramadhanti, S. (2021). Pengaruh Banyaknya Tugas Terhadap Kesehatan Mahasiswa Itera, n.d.)
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta, n.d.)
- Perkins, Rollin M. "Rationale of Mens Rea, A." *Harv. L. Rev.* 52 (1938): 905., n.d.)
- Pieper, J. Z. T., & van Uden, M. (2006). *Religie in Een Forensisch Psychiatrische Setting. Patiënten van de Pompestichting over Geloof/Levensbeschouwing En Geestelijke Verzorging*. KSGV., n.d.)
- Purnamasari, I., & Raharyani, A. E. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku Masyarakat Kabupaten Wonosobo Tentang Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 33-42., n.d.)
- Rahman, K. N., Fedira, R., & Setiawan, A. R. D. (n.d.). Implementasi to Do List Dalam Manajemen Waktu Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, n.d.)
- Salman, D. H. (2020, November 12). Teknik Belajar Pomodoro: Cara Belajar Efektif Di Rumah. *Pahamify*. Diakses Pada 2 April 2023, Dari <https://pahamify.com/blog/pahami-tips/buat-belajar/teknik-belajar-pomodoro-jadi-cara-belajar-efektif/>, n.d.)
- Silalahi, L. U., Najmi, C. A., Hasibuan, I. M., Lubis, E., & Nasution, I. (2023). Strategi Manajemen Waktu Guru Dalam Menghadapi Tantangan Keseimbangan Kerja Dan Kehidupan Pribadian. *Al-Mirah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 177-182., n.d.)
- Syahabuddin, K. (2010). TURNITIN: What Does It Say And What Does It Mean? A Study On Semantics And Pragmatics. *MOCPEP International Journal of Educational Studies*, n.d.)
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and Association of Perceived Stress, Substance Use and Behavioral Addictions: A Cross-Sectional Study among University Students in France, 2009–2011. *BMC Public Health*, 13, 1-8., n.d.)
- Yanti, A. D., Ulhaq, F., & Jamaluddin, M. (2023). Efektivitas to Do List Terhadap Perilaku Disiplin Mahasiswa. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), n.d.)