

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN
MAHASISWA (PPM) AL-HIKMAH SEMARANG BARAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S1)
dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Diajukan Oleh :
DIANA ELLYN TAMARA
NIM : 1707016085

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2021



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. [76433370](tel:76433370)

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Diana Ellyn Tamara
NIM : 1707016085
Fakultas/jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo pada tanggal 30 Desember 2021 dan diterima sebagai tanda terselesaikannya studi Program Sarjana Strata 1 guna memperoleh gelar sarjana Psikologi.

Semarang, 30 Desember 2021

DEWAN PENGUJI

Ketua Sidang

Prof. Dr. Syamsul Maarif, M.Ag.
NIP. 197410302002121002

Sekretaris Sidang

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004



Penguji I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP. 197304271996031001

Penguji II

Nadva Arivani H. N., M.Psi., Psikolog
NIP : 199201172019032019

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Pembimbing II

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP. -

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Diana Ellyn Tamara

NIM : 1707016085

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN
MAHASISWA (PPM) AL-HIKMAH SEMARANG BARAT**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 19 Desember 2021

Pembuat Pernyataan



Diana Ellyn Tamara

NIM. 1707016085



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. [76433370](tel:76433370)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : **HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA (PPM) AL-HIKMAH
SEMARANG BARAT**

Nama : DIANA ELLYN TAMARA
NIM : 1707016085
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.

NIP 197711022006042004

Semarang, 20 Desember 2021
Yang bersangkutan

Diana Ellyn Tamara

1707016085



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. [76433370](tel:76433370)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : **HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA DENGAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA
DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA (PPM) AL-HIKMAH
SEMARANG BARAT**

Nama : DIANA ELLYN TAMARA
NIM : 1707016085
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Lainatul Mudzkiyyah S.Psi., M.Psi., Psikologi
NIP:-

Semarang, 20 Desember 2021
Yang bersangkutan

Diana Ellyn Tamara
1707016085

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin.

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

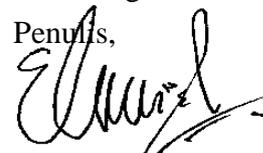
Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala dan kekurangan tersebut dapat peneliti selesaikan dengan cara berdiskusi dengan dosen pembimbing serta berkat dukungan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang maha besar atas segala rahmat dan kenikmatan yang sudah dilimpahkan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
2. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M.Ag selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi, dosen wali sekaligus pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
5. Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
6. Dosen Fakultas Psikologi & Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
8. Keluarga tercinta, kedua orang tua saya dan adek-adek tercinta.
9. Kepada semua pihak yang namanya tidak bisa penulis sebut satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi semua orang.

Semarang, 20 Desember 2021

Penulis,



Diana Ellyn Tamara

NIM: 1707016085

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang Maha Agung
2. Nabi Muhammad SAW
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan mengarahkan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
4. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Orang Tua saya Ibu Sulimah dan Bapak Maslikun dan adik-adik saya Brendy Bintang Prayogo dan Deca Trilian Cantika yang selalu mendukung, mendoakan dan selalu memberi semangat.
6. Seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2017 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi C yang telah menemani, menghibur, memotivasi dan membantu selama perkuliahan ini.
7. Kepada teman-teman saya Rafika Hadisti, Dadup, Ishmatul Hasanah, Arina Nuril, Faizatin Nafisa dan Nur Hidayah yang telah menemani, menghibur, memberi semangat, memotivasi dan membantu selama ini.
8. Kepada seluruh pihak PPM Al-Hikmah Semarang Barat yang telah memberikan izin untuk menjadi tempat penelitian penulis, terutama santriwan santriwati PPM yang bersedia menjadi subjek penelitian penulis.
9. Kepada seluruh jamaah kelompok Saptamarga yang telah banyak membantu penulis selama setengah tahun ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 20 Desember 2020

Penulis,



Diana Ellyh Tamara

MOTTO

Selesaikan apa yang telah kamu mulai, tidak ada yang sulit selama kamu mau terus belajar dan memperbaiki diri. Allah selalu bersamamu.

-Diana Ellyn Tamara-

DAFTAR ISI

HALAMAN AWAL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat	5
E. Keaslian penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Konseptualisasi Variabel Regulasi Diri	8
B. Konseptualisasi Variabel Manajemen Waktu	13
C. Konseptualisasi Dukungan Teman Sebaya	19
D. Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Teman Sebaya dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al- Hikmah Semarang Barat	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	27
B. Variable Penelitian dan Definisi Operasional	27
C. Tempat dan Waktu Penelitian	29
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur	33
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	34
H. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Hasil Uji Asumsi.....	44
C. Pembahasan.....	49
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Blue Print Pengukuran Regulasi Diri	31
Tabel 2	Blue Print Pengukuran Manajemen Waktu	31
Tabel 3	Blue Print Pengukuran Dukungan Sosial Teman Sebaya	32
Tabel 4	Hasil uji coba skala regulasi diri	35
Tabel 5	Hasil uji coba skala manajemen waktu	35
Tabel 6	Hasil uji coba skala dukungan sosial teman sebaya	36
Tabel 7	Reliabilitas skala regulasi diri	37
Tabel 8	Reliabilitas skala manajemen waktu	37
Tabel 9	Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	37
Tabel 10	Deskripsi Data Regulasi Diri, Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya	41
Tabel 11	Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Diri	41
Tabel 12	Tabel Distribusi Regulasi Diri.....	42
Tabel 13	Kategorisasi Skor Variabel Manajemen Waktu	42
Tabel 14	Tabel Distribusi Manajemen Waktu.....	43
Tabel 15	Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	43
Tabel 16	Tabel Distribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya	44
Tabel 17	Tabel Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	44
Tabel 18	Hasil Uji Linearitas Variabel Manajemen Waktu Dengan Variabel Regulasi Diri.....	45
Tabel 19	Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Variabel Regulasi Diri.....	46
Tabel 20	Hasil Uji Hipotesis Variabel Manajemen Waktu Dengan Variabel Regulasi Diri.....	47
Tabel 21	Hasil Uji Hipotesis Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Variabel Regulasi Diri.....	47
Tabel 22	Hasil Uji Hipotesis Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Regulasi Diri	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Presentasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Gambar 2 Persentase Berdasarkan Usia	40
Gambar 3 Hasil Uji Normalitas Probability Plot	45

ABSTRACT

The Correlation Between Time Management And Peer Social Support With Student Self-Regulation at the Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat.

This study aims to empirically examine the correlation between time management and peer social support with student self-regulation at the Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. The hypothesis proposed by the researcher is that there is a correlation between time management and peer social support with student self-regulation at the Al-Hikmah Islamic Boarding School (PPM) West Semarang. The research sample included in this study were 140 students at PPM Al-Hikmah, West Semarang. The measuring instrument in this study used three scales, namely, the time management scale, the peer social support scale and the self-regulation scale. The data analysis method used correlation analysis with the help of SPSS version 22.0 for windows. The results showed that there was a positive relationship between time management and peer social support and self-regulation ($r = 842$, $p = 0.000 < 0.05$), which means that the higher time management and peer-to-peer social support, the higher self-regulation in students. .

Keywords: time management, peer social support, self-regulation.

ABSTRAK

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. Hipotesis yang diajukan peneliti adalah adanya korelasi antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. Sampel penelitian yang termasuk dalam penelitian ini adalah 140 mahasiswa yang ada di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu, skala manajemen waktu, skala dukungan sosial teman sebaya dan skala regulasi diri. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi dengan bantuan SPSS versi 22.0 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri ($r = 842$, $p = 0,000 < 0,05$), yang berarti bahwa semakin tinggi manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa.

Kata Kunci: manajemen waktu, dukungan sosial teman sebaya, regulasi diri.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan aspek penting dalam tatanan kehidupan manusia. Terlebih bagi generasi muda sebagai bekal untuk menata masa depan yang mereka impikan. Seiring bertambahnya waktu, kualitas pendidikan di Indonesia sedikit demi sedikit mengalami kenaikan. Hal ini di tandai dengan semakin banyaknya orang yang melanjutkan sekolah sampai jenjang perguruan tinggi. Melansir dari pddikti.kemdikbud.go.id (2021) jumlah mahasiswa di Indonesia mencapai 8,9 juta per tahun 2021. Jumlah yang sangat besar ini menandakan orang Indonesia semakin mengerti tentang pentingnya pendidikan.

Mahasiswa di Indonesia berasal dari berbagai kota yang tersebar diseluruh wilayah Indonesia. Mahasiswa merantau ke kota-kota besar untuk mendapatkan universitas terbaik yang diinginkan. Sumber dari bps.go.id (2021) menyebutkan jumlah mahasiswa di kota Semarang sendiri mencapai 80 ribu per tahun 2020. Hal ini menunjukkan mahasiswa yang ada di Semarang cukup tinggi. Jarak rumah yang cukup jauh dengan tempatnya mencari ilmu membuat mahasiswa yang ada di kota Semarang memilih kost sebagai alternatif tempat tinggal. Selain kost ada pula mahasiswa yang memilih masuk pondok pesantren sembari menimba ilmu agama.

Kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa cukup banyak, melansir dari kompas.com (2021) menyebutkan selain kuliah mahasiswa juga mempunyai kegiatan lain seperti mengikuti organisasi di kampus, penelitian, magang, mengajar, pengabdian di desa, bahkan pertukaran pelajar yang mana semua kegiatan tersebut dapat menambah wawasan untuk bekal di dunia kerja nanti. Selain itu, mahasiswa juga ada yang memiliki kesibukan lain diluar urusan kampus seperti berwirausaha, bekerja part time, memperdalam agama atau biasa disebut *mondok*.

Dengan kesibukan kuliah dan kegiatan lain di luar urusan kampus, mahasiswa dituntut untuk memiliki pengendalian diri yang baik supaya apa yang menjadi tujuannya bisa terwujud dengan baik. Menurut Setyawati (dalam Rachmah, 2015) peran yang dijalani yang lebih dari satu membuat munculnya konflik dalam menjalankan peran tersebut. Sehingga pengaturan diri yang baik sangat berguna bagi seseorang untuk membuat masing-masing peran bisa dijalankan secara maksimal, dalam dunia psikologi pengendalian diri biasa dikenal sebagai regulasi diri.

Bauer & Baumeister (2011, dalam Manab, 2016) mengatakan regulasi diri merupakan proses dalam kepribadian yang penting bagi setiap individu untuk berusaha mengendalikan perasaan, pikiran, dorongan dan hasrat dari rangsangan luar diri supaya sesuai dengan apa yang menjadi cita-cita dan tujuan. Zimmerman (2004) menjelaskan regulasi diri dalam belajar adalah sebagai cara belajar seorang mahasiswa aktif untuk mencapai tujuan akademik dengan cara mengawasi perilaku, menggunakan fungsi kognitifnya dalam belajar dan memotivasi diri sendiri. Regulasi diri berkaitan dengan tatanan kehidupan yang cukup luas, di dalamnya juga mencakup lingkungan akademik. Seseorang yang mampu menjalankan regulasi diri dengan baik cenderung berhasil secara akademik. Individu tersebut mampu belajar secara efektif dengan cara mengkombinasikan keterampilan belajar akademisnya dan kontrol diri yang baik memudahkan proses belajar sehingga individu lebih termotivasi (Husna dkk, 2014).

Faktor- faktor yang mempengaruhi regulasi diri menurut Zimmerman (2004, dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) meliputi individu, perilaku dan lingkungan. Perilaku seseorang berperan dalam regulasi diri karena seseorang yang mempunyai perilaku baik dalam manajemen waktu, maka regulasi diri yang dilakukan seseorang juga akan berhasil. Hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri juga telah dibuktikan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan. Penelitian Mulyani (2013) dengan subjek mahasiswa memiliki keterhubungan yang positif dan signifikan antara manajemen waktu dan regulasi diri. Ada pula penelitian dari Muttaqin (2018) yang mengambil subjek santri berstatus mahasiswa mendapatkan hasil adanya hubungan yang positif antara manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar seorang santri.

Manajemen waktu merupakan pengaturan dan perencanaan waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan setiap harinya sehingga seseorang dapat mempergunakan waktu secara lebih efektif dan efisien, sehingga dengan manajemen waktu yang baik seseorang dapat merencanakan dan menggunakan waktu secara terarah yang akhirnya tidak membuang-buang waktu dalam kehidupannya (Mulyani, 2013). Menurut Claessens, dkk. (2007, dalam Kristy, 2019) manajemen waktu adalah suatu tindakan yang memiliki tujuan untuk mendapatkan penggunaan waktu yang lebih efektif ketika melakukan suatu kegiatan yang menuju pada tujuan sehingga dengan manajemen waktu yang baik seorang akan dengan mudah melakukan regulasi diri sehingga membantu tercapainya tujuan yang telah dirancang.

Selain itu terdapat faktor lain dalam regulasi diri, seperti yang telah disebutkan sebelumnya lingkungan adalah salah satu faktor regulasi diri yaitu dalam hal dukungan

sosial. Taylor (2009, dalam Rahmanda, 2020) menjelaskan dukungan sosial merupakan suatu informasi dari orang lain yang menyatakan bahwa individu tersebut dicintai dan dipedulikan, dihormati dan dihargai, termasuk bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Selanjutnya, Sarafino dan Smith (2011, dalam Kristy, 2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan suatu perhatian, penghargaan, kesenangan atau suatu bentuk pertolongan yang dapat dirasakan seseorang dari orang lain atau kelompok.

Dukungan sosial dalam penelitian ini, akan berfokus pada dukungan sosial teman sebaya mengingat penelitian ini mempunyai subjek mahasiswa yang tinggal di pesantren sehingga teman sebaya yang dimiliki cukup banyak. Teman sebaya memiliki pengaruh penting bagi mahasiswa, tempat tinggal yang sama dan kegiatan yang seringkali bersama membuat mahasiswa harus selalu berinteraksi dengan teman sebaya (Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, 2019). Teman sebaya adalah kelompok individu yang memiliki tingkat kematangan emosi atau usia yang sama sehingga teman sebaya adalah sumber dukungan emosional yang cukup penting sepanjang kehidupan masa remaja. Waktu dan intensitas yang dihabiskan seseorang bersama teman sebaya jauh lebih besar pada masa remaja jika dibandingkan waktu lain sepanjang kehidupan seseorang (Papalia, Old, & Feldman, 2008).

Dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri juga telah dibuktikan dengan adanya penelitian dari Dewi & Arjanggi (2020) yang menunjukkan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan positif. Individu yang memiliki dukungan sosial teman sebaya tinggi akan merasa dipedulikan oleh banyak orang sehingga mempunyai perasaan untuk berusaha tidak membuat mereka kecewa (Dewi & Arjanggi, 2020). Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi membuat seseorang termotivasi untuk lebih semangat dalam belajar supaya harapan mencapai tujuan bisa terlaksana.

Permasalahan ini juga terjadi di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat, yaitu pondok pesantren yang dikhususkan untuk menampung para mahasiswa yang berkeinginan kuliah sambil memperdalam ilmu agama atau biasa disebut *mondok*. Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat adalah pondok pesantren yang mengajarkan santrinya untuk memperdalam ilmu agama dari sumber kitab orang islam yaitu Al-Qur'an dan sunah nabi yaitu Al-Hadist dengan cara *manqul* atau perpindahan ilmu dari guru ke murid secara langsung. Sehingga bukan hanya ilmu dunia yang didapatkan melainkan ilmu agama untuk bekal di akhirat nanti juga didapatkan.

Seseorang yang kuliah sembari mondok mempunyai kesibukan yang cukup banyak dan tujuan yang harus dicapai juga bertambah. Bukan hanya menginginkan lulus kuliah dengan tepat waktu melainkan juga sukses melakukan tugas pondoknya dengan baik. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 5 santri pada tanggal 10 Mei tahun 2021 kebanyakan dari mereka menyatakan kesulitan untuk berperan ganda dalam mencapai tujuan mereka, yaitu antara mengatur kegiatan kuliah dan *mondok*. Jadwal mengaji di PPM Alhikmah dimulai setiap selesai sholat subuh sampai jam 6 pagi dan setelah sholat maghrib sampai jam 10 malam ditambah dengan kegiatan diluar materi mengaji setiap harinya, belum lagi ketika hari sabtu dan minggu diadakan asrama rutin dari pagi sampai malam, dan setiap liburan semester juga diadakan asrama mengaji yang dimulai dari setelah subuh sampai malam hari.

Di PPM Al-Hikmah terdapat tingkatan kelas sesuai dengan materi pondok yang telah santri selesaikan dan masing-masing kelas mempunyai target pencapaian materi yang berbeda-beda. Tingkatan kelas di PPM Al-Hikmah yaitu kelas pegon bacaan, kelas lambatan, kelas cepatan dan kelas saringan. Dalam kelas pegon bacaan, santri dituntut menguasai materi pegon dan sudah bisa membaca Al-Qur'an dengan baik dan benar sesuai dengan ilmu tajwid. Kemudian untuk kelas lambatan dan cepatan fokus kepada pemberian makna pada Al-Qur'an dan 15 hadis himpunan sampai khatam. Selanjutnya untuk kelas saringan adalah kelas tertinggi yang dikhususkan untuk menguji santri tentang materi yang sudah didapatkan apakah santri sudah mampu memahami dan dapat menyampaikan materi pondok kepada orang lain dengan baik ataukah belum. Dalam kelas saringan ini, santri juga dituntut untuk menciptakan peluang usaha yang sesuai dengan syariat islam sebagai bekal kemandirian.

Semua materi pondok harus selesai maksimal selama dua tahun 6 bulan. Selanjutnya, ada ujian selama 2 bulan bagi santri untuk menentukan santri tersebut layak mendapat ijazah mubaligh/mubalighot ataukah harus mengulang ujian. Ketika santri tidak mampu menyelesaikan materi sesuai target yang ditentukan pondok, maka santri akan semakin lama di dalam pondok dan semakin berat beban yang dipikulnya. Ketika kegiatan-kegiatan pondok yang cukup banyak di sandingkan dengan kegiatan kuliah yang tidak kalah banyaknya, mereka mengaku kesulitan dalam melakukan pengaturan diri.

Dengan banyaknya kegiatan yang mereka lakukan mengakibatkan banyak santri tidak bisa menyelesaikan materi sesuai jadwal yang ditentukan pondok. Banyak dari mereka yang tidak mampu melaksanakan keduanya secara beriringan. Dengan tidak

terpenuhinya target pondok, maka semakin lama pula santri lulus dari pondok padahal semakin tinggi semester kuliah yang di ambil, maka kesibukan kuliah juga semakin besar.

Dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat".

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat?
2. Adakah hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat?
3. Adakah hubungan manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-hikmah Semarang Barat?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta rumusan masalah yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat.
2. Untuk menguji secara empiris hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-hikmah Semarang Barat.

D. Manfaat

Penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah literasi teoritis dan mengembangkan pengetahuan di bidang ilmu psikologi.
- b. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan bagi penelitian sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di bidang manajemen waktu, dukungan sosial dan regulasi diri. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan informasi, masukan dan pemikiran bagi penelitian sejenis oleh peneliti selanjutnya.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk menambah pengalaman, pengetahuan dan wawasan yang berguna di waktu yang akan datang.

b. Bagi Pondok Pesantren

Penelitian ini diharapkan dapat membantu pondok pesantren dalam memberikan dukungan kepada santri-santrinya agar dapat meningkatkan regulasi diri yang baik bagi mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat.

c. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan koleksi berupa bahan pustaka dan bahan bacaan bagi mahasiswa psikologi pada khususnya dan bagi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada umumnya.

E. Keaslian penelitian

Penelitian sebelumnya yang meneliti tentang regulasi diri telah banyak dilakukan. Berikut ini adalah beberapa penelitian dengan tema manajemen waktu dengan regulasi diri di antaranya adalah penelitian milik Mulyani (2013) meneliti tentang *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa* penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian mahasiswa S1 Jurusan Psikologi dan Bimbingan Konseling, angkatan 2006-2008 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang jumlah subjek adalah 62 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi.

Selanjutnya, penelitian milik Muttaqin (2018) yang memiliki judul penelitian ***Hubungan Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Santri Berstatus Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Barokah*** penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian 60 santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara kedua variabel yaitu manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar pada santri berstatus mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Barokah. Sejalan dengan penelitian dari Astuti dkk (2019) dengan judul penelitian ***Hubungan Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati***. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian adalah 123 mahasiswa. Hasil yang diperoleh yaitu antara manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan yang positif.

Sedangkan penelitian sebelumnya mengenai dukungan sosial dengan regulasi diri di antaranya adalah penelitian milik Dewi & Arjanggih (2020) meneliti tentang ***Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Akademik Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Di Universitas X***. Metode kuantitatif dengan teknik cluster random sampling dipilih dalam penelitian ini. Penelitian ini memiliki subjek berjumlah 450 mahasiswa. Hasil dari penelitian menunjukkan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri akademik dengan regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian lainnya adalah milik Oktariani dkk (2020) yang meneliti tentang ***Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan***. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian 131 mahasiswa. Hasil yang diperoleh antara variabel *Self Efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan *Self Regulated Learning* mahasiswa Universitas Potensi Utama memiliki hubungan positif yang signifikan. Karena pentingnya masalah tersebut untuk diteliti lebih lanjut maka peneliti mengambil judul ***Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat***.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel Regulasi Diri

1. Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri berasal dari 2 kata yaitu regulasi dan diri. Menurut KBBI, regulasi mempunyai arti sebagai suatu peraturan, regulasi adalah suatu cara untuk mengendalikan seseorang atau masyarakat dengan aturan atau pembatasan yang telah ditentukan. Diri memiliki arti seorang yang terpisah dengan yang lain. Dias & Castillo (2014) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah proses psikologis yang dapat mengarahkan individu untuk melakukan aksi, serta regulasi diri juga bisa diatur penyesuaiannya bagi seseorang untuk menghasilkan perilaku positif supaya dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Regulasi diri merupakan proses bagi seseorang untuk mengatur, memperbaiki diri dan mempunyai target yang hendak dicapai. Ketika telah selesai pada pencapaian, kemudian ada proses untuk mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal yang diinginkan tercapai biasanya seseorang akan merasakan kepuasan dalam dirinya. Sehingga proses regulasi yang baik dapat meningkatkan prestasi belajar seseorang.

Regulasi diri dalam ilmu psikologi berasal dari teori sosial kognitif yang dikemukakan oleh Bandura. Teori sosial kognitif Bandura (2005) menjelaskan kepribadian seseorang terbentuk oleh perilaku, kognitif dan lingkungan. Pengendalian atas berbagai dorongan dari luar dinamakan regulasi diri. Bandura (2005, dalam Manab, 2016) mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, kemudian memberi akibat bagi tindakan yang telah dilakukan dan menciptakan dukungan kognitif. Demikian ini menegaskan bahwa kemampuan berfikir yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memanipulasi lingkungan, memberikan hukuman terhadap hasil perilakunya sendiri atau memberikan respon berupa hadiah dan menciptakan dukungan kognitif (Setiyawati, 2019). Sedangkan menurut Zimmerman (2008, dalam Nugroho, 2018) regulasi diri berkaitan pada perasaan, pikiran dan tindakan yang terencana oleh individu yang mana tindakan terjadi secara berkesinambungan sesuai dengan usaha untuk pencapaian tujuan. Dengan kata lain, regulasi diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berperan aktif untuk mencapai tujuan pribadi.

Husna dkk menambahkan (2014) regulasi diri mengenai suatu kehidupan yang luas, termasuk juga lingkungan akademik, seorang pembelajar yang mampu melakukan regulasi diri dengan baik akan berhasil dalam hal akademiknya. Kemampuan belajar secara efektif dengan cara menggabungkan keterampilan belajar akademis dan kontrol diri yang dilakukan mereka membuat proses belajar menjadi lebih mudah sehingga lebih termotivasi. Baumister dan Heatherton (1996, dalam Ardian, 2014) menambahkan bahwa regulasi diri bukan sekedar munculnya respon, namun bagaimana usaha individu untuk mencegah supaya tetap pada standar dan dapat kembali pada standart normal yang akhirnya memberi hasil yang sama. Proses ini membuat terjadinya keterhubungan antara pengaktifan stimulus dan motivasi laten. seseorang yang bisa mengenal dirinya adalah seseorang yang mempunyai regulasi diri dalam belajar yang baik (Dewi & Arjanggih, 2020).

Berdasarkan definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya dalam pikiran maupun perbuatan, metakognitif atau perencanaan, motivasi untuk mencapai tujuan, dan pengelolaan perilaku sesuai dengan tujuan tertentu yang akan dicapai.

2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons (dalam Ardian, 2014) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah seperti dibawah ini.

a. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal di bawah ini:

- 1) Pengetahuan individu, ketika pengetahuan yang dimiliki individu semakin banyak dan bermacam-macam maka semakin membantu pula bagi individu dalam menjalankan regulasi diri.
- 2) Tingkat *skill* metakognisi yang dipunyai oleh individu ketika semakin tinggi maka akan semakin memudahkan pelaksanaan regulasi diri dalam diri individu.
- 3) Tujuan yang hendak di capai, semakin kompleks dan banyak tujuan yang harus di capai maka kemungkinan akan semakin besar seseorang tersebut melakukan regulasi diri.

b. Perilaku

Perilaku merujuk pada usaha seseorang untuk menjalankan kemampuan yang dimilikinya. Semakin optimal dan besar usaha yang di lakukan dalam mengatur dan mengelola aktivitasnya maka semakin naik tingkat regulasi individu tersebut.

c. Lingkungan

lingkungan yang mendukung ataupun tidak mendukung sangat mempengaruhi terhadap pengaruh sosial dan pengalaman pada manusia yang sesuai dengan teori sosial kognitif.

Bandura (Feist & Feist, 2017) menjelaskan ada 2 faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Faktor tersebut di antaranya:

- a. Faktor eksternal, dalam faktor ini ada 2 cara. Pertama memberikan standar untuk mengevaluasi perilaku yang dilakukan. Standar yang terbentuk bukan hanya dari dorongan internal melainkan juga dari lingkungan. Melalui observasi yang dilakukan pada diri sendiri, orang tua, guru, sahabat, pengalaman pribadi dan orang lain membentuk standar untuk mengatur performa yang ada dalam diri. Kedua, faktor-faktor eksternal berpengaruh terhadap regulasi diri dalam mendapatkan penguatan. Penghargaan yang dilakukan diri sendiri tidak cukup untuk menjadi penguatan oleh karena itu faktor eksternal berupa dukungan dari lingkungan berupa sumbangan materi ataupun berbentuk pujian atas apa yang telah dilakukan menjadi penting untuk diterima.
- b. Faktor internal, dalam faktor internal terbagi menjadi tiga jenis, yaitu observasi diri, proses pengenalan, dan reaksi diri (*self response*).
 - a. Observasi diri berkaitan pada perilaku yang memonitor dirinya sendiri walaupun perhatian yang diberikan belum akurat. Apa yang akan di observasi bergantung pada minat yang sudah disiapkan sebelumnya.
 - b. Proses penilaian adalah proses menilai perilaku yang dilakukan diri sendiri dengan standar penilaian pribadi dan orang lain melalui proses mediasi kognitif. Tidak hanya untuk merefleksi diri individu saja melainkan juga menilai tindakan berdasarkan tujuan yang ingin dicapai.
 - c. Reaksi diri yaitu seseorang dapat memberi jawaban positif ataupun negatif pada tingkah laku mereka merujuk pada bagaimana tingkah laku itu mencukupi standar individual mereka. Individu membuat konsekuensi melalui hukuman diri atau penguatan diri.

Berdasarkan beberapa teori yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor regulasi diri meliputi faktor eksternal yaitu standar dan penguatan diri, faktor internal berupa observasi, proses penilaian, reaksi diri, faktor individu, faktor perilaku dan faktor lingkungan.

3. Aspek- Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (2004) ada 3 aspek yang mempengaruhi regulasi diri yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisis adalah kapasitas individu untuk menyusun atau mengoordinasikan, merencanakan, melatih diri mereka sendiri, menyaring dan menilai langsung dalam aktivitas pembelajaran.

b. Motivasi

Motivasi adalah dorongan utama yang ada pada seseorang sehubungan dengan keterampilan yang dimiliki dalam aktivitas belajar dan pandangan terhadap efikasi diri. Motivasi merupakan bagian dari kebutuhan yang penting untuk dikendalikan dengan keterampilan yang dimiliki seseorang.

c. Perilaku

Perilaku adalah usaha seseorang untuk mengelola diri sendiri, memilih dan menggunakan lingkungan yang dapat memberi dukungan terhadap aktivitas belajar.

Aspek regulasi diri yang dijelaskan oleh Miller & Brown (1998) diantaranya yaitu:

- a. *Receiving* (penerimaan), maksudnya adalah bahwa ini langkah pertama seseorang ketika menerima suatu informasi dari bermacam-macam sumber. Melalui informasi yang didapatnya bisa diambil kesimpulan, hubungan dengan aspek lainnya dan lain sebagainya.
- b. *Evaluating* (mengevaluasi), artinya jika seseorang telah memperoleh informasi, maka tahap selanjutnya adalah menganalisis masalah yang dipelajari dan menggabungkannya dengan evaluasi diri. Evaluasi diri yang dimaksud adalah perbandingan masalah tersebut dengan pendapat individu yang berdasarkan pengalaman individu yang sama.
- c. *Searching* (mencari), langkah yang ketiga adalah pencarian solusi atas sikap, reaksi emosional atas hal tertentu yang sudah dipelajari sebelumnya.
- d. *Formulating* (merumuskan), maksudnya adalah perancangan terhadap tujuan-tujuan yang ingin dicapai.
- e. *Implementing* (pelaksanaan), artinya eksekusi atas tindakan yang telah dirancang. Secepat mungkin melaksanakan tindakan yang tepat untuk tercapainya tujuan.
- f. *Assessing* (menilai), *assessing* atau pengukuran keberhasilan tindakan atas rencana yang telah dibuat.

Menurut Bandura (dalam Andhini, 2017) regulasi diri memiliki 6 aspek, diantaranya:

a. Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri

Seorang individu yang mengelola dirinya, cenderung akan mempunyai standar-standar umum terhadap perilaku yang dilakukan. Standar yang menjadi kriteria untuk menilai kinerja dalam situasi khusus dengan membuat tujuan-tujuan tertentu yang dipandang mempunyai nilai dan menjadi tujuan perilaku seseorang.

b. Pengaturan Emosi

Senantiasa memegang atau menangani setiap perasaan seperti kemarahan, penghinaan, cemoohan, atau kesenangan berlebihan agar tidak menimbulkan reaksi kontraproduktif, pengaturan emosi akan efektif ketika 2 orang terlibat.

c. Instruksi Diri

Arahan yang diberikan individu untuk diri mereka sendiri saat menyelesaikan sesuatu yang kompleks, memberikan metode guna membantu dirinya sendiri untuk mengingat pada tindakan yang seharusnya dilaksanakan.

d. Monitoring Diri

Monitoring diri bisa juga disebut memperhatikan diri sendiri saat mencapai sesuatu. Untuk mendapatkan landasan menuju tujuan yang signifikan, individu harus tahu tentang sebaik apa sesuatu yang telah dilakukannya melalui pengamatan yang dilakukan.

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi diri adalah individu merancang di dalam pikirannya, memotivasi berupa penguatan dan melakukan tindakan yang positif serta menerima dan mengolah informasi sehingga berguna untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai.

4. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Dalam islam, mengendalikan dan mengontrol diri sendiri agar sesuai dengan apa yang Allah perintahkan adalah salah satu kewajiban orang islam. Allah telah memberikan banyak peringatan dalam kitab Al-Quran. Manusia harusnya bertindak sesuai dengan tujuan hidupnya dan selanjutnya menyerahkan hasilnya pada Allah. Sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah, maka manusia seyogyanya mampu mentaati semua perintah yang Allah berikan kepadanya.

Allah berfirman dalam al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَتَنْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ - ١٨

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah Setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (Kemenag.co.id, 2021)

Seperti dalam firman Allah dalam QS Al-Hasyr ayat 18, menjelaskan tentang pentingnya perencanaan yang matang dalam diri manusia atas semua tindakan yang dilakukan selama di dunia, karena hal itu akan menyelamatkannya nanti di akhirat. Selama hidup manusia harus senantiasa refleksi diri terhadap perbuatan yang dilakukannya untuk kebaikan di masa mendatang sehingga manusia harus mempunyai perencanaan dan target yang jelas selama hidup di dunia yang kemudian akan mengantarnya pada hidup yang terarah dan tidak merasa rugi.

Regulasi diri dalam tasawuf juga bisa diartikan sebagai muhasabah. Ada waktu-waktu dalam hidup untuk berhenti sejenak. Berhenti untuk menilai yang telah berlalu dan menjadikannya sebagai penyempurna gerak dan langkah maju ke depan. Inilah yang disebut muhasabbah (evaluasi). Untuk meraih keberhasilan, manusia tidak bisa melepaskan diri dari evaluasi diri. Evaluasi atau sifat penuh perhitungan yang akan menjamin persiapan yang lebih matang. Jika persiapan matang, maka keberhasilan akan lebih mudah untuk diraih. Dalam penafsiran ini Ibnu Katsir menyebut kata-kata indah yang terkenal sebagai ucapan Khalifah Umar bin al-Khatab, yaitu:

حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا

Artinya: “Hisablah dirimu sebelum engkau dihisab”.

Maksud dari hadits tersebut adalah manusia membuat perhitungan atas diri mereka sendiri. Sebab, yang paling mengetahui kualitas perbuatan adalah diri sendiri. Dengan senantiasa melakukan perhitungan diri semacam ini, maka manusia sadar akan kekurangan yang ada dan berusaha untuk selalu memperbaiki diri (Hasan, 2012).

B. Konseptualisasi Variabel Manajemen Waktu

1. Definisi Manajemen Waktu

Kata Manajemen merupakan kata serapan dari Bahasa Inggris yaitu *management* yang berarti mengatur atau mengelola. Brown (dalam Purwanti, 2015) menjelaskan bahwa manajemen merupakan penggunaan orang-orang, bahan-bahan, perlengkapan, uang dan metode-metode yang efektif untuk mencapai tujuan tertentu.

Manajemen merupakan proses perencanaan, mengorganisasi, mengarahkan dan mengendalikan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan. Sedangkan waktu menurut KBBI adalah seluruh urutan saat adanya proses, keadaan atau perbuatan berada atau berlangsung. Sumber yang langka adalah waktu dan ketika tidak diproses dengan baik, maka hal lain juga tidak dapat diproses. Hal ini mempunyai maksud untuk belajar tentang aspek manusia dari perubahan sikap menuju pengelolaan yang lebih baik dari sumber waktu yang berharga. Menurut Claessens dkk, (2007, dalam Kristy, 2019) manajemen waktu merupakan aktivitas yang bertujuan untuk mendapatkan pemakaian waktu yang efektif ketika melakukan kegiatan tertentu menuju pada tujuan.

Selanjutnya menurut Atkinson (1990) manajemen waktu adalah keahlian yang berhubungan dengan segala bentuk upaya dan aktivitas individu yang dilakukan secara sistematis agar individu dapat menggunakan waktunya dengan sebaik-baiknya. Kemudian, Jones & Barlett (2004, dalam Kholisa, 2012) menjelaskan manajemen waktu adalah kemampuan untuk menjadwalkan, memprioritaskan dan melakukan tanggung jawab seseorang demi kesenangan seseorang.

Sedangkan menurut Taylor (1990, dalam Ika Sandra, 2013) manajemen waktu atau bisa disebut manajemen kehidupan merupakan pencapaian tujuan kehidupan sebagai hasil dari membuang kegiatan-kegiatan yang tidak berguna yang sering kali memakan waktu atau waktu menjadi terbuang percuma. Selanjutnya, Mulyani (2013) mengungkapkan bahwa manajemen waktu merupakan perencanaan dan pengelolaan waktu yang digunakan dalam melakukan aktivitas setiap hari sehingga individu dapat menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Ika Sandra (2013) menambahkan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan dan melahirkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Manajemen waktu bukan hanya mengarah kepada pengelolaan waktu yang baik tapi lebih cenderung pada bagaimana individu dapat memanfaatkan waktu dengan konsentrasi pada hasil bukan sekedar menyibukkan diri dalam suatu kegiatan.

Dari definisi yang telah dipaparkan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa manajemen waktu merupakan pengorganisasian, perencanaan, penggerakan, menyusun tujuan, menyusun prioritas, membuat jadwal, bersikap asertif dan tegas, menghindari penundaan sehingga waktu tidak banyak terbuang dan pengawasan produktivitas waktu yang dilakukan individu dengan sebaik-baiknya sehingga individu dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan bijak.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Rahardi (dalam Pasaribu dkk, 2020) mengungkapkan bahwa ada 2 faktor yang berpengaruh terhadap manajemen waktu seseorang, yakni faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal atau faktor dalam diri individu yang berupa motivasi dalam melakukan suatu hal.
- b. Faktor eksternal atau yang berasal dari luar diri individu biasanya datang dari lingkungan, seperti keadaan fisik lingkungan, orang-orang disekitar individu dan lain sebagainya. Faktor eksternal ini terbukti sangat berpengaruh dalam manajemen waktu individu.

Therese Hoff Macan (1990) berpendapat bahwa terdapat dua faktor yang akan mempengaruhi kemampuan manajemen waktu seseorang, yaitu:

- a. Jenis Kelamin,

Studi yang dilakukan oleh Hoffmacan menunjukkan bahwa seseorang dengan jenis kelamin perempuan memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik dibandingkan seseorang yang berjenis kelamin laki- laki. Hal ini terjadi karena wanita tidak senang menghabiskan waktu dengan kegiatan rekreasi dan tidur-tiduran atau bersantai.

- b. Usia,

Semakin bertambahnya usia seseorang maka kemampuan manajemen waktu seseorang semakin baik. Hal ini terjadi karena semakin bertambahnya usia, maka pengalaman seseorang dalam manajemen waktu juga akan bertambah.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor manajemen waktu meliputi faktor internal berupa motivasi, faktor eksternal biasanya datang dari lingkungan, selain itu ada faktor jenis kelamin dan usia.

3. Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Menurut Atkinson (1990) aspek-aspek dalam manajemen waktu seperti hal-hal berikut:

- a. Menentukan Tujuan

Menentukan tujuan dapat membantu seseorang untuk memusatkan perhatian terhadap pekerjaan yang harus dilakukan, fokus pada tujuan dan sasaran yang akan

dicapai dan mampu merancang suatu tugas dalam batasan waktu yang telah disediakan.

b. Menyusun Prioritas

Menyusun prioritas diperlukan mengingat keterbatasan waktu dan tidak semua tugas memiliki nilai kepentingan yang sama. Urutan prioritas di atur berdasarkan peringkat, yaitu dari prioritas paling minimal hingga kebutuhan yang paling tinggi.

c. Membuat jadwal

Jadwal adalah daftar kegiatan untuk dilakukan yang disusun berdasarkan urutan waktu dalam jangka waktu tertentu. Manfaat dari pembuatan jadwal adalah menghindari lupa, mengurangi terburu-buru dan bentrokan kegiatan.

d. Bersikap Asertif

Sikap asertif bisa disebut sikap tegas untuk mengatakan “tidak” atau menolak ajakan permintaan atau menolak untuk diberikan tugas dari orang lain dengan cara positif tanpa harus merasa bersalah dan agresif.

e. Bersikap Tegas

Bersikap tegas untuk menghindari dari pelanggaran hak dan memastikan bahwa orang lain tidak mengurangi keefektivan pemanfaatan waktu.

f. Menghindari Penundaan

Penundaan dalam mengerjakan tugas dapat menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan sesuai jadwal, sehingga merusak jadwal kegiatan yang telah direncanakan dan mengganggu pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

g. Meminimalkan Waktu yang Terbuang

Pembuangan waktu mencakup segala kegiatan yang dapat menyita waktu dan tidak memberikan keuntungan yang maksimal. Hal ini sering menjadi penghalang bagi seseorang untuk membuat kemajuan karena seseorang menjadi menunda melakukan kegiatan yang penting.

h. Kontrol terhadap Waktu

Kontrol terhadap waktu yang dimaksud adalah berkaitan dengan perasaan yang dapat menangani waktu dan menghindari hal-hal yang dapat mempengaruhi pemanfaatan waktu.

Menurut Sean Covey (2001, dalam Novita, 2017) aspek-aspek manajemen waktu adalah prioritas perencanaan waktu yang dibuat dalam kuadran waktu. Kuadran waktu mempunyai 2 unsur utama, yaitu “penting” dan “mendesak”.

- a. Penting, adalah unsur yang berkenaan dengan hal-hal penting, kegiatan-kegiatan penting bagi mahasiswa yang mempunyai sumbangan manfaat terhadap tercapainya tujuan mahasiswa yaitu memiliki prestasi belajar yang baik.
- b. Mendesak, berkaitan dengan unsur yang mencakup sesuatu yang menekan bagi mahasiswa, kegiatan yang menuntut untuk dikerjakan oleh mahasiswa. Ada beberapa teknik yang dapat diterapkan dalam manajemen waktu, salah satunya berdasarkan kuadran waktu. Dalam hal ini, pelaksanaan kegiatan didahulukan berdasarkan skala prioritas. Skala prioritas mendahulukan kegiatan yang dirasa penting dan mendesak, kemudian kegiatan penting namun tidak mendesak, dilanjutkan kegiatan yang mendesak meski belum terlalu penting dan yang paling akhir adalah kegiatan yang tidak penting juga tidak mendesak.
- c. Mendesak dan Penting

Kegiatan penting dan mendesak harus dinomor satukan dalam penyelesaiannya. karena tugas tersebut sudah tidak dapat ditunda lagi. Kegiatan yang termasuk dalam kelompok ini yaitu hal penting dan harus dilakukan, tidak bisa ditunda pada lain waktu. Contohnya, mengerjakan tugas uts yang harus dikumpulkan hari itu juga.
- d. Tidak Mendesak dan Penting

Tipe kegiatan seperti ini bisa disiasati dengan membuat jadwal pekerjaan dengan baik. Jangan sampai kegiatan penting diabaikan sehingga menjadikan kegiatan ini mendesak dan penting. Waktu produktif harus digunakan untuk menyelesaikan kegiatan ini. Contoh dari kegiatan ini adalah mengerjakan tugas sesuai jadwal, olahraga yang terjadwal setiap minggunya dan lain sebagainya. Biasanya orang yang berada dalam kelompok ini adalah yang memiliki visi dan prioritas dalam hidupnya.
- e. Mendesak dan Tidak Penting

Kegiatan dalam kelompok ini merupakan kegiatan yang tidak penting namun terpaksa harus dilakukan. Kegiatan ini sering datang dari orang di luar lingkungan sekolah. Misalnya teman-teman yang mengajak berjalan-jalan. Hal ini bisa mengganggu waktu produktif dalam belajar. Sehingga kegiatan itu datang di waktu ada banyak kesibukan, sebaiknya mengalah untuk tidak mengikuti kegiatan tersebut.
- f. Tidak Mendesak dan Tidak Penting

Kegiatan dalam kelompok ini merupakan kegiatan yang dilakukan secara berlebihan dan tidak ada manfaatnya. Contohnya adalah menonton film sampai larut malam dan tidur secara berlebihan.

Selain itu, Macan (1990, dalam Aprilia, 2016) mengemukakan ada tiga aspek dalam manajemen waktu, yaitu sebagai berikut :

a. Penetapan tujuan dan prioritas.

Penetapan tujuan dan prioritas berhubungan dengan sesuatu yang ingin dicapai atau yang dibutuhkan untuk mendapatkan dan membuat prioritas dari pekerjaan yang di anggap penting dalam mencapai tujuan.

b. Mekanisme dari manajemen waktu

Aspek ini berkaitan dengan proses dari rencana yang akan dilakukan, contohnya seperti mengelola jadwal dengan menyusun perencanaan atau planning dari setiap kegiatan yang dilakukan.

c. Preferensi untuk terorganisasi

Kebiasaan individu yang melakukan pencatatan dan pemeriksaan dalam kegiatan membuat individu dapat terorganisir dengan baik dalam menyelesaikan tugasnya. Pencatatan dan pemeriksaan penting untuk mengevaluasi berapa banyak waktu yang telah dihabiskan untuk aktivitas yang mengarah pada tujuan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek manajemen waktu yaitu menyusun prioritas, menetapkan tujuan, menyusun jadwal, bersikap tegas, bersifat asertif, menghindari penundaan, kontrol terhadap waktu, meminimalkan waktu yang terbuang, penting, mendesak, mendesak dan penting, tidak mendesak dan penting, mendesak dan tidak penting, tidak mendesak dan tidak penting.

4. Manajemen Waktu Dalam Perspektif Islam

وَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, maka kerjakanlah dengan sungguh sungguh urusan yang lain”(QS. Al-Insyirah : 7) (Kemenag.co.id, 2021)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah tidak menginginkan umat-Nya tidak produktivitas terhadap waktu yang diberikan. Karena sebenarnya waktu bagi seorang muslim adalah suatu putaran waktu yang tidak akan pernah putus. Sehingga selalu melakukan aktivitas yang membawa manfaat bagi diri sendiri maupun orang lain sangat

diperlukan. Ketika seseorang bisa mengatur waktu dengan baik maka kegiatan lain yang menunggu dikerjakan juga akan segera selesai.

Untuk itu menjauhkan diri dari kegiatan menunda-nunda waktu dan lebih mengedepankan dalam hal ibadah adalah pilihan terbaik. Karena ayat lain dari Al-Qur'an juga menyebutkan:

﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴾

“Bersegeralah kalian kepada ampunan Rabb kalian dan kepada surga yang seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa” (Ali Imran : 133). (Kemenag.co.id, 2021)

Dalam surat Ali Imron ayat 133 ini, Allah menyuruh hambanya untuk segera bertaubat ketika berbuat dosa karena ketika orang tersebut bertaqwa maka balasanya adalah surga. Sebagaimana kehidupan sehari-hari ketika terdapat pekerjaan yang harus dilakukan maka bersegeralah untuk dilakukan karena semakin cepat dikerjakan maka semakin cepat pula pekerjaan tersebut selesai sehingga pekerjaan lain yang mengantri segera bisa dikerjakan pula.

اغتنم خمسا قبل خمس شبابك قبل برمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك
قبل شغلك وحياتك قبل موتك

Jagalah lima hal sebelum datang lima hal. Masa mudamu sebelum masa tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kaya sebelum miskinmu, hidup sebelum matimu. [HR.Ibnu Hajar]

Peringatan nabi melalui hadits ini, mengingatkan kita untuk senantiasa menggunakan waktu dan kesempatan dengan baik, supaya apa yang dilakukan selalu jadi investasi kebaikan. Selalu menghitung hitung apa yang telah dilakukan untuk kepentingan kebahagiaan hidup maupun dunia dan akhirat. Jika makna hadits ini ditarik dalam konteks manajemen, sangat jelas bahwa evaluasi harus selalu dilakukan setiap waktu supaya dalam tahap implementasi tidak terjadi tumpang tindih program yang dapat menyebabkan kerancuan dari program yang direncanakan.

C. Konseptualisasi Dukungan Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut sarafino (1994) dukungan sosial adalah kebahagiaan yang dirasakan, suatu penghargaan dan bantuan yang diperoleh seseorang dari orang lain, dimana orang

tersebut dapat berarti sebagai individu perorangan atau kelompok. Dukungan emosional yang bisa diberikan dapat berupa kepedulian dan perhatian. Dukungan sosial membantu memotivasi individu untuk mengatasi masalah dan perubahan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial merasa dipercaya, diberi perhatian, dicintai, berharga, dan menjadi bagian dari kelompoknya serta merasa lebih mampu menghadapi tekanan dan berbagai masalah hidup (Shaleh et al., 2020). Jia dkk. (dalam Sofro & Hidayanti, 2019) juga mempunyai pendapat yang sama yaitu dukungan sosial adalah keyakinan bahwa seseorang dicintai, dihormati, dan dihargai oleh dan terlibat dengan keluarga, teman, dan orang lain. Hidayati menambahkan (2016) dukungan sosial yang baik akan berpengaruh dalam segala hal yang akan dilakukan oleh siswa. Pengaruh bisa didapatkan dari orang tua, masyarakat, ketika di sekolah bisa dari guru, atau teman sebaya.

Dukungan sosial berkaitan dengan teori yang dijelaskan oleh Clark Leonard Hull. Hull merupakan tokoh psikologi yang menganut aliran behavioristik. Teori behavioristik terkait dengan stimulus dan respon. Menurut Hull (dalam Lestari, 2021) dukungan merupakan daya atau energi yang dapat mengarahkan individu pada tingkah laku tertentu. Dukungan sosial dapat diperoleh dari lingkungan terdekat individu, seperti keluarga, guru dan teman sebaya. Dukungan sosial adalah salah satu dari faktor yang sangat konsisten yang berpengaruh dalam kesejahteraan subjektif (Hasibuan dkk, 2018). Lebih lanjut Santrock (2007, dalam Widowati, 2018) menjelaskan bahwa teman sebaya memiliki peran penting dalam membangun kesejahteraan, setiap orang memiliki kebutuhan sosial yang bersifat mendasar, termasuk kebutuhan untuk memperoleh kelekatan, penerimaan sosial, kebersamaan yang menyenangkan, keakraban dan relasi sosial.

Hurlock (2006) juga menerangkan bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya berada diluar rumah bersama teman-teman sebaya, sehingga pengaruh teman sebaya terhadap minat, sikap, penampilan dan perilaku lebih banyak dibandingkan pengaruh keluarga. Teman sebaya dapat memberikan dukungan dalam banyak hal, dengan adanya rasa peduli dan perhatian yang diterima oleh mahasiswa maka mahasiswa akan merasa aman dan diterima keberadaannya. Dukungan penghargaan bisa berupa saling menghormati dan memberikan semangat satu dengan lainnya sehingga pencapaian tujuan akan semakin tinggi. Seseorang yang memiliki dukungan sosial teman sebaya tinggi akan merasa jika dirinya diperdulikan oleh banyak orang sehingga tidak mau jika sampai mengecewakan mereka. Dukungan sosial teman sebaya yang tinggi membuat seseorang lebih termotivasi sehingga semangat belajar juga bertambah supaya dapat mencapai tujuan yang diharapkan (Dewi & Arjanggi, 2020).

Teman sebaya adalah kumpulan orang-orang yang sekiranya memiliki usia atau tingkat perkembangan yang sama. Teman sebaya adalah sumber dukungan emosional yang signifikan sepanjang transisi masa remaja. Waktu dan intensitas yang dilalui bersama teman lebih menonjol di masa remaja daripada waktu lain dalam rentang kehidupan seseorang (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Teman memiliki peran yang sangat penting, mereka dapat memberikan kasih sayang dan perhatian yang lebih pada sesamanya. Mereka juga lebih percaya bahwa teman sebaya akan memahami perasaannya dengan lebih baik dibandingkan orang-orang dewasa (Kurnia Illahi & Akmal, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat dari ahli di atas, dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan emosi, dukungan informasi, kebahagiaan, penghargaan, bantuan secara langsung yang diperoleh individu dari teman sebayanya sehingga membuat individu mempunyai dorongan dan semangat yang tinggi untuk mencapai tujuannya. Mahasiswa yang sembari menjadi santri membutuhkan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi karena ketika teman sebaya memberikan dorongan kepada individu untuk maju maka individu tersebut juga akan semakin semangat meraih apa yang menjadi tujuannya

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut Myers (2012) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut :

a. Empati

Empati adalah perasaan ikut merasakan kesusahan yang dialami orang lain dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan orang lain serta mengurangi kesusahannya.

b. Pertukaran sosial

Pertukaran sosial adalah hubungan saling timbal balik antar individu atau dalam suatu perilaku sosial berupa informasi, cinta, serta pelayanan. Hubungan interpersonal yang baik akan tercipta jika pertukaran sosial seimbang. Dengan adanya pertukaran sosial maka individu atau kelompok akan lebih percaya bahwa individu atau kelompok lain memberikan dukungan.

c. Norma dan nilai sosial

Dengan adanya norma sosial seseorang mempunyai acuan bimbingan untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupannya.

Menurut Stanley (2007) faktor-faktor dari dukungan sosial adalah sebagai berikut:

a. Kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik bisa berupa sandang, papan, dan pangan. Jika kebutuhan fisik individu belum terpenuhi, maka individu akan kurang mendapat dukungan sosial.

b. Kebutuhan psikis

Kebutuhan psikis merupakan sesuatu yang penting dalam kehidupan seseorang. Sesuatu yang termasuk kebutuhan psikis diantaranya rasa ingin tahu, perasaan religious, rasa aman, yang pastinya membutuhkan orang lain. Terlebih lagi jika seseorang sedang mengalami masa sulit, maka seseorang cenderung akan mencari orang lain untuk mendapatkan dukungan sosial sehingga seseorang tersebut merasa dicintai, dihargai, serta diperhatikan.

c. Kebutuhan sosial

Orang yang sering bersosialisasi dengan masyarakat sekitar akan lebih mudah dikenali oleh masyarakat, dibandingkan dengan orang yang jarang bersosialisasi. Orang yang mudah berinteraksi dengan orang lain lebih banyak mendapatkan pengakuan dari masyarakat. Untuk itu sebuah pengakuan sangat penting untuk mendapatkan penghargaan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor dukungan sosial yaitu empati, pertukaran sosial, norma dan nilai sosial, kebutuhan fisik, kebutuhan psikis dan kebutuhan sosial.

3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman Sebaya

Menurut sarafino (1994) ada empat aspek dukungan sosial yakni:

a. Dukungan emosi

Adalah pernyataan belas kasih, perhatian dan kekhawatiran untuk seseorang. Hal ini menyebabkan individu merasa nyaman, penuh dukungan dan juga merasa dicintai pada saat individu berada di bawah tekanan.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini ada melalui ekspresi individu tentang penilaian positif antara individu dan orang lain, membesarkan hati individu, menyetujui perasaan individu dan tidak menolaknya, perbandingan positif antara individu tersebut dengan individu lain, contohnya pada orang lain yang memiliki kekurangan atau bisa lebih buruk.

c. Dukungan instrumen

Dukungan ini mencakup dukungan langsung misalnya seseorang yang meminjamkan uang ketika ada temannya yang sedang butuh pinjaman atau bentuk bantuan dengan cara membantu individu mengerjakan tugasnya ketika individu tersebut merasa putus asa dengan tugasnya.

d. Dukungan informasi

Bantuan ini mencakup pemberian nasehat, ide atau kritik tentang individu berada dalam kondisi tertekan.

Menurut Smet (1995) dukungan sosial memiliki beberapa aspek diantaranya sebagai berikut:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan melalui penyaluran perasaan antar seseorang berupa kepedulian, perhatian serta empati ketika seseorang terkena masalah, dan memberikan rasa pada seseorang di saat tertekan, sehingga individu merasa nyaman, dihargai, disayangi, serta dipedulikan. Dukungan emosional bisa berupa pemberian perhatian dan bersedia mendengar apa masalah dan keluh kesah seseorang yang bersangkutan.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan dukungan secara langsung berupa pemberian bantuan finansial, memberikan pinjaman saat membutuhkan, memberikan pekerjaan serta bisa juga berupa akomodasi.

c. Dukungan Informasi

Dukungan informasi adalah pemberian informasi dalam bentuk nasihat dan saran, pengarahan terhadap sesuatu yang sudah dilakukan atau yang akan dilakukan individu.

d. Dukungan Penghargaan

Penghargaan dapat berupa ungkapan yang positif ataupun dorongan agar terus maju pada individu yang membutuhkan dukungan. Dukungan penghargaan ini dapat membentuk kepercayaan diri serta individu merasa di hargai ketika mendapat tekanan.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan penghargaan, dukungan emosi, dukungan informasi dan dukungan instrumental.

4. Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Perspektif Islam

Bentuk dari kasih sayang terhadap sesama makhluk Allah salah satunya adalah dengan saling memberi dukungan. Memberi dukungan termasuk dalam kemanusiaan serta mempunyai nilai luhur, sehingga hal ini adalah aspek yang harus senantiasa ada guna meningkatkan kualitas hidup manusia. Saling memberi dukungan didalam islam dapat dilihat dalam ayat Al-Qur'an yang terdapat dalam surat Al-Maidah ayat 2 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَابِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ
الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ
شَنَاةُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا
تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ - ٢

“Hai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syi’ar-syi’ar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan qurban) dan qalaid (hewan-hewan qurban yang diberi tanda) dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitul Haram; mereka mencari karunia dan keridaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka bolehlah kamu berburu. Jangan sampai kebencian(mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi dari Masjidil Haram, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah sangat berat siksa-Nya.” (Kemenag.co.id, 2021)

Ayat di atas mengandung pengertian bahwa dalam Islam ada perintah untuk saling tolong-menolong dan memiliki interaksi sosial yang baik dengan yang lainnya tanpa harus membeda-bedakan ras, agama, dan aspek lainnya. Dukungan yang berupa perhatian, penghargaan atau kasih sayang kepada individu lainnya membuat individu lebih terdorong untuk mencapai tujuannya.

نُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ

Artinya: Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.

Dari ayat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa sesama manusia terlebih memiliki hubungan keluarga haruslah saling mengingatkan untuk bersabar untuk taat, bersabar tidak melakukan maksiat, bersabar ketika menghadapi musibah, serta berkasih sayang

sebagai sesama hamba Allah. Mempunyai dukungan sosial yang baik akan membuat individu semakin bersemangat, bahagia dan dapat melakukan aktivitas sehari-harinya dengan baik.

D. Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Teman Sebaya dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat

Menjadi seorang mahasiswa tentunya memiliki tugas yang banyak baik tugas di dalam perkuliahan maupun tugas di luar perkuliahan. Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren mengemban dua peran, yaitu sebagai mahasiswa dan seorang santri. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang juga sebagai santri memiliki kesibukan yang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah ataupun di kos-kosan. Karena bukan hanya tugas dalam perkuliahan saja yang dihadapi melainkan juga dengan tugas-tugas pondoknya. Dengan kesibukan yang banyak tersebut mahasiswa harus memiliki pengaturan diri atau regulasi diri yang baik. Sehingga tujuan yang ingin dicapai bisa berhasil dengan baik. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri dan perilakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta memberi akibat bagi tindakannya sendiri sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Dalam proses pencapaian tujuan individu, regulasi diri memegang peranan penting karena individu tidak akan mencapai tujuannya tanpa regulasi diri yang baik. Regulasi diri memicu individu untuk melakukan berbagai cara untuk bisa mencapai sesuatu yang diinginkannya. Baumister dan Heatherton (1996, dalam Ardian, 2014) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak hanya berupa kemunculan respon, namun bagaimana usaha seseorang untuk mencegahnya supaya tidak melenceng dan dapat kembali pada standart normal yang memberikan hasil yang sama. Semakin baik regulasi diri yang dilakukan individu maka semakin dekat pula keberhasilan yang akan dicapainya. Sebaliknya semakin buruk regulasi diri yang dilakukan seseorang maka semakin melenceng pula seseorang tersebut dalam menggapai keberhasilannya.

Regulasi diri yang buruk sering menjadi permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa. Salah satu penyebab dari buruknya regulasi diri tersebut adalah karena manajemen waktu yang belum maksimal yang dilakukan individu. Manajemen waktu yang buruk dapat mengganggu jalannya pekerjaan yang dilakukan. Sikap menunda-nunda pekerjaan termasuk salah satu akibat dari manajemen waktu yang buruk. Ketika kebiasaan menunda di lestarikan, maka pekerjaan yang dilakukan akan semakin menumpuk sehingga tertunda pula pencapaian tujuan individu. Berbeda ketika manajemen waktu bisa dilakukan

dengan baik maka perencanaan dan pengelolaan waktu yang digunakan dalam melaksanakan aktivitas setiap hari dapat efektif dan efisien.

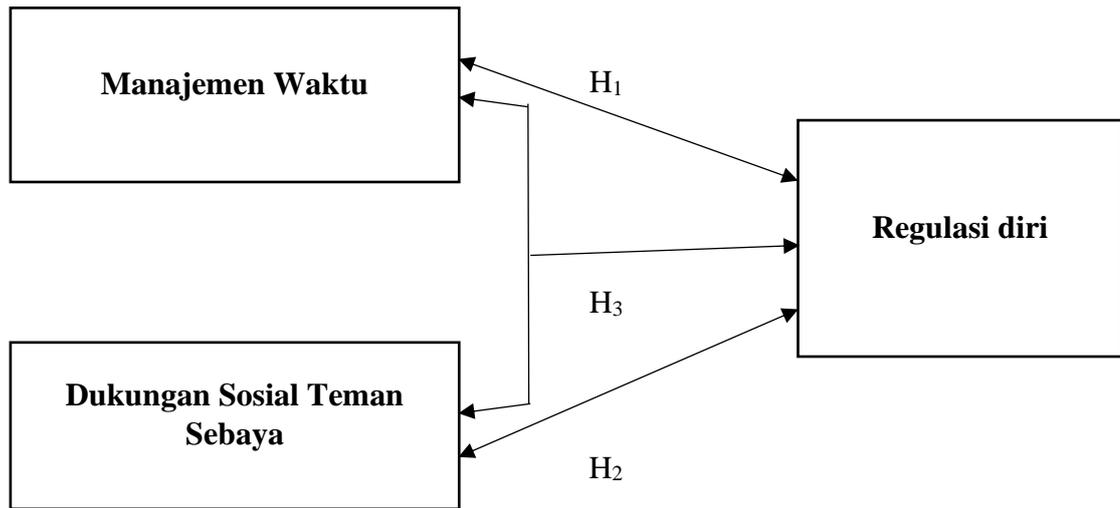
Untuk memperkuat pernyataan di atas, menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Muttaqin (2018) yang meneliti tentang hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar santri berstatus mahasiswa di pondok pesantren Al-Barokah menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin baik manajemen waktu yang dilakukan maka semakin baik pula regulasi diri individu. Begitu juga sebaliknya semakin rendah manajemen waktu yang dilakukan individu maka semakin rendah regulasi diri individu.

Dukungan sosial teman sebaya yaitu dorongan atau bantuan, motivasi dan penghargaan yang diberikan oleh teman sebaya sehingga dapat memotivasi individu untuk melakukan sesuatu. Rahmawan (dalam Mulia, 2014) mengungkapkan bahwa teman dekat adalah salah satu sumber dukungan sosial yang penting bagi remaja karena dapat memberi rasa nyaman dan dukungan selama individu mengalami permasalahan dalam hidupnya. Dengan adanya dukungan teman sebaya membuat individu memperoleh kenyamanan, ketenangan, kasih sayang, dan apresiasi yang positif dari orang lain. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki individu tersebut dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diperoleh individu maka akan semakin rendah pula regulasi diri individu.

Untuk memperkuat pernyataan di atas berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktariani dkk (2020) tentang hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan *self regulated learning* pada mahasiswa universitas potensi utama Medan. Dalam penelitian tersebut memperoleh hasil hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan *self regulated learning*. Hal ini bisa dilihat dari perolehan nilai $F = 9,511$ dan nilai $p = 0,000$. Kontribusi *Self Efficacy* terhadap *self regulated learning* sebesar 9,3 %. Sedangkan dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi terhadap *self regulated learning* sebanyak 7,3 %. *Self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *Self Regulated Learning* sebanyak 12,9 % sehingga masih ada 87,1 % faktor lain yang bisa mempengaruhi *self regulated learning*.

1. Kerangka Berfikir

Sesuai landasan teori diatas, maka dapat disusun kerangka berpikir untuk menggambarkan serta mengilustrasikan bagaimana alur berpikir dan alur hubungan antar variabel.



2. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dalam permasalahan suatu penelitian, yang mana rumusan masalah dalam penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hal ini dikatakan sementara sebab jawaban yang diberikan baru didasarkan dengan teori yang relevan, belum dengan fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2012). Supaya penelitian ini sesuai dengan apa yang direncanakan maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H₁ : Ada hubungan antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat.
- H₂ : Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat.
- H₃ : Ada hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-hikmah Semarang Barat.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang di dalam usulan penelitian, hipotesis, proses, turun ke lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya menggunakan aspek perhitungan, pengukuran, rumus dan kepastian data numerik (Musianto, 2002). Pendekatan kuantitatif mengutamakan variabel-variabel sebagai suatu obyek penelitian, dan variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan dalam bentuk operasionalisasi variabel masing-masing dan pemahaman dari luar (Sarwono, 2009). Sedangkan penelitian ini menggunakan metode *korelasional*, yaitu suatu metode guna mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel apabila data kedua variabel ratio atau interval, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut sama (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengukur sejauh mana hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-hikmah Semarang Barat.

B. Variable Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu dengan bentuk-bentuk apapun yang sudah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat memperoleh informasi tentang hal tersebut dan selanjutnya dapat ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel penelitian, yaitu:

a. Variabel Independen (X)

Variabel independen sering disebut sebagai variabel *predictor, stimulus, antecedent*. Dalam bahasa Indonesia variabel independen biasa disebut variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen) (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, variabel independen adalah manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya.

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel ini dalam bahasa Indonesia biasa disebut variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang menjadi akibat atau yang dipengaruhi sebab adanya variabel bebas (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, variabel terikat atau dependen adalah regulasi diri.

2. Definisi Operasional

a. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya dalam pikiran maupun perbuatan, metakognitif atau perencanaan, motivasi untuk mencapai tujuan, dan pengelolaan perilaku sesuai dengan tujuan tertentu yang akan dicapai. Variabel regulasi diri diukur menggunakan skala regulasi diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Zimmerman. Aspek-aspek tersebut meliputi metakognisi, motivasi dan perilaku sehingga skala regulasi diri dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi skor yang didapatkan artinya semakin tinggi regulasi diri mahasiswa. Sebaliknya ketika skor yang didapat semakin rendah yang artinya semakin rendah regulasi diri mahasiswa.

b. Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan suatu perencanaan dan pengawasan produktivitas waktu yang dilakukan individu dengan sebaik-baiknya sehingga individu dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan bijak. Variabel manajemen waktu diukur menggunakan skala manajemen waktu yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Atkinson. Aspek-aspek tersebut meliputi menetapkan tujuan, menyusun jadwal, menyusun prioritas, bersikap tegas, bersikap asertif, menghindari penundaan, kontrol terhadap waktu dan meminimalkan waktu yang terbuang. Semakin tinggi skor yang didapat, artinya semakin tinggi pula manajemen waktu mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan artinya semakin rendah pula manajemen waktu mahasiswa.

c. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan langsung yang diperoleh individu dari teman sebayanya berupa dukungan emosi, dukungan informasi, kebahagiaan, penghargaan dan bantuan sehingga membuat individu mempunyai dorongan dan semangat yang tinggi untuk mencapai tujuannya. Variabel dukungan sosial teman sebaya diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial teman

sebaya yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1994). Aspek-aspek tersebut meliputi dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan instrument. Semakin tinggi skor yang didapat artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya mahasiswa. Semakin rendah skor yang didapatkan artinya semakin rendah pula dukungan sosial teman sebaya mahasiswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat akan dilaksanakannya penelitian ini adalah di PPM Al-Hikmah Semarang Barat yang beralamat di Jl. Menoreh Tengah XXI No. 7, Sampangan, Kec. Gajahmungkur, Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah. Penelitian ini dilakukan secara online menggunakan media *google form* yang disebarakan melalui grup whatsapp santri. Hal ini dilakukan karena masih dalam keadaan pandemi.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 1 sampai 7 Desember 2021.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian (Arikunto, 2013). Keseluruhan dari subjek penelitian tersebut akhirnya dipelajari kemudian ditarik kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang berstatus santri di PPM Al-Hikmah Semarang Barat yang berjumlah 140.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh suatu populasi. Sampel yang didapat dari populasi harus benar-benar *representative* (mewakili), karena hal-hal yang dipelajari dari sampel yang representatif, serta kesimpulan yang dihasilkan dapat mewakili dari populasi yang diteliti (Sugiyono, 2016). Ada hukum statistik dalam menentukan jumlah sampel, yaitu semakin besar jumlah sampel semakin menggambarkan keadaan populasi. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi/ studi sensus (Azwar, 2020). Dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti seluruh populasi yang ada dalam wilayah karena jumlah populasi yang relatif kecil. sehingga seluruh mahasiswa

yang ada di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat yang berjumlah 140 mahasiswa akan menjadi sampel pada penelitian ini.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan nama lain dari teknik pengambilan sampel. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan *nonprobability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dalam penelitian ini menggunakan *sampling total* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala merupakan alat yang digunakan untuk mengukur variabel atau perilaku dalam penelitian kuantitatif yang memiliki hasil akhir berupa angka atau skor (Azwar, 2020). Skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert merupakan skala yang menggunakan beberapa pertanyaan untuk mengukur perilaku individu. Dengan skala likert, variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Selanjutnya indikator tersebut dijadikan sebagai acuan dalam menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Pada skala likert 4 titik pertanyaan atau pernyataan yaitu meliputi, sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Tuhumury, 2013). Sehingga jawaban dari skala likert mempunyai urutan dari sangat positif sampai sangat negatif (Sugiyono, 2016). Adapun skala yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yang disesuaikan dengan mahasiswa yang juga berstatus santri. Aspek-aspek tersebut meliputi metakognisi, motivasi dan perilaku.

Tabel 1
Blue Print Pengukuran Regulasi Diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognisi	Merencanakan aktivitas belajar	1, 13, 25	7, 19, 31	6
	Mengevaluasi aktivitas	2, 14, 26	8, 20, 32	6

	belajar			
Motivasi	Keinginan menyelesaikan tugas	3, 15, 27	9, 21, 33	6
	Keinginan melakukan aktivitas belajar	4, 16, 28	10, 22, 34	6
Perilaku	Upaya individu untuk mengatur dirinya	5, 17, 29	11, 23, 35	6
	Upaya individu untuk mengontrol dirinya	6, 18, 30	12, 24, 36	6
Jumlah		18	18	36

2. Skala Manajemen Waktu

Skala manajemen waktu mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Atkinson (dalam Qordowi, 2014). Yang disesuaikan dengan mahasiswa yang juga berstatus santri. Aspek-aspek tersebut meliputi menetapkan tujuan, menyusun jadwal, menyusun prioritas, bersikap tegas, bersikap asertif, meminimalkan waktu yang terbuang, menghindari penundaan dan kontrol terhadap waktu.

Tabel 2
Blue Print Pengukuran Manajemen Waktu

Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Menetapkan tujuan	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai	1, 17, 33	9, 25, 41	6
Menyusun prioritas	Menyusun prioritas yang lebih mendesak untuk dikerjakan	2, 18, 34	10, 26, 42	6
Menyusun jadwal	Menyusun jadwal kegiatan	3, 19, 35	11, 27, 43	6
Bersikap asertif	Sikap berani untuk berkata tidak	4, 20, 36	12, 28, 44	6
Bersikap tegas	Upaya tegas terhadap efektivitas waktu	5, 21, 37	13, 29, 45	6
Menghindari penundaan	Upaya menghindari penundaan mengerjakan sesuatu	6, 22, 38	14, 30, 46	6
Meminimalkan waktu yang terbuang	Upaya memanfaatkan waktu sebaik mungkin	7, 23, 39	15, 31, 47	6
Kontrol	Upaya mengontrol waktu	8, 24, 40	16, 32, 48	6

terhadap waktu	agar tidak terbang percuma			
Jumlah		24	24	48

3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (1994). Yang disesuaikan dengan mahasiswa yang juga bertatus santri. Aspek-aspek tersebut meliputi dukungan emosi, Dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informasi.

Tabel 3

Blue Print Pengukuran Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Dukungan emosi	Perhatian teman sebaya terhadap sesama	1, 11, 21	6, 16, 26	6
Dukungan penghargaan	Keinginan teman sebaya untuk memberi penghargaan terhadap keberhasilan seseorang	2, 12, 22	7, 17, 27	6
Dukungan instrument	Upaya teman sebaya untuk memberikan bantuan secara langsung	3, 13, 23	8, 18, 28	6
Dukungan informasi	Upaya teman sebaya untuk memberikan saran atau kritik	4, 14, 24	9, 19, 29	6
Jumlah		12	12	24

F. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Alat ukur dapat dinyatakan valid apabila alat ukur tersebut mampu mengukur apa yang akan diukur dengan tepat dan akurat (Sugiyono, 2016). Suatu instrumen yang valid memiliki validitas tinggi sebaliknya instrumen yang kurang valid maka validitasnya rendah. Misalnya data siswa di suatu sekolah jumlahnya 100, maka peneliti harus melaporkan 100. Jika yang dilaporkan peneliti jauh lebih sedikit maupun lebih banyak dari 100 maka datanya tidak valid. Penghitungan validitas pada penelitian ini

menggunakan bantuan SPSS teknik koefisien *korelasi product moment*, yaitu teknik korelasi yang digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan 2 variabel jika data kedua variabel berbentuk interval dan ratio, kemudian sumber data dari 2 variabel atau lebih tersebut memiliki kesamaan (Sugiyono, 2016). Korelasi *product moment* memiliki rumus dasar sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n\sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}$$

r_{xy} = koefisien korelasi

x = nilai total untuk item X

y = nilai total untuk Y

n = jumlah sampel

Dalam penelitian ini koefisien validitas yang digunakan peneliti sebesar $r_{xy} = 0,30$. Apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan kurang dari 0,30 maka skala pengukurannya kurang valid. Sedangkan, jika hasil koefisien validitas yang dihasilkan lebih dari 0,30 maka skala pengukuran yang digunakan mempunyai tingkat validitas yang tinggi.

2. Reliabilitas

Reliabel menunjukkan derajat konsistensi (keajegan) yaitu konsistensi data dalam interval waktu tertentu (Sugiyono, 2016). Reliabilitas dimaksud sebuah ketetapan dalam suatu instrument terhadap hasil pengukuran meskipun telah dilakukan pengukuran berulang-ulang. Dengan menggunakan instrument yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data diharapkan hasil penelitian menjadi valid dan reliabel. Namun, hal ini tidak berarti instrument yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya otomatis data penelitian menjadi valid dan reliabel. Melainkan hal ini masih dipengaruhi kondisi obyek yang diteliti dan kemampuan peneliti dalam menggunakan instrumen. Reliabilitas instrument merupakan syarat untuk pengujian validitas instrumen. Walaupun instrumen yang valid umumnya sudah reliabel tetapi pengujian reliabilitas instrument tetap perlu dilakukan. Instrumen bisa dikatakan baik jika hasil yang didapat konsisten dengan butir yang di ukurnya. Reliabilitas dapat dinyatakan dengan koefisien reliabilitas dalam rentang 0 sampai 1,00. Artinya, semakin tinggi koefisien reliabilitas yang mendekati 1,00 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya . Instrument dikatakan reliabel jika nilai

cronbach's alpha (α) > 0,6. Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 22. dengan rumus dasar sebagai berikut:

$$r_{11} = \left\{ \frac{k}{(k-1)} \right\} \left\{ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right\}$$

r_{11} = koefisien reliabilitas Alfa Cronbach

k = jumlah item soal

$\sum si^2$ = jumlah varian skor tiap item

St^2 = varians total

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

a. Regulasi Diri

Skala regulasi diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 36 item. Responden dalam uji coba penelitian ini yaitu mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Bina Khoirul Insan Semarang yang berjumlah 35 orang. Dilihat dari *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid terdapat 31 aitem dan 5 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r \leq 0,30$. Adapun aitem yang gugur dari skala regulasi diri yaitu 14, 21, 22, 29 dan 36.

Berikut adalah blue print skala regulasi diri yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini.

Tabel 4

Hasil uji coba skala regulasi diri

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Metakognisi	Merencanakan aktivitas Belajar	1, 13, 25	7, 19, 31	6
	Mengevaluasi aktivitas Belajar	2, 26	8, 20, 32	5
Motivasi	Keinginan menyelesaikan Tugas	3, 15, 27	9, 33	5
	Keinginan melakukan aktivitas belajar	4, 16, 28	10, 34	5
Perilaku	Upaya individu untuk mengatur dirinya	5, 17	11, 23, 35	5
	Upaya individu untuk mengontrol dirinya	6, 18, 30	12, 24	5

Jumlah	16	15	31
--------	----	----	----

b. Manajemen Waktu

Skala manajemen waktu yang digunakan pada uji coba berjumlah 48 aitem. Dilhat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, item yang dinyatakan valid terdapat 45 aitem dan 5 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r \leq 0,30$. Adapun aitem yang gugur dari skala manajemen waktu yaitu 4,12, 14, 20 dan 28 sehingga menyisakan 43 item yang valid.

Berikut adalah blue print skala manajemen waktu yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini.

Tabel 5
Hasil uji coba skala manajemen waktu

Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Menetapkan tujuan	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai	1, 17, 33	9, 25, 41	6
Menyusun prioritas	Menyusun prioritas yang lebih mendesak untuk dikerjakan	2, 18, 34	10, 26, 42	6
Menyusun jadwal	Menyusun jadwal Kegiatan	3, 19, 35	11, 27, 43	6
Bersikap asertif	Sikap berani untuk berkata tidak	36	44	2
Bersikap tegas	Upaya tegas terhadap efektivitas waktu	5, 21, 37	13, 29, 45	6
Menghindari penundaan	Upaya menghindari penundaan mengerjakan sesuatu	6, 22, 38	30, 46	5
Meminimalkan waktu yang terbuang	Upaya memanfaatkan waktu sebaik mungkin	7, 23, 39	15, 31, 47	6
Kontrol terhadap waktu	Upaya mengontrol waktu agar tidak terbang percuma	8, 24, 40	16, 32, 48	6
Jumlah		22	21	43

c. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya yang digunakan pada uji coba berjumlah 24 aitem. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid terdapat 23 aitem dan 1 aitem dinyatakan gugur karena nilai $r \leq 0,30$. Adapun aitem yang gugur dari skala dukungan sosial teman sebaya yaitu 17 sehingga menyisakan 23 aitem yang valid.

Berikut adalah blue print skala dukungan sosial teman sebaya yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini.

Tabel 6
Hasil uji coba skala dukungan sosial teman sebaya

Aspek	Indikator	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
Dukungan emosi	Perhatian terhadap Sesame	1, 11, 21	6, 16, 26	6
Dukungan penghargaan	Keinginan untuk Memberi penghargaan terhadap keberhasilan seseorang	2, 12, 22	7, 27	5
Dukungan instrument	Upaya individu untuk memberikan bantun secara langsung	3, 13, 23	8, 18, 28	6
Dukungan informasi	Upaya individu untuk memberikan saran atau kritik	4, 14, 24	9, 19, 29	6
Jumlah		12	11	23

2. Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Tabel 7
Reliabilitas skala regulasi diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	31

b. Tabel perolehan reliabilitas skala manajemen waktu

Tabel 8

Reliabilitas skala manajemen waktu

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	43

c. Reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya

Tabel 9

Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	23

Berdasarkan hasil uji Reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, *Cronbach's Alpha* 0.920 untuk skala regulasi diri, 0.948 untuk skala manajemen waktu dan 0.881 untuk skala dukungan sosial teman sebaya. Dengan demikian ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach's Alpha* ≥ 0.6 .

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian dari variabel dependen maupun independen telah menyebar secara normal. Sehingga dapat dilihat apakah sampel yang diambil peneliti benar-benar mewakili populasi, sehingga nantinya hasil penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi. Uji normalitas dalam penelitian ini adalah dengan aplikasi SPSS dengan teknik uji *Kolmogorov-Smirnov*. *Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang memperhatikan tingkat kesesuaian antara distribusi teoritis tertentu. Variabel penelitian berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$ dengan $\alpha = 5\%$ sebaliknya apabila signifikansi $< 0,05$ dengan $\alpha = 5\%$ berarti data tidak berdistribusi normal (Anggraini, 2019).

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) apakah mempunyai hubungan linier atau tidak. Antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dikatakan memiliki hubungan yang linear jika signifikansi (*linearity*) $p < 0,05$ dan pada *Deviation From Linearity* dikatakan signifikan jika $p > 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dengan variabel dependen.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi berganda (*multiple correlation*) tujuannya untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara kedua variabel independen atau lebih secara bersama-sama dengan satu variabel dependen. Sebelum melakukan analisis korelasi berganda terdapat persyaratan yang harus dipenuhi yaitu dengan terlebih dahulu menghitung korelasi sederhana antar variabel menggunakan teknik analisis korelasi product moment pearson. Hal ini perlu dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2016). Diterimanya hipotesis bisa dilihat apabila tingkat signifikansinya $< 0,05$ maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima, namun jika tingkat signifikansinya $> 0,05$ maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Tempat Penelitian

Tempat dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat merupakan salah satu pondok pesantren yang ada di kota Semarang yang berdiri pada hari minggu, 25 September 2016. Deskripsi umum Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat adalah sebagai berikut:

Alamat : Jl. Menoreh Tengah XII No. 8 Sampangan, Kecamatan Gajah Mungkur,
Kota Semarang.
Telp. :017070771723
E-mail :ppmalhikmah@gmail.com

Visi

Mencetak mubaligh yang sarjana dan sarjana yang mubaligh.

2. Deskripsi Subjek

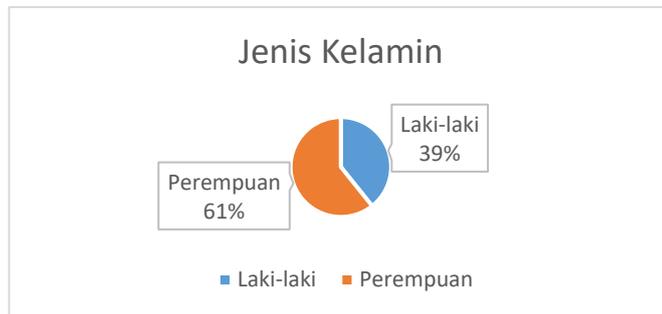
Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang berada di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 140 mahasiswa dari berbagai universitas di Semarang. Seluruh populasi dalam penelitian ini menjadi responden karena populasi yang kecil. Deskripsi data dari regulasi diri, manajemen waktu, dan dukungan sosial teman sebaya diperoleh skor dengan menggunakan SPSS.

a. Berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan jenis kelamin subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar.

Gambar 1

Presentasi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



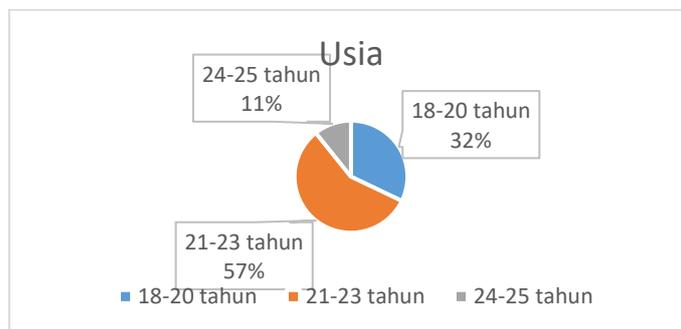
Diketahui sebanyak 55 orang atau sekitar 39% adalah laki-laki, sedangkan sisanya sebanyak 85 orang atau sekitar 61% subjek adalah perempuan.

b. Berdasarkan usia

Berdasarkan usia subjek penelitian, maka sebaran subjek dapat dilihat pada gambar 2

Gambar 2

Persentase Berdasarkan Usia



Berdasarkan rentang usia subjek penelitian, maka diperoleh gambaran bahwa 45 mahasiswa atau 32% subjek penelitian berusia 18-20 tahun, 80 mahasiswa atau 57% berusia 21-23 tahun, dan sisanya yaitu 15 mahasiswa atau 11% berusia 24-25 tahun.

3. Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi dari masing-masing variabel penelitian digunakan rata-rata skor dan standar deviasi setiap variabel yang kemudian dikategorikan pada tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Tabel 10

Deskripsi Data Regulasi Diri, Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Diri	140	73	120	92.49	9.951
Manajemen Waktu	140	81	159	123.69	14.264
Dukungan Sosial Teman Sebaya	140	42	101	70.42	8.850
Valid N (listwise)	140				

Berdasarkan hasil tabel deskripsi diatas dapat diketahui bahwa, pada variabel regulasi diri yang diukur dengan skala regulasi diri skor data minimum yaitu 73 dan skor data maksimum 120 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 92,49 serta *standard deviation* sebesar 9,951. Pada variabel manajemen waktu skor data minimum yaitu 81 dan skor data maksimum adalah 159 dengan rata-rata (*mean*) sebesar 123, 69 serta *standard deviation* sebesar 14,264. Sedangkan pada variabel dukungan sosial teman sebaya skor data minimum sebesar 42 dan skor maksimum sebesar 101 sedangkan rata-rata (*mean*) sebesar 70,42 serta *standard deviation* sebesar 8,850. Dari hasil diatas dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. Kategorisasi Variabel Regulasi Diri (Y)

Tabel 11

Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 85	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	85– 101	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	≥ 101	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat dinyatakan memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 101, kemudian memiliki tingkat regulasi diri yang sedang atau cukup ketika memiliki skor diantara 85-101, serta memiliki tingkat regulasi diri yang rendah jika memiliki skor kurang dari 85. Sehingga hasil

yang diperoleh dari tingkat regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat adalah sebagai berikut:

Tabel 12

Tabel Distribusi Regulasi Diri

		Regulasi Diri			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	27	19.3	19.3	19.3
	Sedang	80	57.1	57.1	76.4
	Rendah	33	23.6	23.6	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebanyak 27 mahasiswa (19.3%) memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi, 80 mahasiswa (57.1%) memiliki tingkat regulasi diri yang sedang serta 33 mahasiswa (23.6%) memiliki tingkat regulasi diri yang rendah.

b. Kategorisasi Variabel Manajemen Waktu (X)

Tabel 13

Kategorisasi Skor Variabel Manajemen Waktu

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 111	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	111– 137	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	≥ 137	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor manajemen waktu pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat dinyatakan memiliki tingkat manajemen waktu yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 137, kemudian memiliki tingkat manajemen waktu yang sedang atau cukup ketika memiliki skor diantara 111-137, serta memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah jika memiliki skor kurang dari 111. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat manajemen waktu pada mahasiswa PPM Al-Hikmah Semarang Barat adalah sebagai berikut:

Tabel 14

Tabel Distribusi Manajemen Waktu

		Manajemen Waktu			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Tinggi	22	15.7	15.7	15.7
	Sedang	94	67.1	67.1	82.9
	Rendah	24	17.1	17.1	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebanyak 22 mahasiswa (15.7%) memiliki tingkat manajemen waktu yang tinggi, 94 mahasiswa (67.1%) memiliki tingkat manajemen waktu sedang serta 24 mahasiswa (17.1%) memiliki tingkat manajemen waktu yang rendah.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya (X)

Tabel 15

Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 61	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	61– 81	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	≥ 81	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat dinyatakan memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi jika memiliki skor lebih besar dari 81, kemudian memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang sedang atau cukup ketika memiliki skor diantara 61-81, serta memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang rendah jika memiliki skor kurang dari 61. Sehingga hasil yang diperoleh dari tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa PPM Al-Hikmah Semarang Barat adalah sebagai berikut:

Tabel 16

Tabel Distribusi Dukungan Sosial Teman Sebaya

		Dukungan Sosial Teman Sebaya			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	17	12.1	12.1	12.1
	Sedang	111	79.3	79.3	91.4
	Rendah	12	8.6	8.6	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebanyak 17 mahasiswa (12.1%) memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, 111 mahasiswa (79.3%) memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya sedang serta 12 mahasiswa (8.6%) memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang rendah.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Tabel 17

Tabel Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

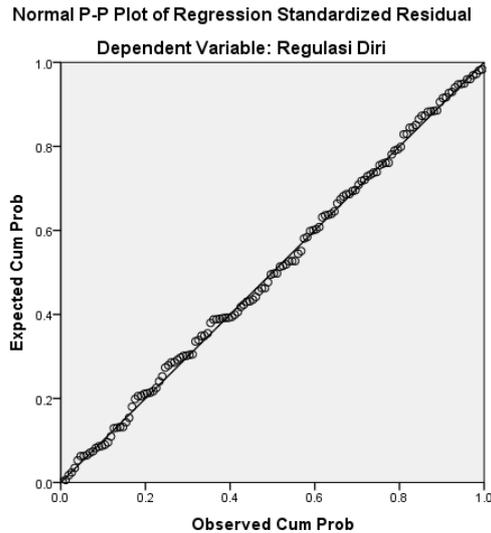
		Unstandardized Residual
N		140
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.75561273
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.085
	Negative	-.057
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.



Berdasarkan tabel di atas diketahui pada uji One Sample Kolmogorof-Smirnov dapat di lihat bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar 0,200. Berdasarkan tabel tersebut nilai signifikansi lebih dari 0,05 atau $P > 0,05$. Kemudian pada gambar 3 hasil uji normalitas *probability plot* terlihat data plotting (titik-titik) yang menggambarkan data sesungguhnya mengikuti garis diagonal. Maka data residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan ataukah tidak antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 18
 Hasil Uji Linearitas Variabel Manajemen Waktu
 Dengan Variabel Regulasi Diri

ANOVA Table						
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri	Between Groups (Combined)	10851.035	50	217.021	6.633	.000
* Manajemen Waktu	Linearity	9297.539	1	9297.539	284.166	.000
	Deviation from Linearity	1553.495	49	31.704	.969	.540
Within Groups		2911.958	89	32.719		
Total		13762.993	139			

Dari hasil yang disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa variabel manajemen waktu terhadap variabel regulasi diri memiliki nilai deviation from linearity $0.540 > 0,05$.

Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel manajemen waktu dengan variabel regulasi diri.

Tabel 19

Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya
Dengan Variabel Regulasi Diri

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	(Combined) Linearity	7001.317	40	175.033	2.563	.000
		Deviation from Linearity	4081.752	1	4081.752	59.762	.000
			2919.565	39	74.861	1.096	.351
	Within Groups		6761.675	99	68.300		
Total			13762.993	139			

Dari hasil yang disajikan dalam tabel di atas diketahui bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap variabel regulasi diri memiliki nilai deviation from linearity $0.351 > 0,05$. Artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan variabel regulasi diri.

3. Hasil Analisis Data

Tahapan selanjutnya adalah uji hipotesis yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Product Moment* dengan bantuan aplikasi SPSS 2.2 for Windows yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu manajemen waktu (X_1), dukungan sosial teman sebaya (X_2), dan regulasi diri (Y), maka untuk uji hipotesis dilakukan dengan tiga tahap, yaitu:

a. Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis yang diajukan peneliti adalah terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan regulasi diri.

Tabel 20

Hasil Uji Hipotesis Variabel Manajemen Waktu
Dengan Variabel Regulasi Diri

Correlations

		Manajemen Waktu	Regulasi Diri
Manajemen Waktu	Pearson Correlation	1	.822**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.822**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi 0,822 dalam kategori korelasi sangat kuat. Sedangkan nilai sig. (2.tailed) antara manajemen waktu dan regulasi diri adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil pengujian manajemen waktu dengan regulasi diri dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat.

b. Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri.

Tabel 21

Hasil Uji Hipotesis Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya
Dengan Variabel Regulasi Diri

Correlations

		Regulasi Diri	Dukungan Sosial Teman Sebaya
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	.545**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	.545**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai koefisien korelasi 0,545 dalam kategori korelasi sedang. Sedangkan nilai sig. (2.tailed) antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil pengujian motivasi memasuki dunia kerja dan kesiapan kerja, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat.

b. Uji Hipotesis Ketiga

Pada uji hipotesis ini, peneliti menggunakan analisis korelasi berganda (*multiple correlation*). Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat.

Tabel 22

Hasil Uji Hipotesis Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Regulasi Diri

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.842 ^a	.709	.705	5.40398	.709	167.146	2	137	.000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Manajemen Waktu

b. Dependent Variable: Regulasi Diri

Berdasarkan tabel *model summary*, didapatkan nilai koefisien korelasi 0,842 hal ini menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Sedangkan nilai sig. (2.tailed) antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat.

Berdasarkan hasil analisis diatas, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan signifikansi dapat disimpulkan *pertama*, bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat

antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. *Kedua*, terdapat hubungan yang sedang antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. *Ketiga*, terdapat hubungan yang sangat kuat antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat.

C. Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang. Responden dalam penelitian ini sebanyak 140 mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. Terdapat tiga pokok pembahasan yaitu hubungan antara manajemen waktu dengan regulasi diri, hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri, dan hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri.

1. Hubungan Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat.

Uji hipotesis pertama didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,822 dalam kategori korelasi sangat kuat. Sedangkan nilai sig. (2.tailed) antara manajemen waktu dan regulasi diri adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan dan hipotesis diterima. Adapun bentuk hubungan dua variabel adalah positif karena semakin tinggi tingkat manajemen waktu maka akan semakin tinggi pula tingkat regulasi diri mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. Sebaliknya, semakin rendah tingkat manajemen waktu pada mahasiswa maka semakin rendah pula regulasi diri pada mahasiswa. Dari hasil pengujian manajemen waktu dengan regulasi diri dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. Berdasarkan hasil uji deskriptif diketahui bahwa manajemen waktu pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat dalam taraf sedang. Maka dari itu mahasiswa harus mempunyai manajemen waktu yang tinggi untuk mengerjakan kegiatan kuliah dan mondok secara bersamaan sehingga menumbuhkan regulasi diri yang kuat dalam diri seseorang.

Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2013) tentang hubungan antara manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa yang menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara keduanya. Selain itu, penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin (2018) tentang hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri. Adapun bentuk hubungan antara kedua variabel adalah positif. Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat manajemen waktu maka semakin tinggi pula regulasi diri pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah tingkat manajemen waktu pada mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat regulasi diri.

Zimmerman (2004, dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) menjelaskan bahwa salah satu faktor dari regulasi diri adalah perilaku. Perilaku seseorang berperan dalam regulasi diri karena seseorang yang mempunyai perilaku baik dalam memajemen waktu, maka regulasi diri yang dilakukan seseorang juga akan berhasil. Ika Sandra (2013) menambahkan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan dan melahirkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Manajemen waktu bukan hanya mengarah kepada pengelolaan waktu yang baik tapi lebih cenderung pada bagaimana individu dapat memanfaatkan waktu dengan konsentrasi pada hasil bukan sekedar menyibukkan diri dalam suatu kegiatan sehingga hasil yang diperoleh juga semakin baik. Ketika mahasiswa mampu mengatur waktunya dengan baik antara kegiatan satu dengan kegiatan lainnya dan menyesuaikan tingkat kepentingan dari masing-masing kegiatan maka regulasi diri dalam diri mahasiswa juga semakin baik.

2. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat

Uji hipotesis kedua didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,545 dalam kategori korelasi sedang. Sedangkan nilai sig. (2.tailed) antara manajemen waktu dan regulasi diri adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan dan hipotesis diterima. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara keduanya, yang mana semakin tinggi tingkat dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin tinggi pula tingkat regulasi diri pada mahasiswa sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. Dari hasil pengujian dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan yang sedang antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. Berdasarkan hasil uji deskriptif diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat dalam taraf sedang. Maka dari itu untuk meningkatkan regulasi diri maka mahasiswa harus mempunyai dukungan sosial dari berbagai pihak, khususnya dari teman sebaya yang tinggi.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Arjanggal (2020) tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri akademik dengan regulasi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa di Universitas X. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang penting dalam diri individu untuk meningkatkan regulasi diri.

Zimmerman (2004, dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) menjelaskan bahwa salah satu faktor dari regulasi diri adalah lingkungan yaitu dalam hal dukungan sosial. Taylor (2009, dalam Rahmanda, 2020) menjelaskan dukungan sosial merupakan suatu informasi dari orang lain yang menyatakan bahwa individu tersebut dicintai dan dipedulikan, dihormati dan dihargai, termasuk bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh penting bagi mahasiswa, tempat tinggal yang sama dan kegiatan yang seringkali bersama membuat mahasiswa harus selalu berinteraksi dengan teman sebaya (Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, 2019). Sehingga teman sebaya adalah sumber dukungan emosional yang cukup penting sepanjang kehidupan masa remaja. Dukungan yang diberikan bisa berupa dukungan emosional, instrumental, informatif, dan penghargaan yang mana dukungan tersebut bisa berpengaruh terhadap regulasi diri mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya, baik berupa dorongan, motivasi, semangat untuk terus maju maka regulasi diri dalam diri mahasiswa juga akan semakin baik.

3. Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat

Hipotesis ketiga, nilai koefisien korelasi manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat adalah 0,842 dimana menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Kemudian, untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda

dapat dilihat dari nilai probabilitas (*sig. F Change*) = 0,000. Karena nilai *sig. F Change* $0,000 < 0,05$, maka korelasi antara variabel tersebut dinyatakan signifikan. Hubungan antara ketiga variabel adalah positif yang mana semakin tinggi tingkat manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin tinggi pula tingkat regulasi diri pada mahasiswa sebaliknya semakin rendah manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah regulasi diri pada mahasiswa. Dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat.

Manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya memberikan dampak yang besar dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Oktariani dkk (2020) tentang hubungan *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan *self regulated learning* pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut memperoleh hasil hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dan dukungan sosial teman sebaya dengan *self regulated learning*. Kemudian dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Muttaqin (2018) yang meneliti tentang hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar santri berstatus mahasiswa menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Baumister dan Heatherton (1996, dalam Ardian, 2014) menjelaskan bahwa regulasi diri tidak hanya berupa kemunculan respon, namun bagaimana usaha seseorang untuk mencegahnya supaya tidak melenceng dan dapat kembali pada standart normal yang memberikan hasil yang sama. Semakin baik regulasi diri yang dilakukan individu maka semakin dekat pula keberhasilan yang akan dicapainya. Sebaliknya semakin buruk regulasi diri yang dilakukan seseorang maka semakin melenceng pula seseorang tersebut dalam menggapai keberhasilannya.

Ika Sandra (2013) mengungkapkan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan untuk mengalokasikan waktu dan sumber daya untuk mencapai tujuan dan melahirkan keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Manajemen waktu bukan hanya mengarah kepada pengelolaan waktu yang baik tapi lebih cenderung pada bagaimana individu dapat memanfaatkan waktu dengan konsentrasi pada hasil bukan sekedar menyibukkan diri dalam suatu kegiatan sehingga hasil yang diperoleh juga semakin baik. Ketika mahasiswa mampu mengatur waktunya dengan baik antara kegiatan satu dengan kegiatan lainnya dan menyesuaikan tingkat kepentingan dari masing-masing kegiatan maka regulasi diri dalam diri mahasiswa juga semakin baik.

Dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh penting bagi mahasiswa, tempat tinggal yang sama dan kegiatan yang seringkali bersama membuat mahasiswa harus selalu berinteraksi dengan teman sebaya (Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, 2019). Ketika mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya, baik berupa dorongan, motivasi, semangat untuk terus maju maka regulasi diri dalam diri mahasiswa juga akan semakin baik. Sehingga apabila manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tinggi maka mahasiswa juga akan mempunyai regulasi diri yang baik, sebaliknya ketika manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya rendah maka tingkat regulasi diri mahasiswa juga akan rendah. Berdasarkan hasil uji deskriptif diketahui bahwa manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat dalam taraf sedang. Sehingga untuk menciptakan regulasi diri yang baik maka mahasiswa harus meningkatkan manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya sehingga tujuan yang akan dicapai bisa terlaksana dengan baik.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa, *pertama* terdapat hubungan positif antara manajemen dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. *Kedua*, terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. *Ketiga*, terdapat hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. Artinya, ketiga hipotesis dalam penelitian ini semuanya dinyatakan diterima.

Penelitian ini juga sudah mencapai tujuannya yaitu untuk membuktikan bahwa memang ada hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa di PPM Al-Hikmah Semarang Barat. Sehingga semakin tinggi manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula regulasi diri pada mahasiswa. Selain itu, dalam penelitian ini juga membuktikan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa. Sehingga semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula regulasi diri mahasiswa tersebut. Belum ada penelitian yang meneliti tiga variabel sekaligus yaitu variabel manajemen waktu, dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri. Penelitian sebelumnya hanya meneliti hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri atau hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri. Selain itu belum ada penelitian sebelumnya yang membahas variabel tersebut dan mengambil tempat di PPM Al-Hikmah Semarang

Barat. Jadi dengan adanya hal tersebut maka peneliti mengambil variabel dan tempat yang berbeda sebagai pembaharuan penelitian.

Secara keseluruhan penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan. Kelemahan dalam penelitian ini diantaranya *pertama*, penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan skala yang diserluaskan menggunakan *googleform* sehingga tidak adanya komunikasi secara langsung dengan subjek. *Kedua*, peneliti kurang memperhatikan pemilihan karakteristik subjek. Dalam hal ini peneliti kurang memperhatikan latar belakang subjek seperti, pola asuh, keadaan keluarga, tempat tinggal, keadaan lingkungan, dan lain-lain. Peneliti juga hanya menggunakan mahasiswa yang bertempat di salah satu pondok pesantren saja, sedangkan masih banyak tempat lain yang mempunyai permasalahan yang sama dalam hal regulasi diri. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji beberapa faktor lain yang mempengaruhi regulasi diri seperti observasi diri, proses penilaian, reaksi diri dan lain sebagainya. Sehingga dapat diketahui faktor apa saja yang mempunyai pengaruh rendah, sedang, maupun tinggi serta dapat memperluas cakupan populasi untuk diteliti dan dapat menemukan metode yang lebih efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pertama, manajemen waktu memiliki hubungan positif dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. Kedua, dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. Ketiga, manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif dengan regulasi diri pada mahasiswa di pondok pesantren mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. Dengan demikian, dapat disimpulkan ketiga hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima, dengan pemahaman bahwa semakin tinggi tingkat manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi pula regulasi diri pada mahasiswa. Sebaliknya apabila tingkat manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya rendah, maka semakin rendah pula tingkat regulasi diri pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

- a. Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa manajemen waktu mahasiswa dalam taraf sedang, maka dari itu perlu ditingkatkan manajemen waktu bagi mahasiswa tersebut. Mahasiswa diharapkan dapat memiliki manajemen waktu yang tinggi karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu dapat meningkatkan regulasi diri.
- b. Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dalam taraf sedang, maka dari itu perlu adanya peningkatan dukungan sosial teman sebaya mahasiswa tersebut. Mahasiswa diharapkan memiliki hubungan yang baik dengan teman sebaya sehingga dapat memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi karena berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tinggi dapat meningkatkan regulasi diri.

2. Bagi Pihak Pondok Pesantren

Manajemen waktu dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif dengan regulasi diri, sehingga bagi pihak pondok pesantren diharapkan hal ini menjadi bahan pertimbangan untuk memberikan pelatihan manajemen waktu yang efektif bagi santrinya dan dapat memberikan dukungan sosial yang tinggi sehingga regulasi diri dalam diri mahasiswa juga akan meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengangkat topik yang sama diharapkan lebih memperluas cakupan subjek yang akan diteliti, dengan melihat variabel lain yang dapat mempengaruhinya seperti observasi diri, proses penilaian, reaksi diri dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhini, N. F. (2017). Regulasi diri dalam perspektif islam 4. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Anggraini, S. (2019). *Hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas x di ma al-hikmah bandar lampung* (Issue 1). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Aprilia, A. (2016). Hubungan antara manajemen waktu dengan performansi kerja pada mahasiswa yang bekerja di PT. X Yogyakarta. In *Skripsi*.
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1023%2FA%3A1018431705579.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1108/JFMM-11-2012-0070%5Cnhttp://>
- Ardian, R. (2014). hubungan positif antara adversity quotient dengan regulasi diri siswa Madrasah Aliyah Darussalam Agung Buring Malang. In *Jurnal Pendidikan Matematika* (Vol. 1, Issue 2).
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Consilia*, 2(1), 66–74.
- Atkinson. (1990). *Manajemen waktu yang efektif*. Binarupa Aksara.
- Bandura, A. (2005). *The primacy of self-regulation in health promotion*. 54(2), 245–254.
- Brown, & Miller, J. (1998). Self regulation and the addictive behaviors. *Treating Addictive Behaviors*, 61–73. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1934-2_5
- Dewi, S., & Arjangga, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa di Universitas X. *Proyeksi*, 14(1), 84. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.84-93>
- Dias, P., Castillo, J., A., G. (2014). Self Regulation and tobacco use: contributes of the confirmatory factor analysis of the portuguese version of the short Self - Regulation questionnaire. *Journal Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 159, 370 – 374.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2017). *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika.
- Hapidoh, S., Bukhori, B., & Sessiani, L. A. (2019). The effect of self-regulation and peer attachment on adversity quotient in quran reciter students. *Psikologika. Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 167, 167–180.
<https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art7>
- Hasan, I. (2012). *Salat koq Masih Maksiat!?* Puspa Suara.
- Hasibuan, D. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora*, vol 3, 1–28.
- Hidayati, S. T. (2016). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan motivasi belajar siswa kelas VII MTS Al- Yasini Pasuruan*.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Ika Sandra, K. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>

- Kemenag.co.id. (2021). *Kemenag Qur'an*.
- Kholisa, N. (2012). Hubungan manajemen waktu dengan efektivitas kerja karyawan. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 1(1), 56–60.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip/article/view/2697>
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Kurnia Illahi, S. P., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan Kelekatan dengan Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Psychology Humanity*, 19–20.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self regulated learning pada mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48.
- Musianto, L. S. (2002). Perbedaan Pendekatan Kuantitatif dengan Pendekatan Kualitatif dalam Metode Penelitian. *Jurnal Manajemen & Kewirausahaan*, 123–136.
- Muttaqin, I. S. (2018). *Hubungan manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar santri berstatus mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Barokah Yogyakarta*.
- Myers. (2012). *Psikologi sosial edisi 10*. Salemba Humanika.
- Nugroho, R. W. (2018). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Ego Depletion Pada Mahasiswa (Skripsi)*.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33.
<https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.32493/abmas.v1i1.p84-91.y2019>
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. ... *Psikologi Pendidikan Dan ...*, 8(1), 1–11.
- Purwanti, A. (2015). *Hubungan Antara Kemampuan Manajemen Waktu Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Bekerja*.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rahmanda, R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan menghadapi presentasi pada mahasiswa uin suska riau. In *Skripsi*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU PEKANBARU.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Kencana.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology Second Edition*. John Wiley dan Sons, Inc.,
- Sarwono, J. (2009). *Memadu pendekatan kuantitatif dan kualitatif: munginkah?* 119–132.

- Setiyawati, Y. (2019). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam suatu organisasi. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 245–259. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i1.4115>
- Shaleh, A. R., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and social support as predictors for fishermen's subjective well-being. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 75. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4859>
- Sofro, M. A. U., & Hidayanti, E. (2019). A social support for housewives with HIV/AIDS through a peer support group. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3378>
- Stanley, M., & Beare, P. G. (2007). *Buku ajar keperawatan gerontik*. EGC.
- Sugiyono. (2016). *Statistika Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Therese Hoff Macan, et al. (1990). College Students Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760–768.
- Tuhumury, N. (2013). *Skala pengukuran dan jumlah respon skala likert*. 2, 127–133.
- Widowati, F. S. (2018). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penerimaan diri remaja panti asuhan. In *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Yossy Putri Novita. (2017). Pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar siswa kelas xii ips mata pelajaran ekonomi MAN Kota Blitar. *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas XII IPS Mata Pelajaran Ekonomi*, 12(1), 21–29.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2004). Self-regulating intellectual processes and outcomes: A social cognitive perspective. *Lawrence Erlbaum Associates Publishers.*, 323–349.

Lampiran 1

BLUE PRINT

Penelitian Hubungan Manajemen Waktu Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat

1. Skala Regulasi Diri

Tabel 1
Blue Print Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	No. Item	
			<i>Favoureble</i>	<i>Unfavoreble</i>
1.	Metakognisi	Merencanakan aktivitas belajar	(1)saya membuat jadwal untuk belajar (13)saya membuat target pencapaian tugas setiap semester (25) saya segera menembel materi saat tertinggal materi pondok	(7)saya belajar ketika saya ingin (19) capaian belajar bukan hal yang penting bagi saya (31) ketika tertinggal materi pondok saya malas untuk menembel
		Mengevaluasi aktivitas belajar	(2) saya akan semakin giat belajar ketika menyadari nilai saya turun (14) saya bertanya pada teman ketika saya kesulitan mengerjakan tugas (26) saya akan mengerjakan tugas sebaik mungkin agar nilai saya baik	(8)saya cuek ketika nilai saya turun (20) saya malas bertanya ketika saya kesulitan mengerjakan tugas (32) tugas kuliah adalah hal yang menjengkelkan bagi saya
	Motivasi	Keinginan menyelesaikan tugas pondok maupun kuliah	(3) saya mengikuti perkuliahan karena ingin mendapatkan ilmu yang bermanfaat untuk masa depan (15) saya mondok supaya faham	(9) saya malas menetapkan target yang harus dicapai setiap semester (21) saya mondok untuk mengisi waktu luang (33) saya kesulitan

			agama (27) saya bisa mengerjakan tugas pondok dan kuliah dengan baik	menyelesaikan tugas pondok dan kuliah secara beriringan
		Keinginan melakukan aktivitas belajar	(4) saya mempelajari materi kuliah yang akan disampaikan dosen sebelum kuliah berlangsung (16) saya mengerjakan ketertinggalan materi pondok ketika sedang longgar (28) saya harus belajar dimanapun tempatnya	(10) saya malas belajar sebelum kuliah berlangsung (22) saya memilih bermain dengan teman ketika sedang ada waktu luang (34) saya belajar hanya ketika akan ada ulangan saja
	Perilaku	Upaya individu untuk mengembangkan strategi belajar	(5) saya mengubah cara belajar, ketika tujuan saya tidak tercapai (17) saya berusaha fokus menerima materi sehingga bisa memahaminya (29) saya belajar menjelaskan materi yang saya dapat kepada teman agar saya lebih bisa memahaminya	(11) tugas yang sulit membuat saya putus asa (23) saya lebih memilih bermain hp ketika dosen menjelaskan materi kuliah (35) saya malas untuk mereview kembali materi kuliah
		Upaya individu untuk mengontrol dirinya	(6) belajar merupakan kebutuhan saya yang harus dipenuhi (18) saya mengatur sendiri waktu belajar (30) saya mengikuti kegiatan	(12) saya merasa belajar tidak harus dilakukan setiap hari (24) saya sering main hp untuk sekedar main sosmed padahal masih ada tugas yang harus dikerjakan

			pondok tanpa mengganggu kuliah saya	(36) kegiatan pondok membuat kuliah saya keteteran
--	--	--	-------------------------------------	--

2. Skala Manajemen Waktu

Tabel 2

Blue Print Skala Manajemen Waktu

No	Aspek	Indikator	No. Item	
			<i>Favoureble</i>	<i>Unfavoureble</i>
1.	Menetapkan tujuan	Menetapkan tujuan yang ingin dicapai	(1) saya mampu menentukan tujuan hidup jangka panjang saya (17) saya membuat batas waktu dalam mengerjakan sesuatu (33) saya mempunyai target per-semester yang harus dicapai	(9) saya belum mengetahui tujuan hidup saya (25) saya mengerjakan sesuatu tanpa ada batasan waktu yang saya buat (41) saya belum mempunyai target tentang semester depan
2.	Menyusun prioritas	Menyusun prioritas yang lebih mendesak untuk dikerjakan	(2) saya berusaha menetapkan prioritas tugas yang harus segera dikerjakan (18) saya membuat catatan kegiatan berdasarkan urutan kepentingan (34) saya segera mengerjakan tugas saat mendapat tugas dari dosen	(10) saya belum bisa membedakan kegiatan yang harus dilakukan berdasarkan prioritas (26) saya melakukan kegiatan tanpa perencanaan (42) saya mengerjakan tugas ketikasudah dekat deadline
3.	Menyusun jadwal	Menyusun jadwal kegiatan	(3) saya membuat catatan kegiatan yang harus dilakukan seminggu kedepan (19) saya sudah mengetahui apa yang akan saya lakukan untuk esok	(11) saya melakukan aktivitas dengan spontan tanpa perencanaan terlebih dahulu (27) saya malas merencanakan kegiatan yang akan saya lakukan

			hari (35) saya mempunyai daftar kegiatan harian yang akan saya lakukan	(43) saya melakukan kegiatan kalau saya sedang tidak malas
4.	Bersikap asertif	Sikap berani untuk berkata tidak	(4) saya menolak teman yang mengajak nongkrong ketika saya sedang sibuk mengerjakan tugas (20) saya memilih istirahat daripada nongkrong ketika badan saya merasa capek (36) saya menolak ajakan untuk main ketika ada tugas yang harus saya kerjakan	(12) saya selalu siap jika ada teman yang mengajak nongkrong (28) walaupun saya capek, saya tetap mau di ajak main temen saya (44) saya tidak peduli dengan tugas ketika sedang nongkrong dengan teman
5.	Bersikap tegas	Upaya tegas terhadap efektivitas waktu	(5) saya tidak suka menghabiskan waktu dengan kegiatan yang tidak bermanfaat (21) saya memanfaatkan waktu luang saya dengan kegiatan yang bermanfaat (37) saya memilih tidur daripada main handphone hingga larut malam	(13) saya senang nongkrong dengan teman-teman sampai lupa waktu (29) saya bermain handphone sampai larut malam (45) saya senang menghabiskan waktu dengan tidak melakukan aktivitas apa-apa
6.	Menghindari penundaan	Upaya menghindari penundaan mengerjakan sesuatu	(6) ketika saya izin tidak mengikuti kegiatan pondok, saya segera menembel ketertinggalan materi (22) saya segera	(14) saya mengumpulkan tugas dengan batas waktu yang telah ditentukan (30) saya membiarkan saja ketika tertinggal

			mengerjakan tugas dari dosen (38) saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh	materi pondok (46) saya mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS)
7.	Meminimalkan waktu yang terbuang	Upaya memanfaatkan waktu sebaik mungkin	(7) saya memanfaatkan waktu luang untuk membersihkan lingkungan sekitar (23) saya menggunakan waktu luang untuk mengisi ketertinggalan materi pondok (39) saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan tugas kuliah dengan sungguh-sungguh	(15) saya mengerjakan tugas ketika keadaan hati saya sedang bagus saja (31) saya mengulur waktu untuk mengerjakan tugas sampai telat mengumpulkan (47) saya memilih menonton film walaupun ada tugas yang harus dikerjakan
8.	Kontrol terhadap waktu	Upaya mengontrol waktu agar tidak terbuang percuma	(8) saya menyelesaikan tugas sebelum batas pengumpulan (24) saya belajar untuk perkuliahan selanjutnya (40) saya memilih membaca buku daripada berlarut-larut bermain hp	(16) saya suka nongkrong sampai larut malam (32) saya senang bermain hp berjam-jam daripada melakukan aktivitas lain (48) saya mengerjakan tugas saat batas akhir pengumpulan

3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 3

Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Aspek	Indikator	No. Item	
			<i>Favoureble</i>	<i>Unfavoureble</i>
1	Dukungan Emosi	Perhatian terhadap	(1) Teman saya memberikan semangat	(6) Teman saya cuek apakah saya belajar atau

		sesame	kepada saya untuk belajar (11) Teman saya mendukung pilihan saya ketika pilihan itu baik untuk saya (21) Teman saya ada ketika saya mempunyai masalah	tidak (16) teman saya cuek terhadap pilihan yang saya pilih (26) Teman saya mengabaikan saya ketika saya mempunyai masalah
2	Dukungan penghargaan	Keinginan untuk memberi penghargaan atas apa yang dilakukan seseorang	(2) Teman saya memberi selamat ketika saya berhasil mencapai tujuan (12) teman saya percaya apapun keputusan saya jika hal itu positif (22) teman saya memberikan semangat walaupun saya mengalami kegagalan	(7) teman saya cuek dengan keberhasilan saya (17) teman saya meragukan keputusan yang saya buat (27) teman saya acuh saat saya mengalami kegagalan
3	Dukungan instrumental	Upaya individu untuk memberikan bantuan secara langsung	(3) teman saya meminjami uang ketika uang bulanan saya telat (13) teman saya mau membantu menembel materi ketika saya tertinggal materi pondok (23) teman saya ada ketika saya membutuhkan pertolongan	(8) teman saya tidak peduli walaupun saya tidak punya uang (18) teman saya malas ketika saya memintanya membantu menembel materi pondok (28) teman saya menghindar ketika saya butuh pertolongan
4	Dukungan informasi	Upaya individu untuk memberikan saran atau kritik	(4) teman saya memberikan saran ketika saya bingung terhadap kegiatan pondok atau kuliah (14) ketika saya salah teman saya memberikan nasihat (24) teman saya	(9) teman saya mengabaikan saya ketika saya sedang butuh pendapatnya (19) teman saya lebih mementingkan dirinya sendiri (29) teman saya memaksa saya ikut main

			memberikan arahan yang baik kepada saya	ketika saya sedang banyak tugas
--	--	--	--	------------------------------------

LAMPIRAN 2

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Nomor. Tlp :

PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silahkan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini.

1. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Ada empat pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan maksud sebagai berikut:
 - 1 : Tidak Setuju
 - 2 : Kurang Setuju
 - 3 : Setuju
 - 4 : Sangat Setuju
2. Tolong berikan jawaban sejujur-jujurnya dan sesuai dengan keadaan teman-teman yang sebenarnya
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah
4. Data yang masuk aman karena hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sehingga tidak akan diketahui oleh orang lain
5. Apabila ada pertanyaan bisa hubungi ke Whatsapp 082132474687 (Diana Ellyn Tamara)

Regulasi Diri

No	Pernyataan	1 TS	2 KS	3 S	4 SS
1	Saya membuat jadwal untuk belajar				
2	Saya akan semakin giat belajar ketika menyadari nilai saya turun				
3	Saya mengikuti perkuliahan karena ingin mendapatkan ilmu yang bermanfaat untuk masa depan				
4	saya mempelajari materi kuliah yang akan disampaikan dosen sebelum kuliah berlangsung				
5	saya mengubah cara belajar, ketika tujuan saya tidak tercapai				
6	Belajar merupakan kebutuhan saya yang harus dipenuhi				
7	saya belajar ketika saya ingin				
8	saya cuek ketika nilai saya turun				
9	saya malas menetapkan target yang harus dicapai setiap semester				
10	Saya malas belajar sebelum kuliah berlangsung				
11	tugas yang sulit membuat saya putus asa				
12	saya merasa belajar tidak harus dilakukan setiap hari				
13	saya membuat target pencapaian tugas setiap semester				
14	saya mondok supaya faham agama				
15	saya mengerjakan ketertinggalan materi pondok ketika sedang longgar				
16	Saya berusaha fokus menerima materi sehingga bisa memahaminya				
17	saya mengatur sendiri waktu belajar				
18	capaian belajar bukan hal yang penting bagi saya				
19	saya malas bertanya ketika saya kesulitan				
20	saya lebih memilih bermain hp ketika dosen menjelaskan materi kuliah				
21	saya sering main hp untuk sekedar main sosmed padahal masih ada tugas yang harus dikerjakan				

22	saya segera menembel materi saat tertinggal materi pondok				
23	saya akan mengerjakan tugas sebaik mungkin agar nilai saya baik				
24	saya bisa mengerjakan tugas pondok dan kuliah dengan baik				
25	saya harus belajar dimanapun tempatnya				
26	saya mengikuti kegiatan pondok tanpa mengganggu kuliah saya				
27	ketika tertinggal materi pondok saya malas untuk menembel				
28	tugas kuliah adalah hal yang menjengkelkan bagi saya				
29	Saya kesulitan menyelesaikan tugas pondok dan kuliah secara beriringan				
30	saya belajar hanya ketika akan ada ulangan saja				
31	saya malas untuk mereview kembali materi kuliah				

Manajemen Waktu

No	Pernyataan	1 TS	2 KS	3 S	4 SS
1	saya mampu menentukan tujuan hidup jangka panjang saya				
2	Saya berusaha menetapkan prioritas tugas yang harus segera dikerjakan				
3	saya membuat catatan kegiatan yang harus dilakukan seminggu kedepan				
4	saya tidak suka menghabiskan waktu dengan kegiatan yang tidak bermanfaat				
5	ketika saya izin tidak mengikuti kegiatan pondok, saya segera menembel ketertinggalan materi				
6	Saya memanfaatkan waktu luang untuk membersihkan lingkungan sekitar				
7	Saya menyelesaikan tugas sebelum batas pengumpulan				
8	saya belum mengetahui tujuan hidup saya				
9	saya belum bisa membedakan kegiatan yang harus dilakukan berdasarkan prioritas				
10	saya melakukan aktivitas dengan spontan tanpa perencanaan terlebih dahulu				

11	saya senang nongkrong dengan teman-teman sampai lupa waktu				
12	saya mengerjakan tugas ketika keadaan hati saya sedang bagus saja				
13	saya suka nongkrong sampai larut malam				
14	saya membuat batas waktu dalam mengerjakan sesuatu				
15	saya membuat catatan kegiatan berdasarkan urutan kepentingan				
16	saya membuat catatan kegiatan berdasarkan urutan kepentingan				
17	saya memanfaatkan waktu luang saya dengan kegiatan yang bermanfaat				
18	saya segera mengerjakan tugas dari dosen				
19	saya menggunakan waktu luang untuk mengisi ketertinggalan materi pondok				
20	saya belajar untuk perkuliahan selanjutnya				
21	saya mengerjakan sesuatu tanpa ada batasan waktu yang saya buat				
22	saya melakukan kegiatan tanpa perencanaan				
23	saya malas merencanakan kegiatan yang akan saya lakukan				
24	saya bermain handphone sampai larut malam				
25	saya membiarkan saja ketika tertinggal materi pondok				
26	saya mengulur waktu untuk mengerjakan tugas sampai telat mengumpulkan				
27	saya senang bermain hp berjam-jam daripada melakukan aktivitas lain				
28	saya mempunyai target per-semester yang harus dicapai				
29	saya segera mengerjakan tugas saat mendapat tugas dari dosen				
30	saya mempunyai daftar kegiatan harian yang akan saya lakukan				
31	saya menolak ajakan untuk main ketika ada tugas yang harus saya kerjakan				
32	Saya memilih tidur daripada main handphone hingga larut malam				

33	saya mengerjakan tugas dengan sungguh-sungguh				
34	saya menggunakan waktu luang untuk mengerjakan tugas kuliah dengan sungguh-sungguh				
35	saya memilih membaca buku daripada berlarut-larut bermain hp				
36	saya belum mempunyai target tentang semester depan				
37	saya mengerjakan tugas ketika sudah dekat deadline				
38	saya melakukan kegiatan kalau saya sedang tidak malas				
39	saya tidak peduli dengan tugas ketika sedang nongkrong dengan teman				
40	Saya senang menghabiskan waktu dengan tidak melakukan aktivitas apa-apa				
41	Saya mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS)				
42	Saya memilih menonton film walaupun ada tugas yang harus dikerjakan				
43	Saya mengerjakan tugas saat batas akhir pengumpulan				

3. Dukungan Sosial Teman Sebaya

No	Pernyataan	1 TS	2 KS	3 S	4 SS
1	Teman saya memberikan semangat kepada saya untuk belajar				
2	Teman saya memberi selamat ketika saya berhasil mencapai tujuan				
3	Teman saya meminjami uang ketika uang bulanan saya telat				
4	Teman saya memberikan saran ketika saya bingung terhadap kegiatan pondok atau kuliah				
5	Teman saya cuek apakah saya belajar atau tidak				
6	teman saya cuek dengan keberhasilan saya				
7	teman saya tidak peduli walaupun saya tidak punya uang				
8	teman saya mengabaikan saya ketika saya sedang butuh pendapatnya				
9	Teman saya mendukung pilihan saya ketika pilihan itu baik untuk saya				
10	Teman saya percaya apapun keputusan saya jika				

	hal itu positif				
11	Teman saya mau membantu menembel materi ketika saya tertinggal materi pondok				
12	ketika saya salah teman saya memberikan nasihat				
13	teman saya cuek terhadap pilihan yang saya pilih				
14	teman saya meragukan keputusan yang saya buat				
15	teman saya malas ketika saya memintanya membantu menembel materi pondok				
16	teman saya lebih mementingkan dirinya sendiri				
17	Teman saya memberikan semangat walaupun saya mengalami kegagalan				
18	teman saya ada ketika saya membutuhkan pertolongan				
19	teman saya memberikan arahan yang baik kepada saya				
20	Teman saya mengabaikan saya ketika saya mempunyai masalah				
21	teman saya acuh saat saya mengalami kegagalan				
22	Teman saya menghindar ketika saya butuh pertolongan				
23	teman saya memaksa saya ikut main ketika saya sedang banyak tugas				

LAMPIRAN 3 : UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. SKALA REGULASI DIRI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	88.1714	102.382	.632	.916
X02	87.5429	107.255	.517	.918
X03	87.3714	107.593	.481	.918
X04	88.1714	105.029	.648	.916
X05	87.5429	108.785	.501	.918
X06	87.4571	109.608	.318	.920
X07	88.8000	106.459	.443	.919
X08	87.8000	107.753	.453	.919
X09	87.9143	105.963	.573	.917
X10	88.2286	104.240	.706	.915
X11	88.0000	107.588	.441	.919
X12	88.4571	107.726	.404	.919
X13	88.0000	104.824	.538	.917
X15	87.0000	110.118	.349	.920
X16	87.4000	106.424	.458	.919
X17	87.2000	109.341	.364	.920
X18	87.5143	107.492	.483	.918
X19	87.9429	107.173	.422	.919
X20	87.6286	109.476	.358	.920
X23	87.7429	106.844	.532	.918
X24	88.5714	106.840	.573	.917

X25	87.9429	103.585	.547	.917
X26	87.5143	107.257	.503	.918
X27	87.6571	105.761	.518	.918
X28	87.9143	106.963	.367	.920
X30	87.5143	106.669	.432	.919
X31	87.7714	103.534	.632	.916
X32	87.9714	105.029	.502	.918
X33	87.9429	105.879	.563	.917
X34	88.2000	104.047	.669	.916
X35	88.2571	103.844	.635	.916

2. SKALA MANAJEMEN WAKTU

I. Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.948	43

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	116.4857	248.845	.486	.947
X02	116.3714	252.652	.432	.947
X03	116.9143	241.551	.725	.945
X05	116.6571	242.526	.705	.945
X06	116.6286	241.887	.675	.945
X07	116.4857	253.904	.287	.948

X08	116.4286	252.605	.335	.948
X09	116.5429	250.255	.413	.947
X10	116.6571	246.467	.603	.946
X11	117.1143	249.222	.387	.948
X13	116.7143	245.739	.569	.946
X15	117.1429	246.420	.535	.946
X16	116.6857	252.398	.303	.948
X17	116.7143	250.151	.466	.947
X18	116.7714	248.829	.442	.947
X19	116.6571	250.938	.415	.947
X21	116.6000	248.541	.587	.946
X22	117.0000	245.706	.697	.945
X23	116.6000	251.188	.368	.947
X24	117.1143	247.222	.671	.946
X25	117.1143	250.987	.414	.947
X26	116.8857	249.634	.565	.946
X27	116.8000	248.871	.663	.946
X29	117.2000	243.400	.580	.946
X30	116.4571	249.608	.470	.947
X31	116.5143	253.551	.266	.948
X32	117.0000	244.000	.682	.945
X33	116.7429	247.079	.568	.946
X34	116.9714	246.205	.675	.946
X35	116.9714	243.323	.639	.946
X36	116.4286	254.899	.268	.948
X37	116.6571	246.761	.517	.947
X38	116.4571	248.314	.645	.946
X39	116.6286	246.005	.702	.945
X40	117.0571	243.997	.726	.945
X41	116.6857	251.634	.366	.947
X42	117.4000	241.718	.736	.945
X43	117.1429	244.773	.692	.945
X44	116.6286	253.534	.267	.948
X45	116.9429	240.761	.684	.945
X46	117.2857	243.622	.536	.947
X47	116.7714	250.887	.403	.947
X48	116.9714	242.852	.659	.945

3. SKALA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	64.9143	35.257	.406	.878
X02	64.8571	34.361	.504	.875
X03	65.2857	36.210	.228	.884
X04	64.8571	35.597	.495	.875
X05	65.4000	32.541	.755	.866
X06	65.1143	33.163	.739	.867
X07	65.0286	35.382	.386	.878
X08	64.9429	36.291	.496	.877
X09	64.7714	34.946	.532	.874
X10	64.8571	36.185	.370	.878
X11	64.8571	35.361	.318	.881
X12	64.9143	34.081	.600	.872
X13	65.3143	34.516	.429	.878
X14	65.1429	35.361	.479	.876
X15	65.0857	34.257	.582	.872
X16	65.0571	33.232	.547	.874
X18	64.8000	35.635	.427	.877
X19	64.8571	36.303	.345	.879

X20	64.8571	36.361	.432	.877
X21	65.1143	35.869	.406	.877
X22	65.1429	35.832	.474	.876
X23	65.0000	35.588	.529	.875
X24	65.2000	34.753	.391	.879

LAMPIRAN 4: DESKRIPTIF DATA

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Regulasi_Diri	140	73	120	92.49	9.951
Manajemen_Waktu	140	81	159	123.69	14.264
Dukungan_Sosial_Teman_Sebaya	140	42	101	70.42	8.850
Valid N (listwise)	140				

1. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA REGULASI DIRI

$$N=31$$

$$X_{\max}= 120$$

$$X_{\min}=73$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 47$$

$$\text{Mean} = 92,49/93$$

$$SD = \text{Range} : 6 = 47 : 6 = 7,8 / 8$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 93 - 8$ $X < 85$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $93 - 8 \leq X < 93 + 8$ $85 \leq X < 101$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $93 + 8 \leq X$ $101 \leq X$

Regulasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	27	19.3	19.3	19.3
	Sedang	80	57.1	57.1	76.4
	Rendah	33	23.6	23.6	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

2. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA MANAJEMEN WAKTU

N=43

Xmax= 159

Xmin=81

Mean=123,69/124

Range = Xmax- Xmin = 78

SD = Range : 6 = (78) : 6 = 13

Rendah	X < M -1SD X < 124-13 X <111
Sedang	M - 1SD <= X <M + 1SD 124-13 <= X < 124+13 111<= X< 137
Tinggi	M + 1SD <= X 124+13 <= X 137<= X

Manajemen Waktu

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	22	15.7	15.7	15.7
	Sedang	94	67.1	67.1	82.9
	Rendah	24	17.1	17.1	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

3. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA

N=23

Xmax= 101

Xmin=42

Range = Xmax- Xmin = 101-42 = 59

Mean = 70,42/71

SD = Range : 6 = (59) : 6 = 9,8 / 10

Rendah	X < M -1SD X < 71- 10 X < 61
Sedang	M - 1SD <= X <M + 1SD 71- 10<= X < 71+10 61<= X<81

Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $71 + 10 \leq X$ $81 \leq X$
--------	---

Dukungan Sosial Teman Sebaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	17	12.1	12.1	12.1
	Sedang	111	79.3	79.3	91.4
	Rendah	12	8.6	8.6	100.0
	Total	140	100.0	100.0	

LAMPIRAN 5: UJI ASUMSI DAN UJI HIPOTESIS

1. Uji Normalitas

Tabel Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

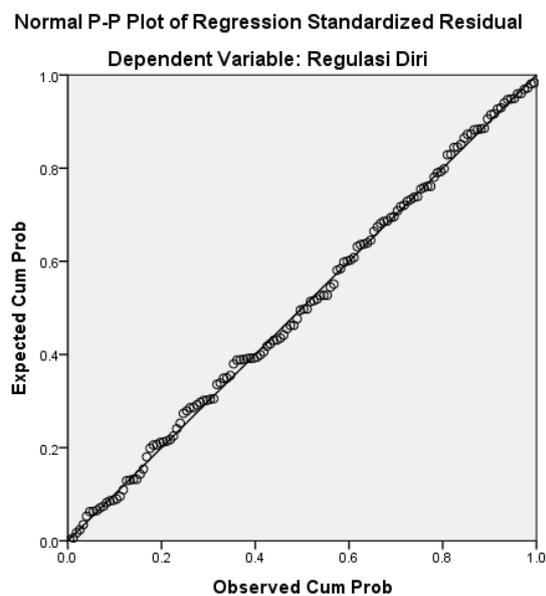
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		140
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.75561273
Most Extreme Differences	Absolute	.085
	Positive	.085
	Negative	-.057
Test Statistic		.085
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Gambar 3

Hasil Uji Normalitas *Probability Plot*



2. Uji LINIERAITAS

a. Regulasi diri dengan Manajemen Waktu

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Manajemen Waktu	Between Groups	(Combined)	10851.035	50	217.021	6.633	.000
		Linearity	9297.539	1	9297.539	284.166	.000
		Deviation from Linearity	1553.495	49	31.704	.969	.540
	Within Groups		2911.958	89	32.719		
Total			13762.993	139			

b. Regulasi diri dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	7001.317	40	175.033	2.563	.000
		Linearity	4081.752	1	4081.752	59.762	.000
		Deviation from Linearity	2919.565	39	74.861	1.096	.351
	Within Groups		6761.675	99	68.300		
Total			13762.993	139			

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis pertama

Correlations

		Manajemen Waktu	Regulasi Diri
Manajemen Waktu	Pearson Correlation	1	.822**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.822**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Uji Hiotesis kedua

Correlations

		Regulasi Diri	Dukungan Sosial Teman Sebaya
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	.545**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	140	140
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	.545**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	140	140

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

c. Uji Hipotesis ketiga

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.842 ^a	.709	.705	5.40396	.709	167.146	2	137	.000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Manajemen Waktu

b. Dependent Variable: Regulasi Diri

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Diana Ellyn Tamara
2. Tempat & Tgl. Lahir : Jepara, 4 Maret 2000
3. Alamat Rumah : Ds Muryolobo RT 01 RW 05, Kec. Nalumsari, Kab.Jepara
- HP : 082132474687
- E-mail : ellyndiana8@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
- a. SD N 2 Muryolobo
 - b. SMP Negeri 2 Nalumsari
 - c. SMK Negeri 1 Sragen
 - d. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal:
- a. Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang
 - b.
 - c.

C. Karya Ilmiah

- a. Buku ber-ISBN dengan judul: Desa Peduli Covid-19

Semarang, 22 Desember 2021

Penulis,



Diana Ellyn Tamara

NIM: 1707016085