



## HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN *SELF REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA

Mustika Dwi Mulyani ✉

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima Agustus 2013  
Disetujui September 2013  
Dipublikasikan Oktober 2013

*Keywords:*  
time management; self regulated learning

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mencari dan mengetahui manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang menyusun skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di Kampus UNNES Jurusan Psikologi dan BK. Subjek penelitian berjumlah 62 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sample*. *Self regulated learning* diukur dengan skala *Self regulated learning*. Skala *Self regulated learning* mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,954. Skala *Self regulated learning* mempunyai 40 item valid. Sedangkan manajemen waktu diukur dengan skala manajemen waktu. Skala manajemen waktu mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,932. Skala manajemen waktu mempunyai 34 item valid. Uji korelasi menggunakan teknik *korelasi product moment* yang dikerjakan menggunakan bantuan program SPSS 17.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara manajemen waktu dengan *self regulated learning*. Korelasi antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* diperoleh koefisien  $r = 0,925$  dengan signifikansi atau  $p = 0,000$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang menyusun skripsi.

### Abstract

*This study aimed to explore and determine the relationship between time management self regulated learning. This research is a quantitative correlation. This research was conducted on the campus of Semarang State University majoring in psychology and guidance counseling. Subjects numbered 62 college student. The sampling technique used was purposive sample. Self regulated learning is measured on a scale of self regulated learning. Self regulated learning scales have reliability coefficient of 0.954. Self regulated learning scale consists of 40 items that are valid. While time management as measured by the scale of time management. Scale time management has a reliability coefficient of 0.932. Time management scale consists of 34 items that are valid. Test correlation product moment correlation techniques were done using SPSS 17.0 for windows. The results showed that there is a positive relationship between time management self regulated learning. The correlation between social intelligence assertive behavior obtained coefficient  $r = 0.925$  with a significance or  $p = 0.000$ . It shows that there is a significant positive relationship between time management self regulated learning on student writing his thesis at Semarang State University.*

© 2013 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:  
Gedung A1 Lantai 2 FIP Unnes  
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229  
E-mail: wondonyainta@gmail.com

ISSN 2252-634X

## PENDAHULUAN

Salah satu persoalan yang dihadapi perguruan tinggi adalah jumlah lulusan yang tidak sebanding dengan jumlah mahasiswa baru yang masuk. Mengingat kapasitas mahasiswa yang rata-rata hampir sama, seharusnya mereka lulus dalam waktu yang kurang lebih sama. Salah satu faktor yang menyebabkan minimnya jumlah lulusan adalah pengaturan diri mahasiswa dalam belajar dengan menunda-nunda untuk memulai maupun menyelesaikan skripsinya.

Menurut Susanto (2006: 70), keberhasilan seorang anak dalam menjalani proses pendidikannya bukanlah ditentukan oleh IQ (*Intelligence Quotient*) semata. Ada banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam menjalani pendidikannya, salah satu faktor yang turut mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam mencapai prestasi yang optimal yaitu *self regulation* (SR). Mahasiswa yang memiliki tingkat inteligensi yang baik, kepribadian, lingkungan rumah dan kampus yang mendukung, perlu ditunjang dengan kemampuan *self regulation* untuk mencapai prestasi yang optimal. Kemampuan regulasi diri, maka seseorang akan dapat mengembangkan dan mengatur rencana sehingga tujuan yang diinginkannya dapat tercapai. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang lebih baik terjadi pada mahasiswa yang memiliki pencapaian akademis yang tinggi.

Pintrich dan Groot (dalam Mastuti dkk 2006: 11) memberikan istilah *self regulation* dalam belajar dengan istilah *self regulation learning*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya. Mahasiswa mempunyai tingkat *self regulation* yang baik maka ia akan dapat menjaga performanya dalam penyusunan skripsi sehingga prestasi akademiknya dapat tetap terjaga serta skripsi akan cepat terselesaikan.

Proses pembuatan skripsi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur waktu. Berbeda saat mereka

masih duduk di tingkat sekolah menengah dan di bawahnya. Mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan, mengatur dan mengendalikan dirinya. Memperoleh pengetahuan yang bertahan lama dan dapat diterapkan pada waktu yang dibutuhkan, diperlukan suatu kemampuan untuk mengarahkan proses perolehan tersebut.

Zimmerman (1989: 329) mengatakan bahwa individu yang memiliki *self regulation learning* merupakan individu yang aktif secara metakognisi, motivasi, dan perilaku di dalam proses belajarnya. Individu yang mampu menentukan tujuan dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan belajar. Strategi belajar merupakan tindakan yang menunjukkan cara memperoleh informasi tujuan dari setiap strategi difungsikan untuk meningkatkan *self regulation* baik fungsi pribadi, performa akademis dan lingkungan belajar (Zimmerman 1989: 336). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lee (2005: 42) ditemukan bahwa ada pengaruh *self regulated learning* dalam lingkungan belajar. Ini menunjukkan *self regulated learning* sangatlah penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya.

Kemampuan mengatur waktu sangat berperan dalam berhasil atau tidaknya mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya. Leman (2007: 24) mendefinisikan bahwa manajemen waktu adalah menggunakan dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang terorganisir dan matang. Setiap individu akan melakukan pengaturan waktu sejalan dengan kebutuhannya dalam melakukan aktivitasnya. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu dengan benar, dapat dikatakan ia mampu mengelola dirinya dengan baik. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan Douglas dan Douglas (dalam Juriana 2000: 66) bahwa kehidupan setiap individu tidak dapat dilepaskan oleh waktu. Manajemen waktu sangat mempengaruhi keberhasilan dan kegagalan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, ada kecenderungan bahwa mahasiswa tersebut tidak

mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

Bokaerts (1996: 101) mengatakan bahwa banyak peneliti sepakat bahwa faktor yang paling mendasar dari *self regulation* adalah keinginan untuk mencapai tujuan, kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, komitmen, manajemen waktu, kesadaran akan metakognitif, penggunaan strategi yang efisien. Ada pula faktor-faktor yang memunculkan *self regulation* yang buruk antara lain impulsivitas, tujuan akademik yang rendah, penghargaan diri yang rendah, kontrol yang buruk, serta perilaku menghindar.

Secara umum *self regulated learning* meliputi manajemen waktu. Manajemen waktu sangat mempengaruhi keberhasilan dan kegagalan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik, ada kecenderungan bahwa individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang buruk pada umumnya memiliki manajemen waktu yang buruk.

Mahasiswa cenderung tertarik melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menimbulkan kepuasan bagi dirinya. Hal ini mengakibatkan penyelesaian tugas akhir atau skripsi menjadi tertunda tidak sesuai dengan batas waktu kelulusan yang normal. Untuk itu dibutuhkan manajemen waktu yang baik Agar mahasiswa mengingat kewajibannya untuk menyelesaikan studi.

Berdasarkan uraian tersebut maka, dapat dikatakan bahwa jika seseorang dalam mengelola waktu sangat baik, maka seseorang tersebut memiliki *self regulated learning* yang baik serta tujuan (menyelesaikan skripsi) yang diinginkannya dapat tercapai. Begitu pula sebaliknya, jika seseorang dalam pengelolaan waktu buruk, maka *self regulated learning*nya pun akan menjadi buruk serta tujuan (menyelesaikan skripsi) tidak dapat tercapai.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010: 5).

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa S1 Jurusan Psikologi dan Bimbingan Konseling, angkatan 2006-2008 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sample* atau sampel bertujuan (Arikunto, 2006:139) dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala psikologi.. Skala psikologi dalam penelitian ini disusun dalam bentuk suatu pernyataan favorabel dan *unfavorabel*. Setiap item pernyataan terdapat empat pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala psikologi yang digunakan yaitu skala *self regulated learning* dan skala manajemen waktu. Skala *self regulated learning* terdiri dari 40 item dan disusun berdasarkan tiga aspek *self regulated learning* dari Zimmerman (1989: 329) yaitu aspek kognisi, aspek motivasi dan aspek perilaku. Skala manajemen waktu terdiri dari 34 item disusun berdasarkan lima aspek manajemen waktu dari Madura (2007: 419) yaitu aspek menyusun tujuan, aspek menyusun prioritas, aspek membuat jadwal, aspek meminimalisasi gangguan dan aspek mendelegasikan tugas.

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson. Teknik ini digunakan untuk mencari hubungan variabel satu dengan variabel yang lain.

## HASIL dan PEMBAHASAN

Berdasarkan uji validitas, diperoleh hasil skala *self regulated learning* yang terdiri dari 52

item terdapat 40 item yang valid dan 12 item yang tidak valid. Skala manajemen waktu yang terdiri dari 44 item terdapat 34 item yang valid dan 10 item yang tidak valid.

Uji reliabilitas skala *self regulated learning* dan skala manajemen waktu ini menggunakan teknik statistika yaitu dengan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil dari skala *self regulated learning* diperoleh koefisien sebesar 0,954. Hasil dari skala manajemen waktu diperoleh koefisien sebesar 0,932. Kedua skala tersebut dinyatakan reliabel dalam kategori tinggi. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan manajemen waktu yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan Psikologi dan BK berada pada kriteria tinggi. Hasil analisis koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,925 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti mempunyai nilai positif menunjukkan adanya hubungan positif yang tergolong signifikan antara variabel X dan Y (Arikunto 2006: 276). Hal ini menunjukkan mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi. Motivasi dalam *self regulated learning* mengungkap tentang aktivitas yang penuh tujuan dalam memulai, mengatur atau menambahkan kemauan untuk memulai, mempersiapkan tugas berikutnya atau menyelesaikan aktivitas tertentu sesuai dengan tujuan.

Faktor yang paling mendasar dari *self regulated learning* adalah keinginan untuk mencapai tujuan, kesadaran akan penghargaan terhadap diri sendiri, keinginan untuk mencoba, komitmen, manajemen waktu, kesadaran akan metakognitif, penggunaan strategi yang efisien. Mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi dapat dilihat melalui ciri-ciri diantaranya sebagai berikut : tidak mudah putus asa, rajin membaca buku atau referensi-referensi yang ada, rajin melakukan bimbingan, ulet, dan tekun dalam mengerjakan skripsi.

Penelitian menunjukkan bahwa *self regulated learning* mahasiswa berada dalam kategori sedang dan tinggi. Hal ini berarti bahwa

mahasiswa dapat merencanakan, mengatur, dan mengontrol aktivitas belajar dengan baik, memiliki motivasi yang baik, dan dapat mengarahkan perilakunya dalam menyusun strategi belajar dengan baik, sehingga dapat mencapai tujuan belajar yang diinginkan. Zimmerman (1989: 329) yang mengatakan bahwa individu yang mempunyai *self regulated learning* tinggi adalah individu yang efektif menggunakan potensinya untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya dalam proses belajar.

Manajemen waktu merupakan perencanaan dan pengaturan waktu yang digunakan dalam melaksanakan aktivitas setiap hari sehingga individu dapat menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Manajemen waktu adalah menggunakan dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya, seoptimal mungkin melalui perencanaan kegiatan yang terorganisir dan matang. Dengan manajemen waktu seseorang dapat merencanakan dan menggunakan waktu secara efisien dan efektif sehingga tidak menyia-nyaiakan waktu dalam kehidupannya. Perencanaan ini bisa berupa jangka panjang, menengah atau pendek (Leman 2007: 24).

Hasil analisis data menunjukkan bahwa secara umum manajemen waktu termasuk dalam kategori sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu mahasiswa termasuk dalam kategori baik. Mahasiswa yang menyusun skripsi mampu menyusun tujuan dari setiap kegiatan yang dilakukan baik tujuan jangka pendek maupun jangka panjang. Tujuan dari mahasiswa menulis skripsi sangatlah bermacam-macam antara lain yaitu, ingin segera mendapat gelar sarjana, ingin cepat mendapat pekerjaan yang layak, dan ingin dipandang mempunyai pendidikan yang tinggi dalam masyarakat.

Arah hubungan yang positif menunjukkan tingkat *self regulated learning* tinggi maka manajemen waktu menjadi tinggi pula serta mahasiswa dapat lulus dengan tepat waktu, begitu pula sebaliknya apabila tingkat manajemen waktu rendah maka tingkat *self*

*regulated learning* akan rendah dan mahasiswa tidak dapat lulus dengan tepat waktu.

Manajemen waktu berperan dalam pembentukan *self regulated learning*. Manajemen waktu yang tinggi akan membentuk *self regulated learning* pada mahasiswa. *Self regulated learning* adalah proses individu mengenai pengaturan diri dalam belajar yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target atau tujuan belajar dengan mengolah strategi dalam penggunaan kognisi, perilaku, dan motivasi.

Setelah melihat analisis antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* lebih menguatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi jurusan Psikologi dan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang. Hasil penelitian mengenai *self regulated learning* ini juga terlihat pada penelitian Yulinawati (2009: 17) melakukan penelitian *self regulated learning* pada mahasiswa, menunjukkan bahwa selain manajemen waktu dan usaha dalam mengatur belajarnya, mahasiswa juga mengatur lingkungan fisiknya agar kondusif sehingga dapat menunjang aktivitas belajarnya.

Hasil penelitian secara umum menunjukkan bahwa mahasiswa tergolong pada kriteria tinggi, ini tidak sesuai dengan fenomena awal penelitian ini, dimana manajemen waktu dan *self regulated learning* mahasiswa buruk. Tidak samanya hasil dan fenomena awal bisa disebabkan karena terdapat rentang waktu yang cukup lama antara studi pendahuluan dan penelitian bisa mempengaruhi hasil penelitian ini, adanya kesamaan indikator dalam pembuatan skala *self regulated learning* dan manajemen waktu yaitu pada indikator menentukan tujuan dan membuat jadwal. Mahasiswa cenderung untuk memilih jawaban yang benar dan pada saat penelitian dilakukan mahasiswa sedang rajin melakukan bimbingan untuk menyelesaikan skripsinya.

Mahasiswa harus mempunyai komitmen yang kuat pada diri sendiri dalam *self regulated learning* dimana komitmen tersebut semakin kuat

apabila mahasiswa mempunyai manajemen waktu yang tinggi. Dengan demikian manajemen waktu mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mengatur belajarnya, mengatur dan merencanakan waktu untuk aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang tinggi lebih mampu mengatur belajarnya daripada mahasiswa yang mempunyai manajemen waktu yang rendah.

Dengan manajemen waktu yang buruk, subjek tidak mampu mengarahkan dan mengatur tingkat prioritas dari kegiatan yang dilakukan. Sebaliknya, bagi individu yang mempunyai kemampuan manajemen waktu yang baik, akan mampu mengatur dan merencanakan waktu untuk aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien, antara lain dengan menentukan tujuan, menyusun prioritas, membuat jadwal, meminimalisasi gangguan, dan mendelegasikan tugas.

## SIMPULAN

Terdapat perbedaan antara hasil penelitian dengan studi awal, dimana hasil penelitian menunjukkan *self regulated learning* dan manajemen waktu mahasiswa termasuk dalam kriteria tinggi sedangkan studi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2006 dan 2007 termasuk dalam kategori rendah.

Ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Psikologi dan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

## SARAN

Mahasiswa dapat menerapkan *self regulated learning* dalam menyelesaikan skripsi. Manajemen waktu yang telah terbentuk sebagai manajemen waktu yang tinggi hendaknya dipertahankan dan menggunakan waktu secara efisien dan efektif sehingga tidak menyianyikan waktu dalam kehidupannya.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari bahwa penyusunan artikel ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Drs. Sugiyarta Stanislaus, M. S dan Moh. Iqbal Maburi, S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan selama proses penelitian.
2. Mahasiswa Psikologi dan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang bersedia menjadi responden selama penelitian berlangsung.
3. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah membantu terlaksanaknya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bokaerts, M., 1996. Self Regulated Learning at The Junction of Cognition and Motivation, *European Psychologist*. Vol. I, no. 2, 100-112.
- Juriana. 2000. Kesesuaian Antara Konsep Diri Nyata dan Ideal dengan Kemampuan Manajemen Diri pada Mahasiswa Pelaku Organisasi. *Psikologika*. No. 9, Tahun V (65-76).
- Lee, Jong-Ki. 2005. The Effects Of Self-Regulated Learning Strategies And System Satisfaction Regarding Learner's Performance In E-Learning Environment. *Journal Psychology*. No. 19. Vol. 22. Hal. 30-45. Kyungpook National University.
- Leman. 2007. The Best Of Chinese Life Philosophies. On line pada [www.bukukita.com](http://www.bukukita.com) (Diunduh 10 Januari 2011)
- Madura, Jeff. 2007. *Pengantar Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat
- Mastuti, E., dkk. 2006. Memahami Perilaku Prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat *Self Regulation Learning* dan Trait Kepribadian, Laporan Penelitian DIPA PNBP. Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Airlangga.
- Susanto, Handy. 2006. Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation Untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Journal Pendidikan Penabur*. No.7.Vol.5. Hal. 64-71
- Yulinawati, I., dkk. 2009. Self Regulated Learning Mahasiswa Fast Track. *Journal Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. No.5. Vol.2. Hal. 35-36.
- Zimmerman, B. 1989. A Social Cognitive View Of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. No. 3. Vol. 81. Hal. 329-339.