



Ranah Research

E-ISSN: 2655-0865

Journal of Multidisciplinary Research and Development

082170743613

ranahresearch@gmail.com

<https://jurnal.ranahresearch.com>

DOI: <https://doi.org/10.38035/rrj.v8i3>

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu Terhadap *Self-Regulated Learning* Pada Siswa SMA Ahmad Yani Binjai

Elisabeth Arsenda Dachi¹, Retno Wardani², Abigail Trifosa Sumampow³, Beby Astri Tarigan⁴, Winida Marpaung⁵, Nur Afni Safarina⁶

¹PUI-PT Personality Growth Center, Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, elisabethdachi05@gmail.com

²PUI-PT Personality Growth Center, Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, wardaniretno23@gmail.com

³PUI-PT Personality Growth Center, Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, abigailsumampow@gmail.com

⁴PUI-PT Personality Growth Center, Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, bebyastritarigan@unprimdn.ac.id

⁵PUI-PT Personality Growth Center, Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Winida.marpaung@gmail.com

⁶Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, nurafni.safarina@unimal.ac.id

Corresponding Author: bebyastritarigan@unprimdn.ac.id⁴

Abstract: *The research method used was quantitative. Data were collected from 177 student respondents using three instruments, namely the Self-Regulated Learning scale consisting of 25 items, the Self-Efficacy scale consisting of 31 items, and the Time Management scale consisting of 27 items. The results of the major hypothesis test showed that Self-Efficacy and Time Management significantly influenced Self-Regulated Learning, with $F = 85.259$ and $sig = 0.000$ ($p < 0.05$). The results of the minor hypothesis test indicated a positive relationship between Self-Efficacy and Self-Regulated Learning with $sig = 0.022$ ($p < 0.05$) and $\beta = 0.204$, as well as a positive relationship between Time Management and Self-Regulated Learning with $sig = 0.000$ ($p < 0.05$) and $\beta = 0.530$. Overall, Self-Efficacy and Time Management contributed effectively by 48.9% to Self-Regulated Learning. Elements not included in the analysis accounted for 51.1%.*

Keyword: *Self-Regulated Learning, Self-Efficacy, Time Management*

Abstrak: Metode riset yang digunakan adalah metode kuantitatif. Data dikumpulkan dengan responden 177 siswa menggunakan tiga instrumen, yaitu skala *Self-Regulated Learning* mencakup dari 25 butir, skala Efikasi Diri mencakup 31 butir, dan skala Manajemen Waktu mencakup 27 butir. Hasil pengujian hipotesis mayor menunjukkan bahwa Efikasi Diri dan Manajemen Waktu memengaruhi *Self-Regulated Learning* secara signifikan, dengan nilai $F = 85.259$ dan $sig = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil uji hipotesis minor menunjukkan adanya keterikatan positif Efikasi Diri dengan *Self-Regulated Learning* dengan $sig = 0.022$ ($p < 0.05$) dan $\beta =$

0.204, serta keterikatan positif antara Manajemen Waktu dengan *Self-Regulated Learning* dengan $\text{sig} = 0.000$ ($p < 0.05$) dan $\beta = 0.530$. Secara keseluruhan, Efikasi Diri dan Manajemen Waktu memberikan kontribusi efektif sebesar 48.9 % terhadap *Self-Regulated Learning*. Unsur yang tidak tercakup dalam analisis menyumbang andil sebesar 51,1%.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning*, Efikasi Diri, Manajemen Waktu

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk individu agar dapat berkembang secara optimal. Proses pendidikan menempatkan belajar sebagai aspek utama yang menentukan keberhasilan seseorang dalam memperoleh ilmu dan keterampilan. Gagné (dalam Tarihoran dkk., 2021) menjelaskan bahwasanya belajar merupakan proses perubahan kemampuan manusia yang terjadi akibat pengalaman, bukan sekadar hasil pertumbuhan biologis, dimana proses ini melibatkan interaksi antara stimulus dan ingatan yang kemudian mempengaruhi tindakan individu. Proses belajar juga berperan penting dalam membentuk kemampuan dan karakter individu. Belajar tidak hanya sekadar menerima informasi, tetapi juga menuntut kemampuan seseorang untuk mengatur dan menuntun jalannya pembelajaran secara mandiri. Siswa seharusnya memiliki kesadaran dan keinginan untuk mengelola dan mengarahkan proses pembelajaran secara mandiri agar dapat mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal (Maulana dkk., 2020).

Pada kenyataannya, tidak semua peserta didik dapat mengatur dan mengelola diri mereka secara efektif, baik dalam lingkungan sekolah maupun luar sekolah. Faktanya, sering kita temui siswa sering kali mengalokasikan waktu lebih banyak bermain daripada belajar. Pada tahun 2022, sebanyak 14 pelajar di Kabupaten Blitar berada di kafe dan tempat biliar saat jam pelajaran berlangsung. Keberadaan mereka di luar lingkungan sekolah pada waktu tersebut mencerminkan kurangnya kemampuan dalam mengatur diri sendiri serta kesulitan dalam mengelola waktu dan menentukan prioritas dengan baik. (www.detik.com). Fakta lainnya juga ditemukan banyak siswa di Cimahi mengalami penurunan semangat belajar, yang berujung pada kegagalan mereka dalam ujian dan tidak lulus sekolah. Beberapa di antaranya memilih untuk tidak melanjutkan pendidikan dan memilih bekerja membantu ekonomi keluarga karena kurangnya motivasi untuk bersekolah. Para siswa juga memperlihatkan kesulitan dalam mengatur waktu belajar serta rendahnya motivasi untuk menyelesaikan pendidikan (www.okezone.com). Dari beberapa kasus yang dipaparkan diatas, dapat dilihat bahwasanya masih banyak siswa yang belum menunjukkan kemampuan untuk mengatur diri sendiri dalam proses belajar.

Fenomena tersebut juga terjadi pada siswa SMA di sekolah Ahmad Yani Binjai. Dari wawancara yang dilakukan terhadap beberapa siswa, beberapa siswa mengalami kesulitan untuk mengelola diri mereka dalam pembelajaran di sekolah, ditemukan bahwasanya siswa A sering merasa kesulitan untuk memulai belajar setelah pulang sekolah, karena lebih memilih untuk menonton televisi atau bermain media sosial; siswa B tidak ingin mengulang kembali pelajaran di rumah karena terbiasa bergantung pada penjelasan guru di kelas; siswa C kesulitan dalam merencanakan waktu belajar, sering menunda-nunda tugas, dan tidak memiliki tujuan belajar yang jelas. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan beberapa masalah utama yang dialami oleh mayoritas siswa, yaitu: a) kesulitan dalam mengelola waktu belajar serta menentukan prioritas; b) kurang memiliki kemandirian dalam belajar dan tidak terbiasa mengulang materi pelajaran di rumah; dan c) kesulitan dalam mengatur waktu belajar, sering menunda-nunda tugas dan tidak memiliki tujuan belajar.

Siswa perlu memiliki kemampuan mengelola diri dalam belajar dan memerlukan perilaku yang terarah agar hasil pembelajaran lebih optimal. Belajar tidak hanya berfokus pada

penambahan pengetahuan materi pelajaran, tetapi juga mengembangkan keterampilan siswa dalam menemukan dan mengatur proses belajarnya secara mandiri (Sanjaya, 2005, dalam Hasbiah, 2017). Proses belajar tersebut dapat dicapai dengan mengendalikan diri, mengatur perilaku, dan menjaga motivasi belajar, yang dikenal sebagai *Self-Regulated Learning*. Dalam pandangan Zimmerman (2015) *Self-Regulated Learning* ialah kapasitas seseorang untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran secara kognisi, motivasi, dan perilaku. *Self-Regulated Learning* memiliki peranan krusial dalam proses pembelajaran, yaitu mendukung siswa agar lebih mandiri dalam belajar, seperti mengelola jadwal belajar, menentukan target belajar, dan mencari informasi secara independen (Mulyadi, 2016).

Pintrich (dalam Saraswati, 2019) juga mengungkapkan bahwa *Self-Regulated Learning* berperan signifikan dalam mendorong motivasi siswa karena mereka dapat mengelola dan menilai kemajuan mereka sendiri. Siswa perlu mempunyai kemampuan *Self-Regulated Learning*, sehingga mereka bisa lebih terlibat dalam pembelajaran dan mampu mengatasi hambatan atau tantangan yang dihadapi sehingga hasil belajar menjadi maksimal (Tarigan dkk., 2024). Pencapaian *Self-Regulated Learning* dapat terwujud jika siswa mulai mengatur diri melalui tindakan-tindakan sederhana, seperti mengelola waktu tidur, belajar, dan bermain, kebiasaan tersebut akan terbentuk dan terus berulang (Hidayah dkk., 2017). Zimmerman (2015) mengemukakan bahwasanya aspek *Self-Regulated Learning*, yaitu: (1) Aspek kognisi, individu berada dalam proses pengembangan kapasitas untuk menyusun rencana, menetapkan sasaran, serta menilai kemajuan dari tugas yang dijalankan.; (2) Aspek motivasi, yang mencakup keyakinan diri serta semangat yang tinggi yang mendorong individu untuk terlibat secara aktif dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut; (3) Aspek perilaku, yang berfokus pada upaya individu dalam menciptakan kondisi dan lingkungan yang mendukung serta mengoptimalkan proses pembelajaran yang sedang dijalani.

Efikasi Diri adalah komponen yang mempengaruhi pembelajaran *Self-Regulated Learning* (Cobb, 2021). Bandura mengemukakan bahwasanya Efikasi Diri ialah kepercayaan individu terhadap kapasitasnya dalam mengelola dan melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai situasi. Efikasi Diri ialah bentuk pengetahuan tentang diri yang memiliki pengaruh besar dalam aktivitas sehari-hari, dikarenakan tingkat Efikasi Diri seseorang dapat memengaruhi pilihan maupun tindakan yang diambil untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam memperkirakan beraneka peristiwa yang mungkin terjadi (Sufirmansyah, 2015). Bandura (dalam Anggara dkk., 2016) mengemukakan bahwasanya Efikasi Diri mencakup tiga aspek, yaitu: (1) *Level*, berkaitan dengan tingkat kesulitan yang dihadapi dalam suatu ujian atau tugas; (2) *Strength*, memperlihatkan kemampuan seseorang dalam menghadapi tugas tertentu, memperlihatkan kepercayaan pada kemampuannya untuk tetap gigih, tidak mudah terguncang, dan mampu mempertahankan usahanya dalam mencapai tujuan; (3) *Generality*, mengacu pada evaluasi terhadap kemampuan individu dalam menyelesaikan beragam tantangan atau tugas yang bervariasi pada berbagai aktivitas dan kondisi. Riset terdahulu yang dilakukan oleh Salsabylla dkk. (2023) tentang “Pengaruh Efikasi diri terhadap *Self-Regulated Learning*” menunjukkan bahwasanya Efikasi Diri memiliki korelasi positif dengan *Self-Regulated Learning*, peningkatan Efikasi Diri sejalan dengan meningkatnya kapasitas *Self-Regulated Learning* individu.

Sari dkk. (2017) menjelaskan bahwasanya aspek lain yang berperan dalam *Self-Regulated Learning* dalam memanfaatkan waktu dengan efisien melalui perencanaan dan prioritas dalam menjalankan tanggung jawab (Fitriani, 2018). Santrock (dalam Widyastuti dkk., 2024) mengemukakan bahwasanya Manajemen Waktu adalah sesuatu yang dapat mendukung seseorang menjadi lebih efisien, mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan waktu luang.

Manajemen Waktu sebagai elemen penting dalam pembelajaran yang diatur sendiri, yang membantu dalam menilai sejauh mana seseorang dapat mengatur tugas (Wolters dkk.,

2017 Santrock (dalam Nggie 2016) mengemukakan bahwasanya aspek Manajemen Waktu yaitu: (1) Perencanaan dan penetapan prioritas, berkaitan dengan menyusun tugas sesuai tingkat kepentingan agar lebih teratur; (2) Pengaturan serta pemantauan penggunaan waktu, berkaitan dengan mengelola dan mengevaluasi waktu agar lebih efektif; (3) Bimbingan atau *mentoring*, untuk mendapatkan arahan dan dukungan berkembang lebih baik; dan (4) Menghindari kebiasaan menunda pekerjaan, dengan menyelesaikan tugas tepat waktu dengan disiplin. Riset terdahulu yang dilakukan Usroh dkk. (2022) dalam risetnya yang berjudul “Manajemen Waktu dan *Self-Regulated Learning* pada siswa” menunjukkan adanya pengaruh Manajemen Waktu *Self-Regulated Learning*, dimana siswa yang lebih baik dalam Manajemen Waktu lebih baik dalam belajar sendiri.

Hasil riset terdahulu yang dilakukan oleh Tarischa dkk. (2023) yang berjudul “*Self-Regulated Learning* Mahasiswa Bekerja: Peran Kemampuan Manajemen Waktu dan Efikasi Diri” memperlihatkan bahwasanya Manajemen Waktu dan Efikasi Diri memperlihatkan keterikatan yang positif dengan *Self-Regulated Learning*. Hasil riset tersebut memperlihatkan bahwasanya Manajemen Waktu dan Efikasi Diri berpengaruh terhadap *Self-Regulated Learning* diperoleh nilai signifikan $0.000 < 0.01$; nilai R-square sebesar 0.647; hal ini memperlihatkan bahwasanya kemampuan Manajemen Waktu dan Efikasi Diri secara simultan berkontribusi terhadap *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa bekerja dengan pengaruh efektif sebesar 71%, sementara 29% sisanya berasal dari faktor lain di luar riset.

Hipotesa yang diajukan dalam riset ini ada dua yaitu: 1) Hipotesa Mayor dalam riset ini yaitu adanya keterikatan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap *Self-Regulated Learning*; 2) Hipotesa Minor dalam riset ini yaitu (a) adanya keterikatan positif Efikasi Diri dengan *Self-Regulated Learning*, dimana semakin meningkat Efikasi Diri maka semakin meningkat *Self-Regulated Learning*, sebaliknya semakin menurun Efikasi Diri maka semakin menurun *Self-Regulated Learning* dan (b) adanya keterikatan positif Manajemen Waktu dengan *Self-Regulated Learning*, dimana semakin meningkat Manajemen Waktu maka semakin meningkat *Self-Regulated Learning*, sebaliknya semakin menurun Manajemen Waktu maka semakin menurun *Self-Regulated Learning*.

Berdasarkan uraian tersebut, bertujuan untuk melihat apakah Efikasi Diri dan Manajemen Waktu memiliki pengaruh terhadap *Self-Regulated Learning*. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu melaksanakan kajian dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMA Ahmad Yani Binjai”. Peneliti menyusun rumusan masalah yang menjadi fokus kajian riset berdasarkan kajian ini yakni “apakah ada pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap *Self-Regulated Learning* pada siswa SMA Ahmad Yani Binjai?”. Riset ini berfokus untuk mengetahui pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap *Self-Regulated Learning* pada siswa SMA Ahmad Yani Binjai.

Adapun manfaat dari riset ini ialah: (1) Manfaat Teoritis, riset ini ditujukan agar berkontribusi pada literatur pada bidang psikologi, terkhusus dalam Psikologi Pendidikan yang berkaitan dengan *Self-Regulated Learning*, kepercayaan diri dan Manajemen Waktu; (2) Manfaat Praktis ada dua yaitu, (a) Diharapkan riset ini akan membantu siswa dalam meningkatkan Manajemen Waktu, belajar secara mandiri, dan menjadi lebih efektif, dan (b) bagi Sekolah, riset ini diharapkan dapat menjadi masukan dan merancang strategi pembelajaran yang mendukung pengembangan *Self-Regulated Learning*.

METODE

Riset ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori untuk menguji pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu *Self-Regulated Learning*. Dalam riset ini, *Self-Regulated Learning* diposisikan sebagai variabel dependen, sedangkan Efikasi Diri dan Manajemen Waktu sebagai variabel independen. Populasi riset terdiri atas 364 siswa

kelas X dan XI di SMA Ahmad Yani. Teknik pengambilan sampel mengimplementasikan *proportionate stratified random sampling* dengan strata berdasarkan tingkat kelas. Jumlah sampel ditentukan secara proporsional sesuai ukuran masing-masing strata sehingga diperoleh total 177 siswa. Penentuan ukuran sampel tidak hanya mengacu pada tabel Isaac dan Michael, tetapi juga mempertimbangkan ketentuan minimum sampel untuk analisis regresi berganda berdasarkan rumus Tabachnick dan Fidell ($N \geq 50 + 8m$). Dengan dua prediktor, jumlah minimum sampel yang dibutuhkan adalah 66 responden; oleh karena itu, jumlah sampel dalam riset ini dinilai memadai untuk menjamin kekuatan statistik yang cukup.

Instrumen riset terdiri atas tiga skala psikologis yang disusun memanfaatkan format Likert empat poin, yaitu Skala *Self-Regulated Learning*, Skala Efikasi Diri, dan Skala Manajemen Waktu. Penggunaan skala Likert empat poin tanpa opsi netral dimaksudkan untuk meminimalkan bias kecenderungan tengah (*central tendency bias*) serta mendorong respon yang lebih tegas dari partisipan. Skala *Self-Regulated Learning* disusun berdasarkan aspek kognitif, motivasional, dan perilaku yang dikemukakan oleh Zimmerman (2015). Skala Efikasi Diri dikembangkan berdasarkan dimensi level, strength, dan generality dari Bandura (Anggara et al., 2016). Sementara itu, Skala Manajemen Waktu disusun berdasarkan kerangka Santrock yang mencakup perencanaan dan penetapan prioritas, pengaturan penggunaan waktu, bimbingan, serta penghindaran terhadap kebiasaan menunda pekerjaan (Nggie, 2016). Seluruh instrumen diadaptasi dari alat ukur yang telah tervalidasi sebelumnya dan disesuaikan dengan konteks siswa sekolah menengah melalui proses sistematis yang meliputi forward translation, adaptasi budaya, back-translation, serta expert judgment oleh dua akademisi psikologi pendidikan dan satu praktisi pendidikan. Uji coba instrumen juga dilakukan pada siswa dengan karakteristik serupa dengan sampel riset untuk memastikan kejelasan item dan kecukupan psikometrik awal.

Validitas konstruk diuji menerapkan teknik *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria $r \geq 0,30$ (Azwar, 2019), sedangkan reliabilitas diukur menerapkan koefisien *Cronbach's Alpha*. Item yang tidak memenuhi kriteria validitas dieliminasi, dan instrumen akhir memperlihatkan reliabilitas yang memadai dengan nilai *alpha* di atas 0,70. Pengumpulan data dilakukan secara langsung di lingkungan sekolah setelah memperoleh izin resmi dari pihak sekolah. Pertimbangan etis dalam riset ini diperhatikan secara saksama dengan memberikan informasi kepada partisipan mengenai tujuan riset serta menjamin kerahasiaan jawaban responden. Persetujuan partisipasi (*informed consent*) diperoleh dari siswa dan pihak sekolah, serta seluruh data dianonimkan guna melindungi privasi partisipan.

Analisis data dilaksanakan dengan menerapkan regresi linear berganda melalui dukungan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 24 berbasis Windows*. Analisis ini dimanfaatkan untuk mengevaluasi hubungan variabel independen dengan variabel dependen, baik secara kolektif maupun individual, serta menakar peran relatif masing-masing faktor prediktor. Sebelum penerapan regresi linear dilakukan, terlebih dahulu dijalankan serangkaian pengujian asumsi klasik, mencakup uji normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, serta autokorelasi. Hasil pengujian asumsi tersebut dilaporkan secara terpisah pada bagian hasil riset. Selain itu, analisis deskriptif dalam riset ini didasarkan pada distribusi data empiris, bukan pada kategorisasi berdasarkan mean dan standar deviasi hipotetik, guna menghindari potensi bias dalam interpretasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Riset ini menerapkan teknik Analisis Regresi Berganda, yang dimanfaatkan untuk mengetahui pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu dengan *Self-Regulated Learning* dengan mengaplikasikan perangkat lunak *SPSS statistics 24 for Windows*.

Deskripsi Data Penelitian

1. Hipotetik dan Empirik Skala *Self Regulated Learning*

Dalam skala *Self-Regulated Learning*, ada 25 aitem dengan empat pilihan jawaban, dari satu hingga empat. Dengan rentang nilai terendah 25 hingga tertinggi 100 (setara dengan 25×1 sampai 25×4), maka rata-rata hipotetik diperoleh melalui perhitungan $(25+100) : 2 = 62,5$. Sementara itu, simpangan baku hipotetik ditentukan dari selisih antara batas maksimum dan minimum $(100-25) : 6 = 12,5$. Hasil dari skala *Self-Regulated Learning* yang dipenuhi dengan kuisisioner ini menghasilkan mean empirik sebesar 87.18 dan standar deviasi sebesar 4.728

Tabel 1. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik *Self Regulated Learning*

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
<i>Self Regulated Learning</i>	75	99	87.18	4.728	25	100	62.5	12.5

Pada skala *Self-Regulated Learning*, yang diambil dari perhitungan diperoleh mean empirik > mean hipotetik yaitu $87.18 > 62,5$. Jadi, *Self-Regulated Learning* lebih tinggi daripada populasi lebih banyak lainnya.

Tabel 2. Kategorisasi *Self Regulated Learning*

$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Terdapat standar deviasi hipotetiknya $\sigma = (100 - 25) : 6 = 12,5$, mean hipotetik $\mu = (25 + 100) : 2 = 62,5$. Berdasarkan rumus, diperoleh $x < (62,5-12,5) = x < 50$, $(62,5-12,5) \leq x < (62,5+12,5) = 50 \leq x < 75$, $x \geq (62,5+12,5) = x \geq 75$.

Tabel 3. Kategorisasi Skor *Self Regulated Learning*

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$x < 50$	Rendah	0	0%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$50 \leq x < 75$	Sedang	1	0.6%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$x \geq 75$	Tinggi	176	99.4%
Total				177	100%

Berdasarkan 177 responden riset, dapat dilihat pada tabel 3.9 bahwasanya 1 orang, atau 0,6%, memiliki tendensi *Self-Regulated Learning* sedang, dan 176 orang atau 99,4%, memiliki tendensi *Self-Regulated Learning* tinggi.

2. Hipotetik dan Empirik Skala Efikasi Diri

Instrumen Efikasi Diri terdiri atas 31 butir pernyataan, masing-masing disertai empat alternatif jawaban dengan skor satu hingga empat. Dengan rentang minimum dan maksimum 31×1 hingga 31×4 , atau 31 hingga 124, dengan mean hipotetik $(31 + 124) : 2 = 77,5$, dan standar deviasi hipotetik pada riset ini adalah $(124 - 31) : 6 = 15,5$. Dengan mengisi skala Efikasi Diri, kami menemukan bahwasanya mean empirik sebesar 90.72 dan standar deviasi sebesar 13.384.

Tabel 4. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Efikasi Diri

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Efikasi Diri	41	122	90.72	13.384	31	124	77.5	15.5

Pada skala Efikasi Diri, dari hasil analisis didapatkan mean empirik > mean hipotetik yaitu $90.72 > 77,5$ didapatkan kesimpulan bahwasanya Efikasi Diri lebih tinggi subjek risetnya dibanding populasi kebanyakan.

Tabel 5. Kategorisasi Efikasi Diri

$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Terdapat standar deviasi hipotetiknya $\sigma = (124 - 31) : 6 = 15.5$, mean hipotetik $\mu = (31 + 124) : 2 = 77.5$. Berdasarkan rumus, diperoleh $x < (77.5-15.5) = x < 62$, $(77.5-15.5) \leq x < (77.5+15.5) = 62 \leq x < 93$, $x \geq (77.5+15.5) = x \geq 93$.

Tabel 6. Kategorisasi Skor Efikasi Diri

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$x < 50$	Rendah	5	2.8%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$50 \leq x < 75$	Sedang	96	54.2%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$x \geq 75$	Tinggi	76	42.9%
Total				177	100%

Berdasarkan 177 responden riset, 5 atau 2.8% memperlihatkan tendensi Efikasi Diri rendah, 96 orang atau 54.2%, memperlihatkan tendensi Efikasi Diri sedang, dan 76 atau 42.9% menunjukkan tendensi Efikasi Diri tinggi.

3. Hipotetik dan Empirik Skala Manajemen Waktu

Skala Manajemen Waktu mencakup 27 aitem di mana aitem memiliki empat pilihan jawaban, dari satu hingga empat, berdasarkan skornya. Dengan rentang minimum dan maksimum dari 27x1 hingga 27x4, yaitu 27 hingga 108, dengan mean hipotetik $(27 + 108) : 2 = 67.5$, dan standar deviasi hipotetik pada riset ini adalah $(108 - 27) : 6 = 13.5$. Hasil dari pengisian kuisioner ini menghasilkan mean empirik 75.93 dan standar deviasi 10.121.

Tabel 7. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Manajemen Waktu

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Manajemen Waktu	42	103	75.93	10.121	27	108	67.5	13.5

Pada skala Manajemen Waktu, hasil analisis memperlihatkan bahwasanya subjek riset Manajemen Waktu lebih unggul daripada populasi umum, dengan mean empirik lebih tinggi dari mean hipotetik, yaitu 75.93 lebih tinggi dari 67.5.

Tabel 8. Kategorisasi Manajemen Waktu

$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Terdapat standar deviasi hipotetiknya $\sigma = (108 - 27) : 6 = 13.5$, mean hipotetik $\mu = (27 + 108) : 2 = 67.5$. Berdasarkan rumus, diperoleh $x < (67.5-13.5) = x < 54$, $(67.5-13.5) \leq x < (67.5+13.5) = 54 \leq x < 81$, $x \geq (67.5+13.5) = x \geq 81$.

Tabel 9. Kategorisasi Skor Manajemen Waktu

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$x < 50$	Rendah	4	2.3%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$50 \leq x < 75$	Sedang	125	70.6%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$x \geq 75$	Tinggi	48	27.1%
Total				177	100%

Pada tabel 3.15 dapat dilihat berdasarkan 177 responden riset, yaitu 4 orang atau 2.3%, berada pada kategori Manajemen Waktu rendah. Sementara itu, sebanyak 125 responden atau 70.6% termasuk dalam kategori Manajemen waktu sedang, dan 48 orang atau 27.1% termasuk dalam kategori tinggi.

Hasil Uji Asumsi Penelitian

Sebelum melaksanakan pengujian hipotesis, diperlukan pemeriksaan asumsi-asumsi dasar untuk memastikan bahwasanya data yang diperoleh dari instrumen riset tidak mengalami penyimpangan. Dalam riset ini, uji asumsi yang diterapkan meliputi uji

normalitas, multikolinearitas, autokorelasi, serta heterokedastisitas.

1. Uji Normalitas

Dalam uji normalitas, dilaksanakan dengan suatu metode untuk menentukan apakah terdapat *error term* memiliki distribusi yang mendekati distribusi normal. Penentuan hasil dilakukan setelah uji normalitas dilaksanakan menggunakan metode *One-Sample Kolmogrov Sminorv Test*. Data dianggap normal apabila $p > 0.05$. Hasil uji normalitas memperlihatkan bahwasanya koefisien KS-Z (*Test Statistic*) = 0.033 dan sig. = 0.200, yang memperlihatkan bahwasanya nilai residual terdistribusi secara normal.

Tabel 10 Hasil Uji Normalitas

Variable	SD	KS-Z	Sig.	P	Description
<i>Self Regulated Learning</i> Efikasi diri Manajemen Waktu	3.360	0.033	0.200	P>0.05	Sebaran data

2. Uji Multikolinearitas

Priyatno (2018), mengemukakan bahwasanya uji multikolinearitas berorientasi untuk menilai adanya keterikatan linear antara variabel-variabel bebas di dalam model regresi. Dalam suatu model regresi yang memenuhi kriteria kelayakan, uji multikolinearitas tidak seharusnya muncul sehingga antarvariabel bebas tidak memperlihatkan korelasi yang signifikan. Pengujian multikolinearitas dilakukan dengan memperhatikan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance* dengan ketentuan apabila nilai VIF < 10 dan nilai *Tolerance* > 0.1 maka model regresi dapat dinyatakan bebas dari multikolinearitas, begitu juga sebaliknya.

Tabel 11. Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
Efikasi diri	0.371	2.694
Manajemen Waktu	0.371	2.694

Menurut hasil yang terdapat dalam tabel di atas, terlihat bahwasanya nilai *tolerance* Efikasi Diri sebesar 0.371 dan Manajemen Waktu sebesar 0.371. Nilai VIF Efikasi Diri sebesar 2.694 dan Manajemen Waktu sebesar 2.694. Hal ini dapat disimpulkan bahwasanya tidak ditemukan korelasi ataupun indikasi multikolinearitas antar variabel bebas, karena seluruh nilai *tolerance* > 0,1 dan nilai VIF < 10.

3. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi digunakan untuk mengidentifikasi adanya keterkaitan antar residual dalam model regresi linear yang disusun berdasarkan urutan waktu (Priyatno, 2018). Uji autokorelasi bertujuan untuk mengetahui apakah residual pada model regresi linear saling berkaitan antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya yang tersusun berdasarkan urutan waktu. Hasil pengujian memperlihatkan bahwasanya nilai statistik Durbin-Watson adalah $dU (1.778) < d (2.033) < 4-dU (2.222)$, dengan demikian model regresi memenuhi asumsi non-autokorelasi.

Tabel 12. Hasil Uji Autokorelasi

Durbin Watson	Statistical Value	Description
2.033	$dU < d < 4-dU$	Asumsi non-autokorelasi

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas yang dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's Rho* menghasilkan nilai signifikansi dibawah 0,05. Temuan tersebut mengindikasikan bahwasanya tidak terjadinya heteroskedastisitas dalam model regresi (Priyatno, 2018). Uji heteroskedastisitas dengan uji korelasi *Spearman's Rho*, yakni menghubungkan variabel

independen dengan residualnya. Heteroskedastisitas dinyatakan tidak terjadi nilai signifikansi antara variabel independen dan residual berada di atas 0,05.

Tabel 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	Sig. (2-tailed)	Statistical Value	Description
Self-Efficacy	0.601	P>0.05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Time Management	0.527	P>0.05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Menurut hasil yang terdapat dalam tabel di atas, terlihat nilai signifikan Efikasi Diri sebesar 0.601>0.05, dan Manajemen Waktu sebesar 0.527>0.05. Maka dapat disimpulkan bahwasanya tidak terjadi heteroskedastisitas.

Hasil Uji Hipotesis

Setelah seluruh uji asumsi terpenuhi, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pada riset ini, metode yang digunakan ialah analisis regresi berganda. Pengujian hipotesis tersebut terdiri atas 2 (dua) bagian yaitu uji hipotesis mayor dan juga uji hipotesis minor.

1. Hipotesis Mayor

Berdasarkan hasil regresi, didapatkan hipotesis mayor yang memperlihatkan adanya pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap *Self-Regulated Learning* yang dinyatakan dengan nilai F=85.259 dan p=0.000 (p<0.05), serta nilai *Adjusted R Square* = 0.489 artinya Efikasi Diri dan Manajemen Waktu berkontribusi sumbangan efektif sebesar 48.9 % terhadap *Self-Regulated Learning* dan 51.1 % berasal dari faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 14. Hasil Analisis Regresi dan Sumbangan Efektif

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1947.221	2	973.610	85.259	.000 ^b
	Residual	1986.994	174	11.420		
	Total	3934.215	176			

Tabel 15. Hasil Analisis Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.704 ^a	.495	.489	3.379	2.033

2. Hipotesis Minor

- a. Adanya keterikatan positif yang signifikan antara Efikasi Diri dengan *Self-Regulated Learning* dengan nilai signifikansi p = 0.022 (p<0.05) dan nilai koefisien beta (β) = 0.204 dengan demikian hipotesis diterima.
- b. Adanya keterikatan positif antara Manajemen Waktu dengan *Self-Regulated Learning* dengan nilai signifikansi p =0.000 (p<0,05) dan nilai koefisien beta (β) = 0.530 dengan demikian hipotesis diterima.

Tabel 16. Hasil Analisis Nilai β Korelasi

Variabel	β	Sig.
Self Efficacy	0.204	0.022
Time Management	0.530	0.000

Hasil riset pada 177 responden siswa SMA Ahmad Yani Binjai ini memperlihatkan bahwasanya hipotesis mayor menyatakan adanya pengaruh Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap *Self-Regulated Learning* dengan nilai F=85.259 dan p=0.000. Nilai koefisien determinasi atau *Adjusted R Square* sebesar 0.489 memperlihatkan bahwasanya Efikasi Diri dan Manajemen Waktu memberikan kontribusi efektif sebesar 48.9%

Sisanya, yakni 51,1%, ditentukan oleh faktor eksternal yang tidak diteliti dalam riset ini.

Hasil pengujian hipotesis minor pertama menyatakan bahwasanya Efikasi Diri memiliki keterikatan positif yang signifikan dengan *Self-Regulated Learning* dengan nilai signifikansi $p = 0.022$ ($p < 0.05$) dan nilai koefisien beta (β) = 0.204, memperlihatkan bahwa Efikasi Diri memberikan pengaruh positif terhadap *Self-Regulated Learning*, dengan demikian hipotesis dinyatakan diterima. Temuan riset ini sejalan dengan hasil riset dari Salsabylla (2023) mengenai “Pengaruh *Self Efficacy* terhadap *Self-Regulated Learning*” memperlihatkan bahwasanya apabila Efikasi Diri siswa meningkat mempunyai kemungkinan besar memiliki *Self-Regulated Learning* yang lebih baik. Namun, jika Efikasi Diri rendah kemampuan *Self-Regulated Learning* juga cenderung rendah. Efikasi Diri mengarah pada kepercayaan terhadap kemampuan untuk mempelajari atau melaksanakan sebuah tugas.

Hasil analisis hipotesis minor kedua mengungkapkan adanya keterikatan positif antara Manajemen Waktu dengan *Self-Regulated Learning* dengan nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien beta (β) = 0.530, memperlihatkan bahwasanya Manajemen Waktu memberikan pengaruh positif terhadap *Self-Regulated Learning* dengan demikian hipotesis dinyatakan diterima. Fitriani (2018) mengemukakan bahwasanya Manajemen Waktu ialah kemampuan untuk mengendalikan diri dalam memanfaatkan waktu dengan efektif melalui perencanaan dan prioritas dalam menjalankan tanggung jawab (Wolters dkk., 2017). Temuan dalam riset ini juga searah dengan riset yang dilakukan oleh Usroh dkk. (2022) mengenai “Manajemen Waktu dan *Self-Regulated Learning* pada siswa” memperlihatkan bahwasanya semakin meningkat Manajemen Waktu siswa maka semakin meningkat pula *Self-Regulated Learning* yang dimiliki siswa. Begitu juga sebaliknya, semakin menurun Manajemen Waktu siswa maka semakin menurun pula *Self-Regulated Learning* yang dimiliki siswa. Manajemen Waktu berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengendalikan dirinya untuk segera menyelesaikan berbagai tugas serta mencapai target belajar. Siswa yang memiliki *Self-Regulated Learning* dengan Manajemen Waktu yang baik mampu merencanakan strategi belajar, mengatur motivasi, serta memanfaatkan waktu secara optimal untuk kegiatan produktif, sehingga hasil belajarnya maksimal (Listianingtyas, 2019). Sebaliknya, siswa yang memiliki *Self-Regulated Learning* dengan Manajemen Waktu buruk cenderung pasif, mudah menyerah, serta menghabiskan waktu untuk hal yang kurang bermanfaat, sehingga pencapaian belajarnya rendah (Atmoko, dkk. dalam Harahap, dkk. 2025). Dibuktikan juga jika seorang siswa dengan Manajemen Waktu yang baik mampu mengatur dan memanfaatkan waktu secara optimal serta bertanggung jawab atas penggunaannya, sebaliknya jika seorang siswa dengan Manajemen Waktu yang buruk maka mereka tidak mampu mempertanggungjawabkan penggunaan waktu mereka.

Hasil studi ini memperlihatkan bahwasanya kemampuan *Self-Regulated Learning* pada siswa SMA Ahmad Yani Binjai dari 177 siswa hanya terdapat 1 orang, atau 0.6%, memiliki tendensi *Self-Regulated Learning* sedang, dan 176 orang atau 99.4%, memiliki tendensi *Self-Regulated Learning* yang tinggi. Siswa dengan *Self-Regulated Learning* tinggi mampu mengatur pikiran, motivasi, dan perilaku secara mandiri, memiliki perencanaan jelas, serta menentukan strategi tepat untuk mencapai tujuan (Santika & Sawitri, 2016). Sebaliknya, siswa dengan *Self-Regulated Learning* rendah cenderung tanpa perencanaan, kurang berusaha, mudah menyerah saat kesulitan, pasif di kelas, dan sulit meraih hasil optimal (Atmoko dkk. dalam Harahap dkk., 2025). Siswa perlu mempunyai kemampuan *Self-Regulated Learning* untuk mengarahkan diri secara efektif, sehingga mereka bisa lebih terlibat dalam pembelajaran dan mampu mengatasi hambatan atau tantangan yang dihadapi (Saraswati, 2019).

Peneliti juga meneliti tingkat Efikasi Diri pada siswa SMA Ahmad Yani Binjai dari

177 siswa, hanya terdapat 5 siswa atau 2.8% memperlihatkan tendensi Efikasi Diri rendah, 96 orang atau 54.2%, memperlihatkan tendensi Efikasi Diri sedang, dan 76 atau 42.9% menunjukkan tendensi Efikasi Diri tinggi. Siswa dengan Efikasi Diri tinggi biasanya melihat kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha, sehingga mereka terdorong untuk mencoba lagi dengan langkah dan dedikasi yang lebih efektif. Berbeda halnya, siswa yang memiliki Efikasi Diri rendah biasanya menilai kegagalan sebagai bukti keterbatasan kemampuan, sehingga lebih mudah kehilangan motivasi dan rasa percaya diri (Karmila & Raudhoh, 2021). Menurut Zimmerman (2015), siswa yang mempunyai Efikasi Diri yang meningkat cenderung memperlihatkan kualitas strategi belajar yang lebih unggul daripada siswa yang Efikasi Diri menurun. Efikasi Diri yang meningkat membuat individu mempunyai keyakinan terhadap kapasitas mereka dalam menyusun rencana belajar, memilih metode yang sesuai, serta menetapkan tujuan yang jelas dalam proses pembelajaran.

Peneliti juga meneliti tingkat Manajemen Waktu pada siswa SMA Ahmad Yani Binjai dari 177 siswa, hanya terdapat 4 siswa atau 2.3%, berada pada kategori Manajemen Waktu rendah. Sementara itu, sebanyak 125 responden atau 70.6% termasuk dalam kategori Manajemen Waktu sedang, dan 48 orang atau 27.1% termasuk dalam kategori tinggi. Siswa dengan Manajemen Waktu baik mampu mengatur dan memanfaatkan waktu secara optimal untuk kegiatan bermanfaat, seperti belajar, bersosialisasi, dan menyelesaikan tugas (Listianingtyas, 2019). Sebaliknya, siswa dengan Manajemen Waktu rendah cenderung menghabiskan waktu pada hal kurang berguna, misalnya bermain gadget, sehingga melupakan kewajiban belajar dan tugas penting. Manajemen Waktu yang baik memegang peranan penting dalam mendukung kelancaran aktivitas sekolah siswa, dimana dengan kemampuan mengatur waktu secara efektif, siswa dapat menyelesaikan tugas-tugas dengan teratur, memanfaatkan waktu belajar secara optimal, serta menghindari kegiatan yang kurang bermanfaat (Usroh dkk., 2022).

Dari hasil riset dan penguraian diatas, Dari uraian tersebut, terjelaskan adanya keterikatan *Self-Regulated Learning* dengan Efikasi Diri dan Manajemen Waktu. Siswa yang memiliki *Self-Regulated Learning* dengan Efikasi Diri tinggi cenderung mandiri, terarah, serta gigih, mampu merencanakan strategi belajar, mengatur motivasi, dan melihat kegagalan sebagai kurangnya usaha sehingga terdorong untuk mencoba lagi dengan cara lebih baik (Santika & Sawitri, 2016). Sebaliknya, siswa yang memiliki *Self-Regulated Learning* dengan Efikasi Diri rendah biasanya tidak memiliki perencanaan matang, mudah menyerah, pasif, serta menilai kegagalan sebagai keterbatasan kemampuan, sehingga cepat kehilangan motivasi dan sulit mencapai hasil optimal (Karmila & Raudhoh, 2021).

KESIMPULAN

Riset ini memperlihatkan bahwasanya Efikasi Diri dan Manajemen Waktu secara simultan berkontribusi terhadap *Self-Regulated Learning* siswa, yang menegaskan pentingnya integrasi antara keyakinan kognitif-motivasional dan keterampilan regulasi perilaku dalam proses belajar. Temuan riset mengindikasikan bahwasanya meskipun Efikasi Diri mendukung kepercayaan siswa dalam mengelola pembelajaran, Manajemen Waktu memiliki peran yang lebih dominan dalam menerjemahkan keyakinan tersebut ke dalam perilaku belajar yang konkret. Riset ini berkontribusi terhadap pengembangan literatur dengan menawarkan perspektif yang lebih integratif mengenai *Self-Regulated Learning* dalam kerangka psikologi pendidikan.

Meskipun demikian, beberapa keterbatasan riset perlu diperhatikan, antara lain penggunaan desain potong lintang (*cross-sectional*), ketergantungan pada instrumen *Self-Regulated Learning*, serta cakupan sampel yang terbatas pada satu sekolah, sehingga

membatasi interpretasi kausalitas dan generalisasi temuan. Secara praktis, hasil riset ini mengimplikasikan bahwasanya intervensi pendidikan perlu menekankan penguatan Efikasi Diri siswa sekaligus pengembangan keterampilan Manajemen Waktu yang terstruktur. Riset selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal, memasukkan variabel tambahan, serta menerapkan pendekatan pengukuran yang lebih komprehensif guna menangkap kompleksitas *Self-Regulated Learning* secara lebih mendalam.

REFERENSI

- Anggara, F., Yusuf, A. M., & Marjohan, M. (2016). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Modeling dalam Meningkatkan Efikasi Diri Siswa dalam Menghadapi Ujian. *Konselor*, 5(1), 42-50. <https://doi.org/10.24036/02016516485-0-00>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Pustaka Belajar.
- Cobb, R. (2021). *The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance*. Virginia Tech.
- Fitriani, F. (2018). Pengaruh manajemen waktu dan *self-efficacy* terhadap prestasi belajar mahasiswa. *PEKA*, 6(2), 126-134. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589000>
- Harahap, F. F., Nasir, N., & Afriyenti, L. U. (2025). Gambaran Tingkat Self-Regulated Learning Pada Siswa Sekolah Dasar. *Adiba: Journal Of Education*, 4(4), 29-40.
- Haryanto, A. (2022). Sudah Malas Sekolah Usai Pandemi, Puluhan Siswa di Cimahi Gagal Lulus dan Memilih Kerja. *Okezone News*. <https://news.okezone.com/read/2022/07/12/525/2628457/sudah-malas-sekolah-usai-pandemi-puluhan-siswa-di-cimahi-gagal-lulus-dan-memilih-bekerja>
- Hasbiah, H. (2017). Efektivitas Teknik Shaping dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa di SMP Negeri 1 Segeri. *Universitas Negeri Makassar*.
- Hidayah, N., Hardika, Hotifah, Y., Susilawati, S. Y., & Gunawan, I. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Universitas Negeri Malang.
- Jagad, H. K. M., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada siswa smpn x. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v5i3.26184>
- Karmila, N., & Raudhoh, S. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap kemandirian belajar siswa. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(1), 36-39. <https://doi.org/10.55215/pedagonal.v5i1.2692>
- Listianingtyas, N. A. (2019). Hubungan Manajemen Waktu Dan Pola Asuh Otoritatif Dengan Kecanduan Media Sosial (Studi Korelasi Di Smp Negeri 6 Yogyakarta). *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 54-70.
- Maulana, S., Daryanto, & Hanifah Yuninda, N. (2020). Hubungan antara pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dan motivasi belajar dengan hasil belajar instalasi tenaga listrik kelas XII SMK Patriot 1 Bekasi. *Journal of Electrical Vocational Education and Technology*, 4(2), 46-52. <https://doi.org/10.21009/jevet.0042.08>
- Mulyadi, S., Basuki, H., & Rahardjo, W. (2016). Student's Tutorial System Perception, Academic Self-Efficacy, and Creativity Effects on Self-Regulated Learning. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 598-602. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.059>
- Nggie, P. M. (2016). Hubungan Atraksi Interpersonal Siswa Terhadap Guru dan Manajemen Waktu dengan Motivasi Belajar Pada Siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4), 490-498. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4234>

- Priyatno (2018). *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS*. Penerbit ANDI. Riady, E. (2022). 14 Pelajar Bolos di Blitar Terciduk Satpol PP Di Kafe dan Tempat Biliard. Detik Jatim. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6329122/14-pelajar-bolos-di-blitar-terciduk-satpol-pp-di-kafe-dan-tempat-billiard>
- Salsabylla, W. N. C., Ahmad, & Jalal, N. M. (2023). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Self-Regulated Learning. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 5(2), 111–123. <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i2.6545>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal Empati*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Saraswati, P. (2019). Kemampuan self regulated learning ditinjau dari achievement goal dan kepribadian pada remaja di Kota Malang. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 69–78. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.7209>
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany, O. (2017). Manajemen Waktu pada Mahasiswa: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *JK UNILA: Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 1(3), 525–529. <https://doi.org/10.23960/jkunila13525-529>
- Sufirmansyah, S. (2015). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pascasarjana Prodi PAI STAIN Kediri dengan Motivasi sebagai Variabel Intervening. *Didaktika Religia*, 3(2), 133–156. <https://doi.org/10.30762/didaktika.v3i2.166>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Tarigan, B.A., Natalia, Xevyra, F., Kelly, G., Elvinawanty, R. & Safarina, N.A. (2024). Self-Regulated Learning Ditinjau Dari Efikasi diri dan Dukungan Sosial Pada Siswa SMA Wiyata Dharma Medan. *Jurnal P3K*, 5(1), 196-202. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.294>
- Tarihoran, D., Ritonga, M. N., & Lubis, R. (2021). Teori belajar Robert Mills Gagne dan penerapan dalam pembelajaran matematika. *Jurnal Mathedu (Mathematic Education Journal)*, 4(3), 361-367. <https://doi.org/10.37081/mathedu.v4i3.2242>
- Tarischa, M. H., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Self Regulated Learning Mahasiswa Bekerja: Peran Kemampuan Manajemen Waktu Dan Efikasi Diri. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 48-55. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i1.9783>
- 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.v8i2>
- Widyastuti, I., Safira, N., Aji, S., & Putri, S. (2024). Peran Manajemen Waktu pada Siswa Kerja Part Time. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2(1), 204–214.
- Wolters, C. A., Won, S., & Hussain, M. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition and Learning*, 12(3), 381–399. <https://doi.org/10.1007/s11409-017-9174-1>
- Zimmerman, B. J. (2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences (Second Edition)*, 541–546. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26060-1>