

**Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Manajemen
Waktu Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara
Jakarta Raya**

SKRIPSI

Oleh :

Cyntia Alvi Nugraha

201510515047



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri
dengan Manajemen Waktu Pada
Mahasiswa Universitas Bhayangkara
Jakarta Raya.

Nama Mahasiswa : Cyntia Alvi Nugraha

Nomor Pokok Mahasiswa : 201510515047


Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2021

Bekasi, 1 Februari 2021

MENYETUJUI,

PEMBIMBING,



Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan
Manajemen Waktu Pada Mahasiswa
Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Nama Mahasiswa : Cyntia Alvi Nugraha
Nomor Pokok Mahasiswa : 201510515047
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2021

Bekasi, 1 Februari 2021

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Rijal Abdillah, S.Psi., M.A

NIDN. 0320048501

Penguji I : Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0331038702

Penguji II : Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

MENGETAHUI,

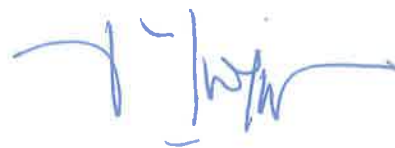
Ketua Program Studi Psikologi



Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

Dekan Fakultas Psikologi



Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 09 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Cyntia Alvi Nugraha

201510515047

ABSTRAK

Cyntia Alvi Nugraha. 201510515047. Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Abstrak. Manajemen waktu merupakan sebuah tindakan, proses perencanaan serta pengaturan diri seseorang atas sejumlah waktu yang akan digunakan untuk aktivitas. Dalam universitas masih banyaknya kendala mahasiswa yang tidak dapat mengatur manajemen waktunya dengan baik saat menjalani studi perkuliahannya sehingga ada hal-hal yang tidak dapat mereka capai dengan baik. Menurut Hofer ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi manajemen waktu pada seseorang, salah satunya yaitu regulasi diri. Berdasarkan fenomena dan teori yang ada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi diri dengan manajemen waktu pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Adanya situasi pandemi Covid-19 membuat peneliti menggunakan teknik sampling *convenience sampling* dimana seluruh subjek yang dilibatkan didasarkan pada kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian dan dengan jumlah sebanyak 107 mahasiswa data tersebut dinilai sudah cukup untuk dapat dianalisis. Hasil uji korelasi dengan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa $r = 0.415^{**}$ dengan $p = 0.000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan manajemen waktu. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula tingkat manajemen waktu dan begitupun sebaliknya, dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

Kata kunci : Regulasi Diri, Manajemen Waktu, Mahasiswa

ABSTRACT

Cyntia Alvi Nugraha. 201510515047. The Relationship Between Self-Regulation and Time Management in Bhayangkara University Students, Jakarta Raya.

Abstract. *Time management is an action, planning process and self-regulation of the amount of time that will be used for activities. In universities there are still many obstacles for students who cannot manage their time properly while undergoing university studies so that there are things they cannot accomplish properly. According to Hofer, there are several factors that can influence a person's time management, one of which is self-regulation. Based on the existing phenomena and theories, this study aims to analyze the relationship between self-regulation and time management in students. This research uses quantitative research with correlational methods. The existence of the Covid-19 pandemic situation made researchers use a convenience sampling technique where all subjects involved were based on their willingness to participate in this study as research subjects and with a total of 107 students the data was deemed sufficient to be analyzed. The result of correlation test with Pearson Product Moment correlation shows that $r = 0.415^{**}$ with $p = 0.000$ which means that there is a significant positive relationship between self-regulation and time management. So it can be said that the higher self-regulation, the higher the level of time management and vice versa, thus this research hypothesis is accepted.*

Keywords: *Self-Regulation, Time Management, Students*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Anugerah yang diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”. Penulis juga tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah memberikan doa, bantuan, dukungan, bimbingan yang sudah diberikan kepada penulis, kepada :

1. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Fathana Gina, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Fathana Gina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan arahan dengan baik.
4. Terima kasih kepada dosen penguji skripsi, bapak Rijal Abdillah, S.Psi., M.A dan Ibu Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog yang telah bersedia memberikan saran masukan untuk kesempurnaan penelitian ini.
5. Kedua Orang Tua tercinta serta adik penulis yang selalu memberi dukungan serta doa.
6. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya angkatan 2015.

Penulis menyadari bahwa masih adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu penulis menerima segala kritik serta saran yang bersifat membangun dari pembaca, agar penulis dapat berkarya dengan lebih baik. Semoga skripsi ini memberikan manfaat untuk pembelajaran bagi kita semua.

Bekasi,9 Februari 2021

Cyntia Alvi Nugraha

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1. 1 Latar Belakang Masalah	1
1. 2 Rumusan Masalah	6
1. 3 Tujuan Penelitian	6
1. 4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1. 5 Uraian Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Manajemen Waktu	9
2.1.1 Definisi Manajemen Waktu	9
2.1.2 Aspek-Aspek Manajemen waktu	10
2.1.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Manajemen Waktu.....	11
2.2 Regulasi Diri.....	12
2.2.1 Definisi Regulasi Diri.....	12
2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri	13

2.3 Hubungan Antar Variabel.....	15
2.4 Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe Penelitian	20
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	20
3.3 Definisi Operasional.....	21
3.3.1 Definisi Operasional Manajemen Waktu.....	21
3.3.2 Definisi Operasional Regulasi Diri.....	22
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian.	22
3.4.1 Populasi	22
3.4.2 Sampel.....	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1 Instrumen Penelitian.	24
3.5.1.1 Skala Perilaku Manajemen Waktu.....	24
3.5.1.2 Skala Regulasi Diri.	26
3.5.2 Validitas Dan Reliabilitas.	27
3.5.2.1 Validitas.	27
3.5.2.2 Reliabilis.....	30
3.6 Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Gambaran Konteks Atau Ruang Lingkup	34
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	34
4.1.2 Subjek Penelitian	34
4.2 Persiapan Penelitian	34
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	34
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	35
4.3. Hasil Penelitian.	36
4.3.1 Kategorisasi Skala Penelitian.	36

a. Kategorisasi Manajemen Waktu	36
b. Kategorisasi Regulasi Diri	37
4.3.2. Uji Asumsi	39
4.3.3. Uji Hipotesis	40
4.4 Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran.....	44
5.2.1 Saran Praktis.....	44
5.2.2 Saran Teoritis	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Penilaian Respon skala likert.....	24
Tabel 3.2 Blue Print skala Manajemen Waktu.....	24
Tabel 3.3 Blueprint Skala Regulasi Diri	26
Tabel 3.4 Blueprint Skala Manajemen Waktu setelah uji coba.....	28
Tabel 3.5 Blue Print Skala Regulasi Diri setelah uji coba	29
Tabel 3.6 Reliabilitas skala manajemen waktu	31
Tabel 3.7 Reliabilitas skala regulasi diri	31
Tabel 3.8 Klasifikasi kekuatan korelasi	32
Tabel 4.1 Kategorisasi Manajemen Waktu	37
Tabel 4.2 Kategorisasi Regulasi Diri	39
Tabel 4.3 Uji Normalitas	39
Tabel 4.4 Uji Linearitas.....	40
Tabel 4.5 Uji Korelasi Pearson.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian.....19



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data
- Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 Lembar Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 4 Try Out Skala Manajemen Waktu dan Skala Regulasi Diri
- Lampiran 5 Data Excel Try Out Regulasi Diri
- Lampiran 6 Data Excel Try Out Manajemen Waktu
- Lampiran 7 Data SPSS Validitas Skala Regulasi Diri
- Lampiran 8 Data SPSS Validitas Skala Manajemen Waktu
- Lampiran 9 Data SPSS Reliabilitas Skala Manajemen Waktu dan Regulasi Diri
- Lampiran 10 Skala Penelitian Manajemen Waktu dan Skala Regulasi Diri
- Lampiran 11 Data Excel Skala Penelitian Manajemen Waktu
- Lampiran 12 Data Excel Skala Penelitian Regulasi Diri
- Lampiran 13 Data SPSS Kategorisasi Skala Manajemen Waktu dan Regulasi Diri
- Lampiran 14 Data SPSS Uji Normalitas, Uji Linearitas dan Uji Korelasi *Product Moment Pearson*.