

Efektivitas pelatihan time management dalam meningkatkan self-regulation pada mahasiswa uin maulana malik ibrahim malang

Roezha Hadyana¹, Nadia Sofana², Aura Citra³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230401110104@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Pelatihan; manajemen waktu; regulasi diri, mahasiswa, uin malang

Keywords:

Training; Time management; self-regulation, students, uin malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan time management dalam meningkatkan self-regulation pada mahasiswa. Rendahnya kemampuan regulasi diri pada mahasiswa baru, yang ditandai oleh prokrastinasi akademik dan kesulitan mengelola tuntutan perkuliahan, menjadi dasar pelaksanaan intervensi. Penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest dengan melibatkan 20 mahasiswa semester 2 Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah Academic Self-Regulated Learning Questionnaire (ASLQ) versi Bahasa Indonesia

yang telah diadaptasi oleh Mukaromah dkk) dan terdiri dari 11 item yang mencakup dimensi forethought, performance control, dan self-reflection. Intervensi berupa pelatihan time management disusun berdasarkan teori Britton dan Tesser yang diintegrasikan dengan tahapan self-regulation dari Zimmerman. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data post-test tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor dari 33,75 menjadi 44,70 dengan selisih 10,95 poin. Uji hipotesis menghasilkan nilai $Z = -3,567$ dengan $p < 0,001$ sehingga hipotesis alternatif diterima. Sebanyak 18 dari 20 peserta (90%) mengalami peningkatan skor setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan time management efektif dalam meningkatkan kemampuan self-regulation mahasiswa secara signifikan.

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of time management training in improving self-regulation among college students. The low level of self-regulatory ability in first-year students, characterized by academic procrastination and difficulty managing academic demands, formed the basis for this intervention. The study employed a one group pretest-posttest design involving 20 second-semester students from the Psychology Department at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, selected through purposive sampling. The measurement instrument used was the Indonesian version of the Academic Self-Regulated Learning Questionnaire (ASLQ), adapted by Mukaromah et al, consisting of 11 items covering three dimensions: forethought, performance control, and self-reflection. The time management training intervention was designed based on the theory of Britton and Tesser, integrated with Zimmerman's self-regulation phases. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test due to non-normal distribution of post-test data. Results showed an increase in mean score from 33.75 to 44.70, a difference of 10.95 points. Hypothesis testing yielded $Z = -3.567$ with $p < 0.001$, leading to the acceptance of the alternative hypothesis. A total of 18 out of 20 participants (90%) showed an improvement in scores after the training. These findings indicate that time management training is significantly effective in enhancing students' self-regulation capacity.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Self-regulation atau regulasi diri merupakan salah satu kemampuan psikologis paling penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani proses akademik. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa self-regulation adalah kemampuan individu dalam mengelola proses belajar secara proaktif melalui tiga fase yang saling berkaitan, yaitu forethought (perencanaan dan penetapan tujuan), performance control (pemantauan dan pengendalian selama proses berlangsung), serta self-reflection (evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai). Ketiga fase tersebut berlangsung secara siklik sehingga membentuk pola belajar yang adaptif dan berkelanjutan. Dalam konteks mahasiswa baru, kemampuan self-regulation menjadi lebih krusial karena mereka dihadapkan pada transisi dari lingkungan sekolah menengah menuju perguruan tinggi yang menuntut kemandirian yang jauh lebih tinggi. Hasil Training Need Analysis (TNA) yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada 15 mahasiswa baru semester 2 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi hambatan utama dalam pengelolaan waktu. Kondisi ini diperburuk oleh padatnya tuntutan akademik meliputi perkuliahan reguler, program PKPBA, kegiatan taklim, serta keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan. Akibatnya, mahasiswa cenderung mengalami prokrastinasi, kurang siap dalam menghadapi tugas, serta kesulitan mengevaluasi efektivitas penggunaan waktunya sendiri.

Manajemen waktu secara teoritis dipandang sebagai salah satu komponen yang berkontribusi langsung terhadap self-regulation. Britton & Tesser (1991) menegaskan bahwa manajemen waktu yang efektif mencakup tiga dimensi utama, yaitu perencanaan jangka pendek, perencanaan jangka panjang, dan sikap terhadap waktu. Individu yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik terbukti mampu merencanakan aktivitas secara lebih terstruktur, menetapkan prioritas dengan tepat, dan mempertahankan konsistensi dalam mencapai tujuan akademik. Hal ini secara langsung mendukung berlangsungnya proses self-regulation yang optimal. Penelitian Simaremare dkk (2020) pada 123 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati mengonfirmasi adanya korelasi positif yang signifikan antara manajemen waktu dan regulasi diri dalam belajar ($r = 0,519$; $p = 0,000$). Selain itu Penelitian kuantitatif pada mahasiswa program diploma membuktikan bahwa semakin baik kemampuan manajemen waktu, semakin tinggi pula tingkat SRL, ditandai dengan perencanaan belajar yang lebih terstruktur kontrol perilaku belajar, serta konsistensi dalam menyelesaikan tuntutan akademik (Tsanya et al., 2025). Penelitian oleh Jamalidin (2025) Self-regulation berperan penting dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik karena membantu mahasiswa mengelola proses belajar, menetapkan tujuan, dan mengontrol perilaku agar tugas dapat diselesaikan tepat waktu. Hal tersebut membuktikan bahwa mahasiswa yang punya manajemen waktu yang baik maka mengurangi perilaku prokrastinasi karna manajemen dirinya sudah baik.

Namun Meskipun berbagai penelitian korelasional telah membuktikan hubungan antara manajemen waktu dan self-regulation, masih terdapat kesenjangan dalam literatur terkait bukti efektivitas intervensi pelatihan secara langsung. Penelitian ini mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji sejauh mana pelatihan time management yang dirancang secara sistematis dapat meningkatkan kemampuan self-

regulation mahasiswa. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan efektivitas pelatihan time management terhadap peningkatan self-regulation mahasiswa semester 2 Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan skor self-regulation sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian berjumlah 20 mahasiswa aktif semester 2 Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2025 yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria kehadiran penuh dalam seluruh rangkaian kegiatan. Penelitian dilaksanakan pada 23 Mei 2026 pukul 09.00-12.00 WIB di Gedung ITC Lantai 1 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah self-regulation yang diukur menggunakan Academic Self-Regulated Learning Questionnaire (ASLQ) versi Bahasa Indonesia. Instrumen ini diadaptasi oleh Mukaromah dkk (2025) dari versi asli berbahasa Inggris yang terdiri dari 36 item. Setelah melalui proses adaptasi berbasis pedoman ITC dengan prosedur forward-backward translation, expert review, dan confirmatory factor analysis, instrumen direduksi menjadi 11 item yang mencakup tiga dimensi: forethought (3 item), performance control (6 item), dan self-reflection (2 item). Reliabilitas instrumen menggunakan Cronbach's Alpha sebesar 0,872 dan validitas konstruk telah terkonfirmasi dengan CFI = 0,906 dan RMSEA = 0,090. Skala pengukuran menggunakan Likert empat poin dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju.

Intervensi yang diberikan adalah pelatihan time management yang disusun berdasarkan teori Britton dan Tesser (1991) serta diintegrasikan dengan tahapan self-regulation Zimmerman (2002). Pelatihan terdiri dari dua sesi utama. Sesi pertama membahas konsep dasar self-regulation dengan metode ceramah, diskusi, dan refleksi selama 45 menit. Sesi kedua berfokus pada teknik time management mencakup goal setting dengan konsep SMART Goals, penyusunan skala prioritas, identifikasi aktivitas harian, dan strategi pengendalian distraksi melalui ceramah, diskusi, dan praktik selama 90 menit. Setelah pelatihan, peserta diberikan lembar self-monitoring selama satu minggu untuk memantau penerapan keterampilan dalam kehidupan sehari-hari sebelum pengisian post-test dilakukan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data post-test tidak memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Shapiro-Wilk ($p = 0,017 < 0,05$).

Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor self-regulation yang cukup substansial setelah intervensi diberikan. Gambaran perbandingan skor pre-test dan post-test disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Skor Self-Regulation

Statistic	Pre-test	Post-test	Perubahan
N	20	20	20
Mean	33,75	44,70	10,95
Median	35,00	46,00	11,00
Std.Deviasi	6,08	5,77	-0,31

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor self-regulation meningkat sebesar 10,95 poin dari 33,75 pada pre-test menjadi 44,70 pada post-test. Nilai median juga naik dari 35,00 menjadi 46,00 yang mengindikasikan bahwa peningkatan tidak hanya terjadi pada sebagian kecil peserta melainkan berlaku secara umum di antara seluruh partisipan. Penurunan standar deviasi dari 6,08 menjadi 5,77 menunjukkan bahwa skor peserta setelah pelatihan lebih homogen dibandingkan sebelumnya sehingga dampak intervensi terbilang merata. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan metode Shapiro-Wilk. Hasil menunjukkan bahwa data pre-test berdistribusi normal ($SW = 0,946$; $p = 0,315 > 0,05$) namun data post-test tidak berdistribusi normal ($SW = 0,878$; $p = 0,017 < 0,05$). Karena asumsi normalitas tidak terpenuhi pada salah satu distribusi maka uji hipotesis dilakukan menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji hipotesis disajikan dalam Tabel 2

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Keterangan	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Rank	2	4,75	9,50
Positive Rank	18	11,14	200,50
Ties	0	-	-
Z	-3,567	$P < 0,001$	Signifikan

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $Z = -3,567$ dengan taraf signifikansi $p < 0,001$. Nilai ini jauh berada di bawah ambang batas 0,05 sehingga hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Dari total 20 peserta sebanyak 18 orang (90%) mengalami peningkatan skor setelah pelatihan dan hanya 2 orang mengalami penurunan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini secara konsisten menunjukkan bahwa pelatihan time management efektif dalam meningkatkan self-regulation mahasiswa. Peningkatan rata-rata skor sebesar 10,95 poin yang dikonfirmasi secara statistik melalui uji Wilcoxon ($Z = -3,567$; $p < 0,001$) memberikan bukti kuat bahwa intervensi ini tidak hanya bermakna secara statistik tetapi juga bermakna secara praktis. Proporsi peserta yang mengalami peningkatan sebesar 90% semakin memperkuat kesimpulan bahwa efek positif pelatihan berlaku hampir pada seluruh partisipan. Temuan ini sejalan dengan argumen

Wolters & Brady (2021) dalam Educational Psychology Review yang menegaskan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu komponen inti dari self-regulated learning sehingga intervensi yang secara langsung melatih keterampilan manajemen waktu berpotensi kuat menggerakkan perubahan pada kapasitas regulasi diri secara keseluruhan.

Secara teoretis peningkatan self-regulation yang terjadi dapat dipahami melalui integrasi teori Zimmerman (2002) dan Britton serta Tesser (1991) yang menjadi kerangka desain pelatihan. Pada fase forethought peserta dilatih goal setting dan perencanaan aktivitas yang berkorespondensi langsung dengan komponen short-range planning dan long-range planning dari Britton dan Tesser. Pada fase performance peserta mengembangkan keterampilan menyusun prioritas dan mengontrol distraksi. Selanjutnya pada fase self-reflection peserta mengevaluasi efektivitas pengelolaan waktunya yang secara bertahap membentuk time attitudes yang lebih positif. Proses internalisasi ini diperkuat melalui lembar self-monitoring selama satu minggu yang berfungsi sebagai jembatan antara pembelajaran konseptual dan penerapan nyata sebelum post-test dilakukan.

Temuan penelitian ini relevan dengan beberapa studi terdahulu dalam konteks Indonesia. Simaremare dkk. (2020) menemukan korelasi positif signifikan antara manajemen waktu dan regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati dengan $r = 0,519$ ($p = 0,000$) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu lebih baik juga memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi. Penelitian Pemayun dkk. (2024) yang melaksanakan pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa Psikologi Universitas Udayana menemukan bahwa 6 dari 9 peserta merasakan perubahan nyata berupa meningkatnya kemampuan menentukan prioritas dan kontrol diri untuk menghindari pemborosan waktu. Hasil tersebut konsisten dengan temuan penelitian ini di mana 18 dari 20 peserta mengalami peningkatan skor self-regulation setelah mengikuti pelatihan yang serupa dalam desain dan tujuannya. Selain itu Jaya dkk (2025) menemukan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu secara bersama berkontribusi negatif terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa sehingga memperkuat relevansi pendekatan intervensi berbasis time management untuk memperbaiki pola regulasi diri.

Meskipun hasil penelitian ini menjanjikan terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol membuat peneliti tidak dapat sepenuhnya memastikan bahwa perubahan yang terjadi semata-mata disebabkan oleh intervensi karena faktor eksternal lain di luar pelatihan tetap berpeluang memengaruhi hasil. Jumlah sampel yang relatif kecil juga membatasi generalisasi temuan kepada populasi yang lebih luas. Selain itu periode pemantauan self-monitoring selama satu minggu belum cukup untuk mengamati stabilitas perubahan jangka panjang. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain dengan kelompok kontrol, sampel yang lebih besar, serta pengukuran follow-up dalam jangka waktu yang lebih panjang agar temuan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis yang lebih komprehensif.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini membuktikan bahwa pelatihan time management efektif dalam meningkatkan self-regulation pada mahasiswa semester 2 Program Studi Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata skor dari 33,75 menjadi 44,70 serta hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test yang menghasilkan $Z = -3,567$ dengan $p < 0,001$. Sebanyak 90% peserta mengalami peningkatan skor self-regulation setelah mengikuti seluruh rangkaian pelatihan yang mencakup penguatan keterampilan perencanaan aktivitas, penetapan prioritas, pengendalian distraksi, dan evaluasi diri. Temuan ini menegaskan bahwa manajemen waktu bukan sekadar keterampilan teknis melainkan bagian integral dari proses regulasi diri yang dapat dikembangkan melalui intervensi terstruktur. Secara praktis pihak perguruan tinggi dan program studi disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu ke dalam program orientasi mahasiswa baru sebagai upaya preventif terhadap rendahnya self-regulation sejak dini. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan desain penelitian dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang lebih representatif dari berbagai program studi, serta melakukan pengukuran lanjutan untuk menilai keberlanjutan efek pelatihan dalam jangka panjang.

Daftar Pustaka

- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410.
- Jamalidin, M. (2025). 1, 2, 3 1. 10, 331–341 <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.27833>
- Jaya, A. C., Hajaroh, M., & Eliasa, E. I. (2025). The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 114–124. <https://doi.org/10.23887/jibk.v16i2.93881>
- Mukaromah, N., Utomo, H. B., & Hidajat, H. G. (2025). Adaptasi Alat Ukur Academic Self-Regulated Learning Questionnaire (ASLQ) Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Diversita*, 11(2), 399–407.
- Pemayun, A. A. G. S. D., Prahassgita, M. S., Wulandari, D. N., & Herlovina, N. K. S. (2024). Pelatihan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Psikologi Universitas Udayana. *Community Development Journal*, 5(4), 7702–7713.
- Simaremare, A., Sandayanti, V., & Silvia, N. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Consilia*, 3(2), 136–145.
- Tsanya, R., Syukriadi, S., & Kala, P. R. (2025). Hubungan Manajemen Waktu dengan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(4), 24–37. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i4.2344>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: A Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.