



SRL Siswa Ditinjau Dari Kemampuan Mengelola Waktu

Binti Maysaroh¹, Sri Panca Setyawati²

Universitas Nusantara PGRI Kediri^{1,2}

bintimaysaroh67@gmail.com¹, pancasetyawati164@unpkediri.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to determine and analyze the effect of time management skills on self-regulated learning in grade XI students of SMA Negeri 1 Gurah. The background of this study is based on the importance of time management skills in supporting students' learning independence in the era of modern learning that demands personal responsibility and initiative. This study uses a quantitative approach with a correlational survey method. The study population was 360 grade XI students, and a sample of 78 students was determined through proportional random sampling techniques to ensure adequate representativeness. Data collection was carried out using a closed questionnaire that had been tested for content validity through expert judgment and reliability through the Cronbach Alpha test. Data analysis used simple linear regression to test the effect of independent variables on dependent variables. The results of the analysis showed a positive and significant effect of time management skills on self-regulated learning with a coefficient of determination value indicating a moderate contribution. These findings reveal that students with better time management skills tend to have higher abilities in planning, monitoring, and evaluating their learning process independently. The implications of this study are expected to be the basis for schools and teachers in designing learning programs that emphasize strengthening time management skills as a strategy to improve students' self-regulated learning. Thus, students are expected to be able to optimize their independent learning potential to achieve better learning outcomes.

Keywords: Time management skills, Self regulated learning, high school students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap self regulated learning pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya keterampilan manajemen waktu dalam mendukung kemandirian belajar siswa di era pembelajaran modern yang menuntut tanggung jawab dan inisiatif pribadi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei korelasional. Populasi penelitian berjumlah 360 siswa kelas XI, dan sampel sebanyak 78 siswa ditentukan melalui teknik proportional random sampling untuk memastikan representativitas yang memadai. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket tertutup yang telah diuji validitas isi melalui expert judgment dan reliabilitas melalui uji Alpha Cronbach. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan kemampuan mengelola waktu terhadap self regulated learning dengan nilai koefisien determinasi yang menunjukkan kontribusi moderat. Temuan ini mengungkap bahwa siswa dengan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan lebih tinggi dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Implikasi penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi pihak sekolah dan guru dalam merancang program pembelajaran yang menekankan penguatan keterampilan mengelola waktu sebagai strategi meningkatkan self regulated learning siswa. Dengan demikian, siswa diharapkan mampu mengoptimalkan potensi belajar mandiri untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik.



Kata Kunci: Kemampuan mengelola waktu, Self regulated learning, siswa SMA.

PENDAHULUAN

Di era disrupsi digital dan perkembangan pembelajaran abad ke-21, siswa dihadapkan pada tantangan yang semakin kompleks, baik secara akademik maupun non-akademik. Pengelolaan waktu (time management) menjadi soft skill yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap pelajar guna menghadapi tuntutan kurikulum yang adaptif dan dinamis. Keterampilan ini tidak hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga membentuk karakter kemandirian belajar di kalangan remaja (Avci et al., 2025). Dalam konteks pendidikan Indonesia, Kurikulum Merdeka semakin menekankan pentingnya kemampuan siswa untuk merancang dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Oleh karena itu, pembelajaran yang menumbuhkan kompetensi self-regulated learning menjadi semakin relevan dan urgen.

Namun pada kenyataannya, banyak siswa tingkat menengah atas mengalami kesulitan dalam mengatur waktu secara efektif, terutama dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik, kegiatan ekstrakurikuler, dan distraksi digital. Studi Isnanda (2025) menunjukkan bahwa kurangnya manajemen waktu berkorelasi langsung dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Observasi awal dan diskusi informal dengan guru di SMA Negeri 1 Gurah mengungkapkan bahwa siswa kelas 11 cenderung menunda tugas dan belum mampu mengatur waktu belajar secara optimal. Fenomena ini mengindikasikan bahwa kemampuan pengelolaan waktu yang rendah dapat menjadi hambatan dalam mengembangkan self-regulated learning (SRL), yaitu kemampuan siswa untuk merancang, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar mereka secara mandiri (Zimmerman, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pentingnya keterkaitan antara kemampuan manajemen waktu dengan SRL di kalangan siswa sekolah menengah. Dengan memahami sejauh mana kedua variabel ini berelasi, sekolah dapat merumuskan strategi pembelajaran dan intervensi yang lebih efektif. Kajian ini juga penting untuk menumbuhkan kesadaran bahwa belajar tidak hanya soal kecerdasan kognitif, tetapi juga tentang pengelolaan diri. Sebagaimana disampaikan oleh Malavé (2025), siswa yang mampu mengatur waktunya secara efektif cenderung memiliki performa akademik dan ketahanan belajar yang lebih baik dalam jangka panjang.

Dalam artikel ini, pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional, dengan pengumpulan data melalui kuesioner yang mengukur tingkat manajemen waktu dan SRL siswa. Penelitian ini merujuk pada sejumlah studi mutakhir, seperti penelitian Lepp et al. (2025) dan Rademaker (2025), yang menegaskan bahwa strategi manajemen waktu dan penggunaan teknik belajar mandiri dapat mempengaruhi prestasi belajar secara signifikan. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel tersebut. Hasil



analisis diharapkan memberikan gambaran empiris yang kuat tentang pentingnya pelatihan manajemen waktu dalam konteks pembelajaran mandiri.

Secara garis besar, artikel ini akan membahas tentang urgensi manajemen waktu dalam pendidikan abad ke-21, kondisi aktual siswa kelas 11 SMA Negeri 1 Gurah, landasan teoritik mengenai SRL dan time management, serta hasil uji korelasi yang menjadi temuan utama penelitian. Dengan menyajikan data empiris berbasis konteks lokal dan ditunjang oleh literatur akademik terkini, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan serta menjadi acuan bagi kebijakan penguatan kompetensi belajar siswa. Penelitian ini juga menjadi pijakan untuk pengembangan kurikulum yang lebih adaptif terhadap kebutuhan soft skills siswa di masa mendatang.

PEMBAHASAN

Pada artikel ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kemampuan mengelola waktu dan self regulated learning (SRL) siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Koefisien determinasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memberikan kontribusi moderat terhadap kemampuan SRL siswa. Artinya, semakin baik siswa dalam mengatur waktu, semakin tinggi kecenderungannya untuk belajar secara mandiri. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Isnanda (2025) yang menyatakan bahwa siswa yang mampu memprioritaskan tugas dan menyusun jadwal belajar cenderung memiliki strategi belajar mandiri yang lebih efektif. Hal ini menegaskan bahwa keterampilan mengelola waktu merupakan komponen penting dalam pengembangan SRL pada tingkat sekolah menengah.

Dari aspek perilaku siswa, kemampuan manajemen waktu membantu mereka merencanakan kegiatan belajar secara terstruktur, menghindari prokrastinasi, dan memaksimalkan waktu belajar. Dalam konteks SMA Negeri 1 Gurah, siswa yang menunjukkan disiplin waktu tampak lebih fokus dan termotivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Lepp et al. (2025) menyatakan bahwa strategi SRL seperti perencanaan dan pemantauan aktivitas belajar lebih efektif diterapkan oleh siswa yang memiliki kebiasaan manajemen waktu yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa program pembelajaran yang terintegrasi dengan pelatihan pengelolaan waktu dapat berdampak pada peningkatan kemandirian belajar siswa. Hal ini sejalan dengan upaya sekolah dalam menumbuhkan karakter disiplin dan tanggung jawab sebagai bagian dari profil pelajar Pancasila.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti dukungan guru dan lingkungan belajar juga berkontribusi dalam mendorong siswa mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan SRL. Meskipun penelitian ini fokus pada korelasi dua variabel utama, diskusi informal dengan guru mengungkap bahwa siswa yang diberikan pembimbingan belajar dan target capaian cenderung menunjukkan perkembangan SRL yang lebih baik.



Rademaker (2025) menemukan bahwa pembelajaran berbasis umpan balik dan pemantauan hasil belajar dapat meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa secara signifikan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk menyediakan lingkungan belajar yang mendukung penguatan kedua aspek tersebut secara simultan.

Metodologi yang digunakan dalam artikel ini juga memberikan kekuatan pada validitas hasil yang diperoleh. Penggunaan teknik simple random sampling memungkinkan penyajian data yang lebih representatif terhadap populasi siswa kelas XI. Pengujian validitas isi oleh ahli serta reliabilitas angket menggunakan Alpha Cronbach menegaskan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi dan ketepatan dalam mengukur variabel yang diteliti. Sebagaimana dikemukakan oleh Avcı et al. (2025), pendekatan kuantitatif korelasional efektif digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel psikopedagogik dalam konteks sekolah. Oleh karena itu, nantinya hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan ilmiah dalam menyusun kebijakan pembelajaran di tingkat satuan pendidikan menengah.

Secara keseluruhan, penelitian ini menggaris bawahi pentingnya keterampilan manajemen waktu dalam memperkuat self regulated learning siswa. Temuan ini relevan dengan tantangan pendidikan di era digital, di mana siswa dituntut untuk lebih mandiri, adaptif, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Berdasarkan hasil yang diperoleh, disarankan agar pihak sekolah merancang program intervensi seperti pelatihan manajemen waktu, jadwal belajar mingguan, serta refleksi mandiri sebagai strategi peningkatan SRL. Seperti yang ditegaskan oleh Malavé (2025), siswa dengan kemampuan manajemen waktu yang kuat cenderung lebih siap menghadapi dinamika akademik dan sosial, baik di sekolah maupun di luar lingkungan formal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan artikel ini, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kemampuan mengelola waktu dengan self regulated learning (SRL) pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Artinya, semakin baik keterampilan siswa dalam mengelola waktu, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk belajar secara mandiri, termasuk dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya. Meskipun kontribusinya bersifat moderat, temuan ini menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan SRL di kalangan remaja sekolah menengah atas.

Bagi Guru dan Sekolah, disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan keterampilan manajemen waktu dalam proses pembelajaran, baik melalui mata pelajaran langsung, kegiatan ekstrakurikuler, maupun layanan bimbingan dan konseling. Ini bukan sekadar cara mengatur jadwal, tapi sebagai strategi pembentukan karakter belajar yang mandiri dan tangguh.

Bagi Siswa, diharapkan untuk mulai menerapkan teknik pengelolaan waktu sederhana seperti membuat to-do list harian, menetapkan prioritas,



serta menghindari penundaan. Sedikit demi sedikit, kemampuan ini akan memperkuat kemampuan belajar mandiri mereka. Ingat, waktu itu seperti sandal jepit di musim hujan: kalau tidak dijaga, bisa hilang tak tentu arah!

DAFTAR RUJUKAN

- Avcı, S., Özgenel, M., & Avcu, A. (2025). Teacher involvement and self-regulation in homework: impact on secondary school students' homework behavior. *Metacognition and Learning*, 20(1), 1-29.
- Vu, T. T. H., & Dinh, T. T. H. (2025). An Overview of Self-regulated Learning of EFL Learners in Online and Face-to-face Interactive Environments. *VNU Journal of Science: Education Research*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.
- Rademaker, J. A. (2025). The effect of computer assisted formative assessment on behavioral student engagement and learning outcomes in a high school class on digital tooling.
- Kersna, L., Lepp, L., Pedaste, M., & Laak, K. J. (2025, June). Supporting Self-Regulated Learning in Primary Education: Insights from a Montessori Classroom. In *Frontiers in Education* (Vol. 10, p. 1594556). Frontiers.
- Malavé, A. E. (2025). A Phenomenological Study of the Role of Noncognitive Abilities Related to Resilience in Homeschooled Students Managing the Transition to College.
- Isnanda, H. L. (2025). Group Counseling with Contract-Behaviour Technique to Reduce Academic Procrastination in High School Students. *International Journal of Education, Language, and Social Science*, 3(1), 29-37.