

**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU
DENGAN REGULASI DIRI PADA SISWA ATLET DI
SMAN 8 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Oleh :

Nur Rahmania Zahro

201810515119



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan
Regulasi Diri Pada Siswa Atlet di SMAN 8
Kota Bekasi
Nama Mahasiswa : Nur Rahmania Zahro
Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515119
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II

Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0301028304

Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog
NIDK. 8957830022

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri
Pada Siswa Atlet di SMAN 8 Kota Bekasi
Nama Mahasiswa : Nur Rahmaniah Zahro
Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515119
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2024

Jakarta, 22 Juli 2024

MENGESAHKAN,


Ketua Tim Penguji : Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog
NIDK. 8957830022
Penguji I : Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0301028304
Penguji II : Mic Finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si
NIDN. 0308057406

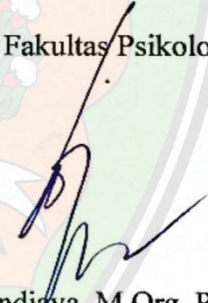
Jakarta, 22 Juli 2024

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503


Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E., Psikolog
NIDK. 8957830022

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri Pada Siswa Atlet di SMAN 8 Kota Bekasi 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.

Jakarta, 1 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan,



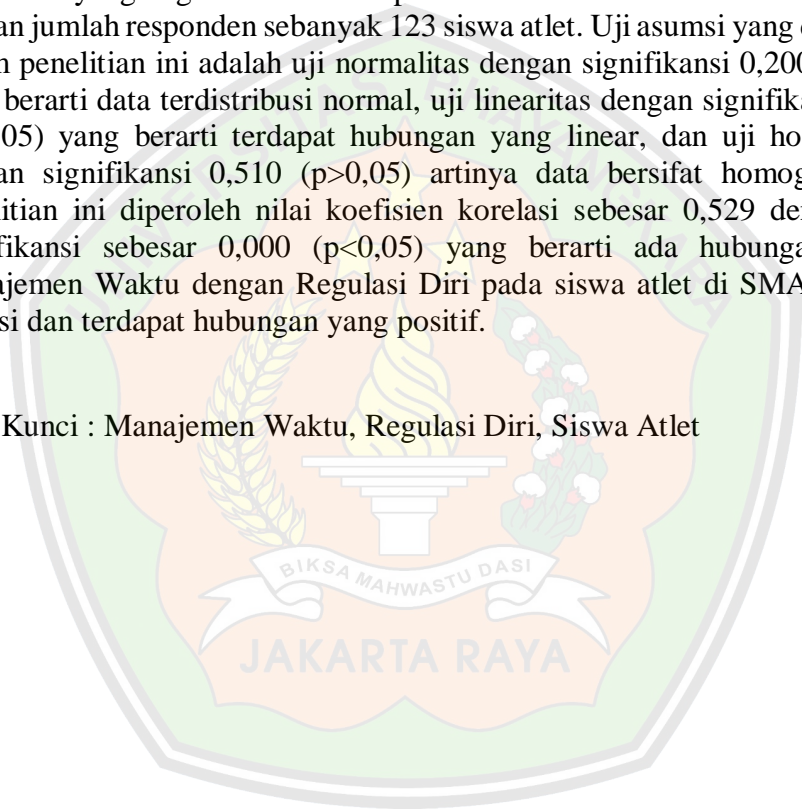
Nur Rahmania Zahro

201810515119

ABSTRAK

Nur Rahmania Zahro. 201810515119. Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri Pada Siswa Atlet SMAN 8 Kota Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri pada Siswa Atlet di SMAN 8 Kota Bekasi. Berbagai tuntutan yang diterima oleh siswa atlet dapat membuat mereka harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik serta regulasi diri yang baik agar dapat memenuhi tuntutan dan mencapai prestasi yang di impikan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan jumlah responden sebanyak 123 siswa atlet. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti data terdistribusi normal, uji linearitas dengan signifikansi 0,219 ($p > 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang linear, dan uji homogenitas dengan signifikansi 0,510 ($p > 0,05$) artinya data bersifat homogen. Hasil penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,529 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri pada siswa atlet di SMAN 8 Kota Bekasi dan terdapat hubungan yang positif.

Kata Kunci : Manajemen Waktu, Regulasi Diri, Siswa Atlet



ABSTRACT

Nur Rahmania Zahro. 201810515119. *The Relationship Between Time Management And Self-Regulation In Student Athlete At SMAN 8 Bekasi City. This research aims to determine whether or not there is a relationship between Time Management and Self-Regulation in Student Athlete at SMAN 8 Bekasi City. The various demands faced by student athlete can require them to have good time management skills and good self-regulation in order to meet the demands and achieve the achievements they dream of. The research method used in this research is a quantitative method, with a total of 123 student athletes as respondents. The assumption test used in this research is the normality test with a significance of 0.200 ($p>0.05$) which means the data is normally distributed, the linearity test with a significance of 0.219 ($p>0.05$) which means there is a linear relationship, and the homogeneity test with significance 0.510 ($p>0.05$) means the data is homogeneous. The results of this research obtained a correlation coefficient value of 0.529 with a significance level of 0.000 ($p<0.05$), which means there is a relationship between Time Management and Self-Regulation in student athlete at SMAN 8 Bekasi City and there is a positive relationship.*

Keywords: Time Management, Self-Regulation, Student Athlete



KATA PENGANTAR

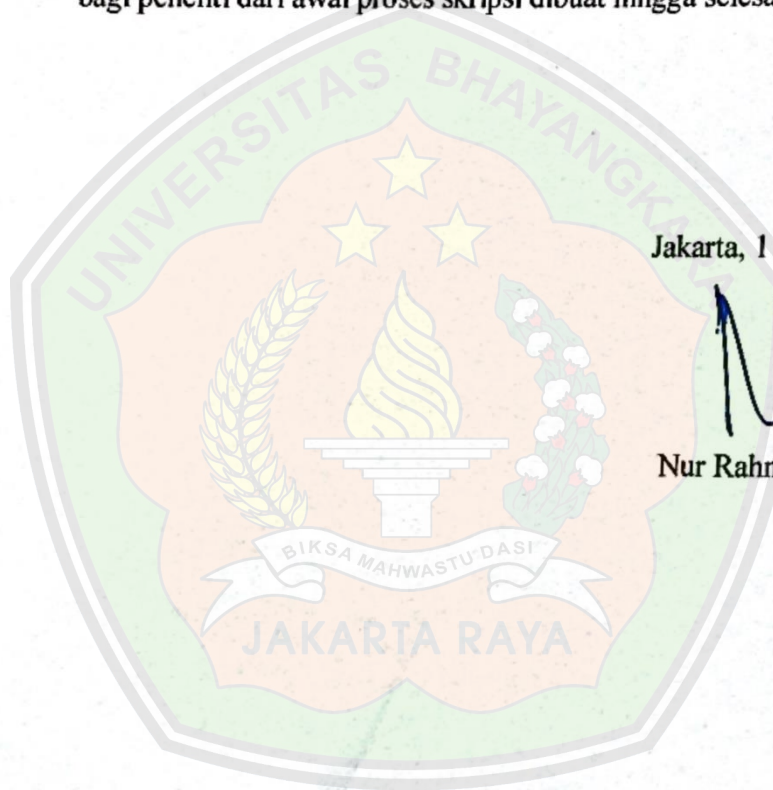
Segala puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian tugas akhir atau skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri Pada Siswa Atlet di SMAN 8 Kota Bekasi”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun peneliti memperoleh bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, baik berupa bimbingan, arahan, bantuan, masukan, saran dan nasihat baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Ibu Dr. Wustari L. Mangundjaya, M.Org., Psy., S.E, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah memberikan saran dan kritik dalam penyusunan skripsi.
2. Bapak Ferdy Muzzamil, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran, dukungan, dan motivasi selama peneliti menjalani masa perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menjalani masa perkuliahan.
5. Seluruh Staf, Guru Bimbingan Konseling, serta Siswa dan siswi atlet SMAN 8 Kota Bekasi yang telah membantu dalam proses penyebaran dan pengisian kuesioner selama penelitian ini berlangsung.

6. Teruntuk kedua Orang Tua peneliti, Bapak Kamidi dan Ibu Wiwik Trismoriyanti, terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala cinta dan kasih sayang, nasehat, dukungan, do'a dan motivasi yang diberikan kepada peneliti untuk dapat bertahan dan terus berjuang dalam meraih kesuksesan, keberhasilan dan mencapai mimpi yang diinginkan.
7. Teruntuk Nenek dan Kakek yang sangat peneliti dicintai yaitu Alm. Bapak Suhadi dan Ibu Sutrisni peneliti haturkan terimakasih yang tak terhingga karena telah membantu Orang Tua peneliti dalam membesarkan, menyayangi, membimbing, membiayai, mendo'akan, dan memberi nasehat yang baik dalam mencapai keberhasilan.
8. Teman-teman Psikologi A2 angkatan 2018 dan teman-teman *Rafflesia Arnoldie* yang telah menemani susah senangnya selama di bangku perkuliahan dan berproses bersama.
9. Teruntuk sahabat terbaik Deahaya Nilakandi Rahma atlet PON voli andalan Jawa Barat semoga kariernya di bidang olahraga Voli terus diberikan kelancaran sampai membawa nama Indonesia. Terimakasih karena selalu menjadi tempat curahan hati dan berkeluh kesah, menyemangati, menjadi tempat untuk bertukar pikiran yang selalu berbagi pengalaman, memotivasi, meluangkan waktu, memberi dukungan tanpa menjudge, dan menjadi tempat nyaman untuk bercerita. Semoga dilimpahkan kesehatan dan kesuksesan selalu dalam pendidikan dan prestasinya di bidang olahraga Voli.
10. Tak lupa peneliti ucapkan terimakasih kepada Ratna Ayu dan kak Isri yang sudah meluangkan waktunya untuk membantu dengan sabar dalam memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
11. Detty Novaria selaku tetangga terdekat, teman sedari kecil, teman sepemikiran, pendengar terbaik, yang selalu mendukung, menyemangati dan menemani tanpa henti dalam segala situasi.

12. Sahabat peneliti sedari SMP Tika Pratiwi dan Hanum Anggika yang selalu menghibur dan menemani.
13. Kim Jisoo, Kim Jennie, Park Chaeyoung, Lalisa, BLACKPINK, BLINKEU. Terimakasih atas semua karya lagunya yang menjadi penyemangat bagi peneliti di setiap saat, yang membuat mood menjadi lebih baik, menyenangkan dan menenangkan pikiran.
14. Semua pihak yang telah membantu peneliti yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas do'a dan dukungan yang sangat berharga bagi peneliti dari awal proses skripsi dibuat hingga selesai.



Jakarta, 1 Agustus 2024

Nur Rahmania Zahro

DAFTAR ISI

COVER	0
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Uraian Variabel.....	9
2.1.1 Regulasi Diri (DV)	9
2.1.1.1 Definisi Regulasi Diri.....	9
2.1.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri	10
2.1.1.3 Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Diri	12

2.1.1.4	Alat Ukur Yang Digunakan	13
2.1.2	Manajemen Waktu (IV).....	13
2.1.2.1	Definisi Manajemen Waktu	13
2.1.2.2	Aspek-Aspek Manajemen Waktu	15
2.1.2.3	Faktor Yang Dipengaruhi Manajemen Waktu.....	16
2.1.2.4	Alat Ukur Yang Digunakan	16
2.2	Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri	17
2.3	Hipotesis Penelitian	19
2.4	Kerangka Berpikir Penelitian	19
BAB III	METODE PENELITIAN	20
3.1	Tipe Penelitian	20
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	20
3.3	Definisi Operasional Penelitian	21
3.3.1	Definisi Operasional Regulasi Diri	21
3.3.2	Definisi Operasional Manajemen Waktu	21
3.4	Populasi Dan Sampel Penelitian	21
3.4.1	Populasi	21
3.4.2	Sampel dan <i>Sampling</i>	22
3.4.2.1	Sampel Penelitian	22
3.4.2.2	Teknik Pengambilan Sampel	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data	23
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	23
3.5.1.1	Skala Regulasi Diri.....	24
3.5.1.2	Skala Manajemen Waktu	26

3.5.2 Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	27
3.5.2.1 Validitas	27
3.5.2.2 Reliabilitas	28
3.6 Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Profil Responden Penelitian	31
4.2 Pelaksanaan Penelitian	32
4.2.1 Persiapan Penelitian	32
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	33
4.2.3 Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian	33
4.2.3.1 Validitas Alat Ukur	33
4.2.3.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	38
4.3 Hasil Penelitian.....	39
4.3.1 Profil Demografis.....	39
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian.....	40
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	41
4.3.3.1 Kategorisasi Skor Regulasi Diri.....	41
4.3.3.2 Kategorisasi Skor Manajemen Waktu	44
4.3.4 Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
4.3.5 Uji ANOVA.....	47
4.3.6 Uji Hipotesis	48
4.4 Diskusi Dan Pembahasan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	53
5.1 Kesimpulan.....	53

5.2 Saran.....	53
5.2.1 Saran Praktis	53
5.2.2 Saran Teoritis	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Skor Skala Likert	24
Tabel 3.2 Blue Print Skala Regulasi Diri	25
Tabel 3.3 Blue Print Skala Manajemen Waktu	26
Tabel 3.4 Klasifikasi Skor Reliabilitas dengan Cronbach's Alpha	29
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian.....	32
Tabel 4.2 Tabel Validitas Skala Regulasi Diri	34
Tabel 4.3 Blue Print Validitas Skala Regulasi Diri	35
Tabel 4.4 Tabel Validitas Skala Manajemen Waktu	36
Tabel 4.5 Blue Print Validitas Skala Manajemen Waktu	37
Tabel 4.6 Reliabilitas Skala Penelitian	38
Tabel 4.7 Profil Demografis	39
Tabel 4.8 Karakteristik Responden.....	39
Tabel 4.9 Uji Asumsi Penelitian.....	40
Tabel 4.10 Kategori Skor Regulasi Diri	43
Tabel 4.11 Hasil Kategori Skor Regulasi Diri	43
Tabel 4.12 Kategori Skor Manajemen Waktu.....	45
Tabel 4.13 Hasil Kategori Skor Manajemen Waktu.....	46
Tabel 4.14 Independent Sample T-Test	46
Tabel 4.15 Group Description	47
Tabel 4.16 Tabel Uji ANOVA	48
Tabel 4.17 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	49
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir 19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lampiran Aitem Sebelum Uji Coba	59
Lampiran 2 Tabulasi Data Try Out.....	65
Lampiran 3 Hasil Validitas	70
Lampiran 4 Hasil Reliabilitas.....	74
Lampiran 5 Lampiran Aitem Skala Penelitian.....	76
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian.....	81
Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi.....	92
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis	93
Lampiran 9 Surat Riset Mahasiswa	94
Lampiran 10 Surat Izin Cabang Dinas Pendidikan Wilayah III.....	95
Lampiran 11 Surat Keterangan Selesai Penelitian	96
Lampiran 12 Lembar Bimbingan	97
Lampiran 13 Bukti Penyebaran Kuesioner	99