

# Time Management Training in Improving Students' Self Regulated Learning

Siti Haryati<sup>1</sup> , Abdul Afif Amrulloh<sup>2</sup>, Sri Lestari<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

 [S300200021@student.ums.ac.id](mailto:S300200021@student.ums.ac.id)

## Abstract

*The learning process is an activity carried out by every human being, students carry out the learning process at school by following directions from schools and teachers to achieve the goals desired by students. This training aims to improve self-regulated learning in students. The participants of this training were 10 SMA X students. There were 3 stages in this training, namely, the pretest stage, the training stage, and the posttest stage as the last stage. The results of the training showed that there was a positive correlation between the pretest and posttest. The results of the analysis of the value of  $t = -2.744$  and  $p < 0.05$ , it can be concluded that the implementation of time management by recording study schedules has an effect on students' self-regulated learning. In conclusion, time management training can improve self-regulated learning.*

**Keywords:** Time management training, Self regulated learning, Students

## Pelatihan Manajemen Waktu Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Pada Siswa

### Abstrak

Proses belajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap manusia, siswa melakukan proses belajar di sekolah dengan mengikuti arahan dari sekolah dan guru untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh siswa. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan *self regulated learning* pada siswa. Peserta pelatihan ini yaitu sebanyak 10 siswa SMA X. Ada 3 tahapan dalam pelatihan ini yaitu, tahap *pretest*, tahap pelatihan, dan tahap *posttest* sebagai tahap terakhir. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa ada korelasi yang positif antara *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis nilai  $t = -2,744$  dan  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan manajemen waktu dengan mencatat jadwal belajar berpengaruh pada *self regulated learning* siswa. Kesimpulannya pelatihan manajemen waktu dapat meningkatkan *self regulated learning*.

**Kata kunci:** Pelatihan manajemen waktu, *Self regulated learning*, Siswa

## 1. Pendahuluan

Proses belajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap manusia, siswa melakukan proses belajar di sekolah dengan mengikuti arahan dari sekolah dan guru untuk mencapai tujuan yang diinginkan oleh siswa. Agar tercapai keberhasilan dalam belajar tentu berhubungan erat dengan sekolah, karena sekolah adalah tempat pendidikan yang penting disamping keluarga dan teman. Kegiatan belajar dilakukan untuk mendapat perubahan ilmu pengetahuan, tingkah laku, keterampilan, sikap dan lainnya dengan berharap bisa sampai pada tujuan yang diinginkan [1].

*Self regulated learning* adalah suatu proses pada seseorang yang memperbaiki diri sampai seseorang memiliki tujuan yang ingin dicapai. Ketika tujuan tersebut berhasil terwujud maka ada proses evaluasi pada apa yang telah dicapai, jika prosesnya maksimal bisa dicapai oleh seseorang maka biasanya dalam diri seseorang ada perasaan puas atas apa yang telah dicapai Zimmerman [2].

Selanjutnya menurut Lidiawati [10]3 *self regulated learning* atau regulasi diri dalam belajar yaitu proses individu menyadarkan pikiran, perasaan dan perilaku secara teratur untuk mencapai tujuan pembelajaran. Hal ini selaras dengan Kizilcec, Pérez-Sanagustín, & Maldonado (2017) bahwa peran *self regulated learning* penting untuk berkontribusi besar pada proses terciptanya lingkungan belajar dan juga kesuksesan individu dalam belajar [4] .

Dalam proses pendidikan siswa diharapkan bisa dengan baik mengikuti kegiatan belajar belajar dengan semangat yang tinggi sehingga tercapai tujuan yang ingin dicapai. Proses pembelajaran agar maksimal penting adanya *self regulated learning* karena sikap individu dibutuhkan untuk menggali potensi dirinya tanpa ada paksaan dari luar diri seseorang [5].

[6] mengatakan bahwa dasar faktor dari *self regulated learning* yaitu keinginan untuk mencapai tujuan, adanya kesadaran atas penghargaan dari diri sendiri, ingin mencoba, komitmen, manajemen waktu, dan menggunakan waktu strategi yang efisien.

Individu dalam proses belajar penting untuk bisa memajemen waktu belajar agar bisa mencapai tujuan. [7] manajemen waktu yang dikatakan baik yaitu dengan motor pendorong dan penggerak kepada individu didalam proses pembelajaran, sehingga dalam belajar individu lebih bisa semangat dan tidak mudah bosan dengan materi yang sedang dipelajari dengan hal ini bisa meningkatkan prestasi belajar.

Namun dalam kenyataan yang ada masih ada siswa yang belum tahu apa tujuan akhir dalam proses belajar dan masih ada siswa yang masih belum menetapkan kegiatan dalam proses belajar. Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh siswa A, mengatakan bahwa siswa tersebut tidak belajar diluar jam sekolah, dan belum bisa mengatur waktu belajar secara mandiri dirumah. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa masih belum bisa menggunakan waktu secara baik untuk proses belajar dan belum menyadarkan diri sendiri untuk mencapai tujuan dalam belajar. Siswa B mengatakan juga bahwa tidak belajar jika tidak ada tugas dan tidak pada jam sekolah. Selanjutnya siswa C mengatakan hampir sama dengan siswa A dan B ia mengatakan juga bahwa tidak akan belajar jika tidak ada tugas dan tidak dijam pelajaran disekolah dan tidak punya jadwal tersendiri untuk melakukan proses belajar secara mandiri. Dari hal ini tidak jarang siswa belum memiliki tujuan yang ditetapkan dalam proses belajar dan selain itu belum melakukan proses pembelajaran secara mandiri, maka perlu untuk siswa melakukan kebiasaan-kebiasaan mengatur waktu untuk belajar secara mandiri diluar jam sekolah.

Untuk itu siswa diharapkan bisa untuk menentukan jadwal belajar secara mandiri atas dasar keinginnya sendiri, bukan paksaan dari orang sekitar dan mempunyai tujuan belajar yang ingin dicapai sehingga siswa merasakan efeknya dikedepannya seperti mendapatkan prestasi belajar yang baik. [8] dalam proses pembelajaran siswa perlu untuk mempunyai manajemen waktu belajar agar siswa bisa mencapai hasil belajar dengan sesuai apa yang sudah ditargetkan.

Penelitian ini didasarkan pada penelitian sebelumnya dari Dwi [6] mengatakan bahwa manajemen waktu berperan dalam membentuk *self regulated learning*. Manajemen waktu yang tinggi akan membentuk *self regulated learning* pada mahasiswa. Oleh karena itu diadakannya pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan *self regulated learning* pada siswa dengan pelatihan manajemen waktu dengan berdasarkan indikator *self regulated learning* dari Nurfiani [9] yaitu 1) perencanaan belajar, 2) pelaksanaan belajar, dan 3) evaluasi belajar. Dengan demikian diharapkan *self regulated learning* siswa bisa meningkat dengan memajemen waktu berdasarkan indikator tersebut

## 2. Metode

Proses pelatihan ini dilakukan selama 3 hari dimulai dari tanggal 22 Juni 2021 sampai tanggal 24 Juni 2021 dengan pendampingan dan pelatihan dengan cara mencatat rencana belajar yang akan dilakukan oleh siswa dan menentukan waktunya, dengan demikian tercatat pelaksanaannya dan dibagian akhir siswa mengevaluasi dirinya sendiri berdasarkan dari perencanaan yang sudah dibuat. Awalnya siswa diminta untuk mengisi kuesioner *pretest* terlebih dahulu, setelah itu mencari jadwal yang sesuai dengan siswa agar bisa mengikuti semua, lalu ketika jadwal sudah ditetapkan dilakukan proses pemberian materi kepada siswa selesai diberikan materi dan menjelaskan apa yang harus dilakukan dalam proses pelatihan ada sesi tanya jawab antara peneliti dan siswa ketika pemberian materi dan sesi tanya jawab selesai peneliti menutup pertemuan ini. Di hari berikutnya sering berdiskusi melalui grup *whatsapp* tentang pelatihan ini. Diakhir ketika proses pelatihan selesai siswa mengumpulkan blanko perencanaannya lalu peneliti memberikan evaluasi kepada mereka bahwa rencana yang dibuat sudah baik diharapkan untuk kedepannya adik-adik siswa bisa terus menerapkan metode ini untuk keberhasilan belajar.

Pendekatan eksperimen dengan menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design* adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan subjek penelitian dengan 10 siswa SMA yang terdiri dari 7 siswa perempuan dan 3 siswa laki-laki. Yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *self regulated learning* siswa yaitu menggunakan skala likert. Sugiono [10] mengatakan skala likert adalah sesuatu untuk mengukur sikap, persepsi serta pendapat seseorang dengan fenomena-fenomena sosial. Skala likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Pada kategori Favorable SS diberi nilai 4, S diberi nilai 3, TS diberi nilai 2, dan STS diberi nilai 1, sebaliknya pada kategori jawaban Unfavorable pada jawaban SS diberi nilai 1, S diberi nilai 2, TS diberi nilai 3, dan STS diberi nilai 4. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah ada dari penelitian sebelumnya milik Nurfitriani, H. 2015 dengan indikator 1) perencanaan belajar, 2) pelaksanaan belajar, dan 3) evaluasi belajar.

Data dianalisis menggunakan *SPSS 24.0* dengan *Uji Paired Sample t-Test*. Untuk melihat perlakuan (treatment) terhadap satu sampel yang sama dalam dua periode berbeda menggunakan Paired Sample t-Test (Pramana, 2012).

## 3. Hasil dan Pembahasan

Data yang sudah didapatkan dari hasil *pretest* dan *posttest* dibuat tabulasi data lalu ditotalkan. Berikut table total tabulasi data.

**Tabel 1. Total tabulasi jawaban subjek**

| Subjek | pretest | posttest |
|--------|---------|----------|
| A      | 172     | 175      |
| B      | 171     | 190      |
| C      | 162     | 166      |
| D      | 188     | 196      |
| E      | 160     | 162      |
| F      | 159     | 165      |
| G      | 156     | 160      |

|   |     |     |
|---|-----|-----|
| H | 144 | 159 |
| I | 158 | 166 |
| J | 155 | 148 |

### Uji Normalitas

Sebelum melakukan uji paired sample t test persyaratan utamanya adalah melakukan uji normalitas, berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terdapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Uji Normalitas**

#### Tests of Normality

|          | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |       |
|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|-------|
|          | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig.  |
| Pretest  | 0,217                           | 10 | ,200* | 0,925        | 10 | 0,403 |
| Posttest | 0,274                           | 10 | 0,033 | 0,901        | 10 | 0,224 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai Sig. Untuk *pretest* sebesar 0,403 dan nilai Sig. pada *posttest* sebesar 0,224. Nilai sig. pada pretest dan posttest lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* dapat dikatakan berdistribusi normal dan bisa berlanjut ketahap berikutnya.

### Uji Hipotesis

**Tabel 3. Uji Paired Samples Statistics**

#### Paired Samples Statistics

| Pair 1 |          | Mean   | N  | Std. Deviation | Std. Error |
|--------|----------|--------|----|----------------|------------|
|        |          |        |    |                | Mean       |
| Pair 1 | Pretest  | 162,50 | 10 | 11,984         | 3,790      |
|        | posttest | 168,70 | 10 | 14,568         | 4,607      |

Dari table diatas dapat dilihat bahwa mean *self regulated learning pretest* lebih kecil dibandingkan mean *posttest*.

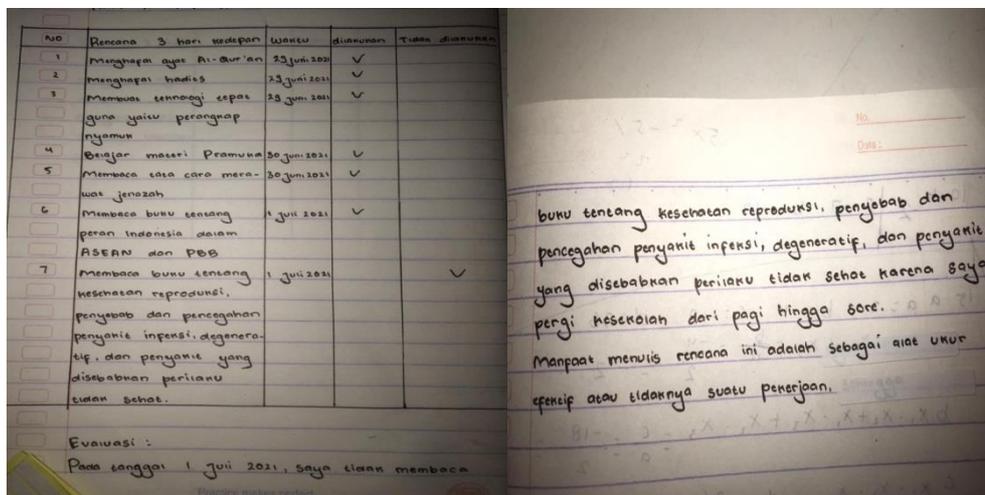
**Tabel 4. Uji Paired Samples Test**

#### Paired Samples Test

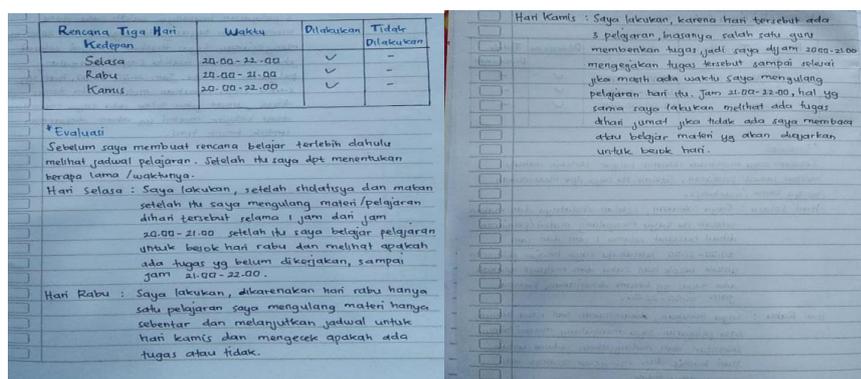
| Pair |                    | Mean   | Paired Differences |                 |   | T      | df     | Sig. (2-tailed) |       |
|------|--------------------|--------|--------------------|-----------------|---|--------|--------|-----------------|-------|
|      |                    |        | Std. Deviation     | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |        |                 |       |
|      |                    |        |                    |                 | Lower                                     |        |        |                 | Upper |
| 1    | pretest - posttest | -6,200 | 7,146              | 2,260           | -11,312                                   | -1,088 | -2,744 | 0,023           |       |

Hasil analisis diatas menunjukkan nilai  $t = -2,744$  dan  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan manajemen waktu dengan mencatat jadwal belajar berpengaruh pada *self regulated learning* siswa.

Pada proses awal peneliti melakukan *pretest* kepada siswa, siswa diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disiapkan. Lalu berlanjut pada proses pelatihan peneliti memberikan pemahaman materi tentang *self regulated learning* dan manajemen waktu. Awalnya menggunakan media Zoom untuk pertemuan, tetapi karena keterbatasan dalam mengakses zoom maka dilanjutkan menggunakan media telfon via grup *whatsapp*. Selesai memberikan materi lalu peneliti menjelaskan proses yang akan dilakukan oleh siswa selama tiga hari kedepan yaitu mencatat jadwal perencanaan mereka selama tiga hari dengan dicatat waktunya. Selama proses pelatihan terdapat diskusi dalam grup whatsapp jika ada pertanyaan dari siswa. Ketika sudah 3 hari berlangsung disesi akhir ketika pengumpulan catatan perencanaan belajar tahap selanjutnya siswa diminta untuk mengisi ulang kuesioner sebagai tahap *posttest*. Berikut rencana dari sebagian subyek seperti gambar dibawah:



Gambar 1. Jawaban Subyek



Gambar 2. Jawaban Subjek

Diakhir pelatihan ada siswa yang mengatakan bahwa senang melakukan perencanaan tersebut, senang mencatat kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan sehingga tidak membuang-buang waktu dengan percuma dan untuk kedepannya akan mencatat hal-hal yang ingin dilakukan agar bisa terstruktur. Sesuai dengan hasil diatas didapatkan hasil bahwa pelatihan manajemen waktu berpengaruh dengan *self regulated learning* pada siswa. Hal ini sejalan dengan penelitian [5] 6 dalam penelitiannya terdapat hubungan yang positif dengan artian jika tingkat *self regulated learning* tinggi maka manajemen waktu

menjadi tinggi juga. Sebaliknya jika *self regulated learning* rendah maka manajemen waktu rendah juga.

#### 4. Kesimpulan

Usaha untuk meningkatkan *self regulated learning* pada siswa harus selalu dilakukan. Pelatihan dilakukan dengan harapan ada perubahan pada diri siswa untuk menjadi lebih baik lagi untuk meningkatkan prestasi belajar agar dan mempunyai arah kemana tujuan yang siswa inginkan dalam proses belajar. Dalam pelatihan manajemen waktu terbukti berpengaruh dalam meningkatkan *self regulasi learning* pada siswa dengan hasil analisis menunjukkan nilai  $t = -2,744$  dan  $p < 0,05$ . Siswa diharapkan untuk tetap mempertahankan manajemen waktu pada diri di kehidupan sehari-hari agar adanya tujuan dalam proses belajar dan siswa bisa mendapatkan lamohasil belajar yang diinginkan. Selain itu kami menyarankan juga untuk lingkungan sekitar siswa tersebut untuk selalu mendukung dan memotivasi siswa agar siswa terdorong untuk semangat belajar sehingga proses belajar mengajar jadi lebih baik dan siswa memiliki prestasi yang lebih baik juga.

#### Referensi

- [1] S. R. Utami, W. N. E. Saputra, S. P. Suardiman, dan A. R. Kumara, "Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi," *Couns. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 10, no. 1, hal. 1, 2020, doi: 10.25273/counsellia.v10i1.4730.
- [2] R. Gestardi dan I. Maryani, "Analisis self-regulated learning (SRL) siswa kelas VI sekolah dasar di yogyakarta," *Prem. Educ. J. Pendidik. Dasar dan Pembelajaran*, vol. 10, no. 2, hal. 227, 2020, doi: 10.25273/pe.v10i2.7379.
- [3] Hudaifah, F. 2020. Peran Self Regulated Learning Di Era Pandemi Covid-19. *Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 6(2), 76-84
- [4] R. F. Kizilcec, M. Pérez-Sanagustín, dan J. J. Maldonado, "Self-regulated learning strategies predict learner behavior and goal attainment in Massive Open Online Courses," *Comput. Educ.*, vol. 104, hal. 18–33, 2017, doi: 10.1016/j.compedu.2016.10.001.
- [5] S. Kamelia dan H. Pujiastuti, "Penerapan Strategi Pembelajaran Metakognitif Scaffolding untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis dan Self Regulated Learning Siswa," *Juring (Journal Res. Math. Learn.*, vol. 3, no. 4, hal. 385–392, 2020.
- [6] M. D. Mulyani, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa," *Educ. Psychol. J.*, vol. 2, no. 1, hal. 43–48, 2013.
- [7] V. L. D. Pasaribu, R. P. Elburdah, E. Sudarso, dan G. Fauziah, "Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah," *J. ABDIMAS Tri Dharma Manaj.*, vol. 1, no. 1, hal. 84, 2020, doi: 10.32493/abmas.v1i1.p84-91.y2019.
- [8] S. Pratiwi, E. El Faisal, dan S. A. Waluyati, "BELAJAR SISWA PADA MATA PELAJARAN PPKn KELAS XI di SMA NEGERI 1 TANJUNG RAJA," *J. Bhineka Tunggal Ika*, vol. 05, hal. 156–163, 2018.
- [9] Nurfiyani, H. 2015. Survei Kemampuan *Self Regulated Learning* (Srl) Siswa Kelas X Smk Negeri 1 Kalasan. Skripsi.
- [10] Sugiyono. 2012. Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Bandung: Alfabeta.