

**PENGARUH KEMAMPUAN MENGELOLA WAKTU TERHADAP
SELF REGULATED LEARNING SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1
GURAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan Dan Konseling



OLEH :

BINTI MAYSAROH
NPM. 22.1.40.10.070

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

Skripsi oleh:

BINTI MAYSAROH
NPM: 22.140.10.070

Judul:

**PENGARUH KEMAMPUAN MENGELOLA WAKTU TERHADAP SELF
REGULATED LEARNING SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 GURAH**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Skripsi Prodi Bimbingan Dan
Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 26 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

Pembimbing II



Dr. Ikke Yuliani Dhian P., M.Pd.
NIDN. 0726079001

Skripsi oleh:

BINTI MAYSAROH
NPM: 22.1.40.10.070

Judul:

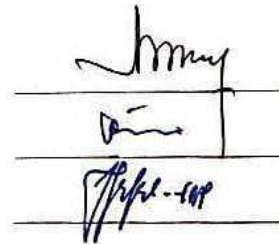
**PENGARUH KEMAMPUAN MENGELOLA WAKTU TERHADAP SELF
REGULATED LEARNING SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 GURAH**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Bimbingan Dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 17 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Sri Panca Setyawati, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Atrup, M.M. M.Pd
3. Penguji II : Dr. Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FKIP


Dr. Agus Widada, M.Pd
ANIDN: 0024086901

Motto:

“Tidak semua jalan hidup mudah untuk dilewati, namun percayalah setiap takdir telah dirangkai dengan sebaik-baiknya oleh-Nya. Tugas kita hanyalah berusaha sabar, dan terus berjalan, hingga akhirnya dipertemukan dengan Cahaya yang selama ini diperjuangkan.”

Kupersembahkan karya ini buat:

1. Kedua orang tuaku yang ku sayangi
2. Kakek dan Nenek yang ku sayangi
3. Keluargaku yang ku sayangi
4. Sahabat dan teman-teman yang selalu ada
5. Untuk diriku sendiri yang selalu bertahan untuk menerima dan memperbaiki segala kondisi yang tidak selamanya baik-baik saja

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Binti Maysaroh
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 10 Oktober 2003
NPM : 22.1.40.10.070
Fak/Jur./Prodi : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 08 Juli 2026

Yang Menyatakan

BINI MAYSAROH
NPM: 22.1.40.10.070

PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “PENGARUH KEMAMPUAN MENGELOLA WAKTU TERHADAP SELF REGULATED LEARNING SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 GURAH” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

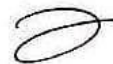
1. Dr. Zainal Afandi, selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Dr. Sri Panca Setyawati M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Dr. Ikke Yuliani Dhian Puspitarini, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
6. Kepada kedua orang tua saya yangku sayangi yang telah mendidik saya dari kecil untuk menjadi orang yang mandiri dan selalu baik kepada semua orang. Terima kasih atas setiap doa, perjuangan, pengorbanan, kasih sayang, nasihat, dan semangat yang selalu mengiringi saya sepanjang jalan dan mendorong saya untuk menyelesaikan setiap langkah saya sehingga mampu menyelesaikan karya ini.
7. Kakek dan Nenek penulis, yang telah memberikan kasih sayang yang luar biasa kepada saya dari kecil hingga dewasa. Terima kasih atas doa, dukungan, dan semangat tiada henti hingga penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan doa, dukungan, semangat tiada henti hingga proses penyusunan skripsi ini.
9. Sahabatku dan teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terima kasih karena telah menjadi tempat tinggal yang paling nyaman bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih sudah menemaniku di saat suka maupun duka. Saya ingin mengucapkan terima kasih sudah menjadi sahabat saya yang hadir saat tawa mengisi hari dan air mata menemani malam. Terima kasih atas telinga yang selalu siap mendengarkan, nasihat dan inspirasi yang sering datang tepat saat penulis membutuhkannya. Kehadiran kalian dalam perjalanan ini telah memberikan warna, kekuatan dan semangat.
10. Binti Maysaroh, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang dimulai. Sulit bisa bertahan sampai titik ini, terima kasih sudah bertahan untuk menerima dan memperbaiki segala kondisi yang tidak selamanya baik-baik saja, walaupun sering kali putus asa apa yang sedang diusahakan. Yang selalu bisa bangkit dari keterpurukan yang sedang dialami. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak Lelah mencoba.
11. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Disadari bahwa skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, maka diharapkan agar tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaat bagi kita semua, khususnya bagi dunia Pendidikan, meskipun hanya ibarat air bagi samundra luas.

Kediri, 08 Juni 2026



BINTI MAYSAROH
NPM: 22.1.40.10.070

RINGKASAN

Binti Maysaroh Pengaruh Kemampuan Mengelola Waktu terhadap *Self Regulated Learning* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri. 2026

Kata kunci: kemampuan mengelola waktu, *self regulated learning*, siswa SMA.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang memiliki perilaku pasif selama proses pembelajaran berlangsung, kurang disiplin dalam mengikuti jadwal belajar, sering menunda penyelesaian tugas, belajar hanya ketika akan menghadapi ulangan, serta kurang mampu mengatur strategi belajar secara mandiri, sehingga diduga berkaitan erat dengan rendahnya tingkat *self regulated learning* siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal korelasional. Populasi penelitian berjumlah 360 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah, dengan sampel sebanyak 78 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner menggunakan skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif, uji prasyarat yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, kemudian dilanjutkan dengan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap *self regulated learning*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji regresi linear sederhana yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,042 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola waktu, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,231 menunjukkan hubungan yang rendah antara kedua variabel. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,054 mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola waktu memberikan kontribusi sebesar 5,4% terhadap *self regulated learning*, sedangkan 94,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar model penelitian, seperti motivasi belajar, efikasi diri, dukungan lingkungan, strategi belajar, dan faktor lainnya.

Dengan demikian, kemampuan mengelola waktu memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *self regulated learning* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Meskipun demikian, besarnya pengaruh yang diberikan tergolong rendah sehingga terdapat faktor-faktor lain yang turut berperan dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa. Oleh karena itu, siswa diharapkan dapat meningkatkan keterampilan mengelola waktu melalui penyusunan jadwal belajar yang teratur dan penetapan prioritas kegiatan. Bagi pihak sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk memberikan layanan bimbingan yang mendukung pengembangan keterampilan mengelola waktu. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap *self regulated learning* agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
PRAKATA	vii
RINGKASAN.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	4
A. Teori dan Penelitian Dari Variabel	4
1. Teori Variabel.....	4
a. Pengertian Kemampuan Mengelola Waktu	4
1. Pengertian Kemampuan Mengelola Waktu	4
2. Aspek-aspek mengelola waktu	5
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan waktu	5
4. Manfaat mengelola waktu.....	6
b. Pengertian <i>Self Regulted Learning</i>	8
1. Pengertian <i>Self Regulted Learning</i>	8
2. Aspek-aspek <i>Self Regulted Learning</i>	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulted Learning</i>	11
B. Penelitian Terdahulu.....	12
C. Kerangka Berpikir	14
D. Hipotesis Penelitian.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Desain Penelitian	16

B. Definisi Operasional	18
C. Instrumen Penelitian	18
1. Langkah-Langkah Pengembangan Instrumen.....	19
a. Pengembangan Instrumen Kemampuan Mengelola Waktu	19
b. Pengembangan Instrumen <i>Self Regulated Learning</i>	20
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	21
a. Uji Validitas	21
b. Uji Reliabilitas Data.....	24
D. Populasi dan Sampel.....	26
E. Prosedur Penelitian	29
F. Tempat dan Jadwal Penelitian	29
G. Teknik Analisis Data	30
1. Analisis Deskriptif.....	31
a. Mean	31
b. Standar Deviasi.....	31
c. Kategori Skor.....	32
2. Uji Prasyarat	34
a. Uji Normalitas	34
b. Uji Linearitas	34
2. Uji Hipotesis	35
a. Uji Linier Sederhana.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Uji Prasyarat	37
a. Uji Normalitas	37
b. Uji Linearitas	38
2. Analisis Regresi Linear Sederhana	39
3. Koefisien Determinasi	40
B. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	44
A. Simpulan.....	44
B. Implikasi	44
C. Keterbatasan Penelitian	45
D. Saran	46

DAFTAR RUJUKAN.....	47
Lampiran.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Skala Likert	19
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Skala Kemampuan Mengelola Waktu	20
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Skala <i>Self Regulated Learning</i>	21
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Kemampuan Mengelola Waktu	22
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Regulated Learning</i>	23
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kemampuan Mengelola Waktu	26
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Regulated Learning</i>	26
Tabel 3. 8 Populasi Penelitian Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Gurah.....	27
Tabel 3. 9 Rencana Jadwal Penelitian	30
Tabel 3. 10 Kategori Skor Kemampuan Mengelola Waktu	33
Tabel 3. 11 Kategori Skor <i>Self Regulated Learning</i>	34
Tabel 4. 1 Hasil Statistik Deskriptif	36
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas.....	38
Tabel 4. 3 Hasil Uji Linearitas	38
Tabel 4. 4 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	39
Tabel 4. 5 Hasil Uji Koefisien Determinasi	40
Tabel 4. 6 Interpretasi Koefisien Korelasi.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	15
Gambar 3. 1 Rumus Pearpon Product Moment.....	22
Gambar 3. 2 Rumus Crobach's Alpha	24
Gambar 3. 3 Rumus Slovin	28
Gambar 3. 4 Rumus rata-rata (mean)	31
Gambar 3. 5 Rumus Standat Deviasi untuk sampel.....	31
Gambar 3. 6 Rumus menentukan skor	32
Gambar 3. 7 Rumus Regresi Linear Sederhana.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner penelitian sebelum uji coba	52
Lampiran 2 Tabulasi data uji coba	58
Lampiran 3 Hasil Uji Spss Validitas	62
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Setelah Uji Coba.....	68
Lampiran 5 Tabulasi Data Uji Lapangan	74
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	79
Lampiran 7 Surat Balasan dari Sekolah	80
Lampiran 8 Dokumentasi	81

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Untuk mencapai tujuan tersebut, peserta didik tidak hanya dituntut memiliki kemampuan akademik yang baik, tetapi juga mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal (UU No. 20, 2003). Keberhasilan belajar siswa tidak hanya bergantung pada kemampuan pemahaman, tetapi juga pada kemampuan mereka untuk mengelola proses belajar mereka sendiri. Salah satu kemampuan yang berperan penting dalam keberhasilan belajar adalah *Self Regulated Learning* (SRL). Menurut Zimmerman (2002), *Self Regulated Learning* merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengatur proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi terhadap aspek kognitif, motivasi, maupun perilaku guna mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan. Siswa yang memiliki SRL tinggi cenderung mampu menetapkan target belajar, memilih strategi yang tepat, mengelola waktu, serta mengevaluasi hasil belajarnya secara mandiri.

Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa memiliki kemampuan *Self Regulated Learning* yang baik. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Gurah, masih ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan perilaku kurang mencerminkan SRL, masih ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku pasif saat jam berlangsung, kurang disiplin dalam mengikuti jadwal belajar, sering menunda penyelesaian tugas, belajar hanya ketika akan menghadapi ulangan, serta kurang mampu mengatur strategi belajar secara mandiri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola proses belajarnya masih perlu ditingkatkan agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal.

Rendahnya *Self Regulated Learning* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor yang diduga memiliki peran penting adalah kemampuan mengelola waktu. Kemampuan mengelola waktu merupakan keterampilan individu dalam merencanakan, mengatur prioritas, menyusun jadwal, serta memanfaatkan waktu secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Macan, 1994). Sementara itu, Britton & Tesser (1991) menjelaskan bahwa pengelolaan waktu mencakup kemampuan menyusun tujuan, membuat perencanaan kegiatan, menetapkan prioritas, serta mengendalikan penggunaan waktu agar kegiatan dapat terlaksana secara efektif. Kemampuan ini penting dikaji karena siswa SMA memiliki berbagai tuntutan akademik maupun non akademik yang memerlukan pengaturan waktu secara tepat. Apabila siswa mampu mengelola waktunya dengan baik, maka mereka akan lebih mudah menyelesaikan tugas tepat waktu, mempersiapkan diri menghadapi ujian, mengurangi perilaku menunda pekerjaan, dan mencapai hasil belajar yang optimal.

Namun demikian, hubungan antara kemampuan mengelola waktu dan *Self Regulated Learning* juga didukung oleh beberapa penelitian terdahulu. Penelitian Usroh *et al.* (2022) menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif terhadap *Self Regulated Learning* siswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola waktu, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu dilakukan pada subjek dan lokasi yang berbeda sehingga masih diperlukan penelitian pada konteks yang berbeda untuk memperkuat temuan tersebut.

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Gurah serta didukung oleh teori dan penelitian terdahulu, masih diperlukan penelitian mengenai pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap *Self Regulated Learning* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap *Self Regulated Learning* sehingga dapat menjadi masukan bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta siswa dalam meningkatkan kemampuan belajar mandiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka masalah yang menjadi perhatian pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap *self regulated learning* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah ?.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah untuk di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap *self regulated learning* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gurah.

D. Manfaat Penelitian

- a. Bagi siswa, manfaat penelitian ini siswa diharapkan dapat menjadikan sebagai bahan evaluasi agar bisa meningkatkan kemampuan mengelola waktu dan *self regulated learning* dengan baik.
- b. Bagi Guru BK/Konselor, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi guru BK dala Menyusun program konseling yang lebih efektif, khususnya dalam meningkatkan kemampuan mengelol waktu melalui penguatan *self regulated learning*.
- c. Bagi penulis lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan mengenai pengaruh kemampuan mengelola waktu terhadap *self regulated learning*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aam, A., & Azwar, R. (2021). Pengembangan Potensi Diri Peserta Didik Melalui Proses Pendidikan. *Journal Of Elementary Education*, 5 (1), 28 - 46.
- Abadi dinda putri, hidayah nur, wahyuni fitri. (2024). Correspondent Author : *Pendekatan Multikultural Dalam Layanan Bimbingan Konseling*, 8(2), 1101–1107
- Andreas , D. S., & Henny, C. M. (2020). Hubungan Antara Kemampuan Mengelola Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 18, 121-136.
- Andy , L., & Fransisca , I. R. (2023, Agustus). Regulasi Diri Sebagai Strategi Manajemen Waktu. *Jurnal Psikologi*, 7, 21-34.
- Asfira, Z. N., Marhayati, & Ulfa , M. (2022). Strategi Self Regulated Learning Untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Tugas Program Linier. *Jurnal Pengembangan Pembelajaran Matematika (JPPM)*, 4(1), 47-57.
- Boekaerts, & Niemivirta. (2000). Self-regulated learning: Finding a balance between learning goals and ego-protective goals.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). *Effects of Time-Management Practices on College Grades*. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Cindy , S., Dini, R., & Ismah. (2023). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akadeik Siswa Kelas X Teuku Umar Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3 (2), 70-82.
- Claessens, B.J.C., W. , V., Rutte, C. G., Roe, & R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 255-276.
<https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Devi, J., Shanty, S., & Dina, A. (2013). Gambaran Sel Regulated pada Mahasiswa. *PSIBERNETIKA*, 6 (2), 13-28.
- Eka, K. Z., & Monica, S. (2023). Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan Kualitas Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5 (2), 2060-2071.
- Eunike, Y. S., Vira, S., & Eka, S. (2020). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah BK*, 3 (2), 136-145.
- Fitrani , D. A., & Marsella, P. T. (2024, Mei). Manajemen Waktu : Strategi Untuk Kantor Yang Lebih Efisien. *Jurnal Manajemen Bisnis Era Digital (JUMABEDI)*, 1, 187-203.
- Fraenkel, Jack, R., Wallen, & Norman , E. (1990).
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariat (edisi ke-10). *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*. Retrieved from file:///C:/Users/ASUS/Downloads/463-Article%20Text-856-1-10-20220719.pdf

- Haynes, M. E. (1994). *Manajemen Waktu untuk Diri Sendiri*. Binarupa Aksara
- Hidayatur Rahmi Rifai & Isna Asyri Syahrina. (2019). Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Self Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI Di MAN 2 Solok. *Jurnal PSYCHE 165 Fakultas Psikolog*, 12(2), 134-143.
- Kusnul, I. S., & M., A. D. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi Diri Dan Prokrstinasi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2 (3), 217-222.
- Linda. (2018). Pengantar Rancangan Modul Pelatihan Manajemen Waktu pada. *Jurnal Psikologi Psibernetik*.
- Usroh., Nadhirotul, L., & Fatchul, M. (2022, Maret). Manejemen Waktu dan Self Regulated Learning pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9, 47-63.
- Lestari, S. P., & Permatasari, R. I. (2023). Pengaruh pengalaman kerja dan disiplin kerja terhadap prestasi kerja karyawan divisi operasional PT. Pegadaian Galeri 24, Jakarta Pusat. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 13(1), 83–91.
- Macan, T. H. (1994). Time management : Test of a proses model. *Journal of applied psychology*, 79 (3), 381-391.
- Mallaherang. (22). Penerapan Manajemen Dalam Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMA NEGERI BUA PONRANG KABUPATEN LUWU
- Marissan, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Muhammad, N. W. (2004). Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Melalui Self Regulated Learning. *Staf Pengajar pada Jurusan PBB FIP UNY*, 1-19.
- Muslihatin Nur Azizah, & Muslikah. (2021). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Regulasi Diri dengan Kecanduan Smartphon. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12, 31-38.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). *College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction*. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Mustika, D. M. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning. *Educational Psychology Journal*, 43-48.
- Nikmah, N., & Ratnasari. (2023). Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran Matematika Pada Peserta Didik Dalam Menyelesaikan Soal Literas Numerasi. *Journal of Mathematics Education and Science*, 159-165.
- Purwanto, & Ngalim. (2006). Psikolog Pendidikan. In *PT Remaja Rosdakarya*.
- Prof. Dr., D. (2008). In M. C. Press, *Teknik Penyusunan Instrumen Tes dan Nontes* (pp. 7-166). Yogyakarta.

- Raniska, D. (2019). Pengaruh Regulated Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa di SMK. 1-8
- Yulianto, Atika Nuraini Ambarwati, Zakaria, B. I., & Adiyah, M. (2025). Penerapan Manajemen Waktu dan Penerapan Konseling Individu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik di SMK Miftahul Huda Kendal. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(20), 28-34.
- Santrock, J. W. (2008). *Educational Psychology*. New York.
- Suliyanto. (2006). *Metode Riset Bisnis, Penerbit Andi*. Yogyakarta.
- Sutikno. (2016). Kontribusi Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran. *Dewantara*, 2 (2), 188-203.
- Sugiyono. (2013.). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Suharsimi, A. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Taylor, G., J., T., M., G. A., S., K., D., H., R., Koenstner, R. (2014). A self-determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39 (4), 342-358. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.08.002>
- There, H. M. (1994). Time Management: Tes of a Proses Model. *Journal of Applied Psychology*, 3, 381-391.
- Ulfah, M. (2021). Pelatihan Self Regulated Learning Singkat: Apa Mungkin Efektif? *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9, 768-782.
- Widi, R. (2011). Uji Validitas dan Reliabilitas Dalam Penelitian. *(J.K.G Unej)*, 8 (1), 27-34.
- Yulanda, N. (2017). Penting nya Self Regulated Learning Bagi Peserta Didik Dalam Penggunaan Gadget. *Jurnal Of Education*, 3, 164-171.
- Zaini, H. (2012). Strategi Pembelajaran aktif. Yogyakarta.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: an. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. Retrieved from <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>

- Zimmerman, B.J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339.
- Zimmerman, B.J (2002). Becoming a Self Regulated Learning. 41, 64-70. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/1477457>
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self- Regulation and Motivation: Hitorialical Background Mthodologi Developments and Future Prospects. *Amerikacan Educational Research*, 45, 166-183.
- Zuriah, S. I., Achmad, F. A., & Muhammad, J. (2024). Efektivitas Teknik To-Do List Terhadap Time Management. *Jurnal Psikologi*, 1 (4), 1-9.