



Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap *Self-Efficacy* dan Motivasi Belajar Peserta Didik SMP Negeri Se-Kecamatan Ungaran Barat

Laras Anggriyani¹, Awalya^{2*}

¹⁻² Universitas Negeri Semarang, Indonesia

lrsanggri22@students.unnes.ac.id¹, awalya@mail.unnes.ac.id^{2*}

Alamat: Universitas Negeri Semarang, Sekaran, Gunungpati, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia,
Kode Pos 50229

Korespondensi penulis: awalya@mail.unnes.ac.id*

Abstract. *This study aims to examine the influence of self-efficacy and learning motivation on time management among junior high school students in West Ungaran District. The background of the research stems from observations that students often struggle with managing their study time effectively, which can negatively impact academic performance. A quantitative approach with a correlational research design was employed. The sample consisted of 261 eighth-grade students, selected using probability sampling techniques. Data were collected through a closed-ended questionnaire that had been tested for validity and reliability. The data analysis technique used was multiple linear regression. The results revealed that both self-efficacy and learning motivation significantly influenced students' time management skills, both partially and simultaneously. Among the two variables, self-efficacy showed the most dominant effect in helping students organize their study schedules, set learning priorities, and complete academic tasks on time. Meanwhile, learning motivation also contributed positively by encouraging students to use their time more effectively and stay focused on academic goals. These findings indicate that effective time management is not solely determined by technical skills such as planning or scheduling but is also influenced by internal psychological factors such as students' belief in their abilities and the drive to learn. Based on the results, it is recommended that educators and school counselors implement programs that strengthen students' self-efficacy and foster intrinsic motivation to improve academic time management. This can ultimately support better learning outcomes and personal development among junior high school students.*

Keywords: *Learning motivation, Self-efficacy, Time management*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh efikasi diri dan motivasi belajar terhadap manajemen waktu pada siswa sekolah menengah pertama di Kecamatan Ungaran Barat. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada observasi bahwa siswa masih kesulitan dalam mengelola waktu belajar secara efektif, yang dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 261 siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan teknik probability sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket tertutup yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap keterampilan manajemen waktu siswa, baik secara parsial maupun simultan. Di antara kedua variabel tersebut, efikasi diri memberikan pengaruh paling dominan dalam membantu siswa mengatur jadwal belajar, menetapkan prioritas, dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Sementara itu, motivasi belajar juga memberikan kontribusi positif dengan mendorong siswa untuk menggunakan waktunya secara lebih efektif dan tetap fokus pada tujuan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang efektif tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis seperti perencanaan atau penjadwalan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis internal seperti keyakinan diri dan dorongan untuk belajar. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar pendidik dan konselor sekolah mengembangkan program yang dapat memperkuat efikasi diri siswa dan menumbuhkan motivasi intrinsik guna meningkatkan manajemen waktu akademik. Hal ini pada akhirnya dapat mendukung hasil belajar dan pengembangan diri siswa secara optimal.

Kata kunci: Manajemen waktu, Motivasi belajar, *Self-efficacy*

1. LATAR BELAKANG

Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Indonesia kerap mengalami kesulitan dalam membagi waktu secara efektif untuk belajar, menyelesaikan tugas, mengikuti kegiatan di luar pelajaran, serta waktu istirahat. Masalah seperti kebiasaan menunda-nunda, rendahnya semangat belajar, gangguan dari penggunaan gadget, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya manajemen waktu menyebabkan banyak tugas tidak selesai tepat waktu dan aktivitas harian menjadi tidak seimbang. Yusnan (2021) menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah keputusan yang sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Jika keputusan ini salah, maka rutinitas harian dapat berantakan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan frustrasi, stress, penurunan daya tahan tubuh, dan bahkan penurunan prestasi akademik. Manajemen waktu juga mencakup keinginan kuat untuk terorganisasi yang dapat terlihat dari perilaku nyata seperti mengatur lingkungan kerja agar kondusif dan menghindari kebiasaan menunda pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan segera (Macan, 1994).

Beberapa hasil penelitian terbaru mengungkapkan bahwa tingkat kemampuan siswa dalam mengelola waktu bervariasi, mulai dari kategori rendah hingga tinggi. Pada penelitian di SMA X Gresik menunjukkan hanya sekitar 14% siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang tinggi. Sementara sisanya berada pada kategori sedang hingga rendah (Lu'luatul et al., 2022). Temuan serupa oleh Adinda dan Retno (2022) di mana sebagian besar siswa memiliki kemampuan manajemen waktu menengah, dan sekitar 12.9% berada di tingkat rendah. Berdasarkan data awal yang diperoleh peneliti terdiri dari 36 siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Ungaran. Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa memiliki rata-rata kemampuan manajemen waktu sebesar 49%, yang tergolong dalam kategori rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa masih belum efektif dalam mengatur waktu untuk mendukung proses belajar mereka, Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan ke guru BK di SMP Negeri 3 Ungaran, yang menyatakan bahwa banyak siswa di sekolah ini mengalami manajemen waktu yang rendah yang dipicu oleh dimana banyak diantara siswa lebih memilih untuk menghabiskan waktu mereka setelah pulang sekolah dengan bermain atau membantu orang tua mereka berjualan ketimbang fokus pada kegiatan akademik.

Keberhasilan belajar tak hanya ditentukan oleh manajemen waktu, tetapi juga oleh self-efficacy siswa dalam menghadapi tugas akademik. Self-efficacy adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk berhasil dalam melaksanakan tugas dan mengatasi hambatan (Bandura, 1997). Keyakinan ini sangat memengaruhi tindakan dan proses yang dijalani individu dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan (Fatimah et al., 2021). Siswa dengan self-efficacy yang kuat cenderung lebih percaya diri, tangguh, dan termotivasi untuk

mencapai tujuan akademis. Selain self-efficacy, motivasi belajar juga memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi kesulitan dalam memanejemen waktu secara efektif. Mc. Donald (dalam Oemar, 1992) menyatakan bahwa motivasi merupakan suatu perubahan energi yang terjadi dalam diri individu, yang kemudian menimbulkan perasaan dan mengarahkan perilaku menuju pencapaian tujuan tertentu. Terdapat tiga unsur penting dalam motivasi: perubahan energi, munculnya perasaan, dan adanya reaksi untuk mencapai tujuan. Motivasi belajar merupakan dorongan dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal) yang mendorong siswa untuk melakukan perubahan dalam perilaku mereka selama proses pembelajaran (Hamzah, 2007).

Hasil dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa efikasi diri dan motivasi belajar siswa memiliki pengaruh positif terhadap kemampuan manajemen waktu mereka (Yusnan, 2021). Hasil penelitian tersebut menunjukkan masih banyak siswa dengan manajemen waktu rendah, yang berdampak negatif pada efikasi diri dan motivasi belajar, sehingga relevan dengan penelitian saat ini. Namun penelitian ini berfokus pada siswa sekolah dasar, sedangkan penelitian yang dilakukan penulis berfokus pada siswa SMP. Terdapat penelitian terdahulu yang berjudul “Pengaruh Manajemen Waktu dan Self-efficacy terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa” (Fitriani, 2018). Hasilnya menunjukkan bahwa manajemen waktu dan self-efficacy berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan waktu dan keyakinan diri dalam meningkatkan motivasi serta pencapaian akademik, sehingga relevan dengan konteks tantangan belajar yang dihadapi mahasiswa. Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan Farrel (2023) yang berjudul “Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Manajemen Waktu Mahasiswa Keperawatan” menunjukkan adanya hubungan signifikan antara motivasi belajar dan manajemen waktu. Penelitian ini relevan karena membahas variabel yang sama dan menekankan pentingnya kedua aspek tersebut dalam dunia pendidikan.

Berdasarkan situasi tersebut, peneliti ingin menelaah dua aspek penting secara bersamaan, yaitu self-efficacy dan motivasi dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh self-efficacy dan motivasi belajar terhadap kemampuan siswa SMP Negeri di Kecamatan Ungaran Barat dalam mengelola waktu. Diharapkan, temuan dari penelitian ini dapat memberikan masukan yang bermanfaat dalam pengembangan layanan bimbingan karier di sekolah serta menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang intervensi yang sesuai guna membantu siswa dalam merencanakan dan menggunakan waktu secara efektif.

2. KAJIAN TEORITIS

Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah suatu bentuk pengendalian diri yang dilakukan secara sadar dalam memanfaatkan waktu agar dapat digunakan secara efektif dan efisien. Kemampuan ini melibatkan serangkaian langkah sistematis seperti perencanaan, penyusunan jadwal, pengendalian waktu, serta penetapan prioritas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan tugas (Bela et al., 2023).

Dengan manajemen waktu yang baik, seseorang dapat menghindari penundaan, mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan dalam menyusun rencana (Marques et al., 2021). Dalam konteks akademik, keterampilan ini menjadi sangat penting agar siswa mampu menyeimbangkan kegiatan belajar, ekstrakurikuler, dan waktu istirahat demi menjaga produktivitas dan kesehatan secara keseluruhan (Črnjar et al., 2019).

Manajemen waktu merupakan kemampuan penting yang mencerminkan pengendalian diri secara sadar dalam memanfaatkan waktu agar lebih efektif dan efisien (Macan, 1994). Menurut Macan terdapat empat aspek dalam manajemen waktu yaitu, pertama, penetapan tujuan dan prioritas merupakan kemampuan menentukan sasaran dan memilih tugas yang paling penting untuk mencapai tujuan. Kedua, mekanisme atau teknik dari manajemen waktu seperti membuat daftar kegiatan, menyusun jadwal, dan merencanakan aktivitas secara teratur. Ketiga, preferensi untuk terorganisasi yang dimaksud dari ini seperti kebiasaan mencatat, mengecek kembali aktivitas, serta menghindari kegiatan atau hal-hal yang tidak penting. Dan terakhir, kontrol terhadap waktu yaitu sebuah kemampuan dalam mengelola faktor-faktor yang memengaruhi penggunaan waktu, seperti stress, emosi, dan gangguan dari lingkungan sekitar.

Self-Efficacy

Self-efficacy ialah sebuah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk melaksanakan tugas tertentu dan mengatasi berbagai hambatan yang mungkin dihadapi (Bandura, 1997). Self-efficacy merupakan persepsi seseorang tentang kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan yang dapat mencapai hasil yang diharapkan (Bellemans et al, 2023). Self-efficacy yang tinggi membuat individu lebih percaya diri, berani mencoba hal baru, dan lebih mampu untuk beradaptasi dalam berbagai kondisi, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. Self-efficacy berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi tantangan dan tekanan yang memerlukan kemampuan beradaptasi. Selain itu, keyakinan diri ini juga memengaruhi bagaimana seseorang memilih dan

menerapkan cara yang tepat dalam mengelola atau mengatasi stres yang sedang dialaminya.(Konaszewski et al., 2019).

Self-efficacy memiliki peran dalam membentuk keyakinan seseorang mengenai cara berpikir, perasaan, serta motivasi yang dimilikinya ketika melaksanakan suatu tindakan (Ghufron, 2018). Self-efficacy dalam bidang pendidikan merupakan faktor utama yang bisa mempengaruhi keberhasilan akademik siswa, dengan adanya self-efficacy siswa akan termotivasi untuk mengambil sebuah tindakan untuk mengambil tindakan yang diperlukan demi mencapai tujuan dari aktivitas yang sedang dijalankannya (Mutlu, 2018). Dapat diartikan dari dua pendapat diatas bahwa self-efficacy berperan penting dalam membantu keyakinan, pola pikir, dan motivasi seseorang saat bertindak. Dalam konteks pendidikan, self-efficacy mendorong siswa untuk berusaha mencapai tujuan belajar dan mendukung keberhasilan akademik.

Aspek-aspek yang memengaruhi self-efficacy mencakup berbagai aspek yang saling berkaitan. Aspek self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yaitu, Pertama, tingkat (magnitude) yaitu sebuah keyakinan seseorang dalam kemampuan menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkat kesulitan. Kedua, kekuatan (strength) yang menunjukkan seberapa kuat keyakinan tersebut dimana keyakinan yang lemah mudah goyah terutama saat menghadapi tantangan sulit. Ketiga, generalisasi (generality) yang menggambarkan sejauh mana keyakinan tersebut berlaku secara luas pada berbagai situasi atau hanya terbatas pada kondisi tertentu saja.

Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata “movere” yang diartikan berpindah (move). Dalam bahasa Inggris, kata tersebut dikenal sebagai “motivation”, yang dalam bahasa Indonesia berarti motivasi. Motivasi ialah sebuah istilah yang paling sering dipakai untuk menunjukkan keberhasilan atau kegagalan hampir semua tugas yang rumit (Zulfikar et al., 2021). Motivasi dalam proses belajar dapat diartikan sebagai kekuatan yang ada dalam diri siswa yang mendorong, mempertahankan, dan mengarahkan aktivitas belajar mereka, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai (Wahab, 2016). Motivasi sangat penting karena tanpa adanya motivasi, kegiatan belajar seseorang cenderung akan mengalami hambatan atau gangguan.

Motivasi belajar merupakan faktor psikologis yang bersifat non-intelektual, namun memiliki peranan penting dalam membangkitkan semangat, rasa senang, serta antusiasme dalam proses pembelajaran. Motivasi belajar merupakan dorongan dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal) yang mendorong siswa untuk melakukan perubahan dalam perilaku mereka selama proses pembelajaran (Hamzah, 2007). Motivasi

belajar merupakan kekuatan atau dorongan internal dalam diri siswa yang mendorong terjadinya aktivitas belajar, menjaga keberlangsungannya, serta mengarahkan proses tersebut agar tujuan belajar yang diinginkan dapat tercapai. (Masni, 2015). Motivasi belajar adalah dorongan dalam diri dan lingkungan yang berperan penting dalam membangkitkan semangat serta mendorong perubahan perilaku siswa dalam proses pembelajara.

Motivasi belajar memiliki beberapa aspek menurut Hamzah Uno (2017), ada enam, yaitu, adanya keinginan kuat untuk meraih keberhasilan yang mendorong seseorang menyelesaikan tugas dengan tekun. Kedua, dorongan muncul baik dari dalam diri maupun karena tekanan dari luar seperti keinginan menghindari kegagalan. Ketiga, impian dan harapan di masa depan memicu usaha belajar yang lebih sungguh-sungguh. Keempat, penghargaan atas hasil belajar bisa meningkatkan semangat. Kelima, aktivitas pembelajaran yang menarik mampu memicu perhatian dan antusiasme. Dan yang terakhir, lingkungan belajar yang mendukung turut mempengaruhi semangat dan keberhasilan belajar.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Desain korelasional bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara satu variabel dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2023). Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel dependen manajemen waktu (Y) dengan variabel independent self-efficacy (X1) dan motivasi belajar (X2). Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Ungaran, SMP Negeri 4 Ungaran, dan SMP Negeri 6 Ungaran. Populasi pada penelitian ini seluruh siswa kelas VIII dari SMP Negeri di Kecamatan Ungaran Barat yang berjumlah 741 siswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan penghitungan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel 261 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan google formulir kepada siswa. Sebelum digunakan, instrumen diuji terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa skala likert dengan empat pilihan jawaban. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasional. Teknik analisis data yang menggunakan analisis regresi berganda, dengan bantuan program SPSS versi 31. Sebelum digunakan dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup yang dikembangkan dari indikator aspek manajemen waktu dari teori Macan (1994) yaitu penetapan tujuan dan prioritas,

mekanisme atau teknik dari manajemen waktu, preferensi untuk terorganisasi, dan control terhadap waktu. Pengujian validitas skala manajemen waktu menunjukkan ada 4 item yang gugur sehingga diperoleh 16 item yang valid. Pengujian validitas reliabilitas skala manajemen waktu menggunakan teknik alpha croncbach, didapat nilai $0.703 > 0.60$ maka alat ukur ini dikatakan reliabel. Indikator aspek self-efficacy dari teori Bandura (1997) yaitu aspek tingkat (Magnitude/leivel), aspek kekuatan (strength), dan aspek generalisasi (generality). Pengujian validitas skala self-efficacy menunjukkan ada 3 item yang gugur sehingga diperoleh 17 item yang valid. Pengujian validitas reliabilitas skala self-efficacy menggunakan teknik alpha croncbach, didapatkan nilai $0.724 > 0.60$ maka alat ukur ini dikatakan reliabel. Sedangkan, indikator motivasi belajar dari teori Hamzah Uno (2017) yaitu Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi belajar antara lain: timbulnya keinginan dan semangat untuk meraih keberhasilan, adanya dorongan serta kebutuhan untuk terus belajar, memiliki cita-cita dan harapan di masa depan, adanya bentuk penghargaan dalam proses belajar, keterlibatan dalam aktivitas belajar yang menarik, serta tersedianya lingkungan belajar yang mendukung dan nyaman. Pengujian validitas skala motivasi belajar menunjukkan ada 4 item yang tidak valid sehingga diperoleh 16 item yang valid. Pengujian validitas reliabilitas skala self-efficacy menggunakan teknik alpha croncbach, didapatkan nilai $0.729 > 0.60$ maka alat ukur ini dikatakan reliabel.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Analisis Regresi Berganda

Uji analisis regresi berganda dilakukan untuk menganalisis hasil dari penelitian atas jawaban siswa, yang hasilnya untuk memberi kesimpulan apakah terdapat hubungan antara variabel independent yaitu self-efficacy dan motivasi belajar terhadap variabel dependen yaitu manajemen waktu.

Table 1. Hasil Uji Analisis Berganda

Variabel	B	Std.Error	T Hitung	Sig
<i>Self-Efficacy</i>	0,643	0,007	11.220	.000
Motivasi Belajar	0,271	0,006	4.557	.000

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa variabel self-efficacy memiliki nilai t sebesar 11.220 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0.001 ($p < 0.05$), sementara variabel motivasi belajar memiliki nilai t sebesar 4.557 dengan signifikansi

juga di bawah 0.001 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap manajemen waktu peserta didik.

Hasil Uji F

Uji F dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat pada sebuah penelitian secara simultan. Pada uji F memakai nilai signifikansi 0.05 dengan kriteria $P\text{value (SIG)} > \alpha$ maka H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan signifikan variabel independent terhadap manajemen waktu.

Table 2. Hasil Uji F

	Sum Of Squares	df	Mean Squares	F	Sig
Regression	3195.153	2	1597.577	81.217	.000
Residual	5074.993	258	19.671		
Total	8270.146	260			

Secara parsial maupun simultan, variabel self-efficacy dan motivasi belajar terbukti memiliki pengaruh terhadap manajemen waktu. Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 81.217 dengan tingkat signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap manajemen waktu peserta didik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu peserta didik SMP Negeri se-Kecamatan Ungaran Barat dipengaruhi secara signifikan oleh self-efficacy dan motivasi belajar. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis regresi linear berganda yang dimana kedua variabel independent tersebut memiliki nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05. Artinya, baik secara parsial maupun simultan, self-efficacy dan motivasi belajar memberikan kontribusi yang nyata terhadap kemampuan peserta didik dalam mengelola waktu mereka.

Hasil uji t, variabel self-efficacy memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap manajemen waktu dibandingkan motivasi belajar, dengan nilai t sebesar 11.220 dan signifikansi < 0.001 . Temuan ini mendukung pandangan Bandura (1997) bahwa self-efficacy, memengaruhi cara individu merencanakan, bertindak, dan menghadapi tantangan. Peserta didik yang memiliki tingkat self-efficacy tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menetapkan prioritas, serta mengelola berbagai aktivitas pembelajaran. Kemampuan ini menjadi fondasi penting dalam membangun manajemen waktu yang efektif.

Motivasi belajar juga terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap manajemen waktu, meskipun dengan kontribusi yang lebih rendah dibandingkan self-efficacy, ditunjukkan dengan nilai t sebesar 4.557 dan signifikansi < 0.001 . Motivasi belajar, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik, berperan dalam mendorong peserta didik untuk menggunakan waktunya secara lebih produktif. Ketika siswa memiliki tujuan dan harapan yang ingin dicapai, serta memperoleh dukungan dari lingkungan belajar yang kondusif, mereka cenderung lebih berkomitmen dalam mengalokasikan waktu untuk kegiatan akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Uno (2017) yang menyatakan bahwa motivasi belajar merupakan faktor pendorong perubahan perilaku dalam pembelajaran.

Secara simultan, hasil uji F menunjukkan bahwa self-efficacy dan motivasi belajar bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap manajemen waktu, dengan nilai F sebesar 81.217 dan signifikansi < 0.001 . Hal ini mengindikasikan bahwa kedua faktor tersebut tidak dapat dipisahkan dalam membentuk kebiasaan pengelolaan waktu yang baik pada diri peserta didik. Hasil ini memperkuat temuan sebelumnya oleh Yusnan (2021) yang menyatakan bahwa rendahnya manajemen waktu berkaitan erat dengan tingkat efikasi diri dan motivasi belajar yang belum optimal.

Asumsi-asumsi klasik dalam analisis regresi seperti normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas juga telah terpenuhi. Hasil uji normalitas menunjukkan distribusi data yang normal, dengan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terkait bersifat linier, dengan nilai signifikansi linearity sebesar 0.00 dan 0.00 yang keduanya < 0.05 . Selanjutnya, uji multikolinearitas memperlihatkan tidak adanya gejala korelasi tinggi antara variabel independent, ditunjukkan dengan nilai VIF < 10 dan nilai toleransi > 0.01 . Terakhir, hasil uji heteroskedastisitas yang ditampilkan melalui scatterplot menunjukkan sebaran titik yang acak tanpa pola tertentu yang mengindikasikan bahwa varians residual bersifat konstan. Dapat disimpulkan, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap layak dan valid untuk dianalisis lebih lanjut.

Penemuan ini juga memberikan implikasi praktis dalam konteks pendidikan, terutama dalam peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Guru BK dapat menyusun program pembinaan yang berfokus pada penguatan self-efficacy dan motivasi belajar siswa, sebagai strategi untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur waktu. Intervensi yang diarahkan pada pengembangan keterampilan manajemen waktu serta peningkatan self-efficacy dan motivasi akan memberikan dampak positif terhadap prestasi dan keseimbangan hidup siswa dilingkungan sekolah.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknis seperti jadwal belajar atau pengaturan prioritas, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh aspek psikologis internal seperti keyakinan diri dan motivasi individu. Maka dari itu, pendekatan yang holistic dalam mendampingi siswa baik dari sisi kognitif maupun efektif, menjadi sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-efficacy dan motivasi belajar secara simultan maupun parsial berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu peserta didik SMP Negeri se-Kecamatan Ungaran Barat. Self-efficacy memberikan pengaruh lebih dominan, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuannya, maka semakin baik kemampuannya dalam mengatur waktu, menyusun jadwal, dan menyelesaikan tugas akademik. Siswa yang memiliki self-efficacy tinggi umumnya menunjukkan rasa percaya diri yang kuat, bersikap konsisten, serta mampu bertanggung jawab dalam mengatur waktu.

Motivasi belajar yang baik yang berasal dari dalam diri maupun dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, juga berperan penting dalam membantu siswa menentukan prioritas dalam kegiatan belajarnya. Siswa yang memiliki tujuan jelas dan dukungan lingkungan yang positif cenderung lebih terarah dalam mengelola waktu. Kedua variabel ini, baik secara parsial maupun simultan, membentuk kebiasaan pengelolaan waktu yang lebih efektif. Temuan ini menguatkan bahwa faktor psikologis internal berperan penting dalam membentuk kebiasaan pengelolaan waktu yang baik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada subjek yang hanya mencakup siswa kelas VIII dari tiga SMP di Kecamatan Ungaran Barat, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Pendekatan kuantitatif yang digunakan juga belum menggali aspek-aspek kualitatif seperti latar belakang keluarga dan lingkungan sosial. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan responden dari jenjang dan wilayah yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) agar hasil lebih komprehensif. Penelitian lanjutan juga dapat menambahkan variabel lain seperti stres akademik, dukungan orang tua, atau kecerdasan emosional sebagai faktor mediasi.

DAFTAR REFERENSI

- Amelia Putri, A., & Mustika Dewi, R. (2022). *Pengaruh Manajemen Waktu Dan Efikasi Diri Pada Hasil Belajar Ekonomi Kelas X Sman 1 Sidoarjo* (Vol. 2). <https://doi.org/10.23969/oikos.v6i2.5635>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W.H. Freeman and Company.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1). <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v%vi%i.59>
- Bellemans, L., & Devos, G. (2023). Exploring the sources of self-efficacy by Flemish school principals in primary education. *Educational Management Administration and Leadership*, 51(3), 733–750. <https://doi.org/10.1177/17411432211001365>
- Črnjar, K., Čikeš, V., & Ferenčak, K. (2019). The assessment of time management skills in Chinese and Croatian students. *Zbornik Veleučilišta u Rijeci*, 7(1), 83–94. <https://doi.org/10.31784/zvr.7.1.3>
- Fatimah, S., Manuardi, A. R., & Meilani, R. (2021). Tingkat Efikasi Diri Performa Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Perspektif Dimensi Bandura. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 25–36. <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Fitriani. (2018). Pengaruh Manajemen Waktu Dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Akuntansi FKIP UIR*, 6(2). <https://journal.uir.ac.id/index.php/Peka/article/view/2743>
- Ghufron, M. N., & Rini R. S. (2018). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruaa Media
- Hamalik, Oemar. *Psikologi Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo, 1992.
- Konaszewski, K., Kolemba, M., & Niesiobędzka, M. (2021). Resilience, sense of coherence and self-efficacy as predictors of stress coping style among university students. *Current Psychology*, 40(8), 4052–4062. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00363-1>
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2018). Academic self-efficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in Turkish university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087–2093. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061005>
- Marques, B. G., & Pires, E. U. (2021). Gerenciamento de tempo em adultos. *Psico*, 52(1), e35857. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.1.35857>
- Masni, H. (n.d.). *Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa*.
- Sugiyono. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Uno, Hamzah B. (2017). *Teori Motivasi & Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Uno, Hamzah. B. (2007). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya Analisis Di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Usroh, L. L., Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen waktu dan self regulated learning pada siswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta*

Pasuruan, 9(1), 47-63. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2762>

Wahab, R. (2016). Psikologi belajar.

Yusnan, M. (n.d.). *JEC (JURNAL EDUKASI CENDEKIA) Pengaruh Manajemen Waktu Belajar Terhadap Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar*. Retrieved April 21, 2025, from https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=PENGARUH+MANAJEMEN+WAKTU+BELAJAR+TERHADAP+EFIKASI+DIRI+DAN+MOTIVASI+BELAJAR+SISWA+SEKOLAH+DASAR&btnG=

Zulfikar Wahab -Pengaruh Kedisiplinan Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Muhammadiyah Maumere, V., Zulfikar Wahab, V., Abd Rahman S, N. H., & Fitri, M. (2021). Pengaruh Kedisiplinan Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMA Muhammadiyah Maumere. *ECODUCATION Economics & Education Journal*, 3(1). <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/ecoducation>