

## Kontribusi Kemampuan Mengelola Waktu terhadap *Self-Regulated Learning* Siswa SMA

Binti Maysaroh<sup>1</sup>, Sri Panca Setyawati<sup>2</sup>, Ikke Yuliani Dhian Puspitasarini<sup>3</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>123</sup>

[bintimaysaroh67@gmail.com](mailto:bintimaysaroh67@gmail.com)<sup>1</sup>, [pancatomo16@gmail.com](mailto:pancatomo16@gmail.com)<sup>2</sup>, [ikkeydp@unpkediri.ac.id](mailto:ikkeydp@unpkediri.ac.id)<sup>3</sup>

### ABSTRACT

*Self regulated learning refers to a student's ability to independently organize, control, and evaluate their learning process, thereby playing a crucial role in academic success. However, some students still exhibit low levels of self regulated learning, a phenomenon suspected to be influenced by suboptimal time management skills. This study aims to determine the effect of time management skills on the self regulated learning of Grade XI students at SMA Negeri 1 Gurah. The study employs a quantitative approach with a causal correlational design. The total population consisted of 360 students, and a sample of 78 students was selected using Slovin's formula via simple random sampling. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and analyzed using simple linear regression. The results indicate that time management skills have a positive and significant effect on students' self regulated learning, with a significance value of 0.042 ( $p < 0.05$ ), contributing 5.4% to the outcome. These findings suggest that the better a student's time management skills, the higher their level of self regulated learning.*

**Keywords:** *Self regulated learning, ability to manage time*

### ABSTRAK

*Self regulated learning* merupakan kemampuan siswa untuk mengatur, mengendalikan, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri sehingga berperan penting dalam keberhasilan akademik. Namun, masih terdapat siswa yang menunjukkan tingkat *self regulated learning* yang rendah, salah satunya diduga dipengaruhi oleh kemampuan mengelola waktu yang belum optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional kausal. Populasi penelitian berjumlah 360 siswa, sedangkan sampel sebanyak 78 siswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self regulated learning* siswa dengan nilai signifikansi 0,042 ( $p < 0,05$ ) serta memberikan kontribusi sebesar 5,4%. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola waktu, semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki.

**Kata Kunci:** *Self regulated learning, kemampuan mengelola waktu*

### PENDAHULUAN

Keberhasilan akademik dan perkembangan peserta didik di jenjang sekolah menengah atas tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual yang dimiliki. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan belajar juga dipengaruhi oleh kemampuan siswa dalam mengelola waktu serta mengatur proses belajarnya secara mandiri (*self regulated learning*). Kemampuan tersebut memungkinkan siswa merencanakan kegiatan belajar, menetapkan prioritas, memanfaatkan waktu secara efektif, serta

mengevaluasi hasil belajar untuk mencapai tujuan akademik secara optimal. Fenomena psikologis ini erat kaitannya dengan konsep *self regulated learning* (SRL) atau pembelajaran berbasis regulasi diri. Menurut Boekaerts dan Niemivirta (2000), regulasi diri dalam belajar melibatkan keseimbangan adaptif antara tujuan belajar individu dengan mekanisme perlindungan ego yang memicu ketahanan psikologis siswa di kelas. Keberadaan SRL memposisikan siswa sebagai agen aktif yang secara sadar mengarahkan komponen kognisi, afeksi, dan perilakunya demi merealisasikan target-target akademis yang spesifik. Namun, Destiasari (2019) menggarisbawahi bahwa hambatan struktural dalam SRL pada tingkat sekolah menengah sering kali menurunkan performa hasil belajar akibat minimnya orientasi strategi belajar mandiri. Konflik antara pembagian durasi untuk menyelesaikan penugasan sekolah, tuntutan interaksi sosial, serta pemenuhan kebutuhan rekreasional pribadi seringkali memicu fenomena prokrastinasi atau penundaan kronis yang merugikan, yang menurut Abadi et al. (2024) berdampak destruktif secara sistemik terhadap capaian prestasi akademik akhir. Sikap prokrastinasi akademik sering kali ditemui pada diri siswa. Peningkatan sikap prokrastinasi akademik dapat dilihat dari siswa yang lebih tertarik terhadap kegiatan dapat menimbulkan kesenangan. Adapun contohnya bermain game online dan bermain media sosial ketimbang menyelesaikan tugas sekolahnya. Sehingga siswa cenderung terlambat menyelesaikan tugasnya, menunda mengerjakan karena tidak memiliki keyakinan dengan kemampuannya sendiri yang pada akhirnya dapat mendorong perilaku menyontek (Ramadhani et al., 2020).

Dalam lanskap psikologi perkembangan kognitif, peserta didik pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya telah berada pada fase transisi krusial. Merujuk pada formulasi teoritis Jean Piaget, individu pada rentang usia ini seyogianya telah menginjak tahapan perkembangan operasional formal. Karakteristik utama dari fase perkembangan ini adalah tumbuhnya kapasitas untuk berpikir secara abstrak, merumuskan hipotesis deduktif, menalar secara sistematis, serta mengevaluasi konsekuensi jangka panjang dari keputusan perilakunya saat ini. Berdasarkan fondasi perkembangan tersebut, siswa kelas XI idealnya telah memiliki kemampuan matang untuk memproyeksikan dampak negatif dari perilaku akademis yang tidak terstruktur, seperti kebiasaan mengabaikan instruksi guru atau menunda penyelesaian tugas mandiri. Ketidakmampuan dalam mengendalikan intensi belajar dan memantau kemajuan diri sendiri mencerminkan adanya disfungsi dalam mekanisme kendali perilaku, yang jika dibiarkan akan mengarah pada penurunan performa akademis secara masif.

Kemampuan mengelola waktu hadir sebagai elemen sentral dari pengendalian diri dan manifestasi nyata dari strategi belajar yang efisien. Abdillah (2020) berpendapat bahwa tata kelola durasi aktivitas yang baik bertindak selaku perisai utama untuk meminimalkan tekanan psikososial berupa stres akademis sekaligus menstimulus produktivitas harian siswa. Pengelolaan waktu bukan sekadar tindakan kaku menyusun daftar tugas,

melainkan sebuah proses internalisasi kesadaran diri yang mendalam untuk mengarahkan perjalanan hidup melalui penetapan skala prioritas yang logis, objektif, dan bermakna. Siswa yang memiliki defisit dalam kapabilitas manajemen waktu cenderung mudah terdistraksi oleh aktivitas bernilai rendah namun memiliki daya tarik instan. Berkenaan dengan hal ini, Azizah dan Muslikah (2021) menyatakan terdapat keterkaitan patologis di mana rendahnya kontrol manajemen waktu berbanding lurus dengan tingginya kecenderungan kecanduan gawai pintar (*smartphone addiction*) pada kelompok usia remaja. Akibatnya, akumulasi tugas-tugas sekolah yang belum terselesaikan akan memicu tekanan psikologis berupa kecemasan akademis, yang menurut Rahmatullah dan Sutarna (2021) menjadi tantangan riil dunia pendidikan modern yang menuntut sinkronisasi antara efisiensi waktu dengan capaian kompetensi dasar kurikulum. Menurut (Sukadji, 2000) pengelolaan diri (*self management*) adalah sebuah prosedur ketika individu mengatur perilakunya sendiri. Implementasi teknik *self management* ini konseli mengatur tingkah lakunya sendiri dimana hal ini tetap berpedoman pada keseluruhan komponen dasar yang antara lain sebagai berikut ini, menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.

Secara konseptual, fenomena regulasi diri dalam belajar bertumpu pada integritas tiga pilar utama yang saling bertautan, yakni kognisi, motivasi, dan perilaku. Ketika seorang peserta didik memiliki keterampilan manajemen waktu yang superior, mereka secara langsung menyediakan ruang operasional yang fleksibel dan kondusif bagi bekerjanya ketiga pilar tersebut. Merujuk pada pemikiran Claessens et al. (2007), perilaku manajemen waktu yang efektif mencakup proses penetapan tujuan, penyusunan skala prioritas, serta evaluasi sistematis atas efisiensi penggunaan durasi yang tersedia. Manajemen waktu yang efektif memungkinkan siswa menyelaraskan ritme belajar dengan kondisi fisiologis maupun psikologis terbaik mereka, sehingga internalisasi materi pengetahuan menjadi lebih mendalam dan bermakna. Sejalan dengan perspektif ini, Maysaroh dan Setyawati (2025) menegaskan bahwa penguasaan tata kelola waktu merupakan fondasi paling mendasar yang memediasi bekerjanya sistem regulasi diri pada siswa di sekolah menengah. Sebaliknya, pola pengelolaan waktu yang acak-acakan akan merusak stabilitas emosional dan menurunkan efikasi diri siswa. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah memegang mandat strategis untuk mengintervensi kondisi ini melalui penyelenggaraan layanan konseling individual, bimbingan kelompok, maupun bimbingan klasikal yang adaptif demi memfasilitasi rekonstruksi kecakapan tata kelola waktu siswa secara komprehensif.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional kausal untuk mengidentifikasi, mengukur, serta menganalisis arah dan besaran pengaruh kapabilitas pengelolaan waktu terhadap tingkat self-regulated learning. Penggunaan metode kuantitatif ini didasarkan pada kebutuhan untuk menguji hipotesis secara objektif melalui pengukuran data numerik dan penerapan analisis statistik inferensial sebagaimana direkomendasikan oleh Lestari dan Permatasari (2023) terkait standarisasi uji prasyarat statistika formal dalam riset pendidikan. Tempat pelaksanaan riset dipusatkan di SMA Negeri 1 Gurah, Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur, dengan memanfaatkan waktu pelaksanaan secara bertahap pada semester genap Tahun Pelajaran 2025/2026 yang dimulai intensif sejak bulan Mei 2026.

Populasi target dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah yang tersebar di sepuluh kelas paralel (XI-1 sampai dengan XI-10) dengan jumlah akumulatif sebanyak 360 siswa, di mana masing-masing kelas memiliki distribusi merata yaitu 36 siswa. Mengingat besarnya jumlah populasi, penentuan kuota ukuran sampel representatif dihitung secara matematis menggunakan rumus Slovin dengan menetapkan toleransi margin kesalahan ( $e$ ) sebesar 10% atau 0,1. Formulasi matematis pengujian ukuran sampel dijabarkan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Melalui proses substitusi nilai ke dalam rumus ( $n = 360 / (1 + 360(0,1)^2) = 360 / 4,60 = 78,26$ ), diperoleh jumlah sampel yang dibulatkan menjadi 78 responden. Penarikan unit sampel dari populasi dilaksanakan mengandalkan teknik *simple random sampling* (pengambilan acak sederhana) berbasis nomor urut guna menjamin kesetaraan probabilitas bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai partisipan.

Pengumpulan data primer diselenggarakan melalui metode kuesioner tertutup memanfaatkan dua buah instrumen psikologis berskala Likert ordinal dengan empat alternatif pilihan respon, yakni Sangat Sesuai (skor 4/1), Sesuai (skor 3/2), Tidak Sesuai (skor 2/3), dan Sangat Tidak Sesuai (skor 1/4) yang disesuaikan dengan arah pernyataan (*favorable* dan *unfavorable*). Instrumen Kemampuan Mengelola Waktu dikembangkan berdasarkan pada konstruk teoritis tiga aspek utama, yaitu penetapan tujuan dan prioritas, teknik manajemen waktu, serta preferensi pengorganisasian yang totalnya terdiri dari 21 butir pernyataan valid. Sementara itu, Instrumen *Self Regulated Learning* dikonstruksi mengacu pada kerangka pemikiran dimensi kognisi, motivasi, dan perilaku yang mewujudkan ke dalam 28 butir pernyataan valid. Estimasi reliabilitas data dianalisis menggunakan metode koefisien *Cronbach's Alpha*, yang menghasilkan nilai koefisien keandalan sebesar 0,799 untuk skala manajemen waktu dan sebesar 0,886 untuk skala SRL. Dikarenakan kedua nilai parameter tersebut berada jauh di atas batas

ambang minimum 0,60, maka seluruh instrumen dinyatakan sangat andal (reliable) untuk digunakan dalam pengujian hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian data hasil penelitian diawali dengan paparan statistik deskriptif terhadap skor teoritis yang dikumpulkan dari 78 responden terpilih. Proses komputasi statistik digunakan untuk mengidentifikasi nilai minimum, maksimum, nilai rata-rata (*mean*), serta penyebaran data (*standard deviation*) dari masing-masing variabel. Ringkasan parameter deskriptif tersebut disajikan secara komprehensif pada Tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Deskriptif Skor Variabel Penelitian**

| Variabel                       | N  | Skor Minimum | Skor Maks | Mean  | Standar Deviasi |
|--------------------------------|----|--------------|-----------|-------|-----------------|
| Kemampuan Mengelola Waktu      | 78 | 47           | 78        | 59,62 | 6,461           |
| <i>Self Regulated Learning</i> | 78 | 76           | 92        | 81,58 | 1,575           |

Berdasarkan paparan data pada Tabel 1, variabel kemampuan mengelola waktu memiliki nilai rerata sebesar 59,62. Bila dikonfirmasi dengan interval kategorisasi skor teoritis yang telah dirancang, capaian nilai tersebut merepresentasikan tingkat kemampuan manajemen waktu yang berada pada klasifikasi tinggi. Fakta empiris ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah telah memiliki pemahaman dan kecakapan yang baik dalam mengartikulasikan tujuan belajar, merancang skedul harian, serta mengatur ritme aktivitas akademisnya. Nilai standar deviasi sebesar 6,461 mencerminkan variabilitas data yang cukup dinamis, memperlihatkan adanya sebaran respon yang bervariasi dari tiap subjek. Di sisi lain, variabel SRL menunjukkan nilai rerata sebesar 81,58, yang menempatkan subjek penelitian pada kategori kapasitas regulasi diri tingkat tinggi. Parameter simpangan baku SRL yang sangat minim (1,575) mengindikasikan sifat data yang cenderung homogen atau memusat ketat di sekitar nilai rata-rata.

Sebelum melangkah pada pengujian hipotesis struktural, serangkaian uji prasyarat formal wajib terpenuhi terlebih dahulu. Pengujian normalitas residual dilakukan menggunakan prosedur non-parametrik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) untuk variabel kemampuan mengelola waktu dan SRL secara konsisten mencapai angka 0,200. Karena nilai signifikansi tersebut jauh melampaui standar alfa 0,05, maka dapat disimpulkan secara absolut bahwa sebaran data berdistribusi normal. Selanjutnya, pengujian linearitas model regresi menghasilkan parameter *Deviation from Linearity* sebesar 0,180 ( $p > 0,05$ ), yang menegaskan secara empiris bahwa hubungan fungsional antara variabel kemampuan mengelola waktu dengan SRL bersifat linear secara signifikan. Analisis regresi linear sederhana diimplementasikan untuk mengkalkulasi arah dan signifikansi pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap tingkat regulasi belajar mandiri siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Hasil

pemrosesan data statistika melalui software SPSS diringkas pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Parameter Analisis Regresi Linear Sederhana**

| Model Struktural          | Koefisien Regresi | Standar Error | Beta  | t- hitung | Signifikan (p) |
|---------------------------|-------------------|---------------|-------|-----------|----------------|
| Konstanta                 | 78,214            | 1,631         | -     | 47,943    | 0,000          |
| Kemampuan Mengelola Waktu | 0,056             | 0,027         | 0,231 | 2,073     | 0,042          |

Formulasi persamaan matematis regresi linear sederhana yang diturunkan berdasarkan nilai koefisien estimasi pada Tabel 2 adalah sebagai berikut:  $Y = 78,214 + 0,056X$ . Nilai konstanta sebesar 78,214 mengindikasikan makna fungsional bahwa seandainya variabel kemampuan mengelola waktu diasumsikan konstan atau bernilai nol, maka nilai baseline dari komparasi tingkat *self regulated learning* siswa diprediksi akan menetap pada angka 78,214. Sementara itu, nilai koefisien regresi variabel X sebesar 0,056 yang bernilai positif membuktikan arah pengaruh yang searah. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor kemampuan mengelola waktu akan diperkirakan akan meningkatkan skor SRL sebesar 0,056 poin. Berdasarkan pengujian signifikansi parsial melalui nilai *t*-hitung diperoleh capaian sebesar 2,073 dengan signifikansi sebesar 0,042. Karena nilai signifikansi 0,042 lebih kecil dari batas probabilitas kritis 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka keputusan statistika yang diambil adalah menolak Hipotesis Nol ( $H_0$ ) dan secara otomatis menerima Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ).

Melalui interpretasi nilai koefisien determinasi (*R Square*) yang diestimasi pada pengujian model, diperoleh besaran angka sebesar 0,054. Temuan parameter ini bermakna bahwa kemampuan mengelola waktu memberikan kontribusi efektif sebesar 5,4% terhadap variasi naik-turunnya tingkat kemandirian belajar (SRL) yang dialami oleh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Di sisi lain, sisa persentase dominan sebesar 94,6% dijelaskan oleh kontribusi variabel atau faktor-faktor determinan lain di luar fokus kajian riset ini. Lebih lanjut, perolehan nilai koefisien korelasi (*R*) sebesar 0,231 apabila dikonfirmasi pada tabel pedoman interpretasi hubungan menurut Sugiyono berada pada rentang indeks 0,20 – 0,399, yang mencerminkan derajat keeratan hubungan fungsional antar-variabel berada pada kualifikasi rendah.

Fakta empiris dari temuan ini mengonfirmasi bahwa kapabilitas peserta didik dalam mengorganisasikan, memprioritaskan, dan mengevaluasi alokasi waktu aktivitas kesehariannya memberikan dampak bermakna dalam memperkuat fondasi *self regulated learning*. Temuan riset ini berjalan seiring dan memperkuat laporan ilmiah terdahulu yang disusun oleh Usroh et al. (2022) yang berkesimpulan bahwa tata kelola waktu berkorelasi positif dengan penguatan kemandirian belajar di mana semakin terstruktur waktu siswa, semakin tinggi performa regulasi diri mereka. Kemampuan mengelola waktu yang baik turut berkontribusi dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi

hasil penelitian Rifa'i dan Syahrina (2019) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self regulated learning*, semakin rendah kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi. Pola efisiensi ini juga selaras dengan argumen Nasir dan Sallsabilla (2024) yang mengemukakan pentingnya perencanaan strategis penggunaan waktu demi tercapainya target belajar yang efektif pada peserta didik, serta temuan Dwi Azzahra et al. (2024) yang menyatakan bahwa kapabilitas manajemen waktu mampu memperlebar tingkat kebebasan belajar sekaligus mereduksi stres psikologis siswa secara signifikan.

Meskipun pengaruh kemampuan mengelola waktu terbukti signifikan, besaran kontribusi yang hanya menyentuh angka 5,4% hal ini mengindikasikan bahwa *self regulated learning* merupakan psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dari Barry J. Zimmerman (2000), dinamika mekanisme *self-regulated learning* digerakkan oleh interaksi timbal balik (*triadic reciprocal determinism*) yang melibatkan tiga kluster komponen utama, yakni faktor personal, faktor perilaku (*behavioral*), dan faktor lingkungan (*environmental*). Faktor personal mencakup variabel internal berupa tingkat efikasi diri (*self efficacy*), struktur motivasi intrinsik, orientasi tujuan akademis, dan kapasitas memori metakognitif. Faktor perilaku mengejawantah ke dalam bentuk variasi strategi belajar, kebiasaan belajar spesifik, serta kapabilitas mengelola waktu. Sementara faktor lingkungan mencakup kontribusi eksternal berupa iklim akademis di sekolah, jalinan dukungan sosial dari keluarga, serta pengaruh kelompok teman sebaya (*peer group*).

Dalam konteks spesifik siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah, rendahnya determinasi faktor mengelola waktu kemungkinan disebabkan oleh lebih dominannya pengaruh variabel personal dan lingkungan. Aly dan Iqtishadi (2025) menambahkan bahwa aktualisasi kecakapan hidup (*life skills*) berbasis mengelola waktu memerlukan daya dukung lingkungan pendidikan kontekstual agar mampu menstimulus kemandirian belajar secara optimal. Senada dengan itu, Zebua dan Santosa (2023) menyatakan bahwa keterampilan menetapkan tujuan belajar harian (*goal setting*) berperan penting dalam melatih fokus kognitif dan menghindari kebiasaan menunda pekerjaan akademis yang kerap menggagalkan efektivitas SRL siswa di sekolah. Oleh sebab itu, integrasi menyeluruh dari berbagai faktor interaktif inilah yang memegang peranan krusial dalam membentuk ketahanan *self regulated learning* siswa secara utuh.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini membuktikan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola waktu memiliki dampak positif yang nyata terhadap tingkat *self regulated learning* siswa, khususnya pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,042 ( $< 0,05$ ) memperkuat keputusan untuk menerima hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Melalui model linear  $Y =$

78,214 + 0,056X terlihat bahwa setiap perbaikan dalam manajemen waktu akan diikuti dengan peningkatan kemandirian belajar siswa secara konsisten. Meski demikian, kontribusi pengaruh manajemen waktu dalam penelitian ini tercatat sebesar 5,4%. Hal ini menunjukkan bahwa sisa dinamika perkembangan *self-regulated learning* sebesar 94,6% masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti.

## Saran

### **Saran kepada guru**

Mengingat adanya pengaruh nyata dari manajemen waktu terhadap kemandirian belajar, pihak sekolah disarankan untuk mulai mengintegrasikan pelatihan atau bimbingan praktis mengenai tata kelola waktu bagi siswa, misalnya melalui program bimbingan konseling (BK) yang lebih intensif.

### **Saran kepada murid**

Siswa diharapkan dapat lebih sadar dan disiplin dalam menyusun skala prioritas harian, karena kecakapan ini terbukti membantu mereka menjadi lebih mandiri dalam mengontrol ritme belajarnya sendiri.

### **Saran kepada orang tua**

Orang tua diharapkan memberikan dukungan serta pendampingan kepada anak dalam mengatur waktu belajar di rumah, membangun kebiasaan disiplin, dan menciptakan lingkungan yang kondusif agar kemandirian belajar siswa dapat berkembang secara optimal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abadi, F, Wardani, K, & Utami. (2024). Analisis Fenomena Prokrastinasi Akademik dan Dampaknya Terhadap Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 145-158.
- Abdillah, M. (2020). Manajemen Waktu Efektif: Strategi Mengurangi Stres Akademis dan Meningkatkan Produktivitas Belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kognitif*, 5(1), 34-45.
- Aly, M. H., & Iqtishadi, A. (2025). Aktualisasi Keterampilan Hidup Berbasis Time Management pada Siswa Pendidikan Menengah. *Jurnal Konseling Mandiri*, 9(1), 78-89.
- Azizah, M. N., & Muslikah, M. (2021). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan Smartphone pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terintegrasi*, 3(2), 112-125.
- Boekaerts, M., & Niemivirta, M. (2000). Self-Regulated Learning: Finding a Balance Between Learning Goals and Ego-Protective Goals. *Handbook of Self-Regulation*, 4(2), 417-450.
- Claessens, B. J., Van Eerde, W., Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A Review of Time Management Literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276.

- Destiasari, R. (2019). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Administrasi Perkantoran*, 7(3), 201-214.
- Dwi Azzahra, P., Rahmawati, D., & Nugroho, A. (2024). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Tingkat Kebebasan Waktu Belajar dan Reduksi Stres Akademik. *Jurnal Kesehatan Mental Remaja*, 6(1), 12-25.
- Lestari, S., & Permatasari, D. (2023). Panduan Praktis Analisis Data Kuantitatif dan Uji Prasyarat Statistika dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Edukasi Sains*, 11(4), 310-324.
- Maysaroh, B., & Setyawati, S. P. (2025). Fondasi Utama Pengelolaan Waktu dalam Kerangka Kerja Regulasi Diri Siswa SMA. *Jurnal Kajian Konseling Nusantara*, 3(1), 56-68.
- Nasir, M., & Sallsabilla, A. (2024). Perencanaan Strategis Penggunaan Waktu untuk Mencapai Efektivitas Belajar Peserta Didik. *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, 10(2), 189-202.
- Rahmatullah, F., & Utama, S. (2021). Tantangan Manajemen Waktu dan Keberhasilan Academic Siswa dalam Perspektif Pendidikan Modern. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 9(2), 134-146.
- Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45-51.
- Rifa'i, H. R., & Syahrina, I. A. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Jurnal Riset Tindakan Konseling*, 5(2), 88-99.
- Sukadji, S. (2000). Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah. Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Usroh, L., Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen Waktu dan Self Regulated Learning Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Teoretis dan Terapan*, 13(1), 45-58.
- Zebua, A., & Santosa, H. (2023). Internalisasi Keterampilan Menetapkan Tujuan dan Menghindari Kebiasaan Menunda Pekerjaan Akademik. *Jurnal Pedagogi Kontemporer*, 4(3), 210-222.