

MANAJEMEN WAKTU DAN *SELF-REGULATED LEARNING*: STUDI KORELASIONAL PADA MAHASISWA DALAM PERKULIAHAN METODE STATISTIK

Farah Nadira Noer^{1*}, Annissa Novalinda Al-Mi'raj², Bella Kharisma³, Rezki Diwanti Suci Lestari⁴

Politeknik STTT Bandung
e-mail: farah@stttekstil.ac.id

Diterima: 10/08/2026; Direvisi: 21/08/2026; Diterbitkan: 29/08/2026

ABSTRAK

Self-Regulated Learning (SRL) merupakan kemampuan mahasiswa dalam pendidikan tinggi untuk secara aktif mengarahkan proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi strategi belajar. Manajemen waktu merupakan salah satu aspek regulasi belajar yang penting, khususnya pada pembelajaran yang menuntut pengelolaan tugas dan latihan secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat manajemen waktu dan SRL serta menganalisis hubungan antara keduanya pada mahasiswa dalam perkuliahan Metode Statistik. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan potong lintang. Partisipan terdiri atas 53 mahasiswa Program Studi Kimia Tekstil, Politeknik STTT Bandung, yang dipilih dari populasi 86 mahasiswa menggunakan teknik *voluntary response sampling*. Data dikumpulkan melalui angket daring pada akhir semester setelah Ujian Akhir Semester menggunakan skala Likert 1–4, terdiri atas 2 item manajemen waktu dan 13 item SRL. Analisis mencakup statistik deskriptif, korelasi Pearson, dan korelasi Spearman sebagai analisis sensitivitas. Hasil menunjukkan bahwa manajemen waktu ($M = 3,04$; $Md = 3,00$; $SD = 0,41$) dan SRL ($M = 3,12$; $Md = 3,08$; $SD = 0,32$) berada pada kategori tinggi. Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif antara manajemen waktu dan SRL dengan efek besar ($r = 0,68$; $p < 0,001$; 95% CI [0,51; 0,80]), sedangkan korelasi Spearman juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan ($\rho = 0,58$; $p < 0,001$). Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan skor manajemen waktu lebih tinggi cenderung memiliki SRL yang lebih tinggi, tanpa mengindikasikan hubungan sebab-akibat. Implikasi penelitian menekankan pentingnya penguatan manajemen waktu dan regulasi belajar dalam pembelajaran statistik, terutama melalui perencanaan waktu, pemantauan progres, dan pengendalian distraksi.

Kata Kunci: manajemen waktu; *self-regulated learning*; pembelajaran statistik; pendidikan tinggi; regulasi belajar.

ABSTRACT

Self-Regulated Learning (SRL) refers to students' ability in higher education to actively direct their learning processes through planning, monitoring, controlling, and evaluating learning strategies. Time management is an important aspect of learning regulation, particularly in learning contexts that require continuous management of tasks and practice activities. This study aimed to describe the levels of time management and SRL and to analyze the relationship between the two among students enrolled in a Statistics Methods course. The study employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The participants consisted of 53 students from the Textile Chemistry Study Program at Politeknik STTT Bandung, selected from a population of 86 students using *voluntary response sampling*. Data were collected

through an online questionnaire administered at the end of the semester after the final examination, using a 4-point Likert scale consisting of 2 time-management items and 13 SRL items. The analysis included descriptive statistics, Pearson correlation, and Spearman correlation as a sensitivity analysis. The results showed that time management ($M = 3.04$; $Md = 3.00$; $SD = 0.41$) and SRL ($M = 3.12$; $Md = 3.08$; $SD = 0.32$) were both in the high category. Pearson correlation indicated a positive relationship between time management and SRL with a large effect size ($r = 0.68$; $p < 0.001$; 95% CI [0.51, 0.80]), while Spearman correlation also showed a significant positive relationship ($\rho = 0.58$; $p < 0.001$). The findings indicate that students with higher time-management scores tend to have higher SRL scores, without implying a causal relationship. The study highlights the importance of strengthening time management and learning regulation in statistics learning, particularly through time planning, progress monitoring, and distraction control.

Keywords: time management; self-regulated learning; statistics learning; higher education; learning regulation.

PENDAHULUAN

Pembelajaran di pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa sebagai agen aktif yang tidak hanya menerima materi, tetapi juga mengelola tujuan, strategi, sumber daya, motivasi, dan evaluasi belajarnya. Kerangka *Self-Regulated Learning* (SRL) menjelaskan proses tersebut sebagai rangkaian aktivitas regulasi yang memungkinkan mahasiswa merencanakan pembelajaran, memantau kemajuan, menyesuaikan strategi, dan merefleksikan hasil yang dicapai (Xu et al., 2023). Pada mahasiswa, penggunaan strategi SRL berkaitan positif dengan performa akademik (Zhao et al., 2025). Kebutuhan regulasi sumber daya menjadi semakin nyata ketika mahasiswa menghadapi lingkungan belajar yang menuntut otonomi tinggi (Naujoks et al., 2021). Dalam *blended learning*, kemampuan mengatur strategi belajar juga menjadi elemen penting untuk menjaga efektivitas proses pembelajaran (Eggers et al., 2021).

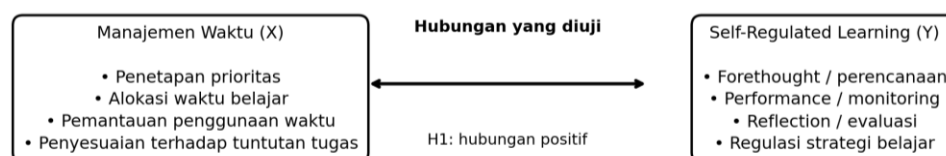
Salah satu komponen penting SRL adalah manajemen waktu (Wolters & Brady, 2021). Dalam perspektif SRL, manajemen waktu tidak sekadar membuat jadwal, tetapi mencakup penetapan prioritas, estimasi durasi tugas, alokasi waktu, pemantauan penggunaan waktu, penyesuaian rencana, serta pengendalian gangguan yang menghambat pencapaian tujuan belajar (Wolters & Brady, 2021). Ketepatan memperkirakan waktu pengerjaan tugas juga merupakan bagian penting dari regulasi waktu mahasiswa (Brady et al., 2022). Dengan demikian, manajemen waktu dapat dipahami sebagai strategi regulasi sumber daya yang membantu mahasiswa menerjemahkan tujuan akademik menjadi aktivitas belajar yang terorganisasi.

Urgensi pengelolaan waktu semakin jelas dalam perkuliahan yang bersifat kumulatif dan membutuhkan latihan berkelanjutan, termasuk Metode Statistik. Mahasiswa perlu memahami konsep, prosedur analisis, interpretasi hasil, dan hubungan antartopik secara bertahap. Ketika waktu belajar tidak direncanakan dengan baik, penumpukan materi dan penundaan pengerjaan latihan berpotensi memperbesar beban belajar. Sebaliknya, pengaturan waktu yang sistematis dapat memberi ruang bagi mahasiswa untuk membagi tugas menjadi unit yang lebih kecil, melakukan latihan berulang, mengevaluasi kesalahan, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Pada pembelajaran matematika, SRL relevan ketika mahasiswa harus mengatur proses belajar kuantitatif secara mandiri (Yahya et al., 2021). Pada konteks statistik, penggunaan strategi SRL juga berkaitan dengan pengalaman belajar yang lebih adaptif, termasuk kecemasan statistik yang lebih rendah (Youssef & Alibraheim, 2025).

Temuan empiris terbaru juga memperkuat hubungan antara pengelolaan waktu dan berbagai indikator keberfungsian akademik. Perencanaan waktu akademik berkaitan dengan proses SRL dan performa akademik (Lourenço & Paiva, 2024). Manajemen waktu juga berkaitan dengan keterlibatan belajar mahasiswa (Fu et al., 2025). Meta-analisis pada mahasiswa menunjukkan adanya korelasi positif antara manajemen waktu dan hasil belajar (Liu et al., 2026). Disposisi manajemen waktu selanjutnya dilaporkan berhubungan positif dengan efikasi diri akademik dan kesejahteraan belajar (Shen et al., 2026). Secara keseluruhan, bukti tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan waktu merupakan bagian yang relevan dari ekosistem regulasi belajar mahasiswa, meskipun besarnya hubungan dapat berbeda menurut konstruk, konteks, dan instrumen yang digunakan.

Pada saat yang sama, penelitian SRL mutakhir banyak berkembang dalam konteks pembelajaran daring dan jarak jauh (Turan et al., 2022). Dalam *online learning*, *internet self-efficacy* dan SRL dilaporkan berkaitan dengan kepuasan serta capaian akademik mahasiswa (Dinh & Nguyen, 2022). Pemanfaatan aplikasi kecerdasan artifisial juga telah dikaji sebagai sarana pendukung proses SRL mahasiswa (Jin et al., 2023). Kajian sistematis pada lingkungan belajar daring menunjukkan bahwa SRL dipengaruhi oleh sejumlah faktor individual dan kontekstual (Dong et al., 2024). Pada *blended learning*, SRL tetap menjadi tantangan penting seiring meningkatnya tuntutan kemandirian mahasiswa (Lobos et al., 2024). Integrasi prinsip SRL ke dalam platform digital dilaporkan berpotensi mendukung pencapaian dan performa mahasiswa (Elmabaredy & Gencel, 2024). Tinjauan sistematis terbaru juga menegaskan bahwa strategi dan teknologi digital dapat mendukung SRL, tetapi tetap menghadirkan tantangan implementasi (Faza & Lestari, 2025). Intervensi *learning-to-learn* dapat meningkatkan penggunaan strategi regulasi dan keterlibatan akademik (Wolters et al., 2023). *Self-assessment* dan strategi komitmen juga dapat memperkuat SRL serta performa mahasiswa dalam pembelajaran daring (Huang & Lee-Post, 2025). Strategi dukungan yang dirancang untuk keberagaman mahasiswa daring turut ditekankan sebagai bagian dari penguatan SRL (Kim & Kumi-Yeboah, 2025). Namun, di antara literatur yang ditelaah untuk penyusunan artikel ini, kajian yang secara spesifik memotret hubungan sederhana antara manajemen waktu dan SRL pada mahasiswa dalam satu konteks perkuliahan Metode Statistik masih relatif terbatas. Kondisi tersebut memberikan ruang bagi penelitian berskala kelas untuk menghasilkan bukti kontekstual yang dapat digunakan sebagai dasar perbaikan strategi pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan tingkat manajemen waktu mahasiswa pada perkuliahan Metode Statistik, (2) mendeskripsikan tingkat SRL mahasiswa, dan (3) menganalisis hubungan antara manajemen waktu dan SRL. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara manajemen waktu dan SRL mahasiswa. Fokus penelitian ditempatkan pada hubungan antarkonstruk, bukan pada pembuktian pengaruh kausal. Kerangka konseptual yang menggambarkan hubungan yang diuji antara manajemen waktu dan SRL disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka konseptual hubungan manajemen waktu dan *Self-Regulated Learning* pada perkuliahan Metode Statistik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pengambilan data secara potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian dilaksanakan di Politeknik STTT Bandung pada mata kuliah Metode Statistik Semester Genap Tahun Ajaran 2025/2026. Pengambilan data dilakukan pada akhir semester setelah pelaksanaan Ujian Akhir Semester.

Populasi penelitian terdiri atas 86 mahasiswa Program Studi Kimia Tekstil yang mengikuti mata kuliah Metode Statistik. Pengambilan sampel menggunakan pendekatan *non-probability sampling* dengan teknik *voluntary response sampling*. Kuesioner diberikan kepada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah tersebut dan sebanyak 53 mahasiswa secara sukarela bersedia berpartisipasi serta mengisi kuesioner secara lengkap. Dengan demikian, jumlah sampel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah 53 mahasiswa. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian dan menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi. Partisipasi bersifat sukarela, data dikumpulkan secara anonim, dan seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Penelitian melibatkan dua variabel, yaitu manajemen waktu sebagai variabel X dan *Self-Regulated Learning* (SRL) sebagai variabel Y. Instrumen penelitian berupa angket tertutup dengan skala Likert empat tingkat, yaitu skor 1–4. Instrumen dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator masing-masing konstruk dan telah melalui proses validasi ahli sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Validasi ahli dilakukan untuk menilai kesesuaian isi instrumen dengan konstruk yang diukur, kejelasan pernyataan, serta keterwakilan indikator pada setiap variabel. Hasil penilaian ahli digunakan sebagai dasar penyempurnaan instrumen sebelum diberikan kepada responden.

Manajemen waktu diukur menggunakan 2 item yang menilai perencanaan atau penjadwalan kegiatan belajar dan estimasi waktu penyelesaian tugas. Sementara itu, SRL diukur menggunakan 13 item yang mencakup penetapan target, keyakinan belajar, motivasi memahami materi, pengendalian distraksi, penggunaan strategi belajar, pemantauan pemahaman, pencarian bantuan, pengembalian fokus, evaluasi hasil, refleksi, dan pemanfaatan umpan balik.

Skor setiap variabel dihitung dengan merata-ratakan skor item pada masing-masing konstruk untuk setiap responden sehingga diperoleh satu skor manajemen waktu dan satu skor SRL pada rentang 1–4. Analisis konsistensi internal berdasarkan data 53 responden menghasilkan *Cronbach's alpha* sebesar 0,842 untuk 13 item SRL. Dua item manajemen waktu memiliki korelasi antaritem sebesar $r = 0,291$ ($p = 0,034$) dan *Cronbach's alpha* sebesar 0,448. Nilai konsistensi internal pada konstruk manajemen waktu dicatat sebagai keterbatasan pengukuran karena konstruk tersebut direpresentasikan oleh dua item.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif meliputi *mean*, median, dan standar deviasi untuk menggambarkan skor manajemen waktu dan *Self-Regulated Learning* (SRL). Untuk keperluan interpretasi deskriptif, rentang teoritis skala Likert 1–4 dibagi menjadi tiga kategori dengan lebar interval yang sama. Lebar interval diperoleh dari selisih skor maksimum dan minimum yang dibagi dengan jumlah kategori, yaitu $(4-1)/3 = 1$. Berdasarkan perhitungan tersebut, skor rata-rata 1,00–1,99 dikategorikan rendah, 2,00–2,99 dikategorikan sedang, dan 3,00–4,00 dikategorikan tinggi. Kategorisasi ini digunakan sebagai interpretasi operasional terhadap skor penelitian dan tidak dimaksudkan sebagai norma populasi.

Hubungan antara manajemen waktu dan SRL dianalisis menggunakan korelasi Pearson. Sebelum analisis korelasi dilakukan, distribusi skor diperiksa menggunakan uji Shapiro–Wilk

dan pola hubungan antarvariabel ditinjau melalui *scatter plot*. Signifikansi korelasi Pearson diuji pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Interval kepercayaan 95% untuk koefisien korelasi dihitung menggunakan transformasi Fisher z, sedangkan koefisien determinasi (r^2) digunakan untuk menunjukkan proporsi variansi bersama (*shared variance*) antara kedua konstruk. Interpretasi besaran koefisien korelasi mengacu pada kriteria efek, yaitu $|r|$ sekitar 0,10 sebagai kecil, 0,30 sebagai sedang, dan 0,50 atau lebih sebagai besar (Cohen, 1992). Korelasi Spearman digunakan sebagai analisis sensitivitas untuk mengevaluasi konsistensi arah dan signifikansi hubungan antara manajemen waktu dan SRL, mengingat karakteristik distribusi data dapat memengaruhi analisis parametrik. Seluruh analisis dilakukan terhadap data dari 53 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

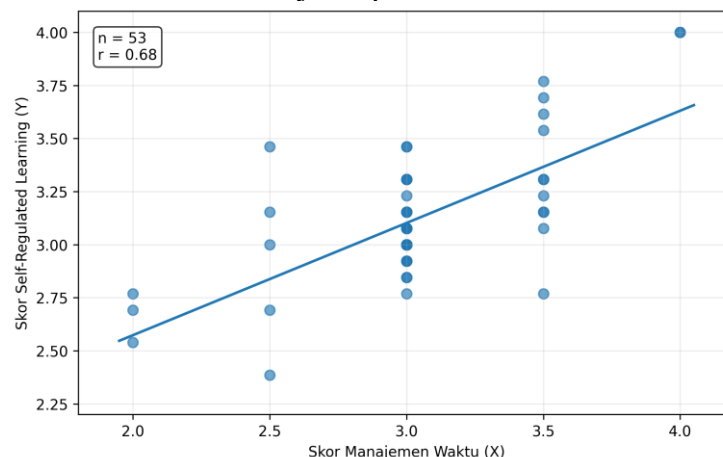
Hasil

Data penelitian berasal dari 53 responden. Skor rata-rata manajemen waktu sebesar 3,04 ($Md = 3,00$; $SD = 0,41$), sedangkan skor rata-rata SRL sebesar 3,12 ($Md = 3,08$; $SD = 0,32$). Berdasarkan kategori operasional penelitian, kedua variabel berada pada kategori tinggi. Distribusi skor diperiksa menggunakan uji Shapiro-Wilk dan menunjukkan penyimpangan dari normalitas pada manajemen waktu ($W = 0,828$; $p < 0,001$) maupun SRL ($W = 0,941$; $p = 0,012$). Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik deskriptif variabel penelitian

Variabel	n	Mean	Median	Standar Deviasi	Kategori
Manajemen Waktu (X)	53	3,04	3,00	0,41	Tinggi
<i>Self-Regulated Learning</i> (Y)	53	3,12	3,08	0,32	Tinggi

Korelasi Pearson antara manajemen waktu dan SRL berdasarkan data 53 responden adalah $r = 0,682$. Nilai tersebut menunjukkan hubungan positif dengan efek besar dan berbeda secara statistik dari nol, $t(51) = 6,67$, $p < 0,001$, dengan 95% CI $[0,51; 0,80]$. Nilai $r^2 = 0,466$ menunjukkan bahwa sekitar 46,6% variansi kedua skor saling beririsan secara bivariabel dan tidak ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat. Analisis sensitivitas menggunakan korelasi Spearman menghasilkan $\rho = 0,584$ ($p < 0,001$), sehingga arah hubungan tetap positif dan signifikan. Visualisasi hubungan berdasarkan data asli ditampilkan pada Gambar 2, sedangkan ringkasan koefisien korelasi Pearson disajikan pada Tabel 2.



Gambar 2. *Scatter plot* hubungan manajemen waktu dan *Self-Regulated Learning* berdasarkan data 53 responden ($r = 0,68$).

Tabel 2. Hasil korelasi Pearson

Variabel X	Variabel Y	r	95% CI	p	r ²	Interpretasi
Manajemen Waktu	SRL	0,682	0,51-0,80	< 0,001	0,466	Positif; efek besar

Pembahasan

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata manajemen waktu mahasiswa sebesar 3,04 dan rata-rata SRL sebesar 3,12 pada skala 1–4. Berdasarkan kategori operasional penelitian, keduanya berada pada kategori tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa responden secara umum melaporkan kebiasaan pengelolaan waktu dan regulasi belajar yang relatif baik. Meski demikian, skor tinggi pada angket *self-report* perlu dipahami sebagai persepsi atau laporan diri mahasiswa, bukan pengukuran langsung terhadap perilaku belajar aktual. Literatur SRL menekankan bahwa regulasi belajar merupakan proses yang dinamis dan dapat berubah sesuai konteks serta aktivitas belajar (van der Graaf et al., 2022). Dalam lingkungan belajar digital, data proses dan dukungan berbasis teknologi dapat digunakan untuk melengkapi pemahaman terhadap bagaimana mahasiswa mengatur proses belajarnya (Jin et al., 2023).

Temuan utama penelitian adalah korelasi positif antara manajemen waktu dan SRL dengan efek besar ($r = 0,68$). Artinya, mahasiswa yang melaporkan pengelolaan waktu lebih baik cenderung juga melaporkan SRL yang lebih tinggi. Hubungan ini konsisten secara konseptual dengan pandangan bahwa manajemen waktu merupakan bagian dari SRL, terutama dalam regulasi sumber daya belajar (Wolters & Brady, 2021). Pada fase perencanaan, mahasiswa perlu menetapkan kapan belajar dilakukan, memperkirakan durasi tugas, dan menyusun prioritas. Pada fase pelaksanaan, mahasiswa perlu memantau apakah penggunaan waktu sesuai rencana serta mengendalikan distraksi. Setelah tugas selesai, refleksi terhadap ketepatan alokasi waktu dapat menjadi umpan balik untuk rencana berikutnya. Ketepatan estimasi durasi tugas merupakan aspek penting dalam regulasi waktu, sehingga kualitas manajemen waktu tidak hanya ditentukan oleh keberadaan jadwal, tetapi juga oleh akurasi perencanaan dan penyesuaian rencana (Brady et al., 2022). Nilai deskriptif pada Tabel 1 dan koefisien pada Tabel 2 menjadi dasar interpretasi temuan ini. Gambar 1 menunjukkan kerangka hubungan yang diuji, sedangkan Gambar 2 memperlihatkan hubungan empiris berdasarkan data 53 responden.

Koefisien $r = 0,68$ pada penelitian ini lebih tinggi daripada efek agregat manajemen waktu terhadap hasil belajar yang dilaporkan pada tingkat keseluruhan dalam meta-analisis sebelumnya (Liu et al., 2026). Perbandingan tersebut tidak boleh dibaca sebagai bukti bahwa hubungan pada sampel ini "lebih baik", karena konstruk kriterianya berbeda: penelitian ini mengorelasikan manajemen waktu dengan SRL, sedangkan meta-analisis tersebut berfokus pada *learning outcomes*. Kedekatan konseptual antara manajemen waktu dan SRL secara wajar dapat menghasilkan hubungan yang lebih kuat dibanding hubungan manajemen waktu dengan nilai atau performa akademik yang dipengaruhi banyak faktor lain. Temuan ini juga searah dengan penelitian yang menghubungkan perencanaan waktu akademik dengan proses regulasi belajar dan kinerja akademik (Lourenço & Paiva, 2024).

Dalam konteks mahasiswa, manajemen waktu juga berhubungan dengan proses akademik yang lebih luas. Manajemen waktu dilaporkan berkaitan dengan *study engagement*, dengan mekanisme yang melibatkan *self-control* dan ketergantungan pada telepon seluler (Fu

et al., 2025). Disposisi manajemen waktu juga menunjukkan hubungan positif dengan efikasi diri akademik serta *learning well-being* (Shen et al., 2026). Bukti-bukti tersebut mendukung interpretasi bahwa pengelolaan waktu bekerja bersama komponen regulasi lain, bukan sebagai keterampilan yang berdiri sendiri. Dengan kata lain, mahasiswa yang dapat memprioritaskan tugas, mempertahankan fokus, dan memonitor progres kemungkinan memiliki kondisi yang lebih mendukung terbentuknya pola SRL yang konsisten.

Konteks Metode Statistik memberikan alasan pedagogis yang masuk akal bagi kuatnya keterkaitan tersebut. Pembelajaran statistik membutuhkan kesinambungan antara pemahaman konsep, latihan prosedural, interpretasi *output*, dan penyelesaian masalah. Mahasiswa yang menunda pembelajaran hingga mendekati tenggat dapat kehilangan kesempatan untuk mengidentifikasi miskonsepsi dan memperbaikinya secara bertahap. Sebaliknya, perencanaan waktu memungkinkan aktivitas belajar didistribusikan ke beberapa sesi dan memberi ruang untuk latihan, umpan balik, serta refleksi. Pada mahasiswa pascasarjana, penggunaan strategi SRL dilaporkan berkaitan negatif dengan kecemasan statistik (Youssef & Alibraheim, 2025). Walaupun penelitian ini tidak mengukur kecemasan statistik, temuan tersebut membantu menjelaskan mengapa konteks statistik layak memperhatikan aspek regulasi belajar secara eksplisit.

Hasil penelitian juga sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa SRL dapat diperkuat melalui desain pembelajaran yang memberi struktur terhadap proses belajar. Intervensi *learning-to-learn* dapat meningkatkan penggunaan strategi regulasi, termasuk manajemen waktu dan keterlibatan akademik (Wolters et al., 2023). Aplikasi kecerdasan artifisial dapat dimanfaatkan untuk mendukung pemantauan dan pengaturan proses belajar mahasiswa (Jin et al., 2023). Integrasi SRL ke dalam platform digital juga dilaporkan berpotensi memperbaiki capaian dan performa belajar (Elmabaredy & Gencel, 2024). *Self-assessment* dan strategi komitmen dapat memperkuat regulasi diri serta performa mahasiswa pada pembelajaran daring (Huang & Lee-Post, 2025). Kajian sistematis *blended learning* menegaskan bahwa strategi SRL perlu dirancang secara eksplisit untuk mendukung proses belajar mahasiswa (Luo & Zhou, 2024). Kajian mengenai SRL di era digital juga menunjukkan bahwa teknologi memberi manfaat sekaligus tantangan bagi kemandirian belajar (Faza & Lestari, 2025). Pada populasi mahasiswa daring yang beragam, strategi dukungan SRL perlu mempertimbangkan kebutuhan belajar yang berbeda (Kim & Kumi-Yeboah, 2025). Implikasinya, dosen Metode Statistik dapat mempertimbangkan pembelajaran dengan target mingguan, pemecahan tugas besar menjadi beberapa tahap, *checkpoint* kemajuan, kalender latihan, dan refleksi singkat atas penggunaan waktu.

Meskipun demikian, temuan penelitian harus ditafsirkan secara proporsional. Pertama, desain potong lintang dan korelasional tidak dapat membuktikan bahwa manajemen waktu menyebabkan peningkatan SRL; arah hubungan sebaliknya juga mungkin terjadi. Kedua, kedua variabel diukur melalui angket pada waktu yang sama sehingga *common-method variance* dapat berkontribusi terhadap besarnya korelasi. Ketiga, manajemen waktu hanya diukur menggunakan dua item yang merepresentasikan perencanaan belajar dan estimasi waktu. Konseptualisasi manajemen waktu yang lebih luas mencakup prioritas, alokasi waktu, pemantauan, dan pengendalian distraksi (Wolters & Brady, 2021), serta ketepatan estimasi durasi tugas (Brady et al., 2022). Keempat, konsistensi internal dua item manajemen waktu relatif rendah ($\alpha = 0,448$), sehingga hasil pada konstruk tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Kelima, ukuran sampel 53 mahasiswa dari satu program studi dan satu konteks perkuliahan membatasi generalisasi. Keenam, distribusi skor kedua variabel menyimpang dari

normalitas; meskipun demikian, korelasi Spearman menunjukkan arah hubungan yang tetap positif dan signifikan ($p = 0,584$; $p < 0,001$).

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian berikutnya dapat menggunakan instrumen manajemen waktu dan SRL yang tervalidasi dengan jumlah item yang memadai, melibatkan sampel lintas kelas atau institusi, serta menggabungkan data *self-report* dengan indikator perilaku seperti ketepatan pengumpulan tugas, *log* aktivitas *learning management system*, atau catatan belajar. Desain longitudinal akan membantu menguji urutan temporal antara perubahan manajemen waktu dan perkembangan SRL. Pendekatan intervensi juga dapat digunakan untuk menguji apakah strategi seperti perencanaan mingguan, estimasi waktu tugas, *reminder*, dan refleksi waktu benar-benar meningkatkan SRL atau performa statistik. Secara umum, program pelatihan SRL pada mahasiswa terbukti dapat meningkatkan strategi regulasi, motivasi, dan performa akademik (Theobald, 2021). Penggunaan aplikasi perencanaan juga telah dilaporkan mendukung SRL dan performa akademik pada pembelajaran virtual (Jaramillo et al., 2022). Pengembangan SRL sebagai pendekatan pedagogis di pendidikan tinggi menunjukkan pentingnya dukungan institusional dan desain pembelajaran yang terarah (Kong & Lin, 2023). Meta-analisis pada pembelajaran *online* dan *blended* selanjutnya memperkuat adanya hubungan positif antara strategi SRL dan performa akademik (Zhao et al., 2025).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pada perkuliahan Metode Statistik memiliki skor manajemen waktu ($M = 3,04$) dan *Self-Regulated Learning* ($M = 3,12$) yang berada pada kategori tinggi berdasarkan kriteria operasional penelitian. Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif antara manajemen waktu dan SRL dengan efek besar ($r = 0,682$; 95% CI [0,51; 0,80]; $p < 0,001$), dengan *shared variance* sebesar 46,6%. Analisis Spearman menghasilkan hubungan positif yang tetap signifikan ($p = 0,584$; $p < 0,001$). Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki skor manajemen waktu lebih tinggi cenderung memiliki skor SRL yang lebih tinggi. Hasil tersebut menunjukkan keterkaitan antarkonstruksi, tetapi tidak membuktikan hubungan sebab-akibat. Secara praktis, dosen dapat mengintegrasikan dukungan regulasi waktu dalam pembelajaran Metode Statistik melalui target belajar mingguan, pemecahan tugas menjadi tahapan yang jelas, jadwal latihan terdistribusi, *checkpoint* progres, pengingat tenggat, dan refleksi penggunaan waktu. Mahasiswa dapat didorong untuk merencanakan waktu belajar sebelum menghadapi tugas, memperkirakan durasi secara realistis, memonitor kemajuan, dan menyesuaikan strategi bila terjadi keterlambatan. Implementasi strategi tersebut sebaiknya diuji secara empiris pada penelitian lanjutan agar efektivitasnya terhadap SRL dan capaian statistik dapat diketahui.

DAFTAR PUSTAKA

- Brady, A. C., Wolters, C. A., & Yu, S. L. (2022). Self-regulation of time: The importance of time estimation accuracy. *Frontiers in Psychology*, 13, 925812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.925812>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Dinh, T. C., & Nguyen, P. B. N. (2022). Impact of internet self-efficacy and self-regulated learning on satisfaction and academic achievement in online learning: A case study in Vietnam. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 17(16), 269–288. <https://doi.org/10.3991/ijet.v17i16.33819>

- Dong, X., Yuan, H., Xue, H., Li, Y., Jia, L., Chen, J., Shi, Y., & Zhang, X. (2024). Factors influencing college students' self-regulated learning in online learning environment: A systematic review. *Nurse Education Today*, 133, 106071. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2023.106071>
- Eggers, J. H., Oostdam, R., & Voogt, J. (2021). Self-regulation strategies in blended learning environments in higher education: A systematic review. *Australasian Journal of Educational Technology*, 37(6), 175–192. <https://doi.org/10.14742/ajet.6453>
- Elmabaredy, A., & Gencel, N. (2024). Exploring the integration of self-regulated learning into digital platforms to improve students' achievement and performance. *Discover Education*, 3, 262. <https://doi.org/10.1007/s44217-024-00233-4>
- Faza, A., & Lestari, I. A. (2025). Self-regulated learning in the digital age: A systematic review of strategies, technologies, benefits, and challenges. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 26(2), 23–58. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v26i2.8119>
- Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. (2025). Unlocking academic success: The impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, 13, 323. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x>
- Huang, K., & Lee-Post, A. (2025). Enhancing online college students' self-regulated learning and performance through self-assessments and commitment strategies. *The Internet and Higher Education*, 67, 101033. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2025.101033>
- Jaramillo, A., Salinas-Cerda, J. P., & Fuentes, P. (2022). Self-regulated learning and academic performance in Chilean university students in virtual mode during the pandemic: Effect of the 4Planning App. *Frontiers in Psychology*, 13, 890395. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890395>
- Jin, S.-H., Im, K., Yoo, M., Roll, I., & Seo, K. (2023). Supporting students' self-regulated learning in online learning using artificial intelligence applications. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 20, 37. <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00406-5>
- Kim, Y., & Kumi-Yeboah, A. (2025). Strategies to promote self-regulated learning for online diverse students. *Distance Education*, 46(2), 272–300. <https://doi.org/10.1080/01587919.2024.2358855>
- Kong, S.-C., & Lin, T. (2023). Developing self-regulated learning as a pedagogy in higher education: An institutional survey and case study in Hong Kong. *Heliyon*, 9(11), e22115. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e22115>
- Liu, B., Ma, P., & Jia, F. (2026). Systematic review and meta-analysis of the impact of time management on college students' learning outcomes. *Frontiers in Psychology*, 17, 1700298. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1700298>
- Lobos, K., Cobo-Rendón, R., Bruna Jofré, D., & Santana, J. (2024). New challenges for higher education: Self-regulated learning in blended learning contexts. *Frontiers in Education*, 9, 1457367. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1457367>
- Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. (2024). Academic performance of excellence: The impact of self-regulated learning and academic time management planning. *Knowledge*, 4(2), 289–301. <https://doi.org/10.3390/knowledge4020016>

- Luo, R.-Z., & Zhou, Y.-L. (2024). The effectiveness of self-regulated learning strategies in higher education blended learning: A five years systematic review. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(6), 3005–3029. <https://doi.org/10.1111/jcal.13052>
- Naujoks, N., Bedenlier, S., Gläser-Zikuda, M., Kammerl, R., Kopp, B., Ziegler, A., & Händel, M. (2021). Self-regulated resource management in emergency remote higher education: Status quo and predictors. *Frontiers in Psychology*, 12, 672741. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672741>
- Shen, H., Bai, C., Ye, X., He, S., Zhang, F., Yang, Y., Qiu, J., & Zhang, J. (2026). Time management disposition and academic self-efficacy as predictors of learning well-being among Chinese university students: Evidence for a mediation mechanism. *Frontiers in Psychology*, 17, 1766903. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1766903>
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- Turan, Z., Kucuk, S., & Cilligol Karabey, S. (2022). The university students' self-regulated effort, flexibility and satisfaction in distance education. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 19, 35. <https://doi.org/10.1186/s41239-022-00342-w>
- van der Graaf, J., Lim, L., Fan, Y., Kilgour, J., Moore, J., Gašević, D., Bannert, M., & Molenaar, I. (2022). The dynamics between self-regulated learning and learning outcomes: An exploratory approach and implications. *Metacognition and Learning*, 17(3), 745–771. <https://doi.org/10.1007/s11409-022-09308-9>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Wolters, C. A., Iaconelli, R., Peri, J., Hensley, L. C., & Kim, M. (2023). Improving self-regulated learning and academic engagement: Evaluating a college learning to learn course. *Learning and Individual Differences*, 103, 102282. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102282>
- Xu, Z., Zhao, Y., Liew, J., Zhou, X., & Kogut, A. (2023). Synthesizing research evidence on self-regulated learning and academic achievement in online and blended learning environments: A scoping review. *Educational Research Review*, 39, 100510. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2023.100510>
- Yahya, N. A., Md Said, J., & Mohd Yusof, A. (2021). Students' self-regulated learning in open and distance learning for Mathematics course. *EDUCATUM Journal of Science, Mathematics and Technology*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.37134/ejsmt.vol8.1.1.2021>
- Youssef, N. H., & Alibraheim, E. A. (2025). Self-regulated learning strategies among graduate students and their relationship with statistics anxiety. *Education Sciences*, 15(1), 17. <https://doi.org/10.3390/educsci15010017>
- Zhao, Y., Li, Y., Ma, S., Xu, Z., & Zhang, B. (2025). A meta-analysis of the correlation between self-regulated learning strategies and academic performance in online and blended learning environments. *Computers & Education*, 230, 105279. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2025.105279>