



Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Manajemen Waktu Peserta Didik Kelas X di SMA N 3 Padang

Elsi Yunarti^{1*}, Suryadi², Mori Dianto³

¹⁻³Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Sumatera Barat

*Penulis korespondensi: smara.elsiyunarti@gmail.com

Abstract. Time management skills are an important aspect in supporting the success of learning and the achievement of students' academic goals. However, there are still students who experience difficulties in managing time, such as delaying assignments, being unable to determine priorities, and not being able to use time effectively. One of the factors that is suspected to affect time management is social support from family, peers, and teachers. This study aims to describe social support, time management, and test the influence of social support on the time management of class X students of SMA Negeri 3 Padang. The study used a quantitative descriptive method with simple regression analysis. The research sample of 81 students was selected through proportional random sampling techniques from a population of 439 students. The research instrument is in the form of a questionnaire containing social support and time management items. The results showed that social support was in the high category (67.90%), time management was in the medium category (62.96%), and there was a significant influence of social support on time management with a significance value of $0.001 < 0.05$ and a contribution of 24.5%. These findings confirm that social support plays a role in improving time management skills, although its contribution is relatively low. Therefore, BK teachers and subject teachers are recommended to provide services and materials that can strengthen social support so that students' time management skills develop optimally.

Keywords: Random Sampling; Simple Regression; Social Support; Students; Time Management.

Abstrak. Kemampuan manajemen waktu merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan belajar dan pencapaian tujuan akademik peserta didik. Namun, masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, seperti menunda pengerjaan tugas, kurang mampu menentukan prioritas, serta belum dapat memanfaatkan waktu secara efektif. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi manajemen waktu adalah dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dukungan sosial, manajemen waktu, serta menguji pengaruh dukungan sosial terhadap manajemen waktu peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Padang. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan analisis regresi sederhana. Sampel penelitian sebanyak 81 peserta didik dipilih melalui teknik *proportional random sampling* dari populasi 439 peserta didik. Instrumen penelitian berupa angket yang memuat item dukungan sosial dan manajemen waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berada pada kategori tinggi (67,90%), manajemen waktu berada pada kategori sedang (62,96%), serta terdapat pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap manajemen waktu dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dan kontribusi sebesar 24,5%. Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu, meskipun kontribusinya relatif rendah. Oleh karena itu, guru BK dan guru mata pelajaran direkomendasikan untuk memberikan layanan dan materi yang dapat memperkuat dukungan sosial sehingga kemampuan manajemen waktu peserta didik berkembang optimal.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Manajemen Waktu; Peserta Didik; Random Sampling; Regresi Sederhana.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan proses yang berperan dalam membantu peserta didik mengenal dan memahami diri, lingkungan, serta merencanakan masa depan secara matang. Melalui pendidikan, peserta didik diarahkan untuk mengembangkan potensi diri agar mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menentukan arah kehidupan di masa depan.

Dalam konteks pendidikan, manajemen waktu menjadi salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki peserta didik. Triana & Nahrowi (2025:4) menyatakan bahwa manajemen

waktu merupakan proses merencanakan, mengatur dan menggunakan waktu secara efektif dan efisien untuk menyelesaikan berbagai aktivitas. Bagi peserta didik, manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan mengatur waktu belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya agar seluruh tanggung jawab dapat terlaksana dengan baik tanpa menimbulkan stres.

Menurut Surya (Mutiara, 2023:105) manajemen waktu merupakan suatu tindakan dalam memanfaatkan dan mengendalikan waktu dengan optimal yang dapat direncanakan dan dimanfaatkan secara teratur dengan membuat manajemen waktu setiap hari. Pembagian waktu sangat dibutuhkan peserta didik agar melatih kedisiplinan terhadap alokasi waktu yang dimilikinya. Serta pendapat Forsyth (Firdaus dkk., 2025:30) yang menekankan bahwa manajemen waktu adalah proses mengontrol waktu dengan cara yang memastikan bahwa hasil, efisiensi, dan efektivitas dicapai.

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, dan mengendalikan penggunaan waktu secara efektif dan efisien agar berbagai aktivitas dapat berjalan dengan baik, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik peserta didik.

Selain manajemen waktu, faktor lain yang turut mempengaruhi keberhasilan peserta didik adalah dukungan sosial. Collie (Sudarman & Reza, 2021:18) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah interaksi sosial atau hubungan yang memberikan bantuan nyata atau menempatkan individu dalam sistem sosial yang dianggap dapat memberikan cinta, perhatian, atau perasaan kelekatan terhadap suatu kelompok sosial atau pasangan. Cicognani (Sudarman & Reza, 2021:19) menambahkan bahwa dukungan sosial merupakan kondisi yang menguntungkan individu yang membuat mereka merasa dihargai, diperhatikan, dan dicintai oleh orang lain.

Menurut Sarafino (Yunus, ddk 2023:47) ada lima bentuk dasar dukungan sosial yaitu: a) dukungan emosional. mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap individu. memberikan individu rasa nyaman, tentram, merasa memiliki, dan dicintai saat mengalami tekanan; b). dukungan penghargaan. berupa penghargaan positif terhadap individu, dorongan atau persetujuan terhadap ide atau perasaan individu, dan membandingkan secara positif individu dengan orang lain; c). dukungan instrumental. berupa bantuan langsung seperti uang, waktu, dan tenaga melalui tindakan yang dapat membantu individu; d). dukungan informatif. mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik tentang yang dilakukan individu; e). dukungan jaringan sosial. memberikan perasaan menjadi bagian dari anggota kelompok.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan yang diperoleh individu melalui hubungan sosial berupa perhatian, penghargaan, maupun bantuan nyata yang membuat individu merasa

dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungannya. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 3 Padang yang dilaksanakan pada Kamis, 11 September 2025 terlihat adanya peserta didik yang tidak mendapat bantuan dari teman ketika mengalami kesulitan belajar, adanya peserta didik yang pendapatnya sering diabaikan dalam diskusi kelompok, adanya peserta didik yang sering menunda mengerjakan tugas di kelas, adanya peserta didik yang tidak mampu mengontrol waktu bermain saat jam belajar.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada Senin, 15 September 2025 di SMA Negeri 3 Padang dengan guru BK, diketahui bahwa terdapat peserta didik yang kurang mendapat perhatian dari orang tua dan sering terlambat mengumpulkan tugas. Selanjutnya wawancara dengan peserta didik yang mengatakan bahwa dirinya merasa usahanya jarang dihargai oleh orang sekitar serta tidak memiliki jadwal belajar yang teratur. Berdasarkan fenomena yang terjadi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Manajemen Waktu Peserta Didik Kelas X di SMA N 3 Padang".

2. KAJIAN TEORITIS

Dukungan Sosial

Menurut (Sulistiani, Fajrianthi, & Kristiana, 2022) Dukungan sosial adalah bantuan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, maupun orang lain yang dianggap penting, dalam bentuk dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata yang dapat membantu individu menghadapi berbagai permasalahan dan meningkatkan kemampuan beradaptasi. Dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang dapat mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan, serta memperkuat keyakinan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin besar pula kemampuannya dalam mengatasi tekanan dan mempertahankan kesehatan mental serta kualitas hidupnya. Sejalan dengan itu, Collie (Sudarman & Reza, 2021:18) mendefinisikan dukungan sosial sebagai interaksi atau hubungan sosial yang menyediakan bantuan konkret atau mengintegrasikan individu ke dalam sistem sosial yang dianggap mampu memberikan cinta, perhatian, atau rasa keterikatan terhadap kelompok sosial atau pasangan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial:

Kurniawati (Sestiani & Muhid, 2021:248) menjelaskan bahwa ada tiga faktor penting yang mempengaruhi dukungan sosial individu antara lain:

a. Perubahan sosial

Perubahan sosial adalah hubungan antara pengetahuan, perilaku sosial, pelayanan, dan cinta. Keseimbangan akan perubahan menciptakan kondisi yang memuaskan bagi hubungan interpersonal. Pertukaran pengalaman ini membuat individu lebih percaya diri dengan apa yang diberikan orang lain.

b. Empati

Empati yaitu melibatkan menghargai emosi dan mendorong perilaku untuk membantu orang lain merasa terluka sehingga mengurangi rasa sakit serta menumbuhkan kebahagiaan lainnya.

c. Nilai sosial dan norma

Nilai sosial dan norma yaitu proses pengembangan orang-orang berbagi norma sosial dan nilai-nilai lingkungan sebagai bagian dari pengalaman mereka. Nilai ini membantu individu memenuhi kewajiban hidupnya. Lingkungan sosial, individu didorong untuk membantu orang lain meningkatkan kehidupan sosialnya.

Manajemen Waktu

Atkinson (Masduki 2021: 106-108) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah kemampuan individu dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien melalui proses perencanaan, pengorganisasian, serta pengendalian aktivitas agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara optimal. Manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan menyusun jadwal, tetapi juga melibatkan penetapan prioritas, disiplin dalam menjalankan rencana, serta kemampuan menghindari penundaan, sehingga waktu yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk kegiatan yang bernilai dan produktif.

Sejalan dengan pendapat Macan (Mandasari dkk., 2025:1259) menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefektif mungkin dengan perencanaan, penjadwalan, kontrol atas waktu, dan selalu membuat prioritas dan ingin terorganisasi. Perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak menunda pekerjaan yang harus diselesaikan adalah contoh perilaku terorganisasi.

Sejalan dengan itu, Triana & Nahrowi (2025:1258) berpendapat bahwa manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa. Manajemen waktu dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengontrol penggunaan waktu secara efektif dan efisien guna mencapai

tujuan tertentu. Dalam konteks pembelajaran, manajemen waktu mencakup bagaimana siswa mengalokasikan waktu untuk belajar, menyelesaikan tugas, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, serta menyeimbangkan kehidupan pribadi dan sosialnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu:

Sestiana (2022) manajemen waktu setiap individu berbeda-beda dengan individu lain. Hal tersebut dikarenakan adanya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu belajar, yaitu sebagai berikut:

a. Usia.

Menunjukkan bahwa semakin tinggi usia individu, maka semakin baik pula kemampuan manajemen waktunya.

b. Jenis Kelamin.

Bahwa apabila wanita mempunyai waktu luang, maka wanita lebih suka mengisi waktu luang tersebut dengan melakukan pekerjaan yang ringan daripada bersantai-santai. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa hampir seluruh waktunya cenderung digunakan untuk diisi dengan berbagai macam aktivitas secara tidak langsung.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, jenis penelitian yang dipilih adalah dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana menjelaskan penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan rancangan yang terstruktur, formal dan spesifik, serta mempunyai rancangan operasional yang mendetail. Populasi pada penelitian ini secara substansial didefinisikan sebagai seluruh siswa kelas X yang terdaftar secara aktif di SMA Negeri 3 Padang yang berjumlah 439 orang, pada tahun ajaran penelitian berlangsung. Pada penelitian ini digunakan teknik *Propositional random sampling* Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 81 responden. Sumber data adalah data primer dan data sekunder. Teknik analisa data menggunakan analisa regresi linear sederhana yang diolah menggunakan bantuan Microsoft Excel 2010 dan SPSS IBM 32.0.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji untuk mengukur apakah data memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik. Data yang berdistribusi normal adalah data yang memusat pada nilai rata-rata atau median. Untuk menguji normalitas dilakukan dengan

pengolahan data dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov melalui IBM SPSS Statistics 32.0 hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. One- Sample Kolmogorov- Smirnov Test.

		Unstandardized Residual
N		81
Normal Parameters ^{ab}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.96792406
Most Extreme Differences	Absolute	.0,75
	Positive	0,75
	Negative	-.052
Test Statistic		.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^d

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal

Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan dengan program SPSS versi 32.0. Pedoman yang digunakan jika $\text{sig} \geq H$, maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang linear antara dukungan sosial dengan manajemen waktu.

Tabel 2. Uji Linearitas.

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Manajemen Waktu *	Between Groups	(Combined)	15730.719	44	357.516	1.605	.073
Dukungan Sosial		Linearity	5825.369	1	5825.369	26.156	<.001
		Deviation from Linearity	9905.350	43	230.357	1.034	.462
	Within Groups		8017.750	36	222.715		
	Total		23748.469	80			

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji linearitas antara variabel dukungan sosial dengan manajemen waktu, diperoleh nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,462. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi penyimpangan dari hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antara variabel dukungan sosial dan manajemen waktu bersifat linear. Selain itu, nilai signifikansi pada Linearity sebesar $< 0,001$ yang menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel.

Uji Pengaruh antara Dukungan Sosial terhadap Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 32.0, diperoleh hasil mengenai Pengaruh dukungan sosial terhadap manajemen waktu pada peserta didik kelas X SMA N 3 Padang yang dapat dilihat pada tabel 3. berikut.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.495 ^a	.245	.236	15.062

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	64.465	15.252		4.227
	Dukungan Sosial	.589	.116	.495	5.067

a. Dependent Variable: Manajemen Waktu

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	5825.369	1	5825.369	25.677
	Residual	17923.100	79	226.875	
	Total	23748.469	80		

a. Dependent Variable: Manajemen Waktu

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Gambar 1. Regresi.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai R Square sebesar 0,245, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 24,5% berada pada kategori rendah terhadap manajemen waktu, sedangkan 75,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil uji regresi menunjukkan nilai $F = 25,677$ dengan $\text{Sig.} < 0,001$, sehingga model regresi signifikan. Selain itu, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,589 dengan $t = 5,067$ dan $\text{Sig.} < 0,001$, yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen waktu. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik, maka semakin baik manajemen waktunya.

Pembahasan

Pada bagian ini akan dikemukakan pembahasan berdasarkan analisis, penafsiran, temuan penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap manajemen waktu peserta didik kelas X di SMA N 3 Padang.

Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa dari 81 peserta didik, sebanyak 55 peserta didik dengan persentase 67,90% berada pada kategori tinggi. Artinya, sebagian besar peserta didik memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Larasati dan Nastiti (2022) yang menemukan bahwa peserta didik memiliki tingkat dukungan sosial yang baik, sehingga mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik (*academic flow*). Penelitian

tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam menunjang perkembangan dan keberhasilan belajar peserta didik.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nuryanti dan Nuraini (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang tinggi pada peserta didik memberikan pengaruh positif terhadap *self-esteem*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari keluarga, teman, maupun guru, maka semakin baik pula penghargaan diri peserta didik. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa mayoritas peserta didik telah memiliki dukungan sosial yang tinggi sehingga dapat menjadi modal penting dalam menunjang perkembangan psikologis dan keberhasilan mereka di lingkungan sekolah.

Dengan demikian, sebagian besar peserta didik memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah memperoleh perhatian, bantuan, penghargaan, informasi, dan rasa kebersamaan yang baik dari lingkungan sosialnya, sehingga dapat membantu mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan yang dihadapi

Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap manajemen waktu secara umum, diketahui bahwa dari 81 peserta didik, sebanyak 51 peserta didik dengan persentase 62,96% berada pada kategori sedang. Artinya, sebagian besar peserta didik memiliki tingkat manajemen waktu secara umum yang sedang.

Hasil penelitian ini didukung oleh Zebua dan Santosa (2023) yang menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur, menjadwalkan, dan mengorganisasi waktu agar kegiatan berjalan efektif dan efisien. Sejalan dengan itu, Atkinson (Masduki, 2021:106–108) menyatakan bahwa manajemen waktu mencakup perencanaan, pengorganisasian, serta pengendalian waktu untuk mencapai tujuan secara optimal.

Dengan demikian, peserta didik memiliki kemampuan manajemen waktu yang cukup, namun masih berada pada kategori sedang sehingga perlu ditingkatkan agar lebih efektif dalam mengatur kegiatan belajar dan aktivitas sehari-hari.

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Manajemen Waktu Peserta didik kelas X di SMA N 3 Padang

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh dukungan sosial terhadap manajemen waktu peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Padang, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap manajemen waktu peserta didik, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,245 menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh sebesar 24,5% berada pada kategori rendah terhadap manajemen waktu peserta didik. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik, maka semakin baik manajemen waktu yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima peserta didik, maka semakin rendah pula kemampuan manajemen waktunya.

Selain itu, Sarafino (Malwa, 2018:142) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan informatif berupa saran dan arahan serta dukungan penghargaan berupa dorongan positif dapat membantu peserta didik menentukan prioritas, menyusun jadwal, serta menggunakan waktu secara lebih efektif.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh pendapat Atkinson (Masduki, 2021:106-108) yang menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien melalui proses perencanaan, pengorganisasian, serta pengendalian aktivitas agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara optimal. Peserta didik yang memperoleh dukungan sosial yang baik cenderung lebih termotivasi dan lebih mudah mengatur aktivitas belajarnya sehingga kemampuan manajemen waktunya menjadi lebih baik

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap manajemen waktu peserta didik kelas X SMA Negeri 3 Padang. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik, maka semakin baik pula kemampuan manajemen waktu yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima peserta didik, maka semakin rendah pula kemampuan manajemen waktunya.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh dukungan sosial terhadap manajemen waktu peserta didik Kelas X di SMA N 3 Padang dapat diambil kesimpulan bahwa Dukungan Sosial peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Padang berada pada kategori tinggi dengan persentase 67,90%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik memperoleh dukungan sosial yang baik dari orang tua, teman sebaya, guru, dan lingkungan sekitar berupa perhatian, bantuan, motivasi, informasi, dan penghargaan yang mendukung kegiatan belajar serta perkembangan peserta didik.

Manajemen Waktu peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 62,96%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta didik telah memiliki

kemampuan dalam mengatur waktu, menentukan prioritas kegiatan, menyusun jadwal, dan memanfaatkan waktu, namun masih perlu ditingkatkan agar pengelolaan waktu dapat dilakukan secara lebih optimal.

Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap manajemen waktu peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Padang. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap manajemen waktu ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0,245 atau 24,5%. berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima peserta didik, maka semakin baik manajemen waktu yang dimiliki oleh peserta didik kelas X di SMA Negeri 3 Padang.

DAFTAR REFERENSI

- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30–44.
- Firdaus, I. (2025) Strategi Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu. *Jurnal Ilmiah Researce Student*, 2(2), 29-42.
- Gani, K. A., Sadijah, N. A., & Minarsih, Y. (2024). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial pada Siswa SMK Bina Karya 1 Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 595–604.
- Larasati, N. A., & Nastiti, D. (2022). *The Relationship Between Social Support and Academic Flow in Junior High School Students*. Indonesian Journal of Education Methods Development, 17(3).
- Machali. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Fakultas ilmu tarbiyahdan keguruan.
- Malwa, R. U. (2018). Dukungan Sosial Orangtua Dengan Motivasi Belajar Siswa Putra Tahfidz Al-Qur'an. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 137-144.
- Mandasari, F., Ardi, Z., & Zahri, T. N. (2025). Manajemen waktu belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan tingkatan kelas. *Sibatik Journal*, 4(7), 1257–1264.
- Masduki Duryat. (2021). *Mengasah Jiwa Kepemimpinan: Peran Organisasi kemahasiswaan*. Adanu Abomata.
- Mutiara, I. (2023). *Universitas Indonesia Mandiri*. 104–110.
- Nuryanti, M., & Nuraini. (2025). *Pengaruh Social Support terhadap Self Esteem Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 3 Cibinong*. Research and Development Journal of Education.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2022). Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). *Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach*. Jurnal Psikologi, 21(1), 89–103.
- Triana, H., & Nahrowi, A. (2025). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Siswa Dalam

Meningkatkan Produktivitas Belajar. *Jurnal Dedikasi Abdi Masyarakat Prodi Manajemen Universitas Pamulang Kampus Kota Serang*, 1(1), 1–8.

Yunus, M., Wahid, F., & dkk. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan peran orang tua terhadap perilaku belajar siswa. *Jurnal Penelitian dan Ilmu Sosial*, 1(1).

Zebua, E., & Santosa, M. (2023). Pentingnya manajemen waktu dalam meningkatkan kualitas belajar maha siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2).