

Manajemen Waktu dan *Self Regulated Learning* pada Siswa

Lu'luatul Usroh^{1*}, Nadhirotul Laily², Fatchul Munir³

^{1, 2, 3}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik

*E-mail korespondensi: ¹*luluausroh_170701@umg.ac.id

Keywords: *time management, self regulated learning, student*

Abstract

This study aims to examine the effect of time management with self-regulated learning on high school students. The sample in this study amounted to 133 students. The measuring instrument in this study uses a self-regulated learning scale developed by Boekaerts (2000) with a reliability coefficient of 0.929. The time management scale is based on three time management factors developed by Macan (1994) with a reliability coefficient of 0.884. The data analysis technique used is simple linear regression analysis. The results obtained in this study have a significant positive effect between time management and self-regulated learning in Class XI SMA students. The implication of this research is that time management ability has an influence on students' self-regulated learning, so that the higher the time management, the higher the students' self-regulated learning ability.

Kata kunci: *manajemen waktu, self regulated learning, siswa*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada siswa SMA. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 133 siswa. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *self regulated learning* yang dikembangkan oleh Boekaerts (2000) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.929. Adapun skala manajemen waktu berdasarkan tiga faktor manajemen waktu yang dikembangkan oleh Macan (1994) dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,884. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini terdapat pengaruh positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada siswa SMA Kelas XI. Implikasi dari penelitian ini adalah kemampuan manajemen waktu memberikan pengaruh terhadap *self regulated learning* siswa, sehingga semakin tinggi manajemen waktu maka semakin tinggi pula kemampuan *self regulated learning* siswa.

Sitasi: Usroh, L., Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen Waktu dan Self Regulated Learning pada Siswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 47-63. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2762>

Pendahuluan

Salah satu aspek yang dapat memberi pengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam meraih hasil belajar yang maksimal adalah memiliki kemampuan dalam meregulasi diri (Boekaerts & Corno, 2005). Kemampuan ini dikenal dengan *self regulated learning* (Hidayati, 2018). *Self regulated learning* ialah suatu proses aktif serta konstruktif siswa dalam menentukan tujuan belajar yang berusaha memantau, meregulasi, dan mengendalikan pikiran, motivasi, dan perilaku, yang dibatasi oleh tujuan belajar dan kondisi lingkungan (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000). Kemampuan *self regulated learning* mampu membantu siswa dalam memantau diri ketika belajar sehingga mencapai tujuan belajar dan meraih prestasi yang optimal.

Tujuan belajar dapat diraih dengan optimal apabila siswa mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Yulianti, Sano, & Ifdil, 2016). Pane dan Dasopang (2017) mengungkapkan bahwa tujuan belajar akan tercapai apabila siswa berusaha secara aktif mencapainya. Keaktifan siswa dapat diketahui dari keterlibatan siswa selama proses pembelajaran, seperti mengerjakan tugas sekolah, mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu dan interaktif selama pembelajaran berlangsung.

Winne memberikan gambaran karakteristik siswa yang mempunyai kemampuan *self regulated learning* dengan: mampu menetapkan tujuan dalam belajar dan berusaha menjaga semangat dalam belajar; mampu mengenali keadaan emosi dalam diri dan mengelolanya sehingga tidak mengganggu proses belajar; mampu memantau perkembangan diri secara bertahap; memperbaiki strategi dalam belajar; mampu melakukan evaluasi dan penyesuaian pada hambatan yang muncul (Santrock, 2008). Sedangkan siswa yang memiliki kemampuan *Self regulated learning* buruk akan memberi pengaruh pada penundaan dan acuh terhadap tugas (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000).

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan jenjang pendidikan formal yang ditempuh selama 3 tahun, mulai dari kelas X hingga kelas XII. Siswa SMA berada pada rentang usia 15-18 tahun (Supendi, 2016). Pada tahap perkembangannya termasuk ke

dalam masa remaja. Masa remaja merupakan peralihan perkembangan dari anak-anak ke masa dewasa awal, rentang usia 10-18 tahun (Santrock, 2007).

Pada salah satu SMA kelas XI didapatkan kehadirannya di bawah standar (75%) dan mempunyai tagihan tugas sekolah. Hal ini juga didukung dengan pernyataan siswa, wali kelas maupun Guru BK, di mana pernyataan yang disampaikan jika dihubungkan dengan gambaran karakteristik siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* bertolak belakang. Siswa pada SMA tersebut sudah menetapkan tujuan dalam belajar namun kurang bisa menjaga motivasi dalam belajar dan mengelolahemosi dalam diri sehingga timbul rasa malas, kurang semangat, dan kurang aktif dalam pembelajaran. Kemampuan manajemen waktu merupakan bentuk dari pemantauan diri dan strategi dalam belajar. Jika kurang mampu melakukan hal tersebut, maka berakibat pada penumpukkan tugas akademik sehingga menunda pengumpulan tugas sekolah. Kemampuan dalam mengevaluasi dan penyesuaian diri untuk saat ini karena adanya perubahan dalam sistem pengajaran dilakukan secara daring adalah hal yang penting, karena siswa akan mampu mengikuti proses pembelajaran secara maksimal. Jika siswa kurang mampu melakukan hal tersebut, maka siswa hanya mengikuti proses pembelajaran sebatas formalitas saja sehingga siswa akan mengerjakan aktivitas lain saat pembelajaran berlangsung seperti tiduran atau melakukan hal lain.

Siswa SMA pada teori Kognitif Piaget masuk tahap operasional formal (Santrock, 2007). Pada tahap ini siswa mampu berpikir abstrak dan logis. Siswa mulai mampu melihat kenyataan dan berpikir mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan yang akan datang. Berdasarkan hal tersebut, seharusnya siswa SMA sudah mampu mempertimbangkan akibat baik buruknya dari tindakan yang mereka lakukan. Jika sering tidak masuk sekolah, akan berdampak pada persentase kehadiran. Jika tidak mengerjakan tugas sekolah, akan berdampak pada kosongnya nilai akademik. Jika kurang bisa *me-monitoring* diri dalam belajar, akan menjadi penghambat dalam menjalankan kelancaran aktivitas sekolah.

Erikson menyampaikan bahwa tugas perkembangan yang dicapai oleh siswa SMA adalah lebih mengejar kepada kemandirian dan mencari identitas diri (Santrock,

2007). Siswa mulai belajar untuk tidak menggantungkan diri untuk diingatkan oleh guru dalam menjalankan aktivitas sekolah yang menjadi tanggung jawabnya. Selain itu, siswa perlu menetapkan dan memiliki tujuan belajar yang jelas, sehingga mempunyai perencanaan yang matang dalam mempersiapkan langkah-langkah yang tepat untuk mencapai tujuan belajar. Penetapan tujuan belajar yang jelas akan diiringi dengan tindakan-tindakan nyata yang membawa perubahan pada keberhasilan dalam belajar.

Kemampuan *self regulated learning* berhubungan erat dengan kemampuan manajemen waktu yang baik (Sari, Lisiswanti, & Oktafany, 2017). Hal ini berarti kemampuan manajemen waktu berkaitan dengan peran siswa dalam mengatur dirinya untuk menyelesaikan tugas-tugas dan mencapai tujuan belajar. Menurut Macan (1994) manajemen waktu merupakan pengaturan diri dalam menghabiskan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan *planning*, penjadwalan, pengontrolan, pembuatan skala prioritas, serta keinginan yang terorganisir.

Manajemen waktu merupakan hal yang penting terutama bagi pelajar. Kemampuan manajemen waktu dapat membantu siswa secara teratur dan produktif dalam belajar, sehingga tidak melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat (Harlina, Suharso, & Hartati, 2014). Manajemen waktu sebagai pembentukan *self regulated learning*, semakin tinggi pengaturan manajemen waktu akan menjadikan *self regulated learning* baik (Mulyani, 2013). Pengaturan manajemen waktu yang baik dapat membantu siswa dalam mengerjakan aktivitas sekolah dengan lancar. Siswa yang kurang mampu mengatur waktu dengan teratur akan menemukan hambatan dalam menyelesaikan aktivitas sekolahnya.

Manajemen waktu sebagai aspek kunci dari *self regulated learning*, dengan demikian dapat berguna untuk memahami sejauh mana individu dalam mengatur pekerjaan akademiknya (Wolters, Won, & Hussain, 2017). Manajemen waktu sebagai proses pengatur diri yang signifikan di mana siswa secara aktif mengelola kapan dan untuk berapa lama terlibat dalam kegiatan yang dianggap perlu untuk mencapai tujuan akademis mereka (Wolters & Brady, 2020). Pengaturan manajemen waktu yang baik membantu siswa dalam mencapai tujuan belajar siswa, selain itu siswa juga

terbantu dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah karena sudah memiliki pengaturan waktu yang baik.

Penelitian Simaremare, Sandayanti, & Silvia (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Penelitian ini selaras dengan penelitian Mulyani D. M. (2013)) bahwa terdapat hubungan positif manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang menyusun skripsi. Penelitian Puspa A. N. (2015) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa bekerja *part time*. Artinya semakin meningkat manajemen waktu dalam diri maka semakin meningkat pula *self regulated learning*nya.

Berdasarkan hal tersebut, tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui adanya pengaruh manajemen waktu terhadap *self regulated learning*, sehingga dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang bermanfaat di bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan manajemen waktu dan *self regulated learning*, serta dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang samanamun ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam. Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap *self regulated learning*.

Metode

Pada penelitian ini, yang digunakan adalah dua variabel, yakni sebagai variabel bebas (manajemen waktu) dan variabel terikat (*self regulated learning*). Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan tipe penelitian berbentuk asosiatif, hubungan kausal bersifat sebab akibat.

Populasi dalam penelitian merupakan siswa kelas XI tahun pelajaran 2020-2021 di SMA X Gresik yang berjumlah 199 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah teknik *cluster random sampling* dan *sampling insedental*. Penggunaan teknik *proportional cluster random sampling* untuk memperoleh sampel yang nampak seragam dengan dengan melihat populasi siswa kelas XI yang ada di SMA X dengan

beberapa jurusan kelas yang tidak homogen. Sehingga peneliti mengambil sampel dari kelas XI jurusan IBBu, MIPA, dan IPS dan dari masing-masing kelas yang diambil wakilnya sebagai sampel. Sedangkan teknik *sampling* insidental digunakan untuk memperoleh pemenuhan jumlah sampel pada masing-masing kelas.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner tersebut disebarakan secara *online* melalui *google form* dengan meminta bantuan wali kelas dan guru untuk menyebarkan kuesioner tersebut. Penyebaran dilakukan secara *online* dikarenakan sistem pembelajaran saat itu dilakukan secara daring (jarak jauh).

Alat ukur yang digunakan untuk pengukuran *self regulated learning* adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Boekaerts (2000) yang telah diadaptasi oleh Saraswati (2018). Alat ukur ini terdiri dari 39 item yang mengukur tiga aspek, yaitu kognitif, *performance* dan *self reflection*. Terdapat empat alternatif jawaban dalam skala ini, yaitu "Sangat Sesuai (4)", "Sesuai (3)", "Tidak Sesuai (2)", dan "Sangat Tidak Sesuai (1)". Nilai koefisien validitas skala ini bergerak dari 0,320 hingga 0,634 dan nilai reliabilitas sebesar 0.929.

Adapun alat ukur yang digunakan dalam pengukuran manajemen waktu adalah alat ukur yang disusun oleh peneliti berdasarkan tiga faktor manajemen waktu menurut Macan (1994). Ketiga faktor tersebut dijadikan sebagai indikator manajemen waktu, yaitu *goal setting and prioritizing*, *mechanics of time management*, dan *preference for organization*. Pada skala ini terdapat lima alternatif jawaban, yaitu "Sangat Sesuai (5)", "Sesuai (4)", "Kurang Sesuai (3)", "Tidak Sesuai (2)", "Sangat Tidak Sesuai (1)". Skor item *unfavorable* berkebalikan dari penilaian skor item *favorable*. Item pada skala ini sejumlah 23 dengan nilai koefisien validitas yang bergerak dari angka 0,375-0,574 dan reliabilitas sebesar 0,884.

Teknik analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana yang digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh antara manajemen waktu dengan *self regulated learning*. Pada penelitian akan menggunakan pengolahan dengan aplikasi komputer menggunakan program *Statistical Package for SocialSciences* (SPSS) 22.0 *for windows*.

Hasil

Hasil pengujian asumsi yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1.

Uji Normalitas

Variabel	N	Nilai Sig.	Keterangan
Manajemen Waktu	134	0,062	Berdistribusi Normal
<i>Self Regulated Learning</i>	134	0.200	Berdistribusi Normal

Pengujian normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan nilai p 0,062 pada skala manajemen waktu dan 0,200 pada skala *self regulated learning*, yang mana nilai p lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Adapun hasil pengujian linieritas sebagai berikut.

Tabel 2.

Uji Linieritas

Variabel	Linearity	Keterangan
Manajemen Waktu	0.000	Linier
<i>Self Regulated Learning</i>	0.000	Linier

Berdasarkan hasil pengujian linieritas dapat dilihat nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000. Artinya kedua variabel linier. Selanjutnya untuk melihat pengaruh antar variabel menggunakan pendekatan statistik parametrik dan menggunakan teknik analisis data regresi sederhana. Sebelumnya, peneliti melakukan pengujian korelasi agar mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian.

Tabel 3.

Uji Korelasi

Variabel	N	Sig (2-tailed)	Pearson Correlation
Manajemen Waktu	134	0.000	0.555
<i>Self Regulated Learning</i>			

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa nilai *pearson corellation* (r) sebesar 0,555 dengan p (0,000), artinya kedua variabel berkorelasi secara signifikan. Tanda positif

nilai r memperlihatkan hubungan searah dengan tingkat korelasi yang sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terhadap hubungan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning*. Semakin tinggi manajemen waktu seorang siswa maka semakin tinggi pula *self regulated learning*-nya.

Selanjutnya peneliti melakukan analisis data dengan teknik regresi sederhana. Peneliti menguji regresi dengan bantuan aplikasi SPSS 22.00 *for windows* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.
Hasil Uji Regresi (Tabel Model Summary)

Variabel	N	R Square
Manajemen Waktu dan <i>Self Regulated Learning</i>	134	0.308

Pada tabel 4 di atas, nilai R_{square} menunjukkan angka 0,308 atau 30,8%. Nilai R_{square} memperlihatkan seberapa besar persentase pengaruh variabel *independent* terhadap perubahan variabel *dependent*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa besarnya pengaruh variabel *independent* (manajemen waktu) terhadap variabel *dependent* (*self regulated learning*) ialah 30,8%, adapun sisanya 69,2 dipengaruhi oleh variabel lain (diluar penelitian).

Tabel 5.
Hasil Uji Regresi (Tabel Anova)
ANOVA

Variabel	N	F Test	Sig.
Manajemen Waktu dan <i>Self Regulated Learning</i>	134	58.746	0,000 ^b

Pada Tabel 5 diperoleh nilai F hitung 58,746 dengan probabilitas $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *independent* (manajemen waktu) secara signifikan dapat memprediksi variabel *dependent* (*self regulated learning*).

Tabel 6.
Hasil Uji Regresi Linier (Tabel *Coefficients*)

	Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	63.222	7.110		8.892	.000
	Manajemen Waktu	.720	.094	.555	7.665	.000

Pada tabel *coefficients* diketahui bahwa variabel bebas (manajemen waktu) yang dimasukkan dalam model ternyata signifikan. Hal ini terlihat dari probabilitas signifikansinya $< 0,05$. Maka kesimpulannya variabel *self regulated learning* dipengaruhi oleh variabel manajemen waktu dengan persamaan matematis $y = 63,222 + 0.720x$. Koefisien regresi manajemen waktu sebesar 0,720 menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat manajemen waktu maka semakin tinggi pula tingkat *self regulated learning*. Dari penjelasan di atas, maka terbukti bahwa ada pengaruh manajemen waktu terhadap *self regulated learning*.

Hasil dari penggolongan norma skala *self regulated learning* didasarkan pada standar kriteria kategorisasi *self regulated learning* yang telah dibuat oleh Saraswati (2018). Berikut kategori kemampuan *self regulated learning*.

Tabel 7.
Kategorisasi *Self Regulated Learning*

Kategori	Rentang Nilai	Frekuensi	Prosentase
Baik	119-156	56	42%
Kurang	79-118	76	57%
Buruk	39-78	2	1%

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat 56 siswa yang mempunyai tingkat *self regulated learning* kategori baik dengan persentase sebesar 42%, 76 siswa memiliki tingkat *self regulated learning* kategori kurang dengan persentase sebesar 57%, dan 2 siswa memiliki tingkat *self regulated learning* kategori buruk dengan persentase 1%. Sehingga kesimpulannya siswa kelas XI SMA X memiliki kemampuan *self regulated learning* tingkat kurang.

Adapun hasil dari pengolahan data pada skala manajemen waktu diketahui bahwa mean sebesar 75 dan standar deviasi 11. Berikut disajikan norma penggolongan subjek berdasarkan mean dan standar deviasi dari skala manajemen waktu.

Tabel 8.

Norma Skala Manajemen Waktu

Kategori	Norma Kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Rendah	$X < 64$	15	11%
Sedang	$64 \leq X < 86$	101	75%
Tinggi	$X \geq 86$	18	14%

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa terdapat 18 siswa yang mempunyai tingkat manajemen waktu kategori tinggi dengan persentase sebesar 14%, 101 siswa memiliki tingkat manajemen waktu kategori sedang dengan persentase sebesar 75 %, dan 15 siswa memiliki tingkat manajemen waktu kategori rendah dengan persentase 11%. Sehingga kesimpulannya siswa kelas XI SMA X memiliki kemampuan manajemen waktu tingkat sedang.

Berikut ini juga disajikan tabel sebaran sikap dan perilaku manajemen waktu dan *self regulated learning* pada siswa kelas XI SMA X, yaitu:

Tabel 9.

Item *Self Regulated Learning* yang Banyak Dipilih Responden

No.	Indikator	Pernyataan	Presentase		Total
			SS (4)	S (3)	
18	<i>Self Judgement</i>	Saya telah berusaha mengerjakan tugas dengan baik	43,3%	51,5%	94,8%
37	<i>Self Control</i>	Sebelum memulai belajar atau mengerjakan tugas saya memerintahkan diri saya untuk fokus	31,3%	63,4%	94,8%
39	Orientasi Tujuan	Dalam belajar yang terpenting adalah prosesnya	42,5%	53,7%	96,3%

Pada Tabel 9 di atas diketahui tiga item *self regulated learning* yang paling banyak dipilih oleh siswa kelas XI SMA X yaitu: "Saya telah berusaha mengerjakan tugas dengan baik" (94,8%). Diikuti dengan pernyataan "Sebelum memulai belajar atau

mengerjakan tugas saya memerintahkan diri saya untuk fokus” (94,8%), dan pernyataan “Dalam belajar yang terpenting adalah prosesnya” (96,3%).

Adapun sebaran item *self regulated learning* yang paling sedikit dipilih responden yaitu:

Tabel 10.

Item *Self Regulated Learning* yang Paling Sedikit Dipilih Responden

No.	Indikator	Pernyataan	Presentase		Total
			SS (4)	S (3)	
11	<i>Self reaction</i>	Prestasi akademik saya patut dibanggakan	17,9%	44%	61,9%
19	<i>Self judgement</i>	Saya mendapatkan nilai lebih baik dari teman-teman saya di kelas	5,97%	37,3%	43,3%
38	<i>Self judgement</i>	Selama ini saya telah mengumpulkan tugas tepat waktu	8,96%	34%3	43,3%

Berdasarkan Tabel 10 di atas diketahui tiga item *self regulated learning* yang paling sedikit dipilih oleh siswa kelas XI SMA X yaitu: “Prestasi akademik saya patut dibanggakan” (61,9%). Diikuti dengan pernyataan “Selama ini saya telah mengumpulkan tugas tepat waktu” (43,3%).

Berikut sebaran item skala manajemen waktu yang paling banyak dipilih responden:

Tabel 11.

Item Manajemen Waktu yang Banyak Dipilih Responden

No.	Sub Indikator	Pernyataan	Presentase		Total
			SS (5)	S (4)	
2	Membuat prioritas	Saya menyelesaikan kegiatan yang menjadi prioritas utama sebelum mengerjakan kegiatan yang lain	34,3%	52,2%	86,6%
11	Membuat perencanaan aktivitas secara terjadwal	Semua aktivitas yang sudah saya rencanakan harus terselesaikan dengan baik	29,9%	56%	85,8%
13	Membuat prioritas	Bagi saya menetapkan rincian tugas sekolah akan membantu saya dalam menyelesaikannya	26,1%	53%	79,1%

Dari Tabel 11 di atas diketahui tiga item manajemen waktu yang paling banyak dipilih oleh siswa kelas XI SMA X yaitu: "Saya menyelesaikan kegiatan yang menjadi prioritas utama sebelum mengerjakan kegiatan yang lain" (86,6%). Diikuti dengan pernyataan "Semua aktivitas yang sudah saya rencanakan harus terselesaikan dengan baik" (85,8%), dan pernyataan "Bagi saya menetapkan rincian tugas sekolah akan membantu saya dalam menyelesaikannya" (79,1%).

Adapun sebaran item manajemen waktu yang paling sedikit dipilih responden adalah sebagai berikut.

Tabel 12.

Item Manajemen Waktu yang Paling Sedikit Dipilih Responden

No.	Indikator	Pernyataan	Presentase		Tot
			SS (4)	S (3)	
18	Membuat daftar harian (<i>daily routine</i>)	Saya tidak perlu membuat daftar kegiatan harian dalam melakukan aktivitas sehari-hari	17,9%	44%	61,9%
21	Membuat perencanaan aktivitas secara terjadwal	Saya tidak perlu membuat jadwal kegiatan karena banyak aktivitas tidak terduga	5,97%	37,3%	43,3%
24	Membuat daftar harian (<i>daily routine</i>)	Kebanyakan kegiatan yang saya lakukan melenceng dari perencanaan awal	8,96%	34%3	43,3%

Dari Tabel 12 di atas diketahui tiga item manajemen waktu yang paling sedikit dipilih oleh siswa kelas XI SMA X yaitu: "saya tidak perlu membuat daftar kegiatan harian dalam melakukan aktivitas sehari-hari" (61,9%). Diikuti dengan pernyataan "saya tidak perlu membuat jadwal kegiatan karena banyak aktivitas tidak terduga" (43,3%). Dilanjut dengan "kebanyakan kegiatan yang saya lakukan melenceng dari perencanaan awal" (43,3%). Dari sedikitnya jawaban yang dipilih siswa menunjukkan bahwa siswa cenderung melakukan aktivitas secara terjadwal.

Diskusi

Pada pengujian korelasi diketahui bahwa nilai *pearson corellation* (r) sebesar 0,555 dengan p sebesar 0,000. Artinya kedua variabel berkorelasi secara signifikan. Tanda

positif nilai r memperlihatkan hubungan searah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Simaremare, Sandayanti, & Silvia (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Mulyani D. M. (2013) bahwa terdapat hubungan positif manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang menyusun skripsi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Puspa A. N. (2015) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa bekerja *part time*.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai $R_{\text{square}} = 0,308$. Artinya variabel manajemen waktu mempengaruhi variabel *self regulated learning* sebesar 30,8%. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat manajemen waktu maka semakin tinggi tingkat *self regulated learning* siswa. Sedangkan sisanya sebesar 69,2% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Zimmerman (2000) mengungkapkan bahwa *self regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor. Yang pertama adalah *person (self)* yang berhubungan dengan pengetahuan, tingkat kemampuan metakognisi, dan tujuan yang ingin dicapai; kedua adalah perilaku, berhubungan dengan *self observation* (respon individu), *self judgment*, (perbandingan performansi dan tujuan yang telah ditetapkan) dan *self reaction* (penyesuaian diri dalam mencapai tujuan); dan yang ketiga adalah lingkungan, berhubungan dengan dukungan yang diberikan oleh lingkungan tersebut (Boekaerts, Pintrich & Zeidner, 2000).

Pada tabel 9 dipaparkan sebaran sikap dan perilaku *self regulated learning*. Hal ini sesuai dengan gambaran *self regulated learning* yang diungkapkan oleh Zimmerman (2002) bahwa pelajar yang memiliki *self regulated learning* aktif secara kognitif, afektif dan perilaku. Secara aktif ditunjukkan dengan usaha yang dilakukan siswa dalam mengerjakan tugas, mempunyai tujuan belajar dalam belajar, menyadari bahwa proses dalam belajar adalah hal yang penting sehingga memiliki cara belajar yang jelas. Secara afektif, siswa memiliki minat, kesadaran, dan motivasi dalam belajar. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa dalam memerintahkan diri untuk fokus dalam belajar sehingga

bisa maksimal. Secara perilaku, dilihat dari respon atau performansi yang ditampilkan siswa dalam belajar.

Boekaerts (1996) menjelaskan bahwa *self regulated learning* yang baik dipengaruhi oleh berbagai macam hal yaitu efikasi diri, kemauan untuk berlatih, komitmen, manajemen waktu, kesadaran metakognitif, dan penggunaan strategi yang efisien. Hal tersebut tampak dilihat dari perilaku yang ditampilkan siswa dalam menyikapi aktivitas belajar, seperti keyakinan dalam diri saat belajar dan penggunaan waktu yang tidak sia-sia.

Kemampuan *self regulated learning* yang baik didukung dengan kemampuan pengaturan manajemen yang baik pula. Pengaturan manajemen waktu yang baik membantu siswa dalam mencapai tujuan belajar siswa, selain itu siswa juga terbantu dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah. Hal ini sesuai dengan pernyataan Wolters & Brady (2020) bahwa manajemen waktu sebagai proses pengatur diri yang signifikan di mana siswa secara aktif mengelola kapan dan untuk berapa lama terlibat dalam kegiatan yang dianggap perlu untuk mencapai tujuan akademis mereka. Hal ini sesuai dengan pernyataan Gea (2014) bahwa manajemen waktu sebagai tindakan dan proses perencanaan serta pelaksanaan kontrol sadar atas sejumlah waktu yang akan digunakan untuk aktivitas tertentu, khususnya untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, dan produktivitas.

Dari hasil diskusi di atas, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara manajemen waktu dan *self regulated learning*. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan manajemen waktu maka semakin tinggi pula kemampuan *self regulated learning* siswa kelas XI SMA X di Gresik.

Kesimpulan

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan yang positif manajemen waktu terhadap *self regulated learning* pada siswa kelas XI TP 2020-2021 SMA X di Gresik. Makna dari pengaruh yang positif adalah semakin tinggi kemampuan manajemen waktu maka semakin tinggi pula kemampuan *self regulated learning* siswa. Besarnya pengaruh manajemen waktu terhadap *self regulated learning*

sebesar 30,8%. Hal ini berarti bahwa manajemen waktu menjadi aspek kunci dari kemampuan *self regulated learning* siswa. Dengan kemampuan tersebut siswa dapat mengembangkan potensi diri untuk mencapai tujuan belajar yang sudah ditetapkan sebelumnya.

Saran

Saran yang dapat diberikan kepada siswa kelas XI SMA X TP 2020-2021 agar lebih meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan *self regulated learning* dalam menjalankan aktivitas sekolah. Hal yang dapat dilakukan oleh siswa dalam meningkatkan kemampuan *self regulated learning* adalah dengan melakukan evaluasi diri terhadap perilaku/tindakan yang telah dilakukan (seperti lebih meningkatkan pemahaman dalam membaca, mendorong diri untuk lebih percaya diri) dan mampu mengendalikan emosi negatif (seperti berlarut-larut dalam kekecewaan, bermalas-malasan) dalam diri dengan fokus mewujudkan tujuan belajar yang telah ditetapkan. Sedangkan untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa dapat membuat *daily routine* pada setiap aktivitas sehingga dapat melakukan kegiatan secara teratur dan produktif.

Peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik untuk meneliti *self regulated learning*, supaya meneliti lebih dalam dengan mempertimbangkan faktor lain yang mempengaruhi *self regulated learning*. Kristiyani mengungkapkan *self regulated learning* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor *intern* dan *ekstern*. Diantara faktor *intern* adalah pengetahuan, motivasi, kemauan, jenis kelamin, kemampuan/kecerdasan. Sedangkan faktor *ekstern* adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas populasi penelitian.

Referensi

- Boekaerts, M. (1996). Self-regulated Learning at the Junction of Cognition and Motivation. *European Psychologist*, 1 (2), 100-112.
- Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review*, 54 (2), 199-231.

- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of Self Regulation*.
- Gea, A. A. (2014). Time Management: Menggunakan Waktu Secara Efektif Dan Efisien. *Humaniora*, 5 (2), 777-785.
- Harlina, A. P., Suharso, & Hartati, M. T. (2014). Mengembangkan Kemampuan Manajemen Waktu Melalui Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Kontrak Perilaku. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3 (1), 1-8.
- Hidayati, B. M. (2018). Efektifitas Pelatihan Self Management Sebagai Upaya Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Kelas VII MTS Sunan Ampel Pare. *An-nafs*, 3 (1), 20-45.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79 (3), 381-391.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology*, 2 (1), 43-48.
- Pane, A., & Dasopang, M. D. (2017). Belajar dan Pembelajaran. *Kajian Ilmu-ilmu Keislaman*, 3 (2), 333-352.
- Puspa, A. N. (2015). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Bekerja Part Time Di Kota Makassar. *Diploma Thesis*. Universitas Negeri Makassar.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Edisi Kesebelas Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Saraswati, P. (2018). *Buku panduan assesmen psikologis: Skala Psikologis Self Regulated Learning (regulasi diri dalam belajar)*. HKI UMM.
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany. (2017). Manajemen Waktu pada Mahasiswa: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *JK Unila*, 1 (3), 525-529.
- Simaremare, E. Y., Sandayanti, V., & Silvia, E. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Ilmiah BK*, 3 (2), 136-145.
- Supendi, P. (2016). Variasi (Format) Sistem Pendidikan di Indonesia. *Almufida*, 1 (1), 159-181.

- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2020). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review* .
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition Learning*, 12 (3), 381-399.
- Yulianti, P., Sano, A., & Ifdil. (2016). Self Regulated Learning Siswa Dilihat Dari Hasil Belajar. *Education*, 2 (1), 98-102.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41 (2), 64-70.