



Hubungan Manajemen Waktu dengan *Self Regulated Learning* pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama

Rachma Tsanya^{1*}, Syukriadi², Pasyamei Rembune Kala³

^{1,2,3} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

Email: syukriadi@abulyatama.ac.id²

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh, Indonesia, 24415

*Penulis Korespondensi

Abstract. At the higher education level, students are expected to develop independence in their learning process. One crucial aspect that influences the achievement of self-directed learning is the ability to manage time effectively. This study focuses on the relationship between time management and self-regulated learning among students of the Diploma Three in Nursing Program at Abulyatama University. The research employed a quantitative approach using a correlational design and a cross-sectional method. A total of 85 participants were selected through proportional random sampling from a population of 554 students. The instruments used were the Time Management Questionnaire (TMQ) with a Cronbach's Alpha reliability of 0.910, and the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) with a Cronbach's Alpha of 0.909. Data collection took place within the Diploma Three in Nursing Program at Abulyatama University from April 26 to May 9, 2025. The results showed that the majority of students had a moderate level of time management, with 63 students (74.1%), and a high level with 22 students (25.9%). Meanwhile, the level of self-regulated learning among students was moderate in 59 students (69.4%) and high in 26 students (30.6%). Analysis using the Chi-Square test revealed a significant correlation between time management and self-regulated learning, as indicated by a *p*-value of 0.000 ($p \leq 0.05$). These findings suggest that students who are skilled in time management are more likely to possess higher self-regulated learning abilities. It is hoped that the results of this study will enhance students' understanding of the importance of time management, thereby encouraging them to adopt a more structured, focused, and sustainable self-learning pattern. Time management skills are believed to be a foundational element in strengthening self-regulated learning in students' academic activities.

Keywords: College Student; Management; Regulated Learning; Self; Time

Abstrak. Pada tingkat pendidikan tinggi, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan kemandirian dalam proses belajar. Salah satu aspek krusial yang memengaruhi tercapainya pembelajaran mandiri adalah kemampuan mengelola waktu secara optimal. Penelitian ini memfokuskan pembahasan pada keterkaitan antara manajemen waktu dan *self regulated learning* di kalangan mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan korelasional serta metode *cross sectional*. Jumlah peserta sebanyak 85 orang ditentukan melalui teknik *proportional random sampling* dari populasi berjumlah 554 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah *Time Management Questionnaire* (TMQ) dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,910 serta *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) dengan *Cronbach's Alpha* 0,909. Proses pengumpulan data berlangsung di lingkungan Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama selama rentang waktu 26 April hingga 09 Mei 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki manajemen waktu dalam kategori sedang sebanyak 63 orang (74,1%) dan kategori tinggi sebanyak 22 orang (25,9%). Sementara itu, tingkat *self regulated learning* mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 59 orang (69,4%) dan tinggi sebanyak 26 orang (30,6%). Analisis menggunakan uji *Chi-Square* mengungkapkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara manajemen waktu dan *self regulated learning*, sebagaimana ditunjukkan nilai *p value* = 0,000 ($p \leq 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang piawai dalam manajemen waktu berpotensi memiliki kemampuan regulasi diri dalam pembelajaran yang lebih tinggi. Diharapkan hasil penelitian ini mampu menambah wawasan mahasiswa mengenai esensi pengelolaan waktu, sehingga mereka terdorong untuk

menerapkan pola belajar mandiri yang lebih teratur, fokus, dan berkelanjutan. Keterampilan manajemen waktu diyakini dapat menjadi fondasi penguatan *self regulated learning* dalam aktivitas akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa; Manajemen; *Regulated Learning*; *Self*; Waktu

1. LATAR BELAKANG

Tingkat pendidikan tertinggi terdapat pada level perguruan tinggi atau universitas, di mana para penuntut ilmu di lingkungan tersebut mulai dikenal sebagai mahasiswa, bukan lagi siswa. Status sebagai mahasiswa menandai individu yang sedang menempuh proses pembelajaran di institusi pendidikan tinggi dan memiliki tuntutan untuk meraih prestasi akademik secara optimal. Pencapaian tersebut menjadi indikator utama yang digunakan dalam menilai keberhasilan mahasiswa selama menjalani masa studinya (Nani Andryani dkk., 2022).

Peran utama dalam mencapai hasil akademik terbaik pada mahasiswa adalah kecakapan individu dalam mengatur dan mengontrol proses pembelajaran secara mandiri, yang disebut *self regulated learning*. Konsep *self regulated learning* merujuk pada mekanisme aktif dan sistematis yang dijalankan oleh mahasiswa untuk menetapkan sasaran belajar, sekaligus melakukan pengawasan dan pengendalian terhadap aspek kognisi, motivasi, maupun tindakan selama berada dalam batas tujuan pendidikan dan situasi yang melingkupinya. Melalui penguasaan *self regulated learning*, mahasiswa menjadi lebih mampu mengelola proses belajar secara berkesinambungan, sehingga dapat mencapai target pembelajaran serta memperoleh prestasi yang lebih tinggi (Nani Andryani dkk., 2022).

Individu yang gagal menerapkan *self regulated learning* umumnya memperlihatkan ketergantungan pada orang lain, mengalami hambatan saat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, cenderung sulit bekerja secara kolaboratif, lemah dalam kemampuan analisis kritis ketika menghadapi tantangan, serta kurang memiliki dorongan untuk meraih prestasi. Selain itu, keraguan atas potensi diri turut menjadi ciri menonjol pada kelompok tersebut. Munculnya perilaku tersebut berdampak pada rendahnya partisipasi mahasiswa dalam berbagai aktivitas di luar ranah akademik, misalnya organisasi kemahasiswaan maupun komunitas masyarakat. Hubungan sosial yang dibangun pun lebih sempit, rasa percaya diri menurun, dan mereka lebih sering memilih tinggal di rumah daripada berinteraksi di lingkungan sosial yang lebih luas (Manuella & Mangunsong., 2018).

Keterampilan dalam mengelola waktu secara efektif memiliki kaitan yang signifikan dengan kemampuan seseorang menjalankan *self regulated learning* (Sari, M. I., dkk, 2017). Pengelolaan waktu yang optimal turut memberikan kontribusi terhadap berkembangnya *self regulated learning* pada individu. *Self regulated learning* sendiri merujuk pada suatu

mekanisme di mana individu berupaya secara sadar dan mandiri untuk mengatur proses pembelajaran, yang melibatkan pemanfaatan berbagai strategi terkait aspek kognitif, perilaku, maupun motivasi, dengan tujuan akhir yakni tercapainya sasaran pembelajaran yang telah ditetapkan (Simaremare, E.Y, 2020).

Kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu berperan penting sebagai mekanisme pengendalian diri, di mana mereka secara sadar menentukan kapan harus melaksanakan aktivitas tertentu serta durasi keterlibatan dalam berbagai kegiatan yang dipandang menunjang pencapaian target akademis. Penerapan strategi manajemen waktu yang efektif tidak hanya mendukung proses pencapaian tujuan pendidikan, tetapi juga memudahkan mahasiswa saat menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan, sebab jadwal yang telah diatur secara sistematis memungkinkan pembagian waktu yang proporsional bagi setiap aktivitas akademik (Wolters & Brady., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2018) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan upaya regulasi diri pada kalangan mahasiswa. Sementara itu, studi lain oleh Muttaqin (2018) yang meneliti santri yang juga berstatus sebagai mahasiswa memperlihatkan adanya relasi positif antara penerapan manajemen waktu dengan regulasi diri dalam proses pembelajaran di kalangan santri tersebut (Simaremare., E.Y, 2020).

Selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laily, N. dan rekan-rekan pada tahun 2022, ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara manajemen waktu dengan *Self regulated learning*. Berdasarkan analisis korelasi, diperoleh koefisien Pearson (r) sebesar 0,555 dengan tingkat signifikansi $p=0,000$, yang menandakan adanya keterkaitan yang nyata secara statistik antara kedua variabel tersebut dengan arah hubungan yang positif. Temuan ini turut didukung oleh nilai R square yang mencapai 0,308, mengindikasikan bahwa kontribusi manajemen waktu dalam memengaruhi *Self regulated learning* adalah sebesar 30,8%. Dengan demikian, semakin optimal manajemen waktu pada mahasiswa, maka semakin baik pula *Self regulated learning* yang dimiliki. Sementara itu, sebesar 69,2% variasi *Self regulated learning* dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar lingkup penelitian ini.

Permasalahan utama yang terjadi di lingkungan perguruan tinggi adalah adanya ketidakseimbangan antara angka kelulusan dan jumlah mahasiswa yang diterima setiap tahun. Padahal, secara umum kapasitas mahasiswa setiap angkatan tidak berbeda jauh dan idealnya mereka mampu menyelesaikan studi dalam rentang waktu yang serupa. Salah satu penyebab rendahnya tingkat kelulusan berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola

diri terkait proses pembelajaran, terutama kecenderungan menunda untuk mengerjakan ataupun menuntaskan berbagai tugas akademik (Soegiyanto., dkk 2019).

Dalam lingkungan akademik, mahasiswa dihadapkan pada sejumlah kewajiban yang menuntut penyelesaian, seperti mengerjakan tugas dengan tenggat yang telah ditetapkan dan memperoleh hasil ujian yang memuaskan. Salah satu masalah yang sering muncul berkaitan dengan tanggung jawab tersebut adalah bagaimana mereka mengatur waktu secara efektif. Oleh sebab itu, kemampuan untuk mengoptimalkan waktu yang tersedia menjadi aspek krusial dalam rangka menyelesaikan berbagai tugas akademik secara maksimal. Keterampilan dalam manajemen waktu memungkinkan mahasiswa memenuhi tuntutan perkuliahan dengan lebih baik dan efisien (Muntazhim., M. Ammar 2022).

Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap berkembangnya *self regulated learning* pada mahasiswa. Individu yang unggul dalam manajemen waktu cenderung lebih mampu menyusun rencana, mengidentifikasi skala prioritas, menetapkan sasaran, serta mengatur jadwal aktivitas harian secara optimal dan sistematis. Mereka juga dapat mengurangi potensi hambatan, serta membagi tugas secara tepat. Sebaliknya, kurangnya kemampuan dalam manajemen waktu menyebabkan kesulitan dalam mengelola dan memfokuskan diri pada aktivitas yang dijalani, sehingga peluang untuk menerapkan *self regulated learning* secara efektif menjadi menurun (Nani Andryani dkk., 2022).

Berdasarkan data yang diperoleh melalui proses wawancara terhadap 10 mahasiswa dan mahasiswi dari Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama, pada tahun akademik 2024. Didapatkan bahwa 5 mahasiswa cenderung sering terlambat atau menunda-nunda pengerjaan tugas. Alasan utama yang mereka sampaikan yaitu dikarenakan kebiasaan bermain hp, serta rasa malas yang menghambat produktivitas mereka. Sehingga, mereka kesulitan untuk mengatur waktu dengan baik karena memiliki regulasi diri yang rendah.

Sedangkan, terdapat 2 mahasiswa yang langsung mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen, mereka merasa khawatir jika tugas tersebut akan menumpuk apabila dosen memberikan tugas tambahan. Oleh sebab itu, tingkat disiplin dalam pengelolaan waktu di kalangan mereka menjadi lebih tinggi, yang berdampak pada penyelesaian berbagai tugas secara optimal dan sesuai batas waktu yang ditentukan. Sedangkan, 3 mahasiswa lainnya menyampaikan bahwa ia mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas, dikarenakan adanya tanggung jawab pekerjaan yang mengurangi waktu dan energinya untuk fokus pada tugas-tugas kuliah.

Berdasarkan temuan wawancara, teridentifikasi bahwa cukup banyak mahasiswa menghadapi kendala dalam mengatur waktu secara optimal. Ketidakmampuan dalam menetapkan urutan prioritas menyebabkan mereka cenderung menunda pekerjaan, sehingga penyelesaian tugas kerap dilakukan secara tergesa-gesa menjelang tenggat waktu yang telah ditetapkan. Sebagian besar dari mereka juga mengatakan lebih sering menggunakan waktu mereka untuk bermain sosial media daripada menyelesaikan tugasnya, bahkan rasa malas menjadi penyebab utama keterlambatan mereka dalam menyelesaikan tugasnya.

Melalui penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti memutuskan untuk mendalami keterkaitan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa program studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

2. KAJIAN TEORITIS

Manajemen waktu dapat dipahami sebagai upaya sistematis dalam merancang, menyusun, serta mengendalikan pemanfaatan waktu menggunakan kecakapan pribadi, sehingga target atau hasil yang diinginkan dapat tercapai secara optimal. Menurut Rasyidi, dkk (2020), manajemen waktu mencakup proses individu dalam memprioritaskan kebutuhan dan keinginan sebelum mengatur kepentingan lainnya secara terstruktur. Sementara itu, pendapat Wati dan Himmi (2018) menyoroti kemampuan untuk mengidentifikasi prioritas utama, baik dalam lingkungan akademik, domestik, maupun pada ranah kehidupan personal, sebagai inti dari manajemen waktu.

Sedangkan istilah *self regulation* dalam bahasa Inggris berarti kemampuan individu untuk mengelola dirinya sendiri. Kata “*self*” merujuk pada diri, sedangkan “*regulation*” bermakna pengelolaan atau pengaturan. Penerapan *self regulated learning* yang optimal dapat memberikan kontribusi besar bagi seseorang dalam menanggapi berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi. Menurut Istia’dah (2018), *self regulated learning* merupakan suatu proses aktif dan konstruktif, di mana mahasiswa berperan menentukan target pembelajarannya sendiri dan secara sadar berupaya melakukan pemantauan, pengendalian, serta penyesuaian terhadap aspek kognitif, motivasi, dan perilaku mereka agar sejalan dengan tujuan tersebut dan mempertimbangkan konteks lingkungan di sekitarnya.

Menurut Effendi & Rolin (2017), *self regulated learning* merepresentasikan kondisi dimana seseorang yang sedang belajar berperan aktif dalam mengendalikan setiap aspek aktivitas belajarnya. Individu tersebut secara sadar memantau dorongan motivasi maupun sasaran yang ingin dicapai dalam akademik, melakukan pengelolaan atas sumber daya yang

tersedia, baik yang bersifat manusia maupun material, serta menerapkan perilaku yang mendukung proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam kegiatan belajar.

Dalam penelitian yang dilakukan Nurhalifah (2024), hubungan antara manajemen waktu dan *Self regulated learning* dieksplorasi melalui uji regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai F sebesar 79.273 dengan tingkat signifikansi 0,000, lebih kecil dari ambang batas 0,05. Temuan ini mengonfirmasi bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh manajemen waktu terhadap *Self regulated learning* diterima secara statistik. Presentase kontribusi manajemen waktu terhadap *Self regulated learning* pada mahasiswa tahap akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam tercatat sebesar 49,2%. Besaran ini termasuk dalam kategori sedang, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar kedua variabel tersebut. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu tidak sepenuhnya ditentukan oleh *Self regulated learning*, melainkan terdapat variabel lain yang turut berperan. Oleh sebab itu, upaya penguatan manajemen waktu perlu dilakukan untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dalam kelompok mahasiswa Bimbingan Konseling Islam.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi desain kuantitatif *korelasional* melalui pendekatan *cross-sectional*. Dari total populasi yang berjumlah 554 mahasiswa, sebanyak 85 orang dipilih sebagai peserta penelitian dengan menerapkan teknik *proportional random sampling*. Proses penentuan jumlah sampel didasarkan pada penggunaan rumus slovin, di mana batas kesalahan ditetapkan sebesar 10%. Hasil perhitungan tersebut menetapkan 85 mahasiswa sebagai responden yang terlibat dalam penelitian ini. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu; Mahasiswa/i Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama angkatan 2022, 2023 dan 2024 yang bersedia menjadi responden penelitian, tercatat aktif sebagai mahasiswa/i Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama, mahasiswa/i yang mendapatkan nomor undian 1-5 dan 1-6. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yang dilakukan pada tanggal 26 April sampai 09 Mei 2025. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Time Management Questionnaire* (TMQ) dan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ). Analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Usia	f	%
1	18 tahun	9	10,6
	19 tahun	26	30,6
	20 tahun	32	37,6
	21 tahun	14	16,5
	22 tahun	3	3,5
	23 tahun	1	1,2
	Jumlah	85	100,0
No	Jenis Kelamin	f	%
2	Lk	4	4,7
	Pr	81	95,3
	Jumlah	85	100,0
No	Kelas	f	%
3	A/2022	5	5,8
	B/2022	6	7,1
	C/2022	5	5,8
	D/2022	5	5,8
	E/2022	5	5,8
	A/2023	6	7,1
	B/2023	6	7,1
	C/2023	6	7,1
	D/2023	6	7,1
	E/2023	6	7,1
	A/2024	6	7,1
	B/2024	6	7,1
	C/2024	6	7,1
	D/2024	6	7,1
	E/2024	5	5,8
	Jumlah	85	100,0

Sumber Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Karakteristik responden pada penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 85 responden mayoritas kategori usia berada pada usia 20 tahun sebanyak 32 orang (37,6%), diikuti jenis kelamin perempuan memiliki frekuensi sebanyak 81 orang (95,3%) dan sebagian besar kelas dan angkatan memiliki frekuensi sebanyak 6 responden (7,1%) yaitu kelas A/2024, B/2024, C/2024, D/2024, A/2023, B/2023, C/2023, D/2023, E/2023, B/2022.

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Manajemen Waktu

No	Manajemen Waktu	f	%
1	Rendah	0	0
2	Sedang	63	74,1
3	Tinggi	22	25,9
	Jumlah	85	100,0

Sumber Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Berdasarkan hasil analisis *univariat* pada aspek manajemen waktu, dari total 85 partisipan, mayoritas sejumlah 63 individu atau sekitar 74,1% berada dalam kategori manajemen waktu sedang, sementara sebanyak 22 mahasiswa atau 25,9% menunjukkan tingkat manajemen waktu yang tinggi.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self regulated learning*

No	<i>Self regulated learning</i>	f	%
1	Rendah	0	0
2	Sedang	59	69,4
3	Tinggi	26	30,6
Jumlah		85	100.0

Sumber Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Hasil analisis *univariat* berdasarkan *self regulated learning* dapat diketahui dari 85 responden sebagian besar mengalami *self regulated learning* sedang sebanyak 59 orang (769,4%) dan *self regulated learning* tinggi sebanyak 26 orang (30,6%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Manajemen Waktu dengan *Self regulated learning*

Manajemen Waktu	<i>Self regulated learning</i>				Jumlah		P Value
	Sedang		Tinggi		f	%	
	f	%	f	%			
Sedang	52	82,5	11	17,5	63	100	0,000
Tinggi	7	31,8	15	68,2	22	100	
Jumlah	59	69,4	26	30,6	85	100	

Sumber Data Primer (Diolah Tahun 2025)

Analisis bivariat pada penelitian ini memperlihatkan bahwa dari total 85 partisipan, mayoritas yang berada pada kategori manajemen waktu sedang, yakni 63 orang, juga memiliki tingkat *self regulated learning* sedang, tercatat sebanyak 52 orang (82,5%) dari kelompok tersebut. Sementara itu, di antara 22 individu dengan manajemen waktu tinggi, sebagian besar juga tergolong dalam kelompok *self regulated learning* tinggi, yaitu sejumlah 15 mahasiswa (68,2%). Melalui pengolahan data menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23 dan pengujian dengan metode *Chi-Square*, ditemukan nilai p sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi yang bermakna antara manajemen waktu dan *self regulated learning* pada kalangan mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini memperlihatkan kesesuaian temuan dengan peneliitian yang dilaksanakan oleh Nurhalifah (2024), yang meneliti pengaruh manajemen waktu terhadap *self regulated learning*. Dalam kajian tersebut, uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana menghasilkan nilai F sebesar 79,273 dengan signifikansi 0,000, jauh di bawah ambang batas 0,05. Hal ini menegaskan diterimanya hipotesis alternatif, bahwa terdapat dampak signifikan antara manajemen waktu terhadap *self regulated learning*. Pengaruh manajemen waktu terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam tercatat sebesar 49,2%, yang mencerminkan tingkat pengaruh sedang, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel utama. Artinya, ketidakmampuan sebagian mahasiswa dalam mengalokasikan waktu secara tepat bukan semata-mata akibat rendahnya *self regulated learning*, melainkan juga berkaitan dengan variabel eksternal lainnya. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disarankan bahwa mahasiswa Bimbingan Konseling Islam masih perlu memperbaiki kemampuan manajemen waktu guna mendukung peningkatan kualitas proses belajarnya secara optimal.

Dukungan terhadap temuan ini juga tercermin dalam penelitian yang dilakukan oleh Laily, Nadhirotul, dan Fatchul Munir pada tahun 2022, yang membahas kaitan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* di kalangan pelajar sekolah menengah atas. Penelitian tersebut menginvestigasi seberapa besar peran manajemen waktu dalam memengaruhi *self regulated learning* pada 133 peserta didik, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen *self regulated learning* yang disusun berdasarkan model *Boekaerts* dan dikenal memiliki koefisien reliabilitas tinggi, serta alat ukur untuk manajemen waktu yang didasarkan pada tiga dimensi utama. Metode penelitian yang diterapkan adalah *korelasional* dengan rancangan kuantitatif. Berdasarkan analisis data, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang bermakna antara manajemen waktu dengan penerapan *self regulated learning* di kelas XI.

Sejalan dengan temuan Mustika Dwi Mulyani (2013), diperoleh hasil bahwa mahasiswa Psikologi dan BK memiliki tingkat manajemen waktu serta *self regulated learning* yang termasuk kategori tinggi. Analisis korelasi menunjukkan bahwa nilai r mencapai 0,925 dengan signifikansi $p=0,000$, yang menandakan hubungan yang sangat kuat dan bermakna secara statistik antara kedua variabel yang diteliti. Temuan ini mengindikasikan adanya dorongan internal yang tinggi di kalangan mahasiswa untuk merampungkan penulisan skripsi. Dalam *self regulated learning*, komponen motivasi mengacu pada proses yang berorientasi tujuan, yang meliputi pengambilan inisiatif dalam menjalankan aktivitas, pengelolaan usaha

diri, hingga pemantapan kemauan demi memulai, merencanakan serta memenuhi target aktivitas sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan pandangan yang dikemukakan oleh Rasyidi dkk (2020), yang menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan rangkaian aktivitas meliputi perencanaan, pengaturan, serta pengendalian waktu secara optimal dengan menggunakan kapasitas individu, agar pencapaian yang dihasilkan dapat memenuhi ekspektasi. Manajemen waktu juga merupakan sebuah upaya seseorang dalam menata dan memprioritaskan kebutuhan serta keinginan secara sistematis, sebelum kemudian menentukan hal-hal lain yang juga penting.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa manajemen waktu memainkan peran penting dalam mengembangkan *self regulated learning*. Semakin efektif kemampuan seseorang dalam mengelola waktu, semakin optimal pula *self regulated learning* yang dapat terbentuk. Pengelolaan waktu yang terstruktur memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam menjalankan berbagai tugas akademik secara efisien. Sebaliknya, mahasiswa yang belum mampu menata waktu secara sistematis cenderung mengalami kesulitan ketika melaksanakan kewajiban perkuliahan. (Sari, M. I., dkk, 2017).

Berdasarkan hasil analisis peneliti, dapat disimpulkan adanya keterkaitan yang bermakna antara manajemen waktu dan *self regulated learning* dalam kegiatan akademik mahasiswa. Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner, sebagian besar responden menunjukkan tingkat manajemen waktu dan *self regulated learning* pada kategori menengah. Ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa bisa mengelola waktunya dengan cukup baik, maka kemampuan mereka untuk belajar secara mandiri dan terarah juga ikut meningkat. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik (tinggi) cenderung lebih mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri, menetapkan target, serta mengevaluasi kemajuan belajarnya, sehingga *self regulated learning* mereka pun cenderung tinggi.

Peneliti juga berasumsi bahwa manajemen waktu yang baik membantu mahasiswa untuk lebih terstruktur dalam kegiatan belajarnya. Mahasiswa mampu menentukan jadwal untuk belajar, memutuskan waktu beristirahat, serta mengatur kapan tugas-tugas perlu diselesaikan. Dengan perencanaan yang jelas, mahasiswa jadi tidak mudah teralihkan perhatiannya dan bisa tetap fokus pada tujuan belajarnya. Mahasiswa yang mampu mengatur waktunya dengan baik juga cenderung lebih disiplin dan konsisten. Mereka punya target belajar, tahu kapan harus mulai, dan berusaha menyelesaikan apa yang sudah direncanakan. Dalam konteks *self regulated learning*, ini termasuk ke dalam aspek pengaturan diri, seperti menetapkan tujuan belajar, memantau progres, serta mengevaluasi hasil. Jadi, kemampuan

mengatur waktu ternyata sangat membantu dalam mengembangkan sikap belajar mandiri dan bertanggung jawab.

Berdasarkan karakteristik usia menunjukkan bahwa dari 85 responden sebagian besar di dominasi oleh mahasiswa yang berada pada rentang usia 20 tahun yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan pencarian jati diri, kebutuhan akan pengakuan sosial, serta tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks. Mahasiswa pada rentang usia ini cenderung menghadapi tekanan dalam mengelola waktu antara kegiatan perkuliahan, organisasi, dan kehidupan pribadi. Dalam konteks ini, kemampuan manajemen waktu menjadi aspek penting untuk mendukung keberhasilan belajar. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *self regulated learning*, yang melibatkan pengelolaan proses belajar secara independen melalui tahapan perencanaan, pemantauan, hingga refleksi diri. Melalui *self regulated learning*, individu mampu merumuskan target pembelajaran yang spesifik, mengelola waktu untuk belajar dengan terstruktur, serta membangun kebiasaan disiplin dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Penerapan strategi ini bukan hanya berkontribusi pada peningkatan performa akademik, tetapi juga berperan dalam menekan tingkat stres mahasiswa akibat keterbatasan waktu dan tuntutan sosial di perguruan tinggi.

Lebih lanjut, peneliti juga berpendapat bahwa mahasiswa tidak bisa belajar dengan optimal jika manajemen waktunya masih berantakan. Ketidakefektifan dalam menerapkan manajemen waktu kerap mengakibatkan kecenderungan menunda tugas, munculnya tekanan psikologis, dan pencapaian akademik yang tidak optimal. Hal ini secara langsung dapat menghambat pengembangan *self regulated learning* pada mahasiswa. Di sisi lain, apabila individu mampu mengelola alokasi waktu secara proporsional antara kegiatan akademik, relaksasi, dan aktivitas lain yang relevan, maka proses belajar menjadi lebih harmonis dan terasa lebih ringan. Oleh sebab itu, peneliti memandang manajemen waktu sebagai faktor esensial dalam upaya mengoptimalkan *self regulated learning* pada mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Temuan penelitian ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara manajemen waktu dan *self regulated learning* di kalangan mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama, yang dibuktikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($\leq 0,05$).

Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang memiliki manajemen waktu sedang hingga tinggi cenderung memiliki tingkat *self regulated learning* yang juga berada

pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan memanfaatkan waktu secara efektif dapat mendukung keterampilan belajar mandiri secara terarah.

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning*, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$). Temuan ini memperkuat asumsi bahwa semakin baik manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengatur tujuan belajar, memonitor kemajuan, serta mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Sebaliknya, manajemen waktu yang buruk dapat menghambat pencapaian tujuan belajar dan menurunkan kemampuan regulasi diri dalam pembelajaran.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi *self regulated learning* pada mahasiswa. Peningkatan keterampilan manajemen waktu secara positif dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan belajar mandiri, pencapaian akademik, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

Saran

Bagi Responden

Mahasiswa diharapkan dapat mengaplikasikan manajemen waktu secara optimal guna menunjang efektivitas proses pembelajaran mandiri (*self regulated learning*). Mahasiswa sebaiknya mulai membuat jadwal belajar yang terstruktur, menghindari kebiasaan menunda-nunda, serta menjaga kesehatan, termasuk mengatur waktu tidur agar terhindar dari insomnia yang dapat mengganggu fokus belajar. Dengan pengaturan waktu yang baik, mahasiswa akan lebih mampu mengontrol proses belajar secara mandiri dan meningkatkan pencapaian akademik.

Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan semestinya memberikan dukungan terhadap penelitian lanjutan yang menyoroti isu manajemen waktu beserta praktik *Self Regulated Learning*, terutama dalam konteks pembelajaran pada program vokasi keperawatan. Temuan dari studi ini pun berpotensi dimanfaatkan sebagai pijakan dalam pengembangan kebijakan pembelajaran maupun penyusunan kurikulum yang lebih selaras dengan kebutuhan mahasiswa.

Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak Universitas, khususnya Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, dapat menyediakan program pendampingan atau pelatihan manajemen waktu sebagai bagian dari kegiatan pengembangan diri mahasiswa. Ini dapat berupa seminar, workshop, atau bimbingan akademik yang mendukung peningkatan *self-regulated learning* di kalangan mahasiswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan variabel, misalnya dengan memasukkan faktor stres akademik, dukungan sosial, atau gaya belajar. Selain itu, peneliti juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman mahasiswa dalam mengelola waktu dan mengatur proses belajar secara mandiri.

DAFTAR REFERENSI

- Andryani, N., Aspin, & Silondae, D. P. (2022). Manajemen waktu dengan self-regulated learning. *Jurnal Sublimapsi*, 3(2), 141–149.
- Effendi, R. M. S. (2017). Regulasi diri dalam belajar (self-regulated learning) pada remaja yang kecanduan game online. *Psikoborneo*, 5(2), 218–224. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4362>
- Istia'dah, F. N. L. (2018). Komparasi self-regulated learning pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(1), 6–13.
- 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>
- Manuella, B. D., & Mangunsong, F. M. (2018). Enhancing an underachieving middle school student's motivation and self-regulation in mathematics with a self-regulated learning program. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 135, 222–233. <https://doi.org/10.2991/iciap-17.2018.19>
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self-regulated learning pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/epj.v2i1.9366>
- Mulyani, M. D. (2018). Hubungan antara manajemen waktu dengan self-regulated learning pada mahasiswa. *Educational Psychology*, 2(1), 43–48. <https://doi.org/10.15294/epj.v2i1.9366>

- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.47654>
- Muttaqin, I. S. (2018). Hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar santri berstatus mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Barokah Yogyakarta. [Tugas akhir, tidak diterbitkan].
- Nurhalifah. (2024). Pengaruh manajemen waktu terhadap self-regulated learning pada mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam. [Artikel, belum diterbitkan].
- Puspitasari, S. A. (2020). Hubungan manajemen waktu dengan prestasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 136–145. <https://doi.org/10.33369/consilia.3.2.136-145>
- Rasyidi, A. T., Asdar, A., & Sappaile, B. I. (2020). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler, manajemen waktu, dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa SMP kelas VIII. *Issues in Mathematics Education (IMED)*, 4(2), 147–158. <https://doi.org/10.35580/imed15326>
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany. (2017). Manajemen waktu pada mahasiswa: Studi kualitatif pada mahasiswa kedokteran Universitas Lampung. *JK Unila*, 1(3), 525–529. <https://doi.org/10.23960/jkunila.v1i3.pp525-529>
- Simaremare, E. Y. (2020). Hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 136–145. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i2.10594>
- Soegiyanto, I. S., Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Parista, V. S. (2019). Analisis faktor penyebab prokrastinasi akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa atlet. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 3(1), 106–116. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.13282>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2020). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>