



Naskah dikirim: 4/2/2026–Selesai revisi: 21/2/2026–Disetujui: 5/3/2026–Diterbitkan: 25/4/2026

Pendampingan Manajemen Waktu Berbasis *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMP

Amaral Firda¹, Afrina^{2*}, Roro Dewila Morningrum³, Siti Rahmawati⁴,
Iqrima Azzahrah⁵, Salsabila⁶, Supyan⁷, Nuryati Djihadah⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Magister Manajemen Pendidikan, Universitas Pamulang, Indonesia

e-mail: ¹amaralfirda01@gmail.com, ^{2*}afrina260217@gmail.com,
³rorodewilamorningrum@gmail.com, ⁴sitirahmawati09121998@gmail.com,
⁵iqrima.azzahrah@gmail.com, ⁶sabil.la66@gmail.com, ⁷arbiansupyan@gmail.com,
⁸dosen00359@unpam.ac.id

Abstrak

Perkembangan teknologi digital memberikan kemudahan akses informasi bagi siswa, namun juga menimbulkan tantangan dalam pengelolaan waktu belajar yang berdampak pada rendahnya kemandirian belajar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa melalui pendampingan manajemen waktu berbasis *Self-Regulated Learning*. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, dan praktik penyusunan perencanaan belajar. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada beberapa indikator, yaitu pemahaman manajemen waktu meningkat dari 65% menjadi 80%, kemampuan menyusun jadwal belajar dari 70% menjadi 85%, serta kemandirian belajar siswa dari 75% menjadi 90%. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan konsisten sebesar 15 poin persentase pada setiap indikator. Selain itu, siswa menunjukkan perubahan perilaku yang lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap tugas akademik. Dengan demikian, pendampingan berbasis *Self-Regulated Learning* terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa di era digital.

Kata Kunci: manajemen waktu, *self-regulated learning*, kemandirian belajar, siswa SMP, pengabdian kepada masyarakat.

Abstract

The rapid development of digital technology provides students with easy access to information but also creates challenges in managing study time, which affects learning independence. This community service activity aims to improve students' learning independence through time management assistance based on *Self-Regulated Learning*. The method used was a participatory approach through lectures, discussions, question-and-answer sessions, and practical exercises in learning planning. The implementation stages included preparation, execution, and evaluation. The results showed significant improvements across several indicators: students' understanding of time management increased from 65% to 80%, their ability to create

75



structured study schedules improved from 70% to 85%, and their learning independence rose from 75% to 90%. These findings indicate a consistent increase of 15 percentage points across all indicators. In addition, students demonstrated more disciplined and responsible behavior toward academic tasks. Therefore, Self-Regulated Learning-based assistance is effective in enhancing students' learning independence in the digital era.

Keywords: *time management, self-regulated learning, learning independence, junior high school students, community service.*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa transformasi signifikan dalam sistem pendidikan, khususnya dalam cara siswa mengakses dan mengelola informasi pembelajaran. Kemudahan akses terhadap sumber belajar berbasis internet, platform digital, dan media sosial memberikan peluang besar dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Namun, di sisi lain, kondisi ini juga menimbulkan tantangan berupa meningkatnya distraksi yang berdampak pada rendahnya kemampuan siswa dalam mengatur waktu belajar secara efektif. Studi menunjukkan bahwa lingkungan pembelajaran digital menuntut kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi, karena siswa harus mampu mengontrol proses belajar secara mandiri tanpa ketergantungan penuh pada guru (Rivers et al., 2022).

Dalam konteks tersebut, kemampuan manajemen waktu menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan keberhasilan belajar siswa. Manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan pengaturan jadwal, tetapi juga mencakup kemampuan dalam menetapkan prioritas, menghindari penundaan, serta mengalokasikan waktu secara efektif untuk berbagai aktivitas akademik. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki hubungan positif yang signifikan dengan keberhasilan akademik dan kemampuan regulasi diri siswa, sehingga siswa yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung menunjukkan performa belajar yang lebih optimal (Usroh et al., 2022).

Selain itu, konsep *Self-Regulated Learning* (SRL) menjadi pendekatan penting dalam menjawab tantangan pembelajaran di era digital. SRL menekankan pada kemampuan individu dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Dalam praktiknya, SRL memungkinkan siswa untuk menjadi pembelajar aktif yang mampu mengontrol motivasi, strategi, serta hasil belajarnya sendiri. Penelitian menunjukkan bahwa SRL berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan hasil belajar dan ketercapaian tujuan akademik siswa dalam berbagai konteks pembelajaran (Theobald & Bellhäuser, 2022).

Lebih lanjut, integrasi antara manajemen waktu dan *Self-Regulated Learning* menjadi kombinasi strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. Manajemen waktu berfungsi sebagai aspek operasional, sedangkan SRL berperan sebagai kerangka kognitif dan metakognitif dalam mengelola proses belajar. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis manajemen waktu yang terintegrasi dengan SRL dapat meningkatkan konsistensi belajar, kedisiplinan, serta kemampuan refleksi siswa terhadap proses belajar yang dilakukan (Khiat, 2022).

Namun demikian, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki kemampuan manajemen waktu dan regulasi diri yang memadai. Permasalahan ini terlihat dari kecenderungan siswa dalam menunda pekerjaan, kurangnya perencanaan belajar, serta rendahnya kemampuan dalam mengevaluasi hasil belajar. Kondisi ini diperkuat oleh temuan bahwa keterampilan regulasi diri tidak berkembang secara otomatis, melainkan memerlukan intervensi yang sistematis dan terstruktur melalui proses pembelajaran atau pendampingan (Baars et al., 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu upaya intervensi yang mampu membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan manajemen waktu sekaligus meningkatkan keterampilan *Self-Regulated Learning*. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis pendampingan yang terstruktur. Pendampingan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada siswa dalam merencanakan, mengelola, dan merefleksikan proses belajar mereka, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kemandirian belajar serta efektivitas pembelajaran secara berkelanjutan.

Dalam konteks lokal, kondisi siswa di tingkat Sekolah Menengah Pertama menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu dan kemandirian belajar masih berada pada kategori sedang dan belum optimal. Hal ini tercermin dari berbagai temuan empiris yang menunjukkan bahwa siswa sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, menyusun jadwal, serta menjaga konsistensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian pada siswa SMP menunjukkan bahwa tingkat *self-regulated learning* berada pada kisaran menengah, yaitu sekitar 72,6%, yang mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi diri siswa masih perlu ditingkatkan melalui intervensi yang lebih sistematis (Santika & Zikra, 2023).

Kondisi tersebut juga relevan dengan fenomena yang terjadi di lingkungan mitra, yaitu siswa SMP yang cenderung belum memiliki pola belajar terstruktur dan masih bergantung pada arahan eksternal. Rendahnya kemampuan dalam merencanakan dan mengevaluasi proses belajar menyebabkan siswa kurang mampu mengoptimalkan potensi akademiknya. Studi menunjukkan bahwa banyak siswa melakukan aktivitas belajar tanpa perencanaan dan refleksi yang jelas, sehingga berdampak pada rendahnya pencapaian akademik dan kurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran (Boleng, 2023).

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital yang semakin pesat justru memperkuat urgensi penguatan keterampilan regulasi diri. Lingkungan belajar digital menuntut siswa untuk mampu mengelola waktu secara mandiri dan efektif, karena fleksibilitas akses belajar seringkali tidak diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang memadai. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa dalam lingkungan pembelajaran digital, siswa cenderung mengalami kesulitan dalam mengalokasikan waktu belajar secara konsisten, sehingga berdampak pada hasil belajar yang kurang optimal (Hsu et al., 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan *self-regulated learning*, sebagian besar masih berfokus pada konteks pendidikan tinggi atau menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif murni tanpa intervensi langsung. Padahal, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang

sangat kuat antara kemampuan manajemen waktu dan *self-regulated learning*, dengan korelasi signifikan yang menegaskan bahwa peningkatan manajemen waktu akan berdampak langsung pada peningkatan regulasi diri dalam belajar (Mulyani, 2024). Namun demikian, kajian yang mengintegrasikan kedua konsep tersebut dalam bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis pendampingan di tingkat SMP masih relatif terbatas.

Selain itu, pendekatan pelatihan atau pembelajaran yang berorientasi pada *Self-Regulated Learning* terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan kualitas belajar siswa. Intervensi berbasis strategi SRL, khususnya pada fase perencanaan (*forethought*), dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran serta mendorong mereka untuk lebih aktif dalam mengelola proses belajarnya sendiri (Aripin et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan SRL tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga efektif secara praktis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

Berdasarkan analisis situasi, kesenjangan penelitian, serta kebutuhan nyata di lapangan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi melalui pendampingan manajemen waktu berbasis *Self-Regulated Learning* pada siswa SMP. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam merencanakan, mengelola, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri, sehingga berdampak pada peningkatan kemandirian belajar dan efektivitas pembelajaran. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam penguatan kompetensi belajar siswa di era digital sekaligus menjadi model implementasi PKM yang aplikatif dan berkelanjutan.

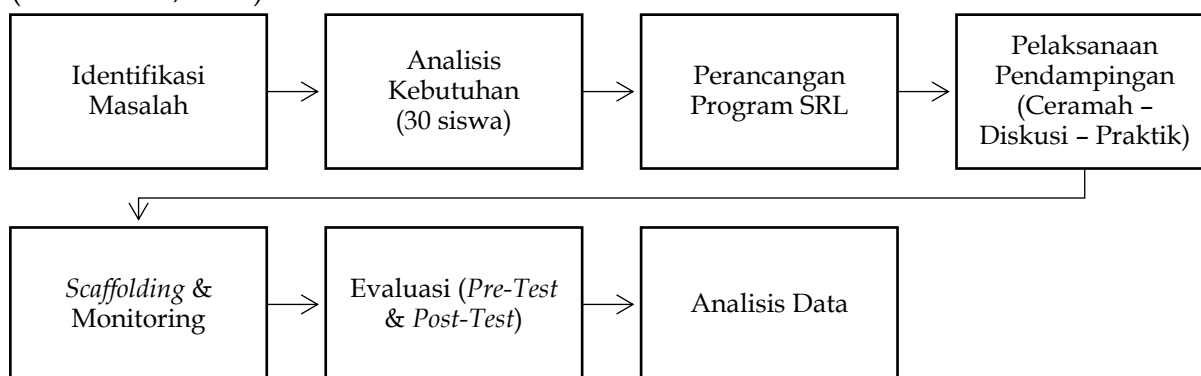
Metode

Metode dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan model pendampingan berbasis *Self-Regulated Learning* (SRL) untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan kemandirian belajar siswa. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Tangerang Selatan dengan melibatkan 30 siswa sebagai peserta. Pendekatan partisipatif dipilih karena menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran melalui tahapan perencanaan, monitoring, dan evaluasi diri. Dalam kajian pendidikan, SRL didefinisikan sebagai proses aktif di mana siswa mengatur tujuan, strategi, dan refleksi belajar untuk mencapai hasil yang optimal, serta terbukti berkontribusi terhadap peningkatan hasil belajar dan strategi belajar siswa (Chen, 2022).

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah dan analisis kebutuhan siswa terkait manajemen waktu dan kemandirian belajar. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab, serta praktik langsung berupa penyusunan jadwal belajar, penetapan target, dan refleksi diri. Dalam proses ini digunakan strategi *scaffolding* atau pendampingan bertahap untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi diri secara sistematis. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas SRL seperti perencanaan, monitoring, dan evaluasi memiliki hubungan langsung dengan peningkatan hasil belajar dan kedalaman pemahaman siswa (Van Der Graaf et al., 2022). Selain itu, intervensi

berbasis SRL terbukti efektif dalam meningkatkan strategi belajar, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Chen, 2022).

Tahap evaluasi dilakukan menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pada tiga indikator utama, yaitu pemahaman manajemen waktu, kemampuan menyusun jadwal belajar, dan kemandirian belajar siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket dan lembar observasi yang diberikan kepada seluruh peserta (N=30). Data dianalisis menggunakan teknik persentase untuk mengidentifikasi perubahan sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan. Pendekatan evaluasi ini sejalan dengan penelitian intervensi pendidikan yang menekankan pentingnya pengukuran perubahan sebagai indikator efektivitas program berbasis SRL, terutama dalam meningkatkan keterampilan regulasi diri dan hasil belajar siswa (Baars et al., 2022).



Gambar.1 Diagram Alur Pelaksanaan PKM

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya perubahan positif pada kemampuan manajemen waktu dan kemandirian belajar siswa setelah mengikuti pendampingan berbasis *Self-Regulated Learning* (SRL). Pengukuran dilakukan melalui perbandingan nilai sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pada tiga indikator utama, yaitu pemahaman manajemen waktu, kemampuan menyusun jadwal belajar, dan kemandirian belajar. Data diperoleh dari 30 siswa yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Secara umum, hasil menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator yang diukur, yang mengindikasikan efektivitas intervensi berbasis SRL dalam meningkatkan kualitas belajar siswa, sebagaimana ditegaskan dalam penelitian bahwa SRL berperan signifikan dalam meningkatkan performa dan keterlibatan belajar siswa (Chen, 2022).

Berdasarkan hasil pengukuran, terjadi peningkatan pada indikator pemahaman manajemen waktu dari 65% menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan dalam memahami pentingnya pengelolaan waktu dalam kegiatan belajar. Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa belum memiliki kesadaran yang kuat terhadap pengaturan waktu, namun setelah pendampingan, siswa mulai mampu mengidentifikasi prioritas belajar dan mengalokasikan waktu secara lebih efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan komponen penting dalam regulasi diri yang

berkontribusi langsung terhadap keberhasilan akademik siswa (Van Der Graaf et al., 2022).

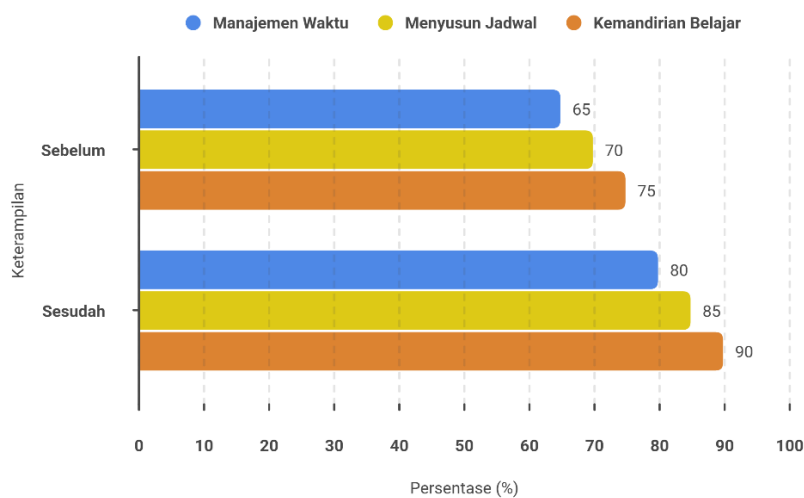
Pada indikator kemampuan menyusun jadwal belajar, terjadi peningkatan dari 70% menjadi 85%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu mengimplementasikan strategi perencanaan belajar secara sistematis. Kemampuan ini merupakan bagian dari fase *forethought* dalam *Self-Regulated Learning* (SRL), yaitu tahap perencanaan sebelum aktivitas belajar dimulai, yang mencakup penetapan tujuan, analisis tugas, serta pemilihan strategi belajar yang tepat. Dalam penelitian empiris, fase ini terbukti berperan penting dalam menentukan kualitas keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Siswa yang mampu merencanakan kegiatan belajar secara efektif cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih tinggi serta pencapaian akademik yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak memiliki perencanaan yang jelas (Jaramillo et al., 2022).

Selanjutnya, pada indikator kemandirian belajar, terjadi peningkatan dari 75% menjadi 90%. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku belajar siswa yang lebih mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap tugas akademik. Siswa mulai menunjukkan inisiatif dalam belajar tanpa ketergantungan penuh pada guru. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa SRL tidak hanya mempengaruhi aspek kognitif, tetapi juga aspek motivasional dan perilaku dalam pembelajaran (Baars et al., 2022).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten sebesar 15 poin persentase pada setiap indikator. Konsistensi ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan memberikan dampak yang merata pada berbagai aspek kemampuan belajar siswa. Visualisasi data dalam bentuk tabel dan diagram juga memperkuat temuan bahwa pendekatan berbasis *Self-Regulated Learning* (SRL) mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi SRL yang mengintegrasikan latihan strategi belajar, praktik langsung, serta refleksi diri mampu memberikan dampak yang lebih optimal dibandingkan pendekatan pembelajaran konvensional (Kubik et al., 2021). Selain itu, dalam kajian sistematis, SRL terbukti sebagai pendekatan yang efektif karena melibatkan proses siklik yang mencakup perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi diri yang saling terintegrasi, sehingga memungkinkan peningkatan performa belajar secara berkelanjutan (Gambo & Shakir, 2021).

Tabel 1. Hasil Peningkatan Kemampuan Siswa

No	Parameter	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
1	Pemahaman Manajemen Waktu	65%	80%	+15 poin
2	Kemampuan Menyusun Jadwal Belajar	70%	85%	+15 poin
3	Kemandirian Belajar	75%	90%	+15 poin



Gambar 2. Diagram Peningkatan Hasil Sebelum dan Sesudah

Diagram menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten pada seluruh indikator setelah pelaksanaan kegiatan.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan (Pemaparan Materi 1)



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan (Pemaparan Materi 2)



Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan (Foto Bersama Siswa)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan berbasis *Self-Regulated Learning* (SRL) mampu meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan kemandirian belajar siswa secara signifikan. Peningkatan yang konsisten sebesar 15 poin pada setiap indikator mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya berdampak pada satu aspek, tetapi menyentuh keseluruhan proses belajar siswa. Secara teoritis, SRL merupakan pendekatan yang menekankan keterlibatan aktif siswa dalam mengelola proses belajar melalui perencanaan, monitoring, dan evaluasi diri. Model ini menjelaskan bahwa keberhasilan belajar sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengontrol strategi belajar yang digunakan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas SRL memiliki hubungan langsung dengan peningkatan hasil belajar, baik pada tingkat pemahaman dasar maupun pemahaman mendalam (Van Der Graaf et al., 2022). Dengan demikian, peningkatan yang terjadi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai konsekuensi logis dari penerapan prinsip-prinsip SRL dalam pembelajaran.

Peningkatan pada aspek pemahaman manajemen waktu dari 65% menjadi 80% menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kesadaran metakognitif terhadap pentingnya pengelolaan waktu dalam belajar. Dalam perspektif SRL, manajemen waktu merupakan bagian dari strategi regulasi diri yang berfungsi untuk mengoptimalkan alokasi sumber daya belajar. Ketika siswa mampu mengatur waktu secara efektif, mereka cenderung lebih fokus dan memiliki kontrol yang lebih baik terhadap aktivitas belajar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri, termasuk manajemen waktu, merupakan prediktor utama keberhasilan belajar dalam berbagai konteks pendidikan (Yu, 2023). Oleh karena itu, peningkatan yang terjadi pada indikator ini menunjukkan bahwa siswa telah mulai menginternalisasi strategi belajar yang lebih efektif dan terarah.

Pada indikator kemampuan menyusun jadwal belajar, peningkatan dari 70% menjadi 85% menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengimplementasikan fase perencanaan (*forethought phase*) dalam SRL secara lebih optimal. Fase ini merupakan tahap awal dalam siklus SRL yang mencakup penetapan tujuan dan perencanaan strategi belajar. Kemampuan menyusun jadwal belajar yang terstruktur mencerminkan adanya peningkatan dalam kemampuan siswa untuk merancang aktivitas belajar yang sistematis. Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi berbasis SRL secara signifikan meningkatkan kemampuan perencanaan

dan penggunaan strategi belajar siswa, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan hasil belajar (Chen, 2022). Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan bahwa perencanaan yang baik merupakan faktor kunci dalam keberhasilan belajar.

Peningkatan pada indikator kemandirian belajar dari 75% menjadi 90% menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam aspek afektif dan perilaku siswa. Kemandirian belajar merupakan salah satu outcome utama dari SRL, di mana siswa tidak lagi bergantung sepenuhnya pada guru, tetapi mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri. Dalam kerangka teori SRL, kemandirian belajar berkaitan erat dengan motivasi intrinsik dan kontrol diri dalam belajar. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa pelatihan SRL di sekolah mampu meningkatkan kinerja akademik serta membentuk kebiasaan belajar mandiri dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Tuero et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan kemandirian belajar dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan berhasil membentuk pola belajar yang lebih mandiri dan berkelanjutan.

Jika dianalisis secara lebih mendalam, keberhasilan intervensi ini tidak terlepas dari pendekatan pendampingan yang mengintegrasikan praktik langsung dan refleksi diri. Dalam SRL, proses refleksi merupakan tahap penting yang memungkinkan siswa mengevaluasi efektivitas strategi belajar yang digunakan dan melakukan perbaikan secara berkelanjutan. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi SRL yang melibatkan praktik aktif dan umpan balik memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan pendekatan yang hanya bersifat teoritis (Bellhäuser et al., 2022). Hal ini menjelaskan mengapa peningkatan yang terjadi dalam penelitian ini bersifat konsisten pada seluruh indikator, karena siswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga menerapkannya secara langsung dalam aktivitas belajar mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa SRL merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran siswa, khususnya dalam konteks pembelajaran di era digital. Lingkungan belajar yang semakin fleksibel menuntut siswa untuk memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi agar dapat mengelola proses belajar secara mandiri. Penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan belajar dalam lingkungan digital sangat bergantung pada kemampuan SRL yang dimiliki oleh siswa (Yu, 2023). Dengan demikian, pendampingan berbasis SRL tidak hanya relevan, tetapi juga menjadi kebutuhan dalam upaya meningkatkan kemandirian belajar siswa di tingkat SMP. Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa model pendampingan yang diterapkan dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif dan dapat direplikasi pada konteks pendidikan lainnya.

Simpulan dan Rekomendasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pendampingan manajemen waktu berbasis *Self-Regulated Learning* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas belajar siswa, khususnya dalam aspek pengelolaan waktu dan kemandirian belajar. Melalui proses pendampingan yang terstruktur, siswa menunjukkan perubahan dalam cara merencanakan, mengorganisasi, dan mengevaluasi aktivitas belajar mereka secara lebih sistematis. Pendekatan ini tidak

hanya membantu siswa memahami pentingnya manajemen waktu, tetapi juga mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih disiplin, terarah, dan bertanggung jawab. Dengan demikian, integrasi konsep *Self-Regulated Learning* dalam kegiatan pendampingan terbukti mampu memperkuat peran siswa sebagai pembelajar aktif yang memiliki kontrol terhadap proses belajarnya sendiri.

Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan ini merekomendasikan agar pendekatan pendampingan berbasis *Self-Regulated Learning* dapat diimplementasikan secara lebih luas dalam lingkungan pendidikan, baik melalui kegiatan pembelajaran di kelas maupun program pengembangan diri siswa. Guru diharapkan dapat mengintegrasikan strategi perencanaan, monitoring, dan refleksi belajar dalam proses pembelajaran sehari-hari untuk mendukung penguatan kemandirian belajar siswa. Selain itu, pihak sekolah perlu memberikan dukungan dalam bentuk kebijakan dan program yang mendorong pengembangan keterampilan regulasi diri sebagai bagian dari kompetensi abad ke-21. Untuk pengembangan selanjutnya, kegiatan serupa dapat dilakukan dengan cakupan yang lebih luas serta dikombinasikan dengan pemanfaatan teknologi digital guna meningkatkan efektivitas dan keberlanjutan program.

Daftar Pustaka

- Aripin, N. A., Savitri, J., & Megarini, M. Y. (2023). Pelatihan Strategi Self-Regulated Learning Fase Forethought untuk Student Engagement Siswa SMP. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(2).
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss2.art4>
- Baars, M., Khare, S., & Ridderstap, L. (2022). Exploring Students' Use of a Mobile Application to Support Their Self-Regulated Learning Processes. *Frontiers in Psychology*, 13, 793002. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.793002>
- Bellhäuser, H., Liborius, P., & Schmitz, B. (2022). Fostering Self-Regulated Learning in Online Environments: Positive Effects of a Web-Based Training With Peer Feedback on Learning Behavior. *Frontiers in Psychology*, 13, 813381. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.813381>
- Boleng, L. M. (2023). Self Regulated Learning: Its Role and Influence in Improving Student Achievement and Interest in Learning. *Al-Fikrah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 11(2), 323. <https://doi.org/10.31958/jaf.v11i2.12079>
- Chen, J. (2022). The effectiveness of self-regulated learning (SRL) interventions on L2 learning achievement, strategy employment and self-efficacy: A meta-analytic study. *Frontiers in Psychology*, 13, 1021101. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1021101>
- Gambo, Y., & Shakir, M. Z. (2021). Review on self-regulated learning in smart learning environment. *Smart Learning Environments*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s40561-021-00157-8>
- Hsu, C.-Y., Horikoshi, I., Li, H., Majumdar, R., & Ogata, H. (2023). Supporting "time awareness" in self-regulated learning: How do students allocate time during exam preparation? *Smart Learning Environments*, 10(1), 21. <https://doi.org/10.1186/s40561-023-00243-z>

- 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>
- Khiat, H. (2022). Using automated time management enablers to improve self-regulated learning. *Active Learning in Higher Education*, 23(1), 3–15. <https://doi.org/10.1177/1469787419866304>
- Kubik, V., Frey, I.-G., & Gaschler, R. (2021). PLAT 20(3) 2021: Promoting Self-Regulated Learning: Training, Feedback, and Addressing Teachers' Misconceptions. *Psychology Learning & Teaching*, 20(3), 306–323. <https://doi.org/10.1177/14757257211036566>
- Mulyani, M. D. (2024). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48. <https://doi.org/10.15294/epj.v2i1.9366>
- Rivers, D. J., Nakamura, M., & Vallance, M. (2022). Online Self-Regulated Learning and Achievement in the Era of Change. *Journal of Educational Computing Research*, 60(1), 104–131. <https://doi.org/10.1177/07356331211025108>
- Santika, M., & Zikra, Z. (2023). Hubungan Self Regulated Learning dengan Perilaku Menyontek Siswa pada Saat Ujian. *MASALIQ*, 3(6), 1066–1077. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v3i6.1705>
- Theobald, M., & Bellhäuser, H. (2022). How am I going and where to next? Elaborated online feedback improves university students' self-regulated learning and performance. *The Internet and Higher Education*, 55, 100872. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2022.100872>
- Tuero, E., Núñez, J. C., Vallejo, G., Fernández, M. P., Añón, F. J., Moreira, T., Martins, J., & Rosário, P. (2022). Short and Long-Term Effects on Academic Performance of a School-Based Training in Self-Regulation Learning: A Three-Level Experimental Study. *Frontiers in Psychology*, 13, 889201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.889201>
- Usroh, 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>
- 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>
- Yu, B. (2023). Self-regulated learning: A key factor in the effectiveness of online learning for second language learners. *Frontiers in Psychology*, 13, 1051349. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051349>