

**Pengaruh *Self-Control* Terhadap
Manajemen Waktu Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**

SKRIPSI



OLEH :

Mohammad Rangga Antonio

220401110228

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG
2026**

HALAMAN JUDUL

Pengaruh *Self-Control* Terhadap
Manajemen Waktu Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh
Mohammad Rangga Antonio
NIM. 220401110228

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Pengaruh *Self-Control* Terhadap
Manajemen Waktu Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

SKRIPSI

Oleh

Moh. Ranga Antonio

NIM. 220401110228

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Psi</u> NIP. 197201181999031002		20/ 4 2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.</u> NIP. 19760512 2003121002.		29/ 4 2026

Malang, 11 Mei 2026

Mengetahui
Ketua Program Studi



Dr. Eina Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh *Self-Control* Terhadap Manajemen Waktu Belajar pada Mahasiswa
Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

SKRIPSI

Oleh

Mohammad Rangga Antonio

NIM. 220401110228

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang
Skripsi Pada tanggal ...12... Mei 2026

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Dr. H. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si. NIP. 197201181999031002		25/06 2025
Ketua Penguji Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si, Psikolog NIP.197605122003121002		24/06 2026
Penguji Utama Dr. Mohammad Mahpur, M.Si NIP.197605052005011003		23/06 2026



Disahkan oleh,
Dekan,


Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP.196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mohammad Rangga Antonio

NIM : 220401110228

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Pengaruh *Self-Control* Terhadap Manajemen Waktu Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 18 Mei 2026

Penulis



Mohammad Rangga Antonio

NIM.220401110228

NOTA DINAS

Nota Dinas

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**"PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP MANAJEMEN WAKTU BELAJAR
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG"**

Yang ditulis oleh:

Nama : Moh. Rangga Antonio

NIM : 220401110228

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Malang, 20 April 2026

Dosen Pembimbing I



Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si.Psi

NIP. 197201181999031002

NOTA DINAS

Nota Dinas

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

"PENGARUH *SELF-CONTROL* TERHADAP MANAJEMEN WAKTU BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MALANG"

Yang ditulis oleh:

Nama : Moh. Rangga Antonio

NIM : 220401110228

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, 29 April 2026

Dosen Pembimbing II



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si.Psi

NIP. 19760512 2003121002

MOTTO

من ملك نفسه ملك مستقبله

“Barang siapa mampu menguasai dirinya, maka ia akan menguasai masa depannya.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini aku persembahkan dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, yang senantiasa memberikan kekuatan, kemudahan, dan jalan terbaik di setiap proses yang aku lalui. Dalam setiap langkah yang terasa berat, selalu ada pertolongan-

Nya yang membuatku mampu bertahan hingga sampai di titik ini.

Untuk orang tua tercinta, yang selalu menjadi alasan terkuatku untuk terus melangkah. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, atas kasih sayang yang selalu menguatkan, dan atas segala pengorbanan yang mungkin tidak selalu terlihat, tetapi sangat terasa. Apa yang aku capai hari ini tidak akan pernah terlepas dari peran dan harapan kalian.

Untuk teman-teman seperjuangan, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan segala cerita yang membuat proses ini terasa lebih ringan untuk dijalani.

Dan untuk semua orang yang pernah hadir dalam hidupku, yang mungkin tidak bisa disebutkan satu per satu, terima kasih atas setiap kebaikan, dukungan, dan doa yang telah diberikan.

Semoga apa yang telah dilalui tidak hanya menjadi akhir dari sebuah proses, tetapi juga menjadi awal untuk langkah-langkah yang lebih baik kedepannya. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat, sekecil apa pun itu.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Pengaruh Self-Control terhadap manajemen waktu belajar pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang”* dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam proses penyusunannya, peneliti memperoleh banyak bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ilfi Nur Diana, M.Si selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini
5. Bapak Dr. Lubabil Nuqul, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas psikologi UIN Malang yang telah bersedia dijadikan tempat penelitian, dan juga Para responden yang telah bersedia membantu penelitian ini.
7. Kedua orang tua tercinta dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi, serta kasih sayang yang tiada henti dalam setiap proses yang peneliti lalui.

8. Teman-teman seperjuangan serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini, terutama keluarga kecil “Kontrakan KD”, teman-teman “Malming Uhuy”, “ORholic”, “Matkul Olahraga”, “Jamhaj 27”, “Kelas F” beserta “Sisi gelap kelas F”. Terima kasih atas cerita, perjuangan, kenakalan kecil, serta kenangan yang telah dilalui bersama selama perkuliahan yang menjadikan masa-masa kuliah ini lebih berwarna dan bermakna. Serta kepada sahabat-sahabat lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan dan proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dan juga secara khusus kepada seseorang yang turut memberikan warna dalam perjalanan peneliti, seorang gadis manis penggemar matcha dan strawberry. seseorang yang telah peneliti kagumi kurang lebih empat tahun lamanya. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari cerita dan kenangan dalam masa-masa kuliah ini, Terima kasih karena tanpa sadar telah menjadi alasan bagi peneliti terus melangkah sejauh ini dan tetap bertahan sampai pada titik ini. semoga Tuhan senantiasa menjaga senyummu dan langkahmu serta dilimpahkan kebahagiaan dalam setiap harimu.
9. Terakhir, Terima kasih untuk diri saya sendiri, yang sudah berjalan sejauh ini. Untuk setiap hari yang dipenuhi rasa lelah, keraguan, tekanan, dan berbagai hal yang tidak selalu mudah dilalui, tetapi tetap memilih untuk bertahan. Terima kasih karena tidak berhenti, karena terus melangkah, dan karena telah membuktikan bahwa semua perjuangan ini layak diperjuangkan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi.

Malang, 18 Mei 2026

Penulis,



Moh. Rangga Antonio
NIM. 220401110228

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
NOTA DINAS.....	v
NOTA DINAS.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRACT	xviii
المخلص.....	xx
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat praktis.....	5
BAB II	6
KAJIAN TEORI	6
A. Self Control.....	6
1. Aspek-aspek <i>self-control</i>	6
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self-control</i>	7
3. <i>Self-control</i> dalam perspektif islam	8
B. Manajemen waktu belajar	9
1. Aspek-aspek manajemen waktu belajar.....	10
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu belajar	11
3. Manajemen waktu belajar dalam perspekti islam.....	11
C. Pengaruh Antar Variabel.....	12
D. Kerangka Konseptual.....	15
E. Hipotesis Pelenitian	15

BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18
A. Rancangan Penelitian.....	18
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
C. Definisi operasional	19
1. <i>Self-Control</i>	19
2. Manajemen Waktu Belajar	19
D. Populasi, sampel, dan teknik sampel	20
1. Populasi	20
2. sampel dan teknik sampel.....	20
E. Instrumen Pengukuran	21
F. Uji Validitas dan Rehabilitas Instrumen	23
1. Uji Validitas.....	23
2. Uji Rehabilitas	25
G. Teknik Analisis Data.....	27
1. Analisis deskriptif.....	27
2. Uji Asumsi Klasik.....	28
3. Uji Hipotesis	29
BAB IV	26
PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Lokasi Penelitian	26
B. Pelaksanaan Uji Coba	27
C. Pelaksanaan Penelitian.....	27
D. Data Demografis Penelitian	28
E. Hasil Penelitian	31
1. Uji asumsi klasik	31
2. Uji Hipotesis	33
3. Analisis Deskriptif.....	35
F. Pembahasan Hasil Penelitian	39
1. Tingkat <i>Self-Control</i> pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang	40
2. Tingkat manajemen waktu belajar pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang	41
3. Hubungan <i>Self-Control</i> dengan manajemen waktu belajar	42
4. Implikasi penelitian	44
BAB V	46
PENUTUP.....	46
A. Kesimpulan	46

B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Self-Control	22
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Manajemen waktu belajar	23
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Uji coba item	24
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Uji Coba item	26
Tabel 3. 5 Hasil Uji Rehabilitas Uji Coba item	26
Tabel 3. 6 Norma Kategorisasi.....	28
Tabel 3. 7 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	30
Tabel 4. 1 Distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin.....	29
Tabel 4. 2 Distribusi subjek berdasarkan Angkatan.....	30
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas	31
Tabel 4. 4 Hasil Speaman's rho	32
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas	33
Tabel 4. 6 hasil uji korelasi Spearman's rho	34
Tabel 4. 7 Tabel kategorisasi data Self-Control.....	35
Tabel 4. 8 Tabel kategorisasi skor Self-Control.....	36
Tabel 4. 9 kategorisasi Self-Control.....	36
Tabel 4. 10 kategorisasi data Manajemen Waktu Belajar.....	37
Tabel 4. 11 kategorisasi skor manajemen waktu belajar.....	38
Tabel 4. 12 kategorisasi Manajemen waktu belajar	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin.....	29
Gambar 4. 2 Distribusi subjek berdasarkan Angkatan.....	30
Gambar 4. 3 Diagram kategorisasi tingkat Self-Control.....	36
Gambar 4. 4 diagram kategorisasi manajemen waktu belajar.....	39

ABSTRAK

Mohammad Rangga Antonio (2026). Pengaruh Self-Control terhadap manajemen waktu belajar pada mahasiswa fakultas Psikologi UIN Malnag. Skripsi. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing :

Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si

Dr. Fathul Lubabil Nuqul, M.Si

Kata kunci :

Self-Control, Manajemen waktu belajar, Psikologi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-control terhadap manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada masih rendahnya kemampuan sebagian mahasiswa dalam mengatur waktu belajar, yang ditandai dengan kebiasaan menunda tugas, kurang disiplin terhadap jadwal belajar, serta kesulitan menyeimbangkan aktivitas akademik dan non-akademik. Salah satu faktor psikologis yang diduga memengaruhi kondisi tersebut adalah self-control.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui skala psikologis yang mengukur self-control dan manajemen waktu belajar. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif, uji asumsi klasik, serta uji hipotesis dengan korelasi non parametrik Spearman's rho.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) tingkat self-control mahasiswa berada pada kategori sedang; (2) tingkat manajemen waktu belajar berada pada kategori sedang cenderung tinggi; dan (3) self-control berpengaruh positif dan signifikan terhadap manajemen waktu belajar. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih

mampu menyusun prioritas, menghindari perilaku menunda tugas, serta memanfaatkan waktu belajar secara efektif.

Penelitian ini memberikan implikasi bahwa peningkatan manajemen waktu belajar mahasiswa tidak hanya bergantung pada tuntutan akademik, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis, khususnya self-control. Oleh karena itu, intervensi berupa pelatihan manajemen diri, pengendalian distraksi, serta pembiasaan disiplin belajar menjadi penting untuk mendukung keberhasilan akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

ABSTRACT

Mohammad Rangga Antonio (2026 Self-control effect on study time management in psychology faculty students of UIN malang. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor

Dr. Tristiadi Ardi Ardani, M.Si

Dr. Fathul Lubabil Nuqul, M.Si

Keyword

Self-Control, Study Time Management, Psychology

This study aims to analyze the influence of self-control on study time management among students in the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The background of this study is based on the fact that some students still have poor study time management skills, as evidenced by a tendency to procrastinate, a lack of discipline regarding study schedules, and difficulty balancing academic and non-academic activities. One of the psychological factors suspected to influence this condition is self-control.

This study employs a quantitative approach with a causal design. The research subjects are students of the Faculty of Psychology at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, selected using proportionate stratified random sampling. Data collection was conducted using psychological scales measuring self-control and study time management. The data were analyzed using descriptive statistical analysis, classical assumption tests, and hypothesis testing with Spearman's rho non-parametric correlation.

The results of the study indicate that: (1) students' self-control levels fall into the moderate category; (2) study time management levels fall into the moderate-to-high category; and (3) self-control has a positive and significant effect on study time management. This suggests that students with good self-control tend

to be better able to set priorities, avoid procrastination, and utilize study time effectively.

الملخص

محمد رانغا أنطونيو (2026). تأثير ضبط النفس على إدارة وقت الدراسة لدى طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ. أطروحة تخرج. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ

المشرفان:

الدكتور تريستيادي أردي أرداني، ماجستير في العلوم

الدكتور فاتح اللبابيل نوقل، ماجستير في العلوم

الكلمات المفتاحية:

ضبط النفس، إدارة وقت الدراسة، علم النفس

يهدف هذا البحث إلى تحليل تأثير ضبط النفس على إدارة وقت الدراسة لدى طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ. ويستند خلفية هذا البحث إلى ضعف قدرة بعض الطلاب على تنظيم وقت الدراسة، وهو ما يتجلى في عادة تأجيل المهام، وقلة الالتزام بجدول الدراسة، فضلاً عن صعوبة تحقيق التوازن بين الأنشطة الأكاديمية وغير الأكاديمية. أحد العوامل النفسية التي يُعتقد أنها تؤثر على هذه الحالة هو ضبط النفس.

يستخدم هذا البحث نهجاً كمياً بتصميم سببي. وكان موضوع البحث هو طلاب كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ، الذين تم اختيارهم باستخدام تقنية العينات العشوائية الطبقية النسبية. تم جمع البيانات من خلال مقياس نفسي يقيس ضبط النفس وإدارة وقت الدراسة. تم تحليل البيانات باستخدام التحليل الإحصائي الوصفي، واختبار الافتراضات الكلاسيكية، واختبار الفرضيات باستخدام معامل ارتباط سبيرمان غير البارامتري.

أظهرت نتائج الدراسة ما يلي: (1) يقع مستوى ضبط النفس لدى الطلاب في الفئة المتوسطة؛ (2) يقع مستوى إدارة وقت الدراسة في الفئة المتوسطة التي تميل إلى الارتفاع؛ و(3) يؤثر ضبط النفس بشكل إيجابي وهام على إدارة وقت الدراسة. ويشير ذلك إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بقدرة جيدة على ضبط النفس يميلون إلى أن يكونوا أكثر قدرة على ترتيب الأولويات، وتجنب تأجيل المهام، والاستفادة من وقت الدراسة بفعالية.

تشير هذه الدراسة إلى أن تحسين إدارة وقت الدراسة لدى الطلاب لا يعتمد فقط على المتطلبات الأكاديمية، بل يعتمد أيضاً على تعزيز الجوانب النفسية، ولا سيما ضبط النفس. ولذلك، فإن التدخلات التي تتخذ شكل تدريبات

على إدارة الذات، والتحكم في عوامل التشنيت، وتعويد الطلاب على الانضباط في الدراسة، تصبح مهمة لدعم
النجاح الأكاديمي المستمر للطلاب.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pengembangan diri. Pada jenjang pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu belajar secara mandiri, mengatur jadwal perkuliahan, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta menyeimbangkan berbagai aktivitas akademik dan non-akademik. Perubahan sistem pembelajaran dari pola yang terstruktur di jenjang pendidikan sebelumnya menjadi sistem yang menuntut kemandirian belajar menjadikan kemampuan pengelolaan waktu sebagai salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki mahasiswa.

Manajemen waktu belajar menjadi faktor krusial dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Manajemen waktu belajar dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengendalikan penggunaan waktu untuk kegiatan belajar secara efektif dan efisien. Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu belajar yang baik mampu menyusun prioritas, menghindari perilaku menunda tugas, serta memanfaatkan waktu secara optimal untuk mencapai tujuan akademik. Sebaliknya, lemahnya manajemen waktu belajar sering kali berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas, penurunan kualitas belajar, meningkatnya stres akademik, serta munculnya perilaku prokrastinasi.

Namun faktanya, Fenomena lemahnya manajemen waktu belajar masih banyak ditemukan di kalangan mahasiswa. (Jumriani, 2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, yang ditandai dengan rendahnya kedisiplinan belajar, kebiasaan menunda tugas, serta ketidakteraturan dalam menyusun jadwal belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu belum sepenuhnya dimiliki oleh mahasiswa, meskipun

mereka telah berada pada jenjang pendidikan tinggi yang menuntut kemandirian belajar. Kondisi tersebut juga ditemukan pada mahasiswa yang aktif dalam berbagai kegiatan di luar perkuliahan, seperti organisasi kemahasiswaan. Penelitian (Anatasya & Sayekti, 2022) mengungkapkan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam berbagai kegiatan seperti organisasi dapat memberikan dampak positif terhadap pengembangan soft skills, namun di sisi lain berpotensi menurunkan prestasi akademik apabila mahasiswa tidak mampu mengelola waktu belajar dengan baik. Hal ini tercermin dari adanya penurunan rata-rata Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) pada sebagian mahasiswa yang aktif berorganisasi, yang disebabkan oleh kurang optimalnya pengaturan waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik.

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki karakteristik beban akademik yang relatif kompleks. Selain mengikuti perkuliahan teori, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tugas praktikum, observasi lapangan, penyusunan laporan, serta kegiatan penelitian. Di sisi lain, banyak mahasiswa yang juga aktif dalam organisasi intra maupun ekstra kampus. Kombinasi antara tuntutan akademik dan aktivitas non-akademik tersebut menuntut kemampuan manajemen waktu belajar yang baik agar mahasiswa tetap mampu memenuhi kewajiban akademiknya secara optimal.

Salah satu faktor psikologis yang memiliki peran penting dalam manajemen waktu belajar adalah self-control atau kontrol diri. Self-control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, mengatur perilaku, serta menunda kepuasan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks akademik, self-control berperan dalam membantu mahasiswa mengendalikan distraksi, mengurangi perilaku menunda tugas, serta tetap konsisten menjalankan rencana belajar yang telah disusun.

Pentingnya self-control sebagai faktor internal juga diperkuat oleh penelitian Dwi Nur Atiqoh (2021) pada mahasiswa psikologi UIN Maulana

Malik Ibrahim Malang yang menunjukkan bahwa self-control memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku individu. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,039 ($<0,05$), yang berarti self-control berpengaruh secara nyata terhadap kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan bertindak sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa individu dengan self-control yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi perilaku, dan mengarahkan tindakannya secara lebih adaptif.

Penelitian (Jumriani, 2015) menunjukkan bahwa self-control memiliki pengaruh yang signifikan terhadap manajemen waktu dan kedisiplinan belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat self-control yang tinggi cenderung lebih disiplin dalam belajar, mampu mengatur waktu dengan lebih baik, serta memiliki komitmen yang kuat terhadap tugas-tugas akademik. Sebaliknya, rendahnya self-control berkaitan dengan lemahnya pengelolaan waktu, meningkatnya perilaku prokrastinasi, serta menurunnya kedisiplinan belajar.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian (Harianja, 2018) yang menyatakan bahwa individu dengan self-control yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas yang kurang produktif. Dalam konteks mahasiswa, kondisi ini sering kali terlihat dalam bentuk penggunaan waktu yang tidak terencana, menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu, serta belajar secara tidak konsisten.

Berdasarkan pengamatan awal di lingkungan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, masih ditemukan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, seperti sering menunda pengerjaan tugas, kurang konsisten dalam menjalankan jadwal belajar, serta kesulitan membagi waktu antara perkuliahan dan aktivitas lain. Fenomena ini menunjukkan bahwa kemampuan self-control mahasiswa masih menjadi aspek penting yang perlu dikaji lebih lanjut dalam kaitannya dengan

manajemen waktu belajar.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara self-control dan manajemen waktu, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh self-control terhadap manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik mahasiswa psikologi yang memiliki tuntutan akademik dan refleksi diri yang tinggi menjadikan variabel self-control sebagai faktor penting dalam mendukung keberhasilan belajar.

Berdasarkan fenomena lapangan dan temuan empiris dari penelitian terdahulu tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh self-control terhadap manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam memahami peran self-control terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan akademik dan penguatan keterampilan pengelolaan diri di lingkungan perguruan tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi masalah pokok adalah bagaimana pengaruh kontrol diri terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Masalah pokok tersebut diuraikan pada sub masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat Self-Control pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat manajemen waktu belajar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah *Self-Control* berpengaruh terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang?

C. Tujuan

1. Mengetahui tingkat Self-Control pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Mengetahui tingkat manajemen waktu belajar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Menganalisis pengaruh Self-Control terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi. Penelitian ini dapat memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai peran self-control dalam pembentukan perilaku belajar efektif dan memperkaya kajian empiris tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi manajemen waktu belajar mahasiswa di Indonesia.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengendalian diri dan keterampilan manajemen waktu dalam menunjang keberhasilan akademik, sekaligus mendorong penerapan strategi belajar yang lebih efektif dan terencana. Bagi dosen dan pihak fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program pengembangan diri, bimbingan akademik, atau pelatihan keterampilan belajar yang berfokus pada peningkatan self-control dan kemampuan pengelolaan waktu mahasiswa. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi sumber acuan dan dasar pengembangan studi lanjutan yang meneliti variabel-variabel psikologis lain yang berhubungan dengan efektivitas belajar, seperti self-efficacy, motivasi akademik, dan prokrastinasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi praktis yang signifikan bagi peningkatan kualitas pembelajaran dan pengembangan karakter mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi, khususnya di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Self Control

Menurut (Tangney, 2004) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif.

(J.P., 2002) berpendapat bahwa definisi dari kontrol diri merupakan kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri dalam menekan dan merintangi impuls atau tingkah laku yang bersifat impulsif.

Goldfried & Merbaum dalam (Sentana, 2017)) mendefinisikan kontrol diri sebagai satu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi yang positif.

(Hurlock, 1990) mengatakan kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Kontrol diri diperlukan untuk membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu mengatasi berbagai hal yang dimungkinkan berasal dari luar.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan dalam mengendalikan tingkah laku individu yang mengarah pada perilaku positif, nilai, moral dan aturan sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak

1. Aspek-aspek *self-control*

Menurut Tangney, Baumeister dan Boone dalam (Unger T, 2020) terdapat lima aspek kontrol diri yaitu:

a. Self-Discipline (Disiplin Diri)

Aspek ini menilai tentang kedisiplinan diri individu dalam melakukan sesuatu. Disiplin dalam hal ini individu bisa fokus pada tugas. Individu yang memiliki self-discipline mampu menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

b. Deliberate/non-impulsive (Sengaja/Tidak Sengaja)

Aspek ini menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif. Individu dengan kecenderungan deliberate mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan atau bertindak.

c. Healthy Habits (Kebiasaan Baik)

Mengukur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat individu. Individu dengan healthy habits akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

d. Work Ethic (Semangat Kerja)

Menilai tentang etika individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki work ethic mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada diluar tugasnya.

e. Reliability

Menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan. Individu yang memiliki reliabilitas mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu. (Tangney, 2004)

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self-control*

Menurut (Ghufron, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri adalah usia, semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol dirinya.

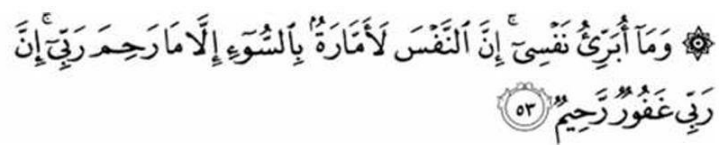
b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut berperan terhadap kontrol diri

diantaranya adalah lingkungan keluarga yaitu orangtua dan teman sebaya yang menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang.

3. *Self-control* dalam perspektif islam

Kontrol diri dalam Islam sangat dianjurkan bagi setiap muslim supaya dapat merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari, mereka diwajibkan untuk selalu mengendalikan hawa nafsu yang ada pada dirinya, Allah SWT. berfirman dalam QS. Yusuf, 12: 53.



Artinya : “Dan aku tidak membebaskan diriku (dari Kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”

Makna yang terkandung dalam surah di atas menjelaskan bahwa manusia terbagi menjadi dua kelompok, satu kelompok dikalahkan oleh jiwanya kemudian dikuasai dan dihancurkannya, maka jadilah kelompok ini tunduk di bawah perintah perintah jiwanya. Dan kelompok yang lain mereka bisa mengalahkan dan menguasai jiwa-jiwa mereka, maka jadilah jiwa mereka itu taat kepada mereka dan patuh terhadap perintah- perintah mereka. Ketika hawa nafsunya memandang bahwa hal itu baik maka ia mengerjakannya, dan ketika hawa nafsunya memandang bahwa hal itu buruk maka ia meninggalkannya. Seseorang yang menganggap baik suatu perkara menurut hawa nafsunya maka itulah yang dijadikannya sebagai pedoman dan jalan hidup. Kata An-nafs dalam bahasa Indonesia disebut dengan kontrol diri yang merupakan salah satu perilaku terpuji yang harus dimiliki setiap muslim.

B. Manajemen waktu belajar

Manajemen berasal dari kata *to manage* yang artinya mengatur. Pengaturan dilakukan melalui proses dan diatur berdasarkan urutan dari fungsi-fungsi manajemen tersebut. Dengan demikian, manajemen merupakan suatu proses untuk mewujudkan tujuan yang diinginkan (Hasibuan, 2001). Manajemen mencakup kegiatan untuk mencapai tujuan, yang dilakukan oleh individu-individu yang menyumbangkan upaya terbaiknya melalui tindakan-tindakan yang telah ditetapkan sebelumnya (Terry, 1990). Lebih lanjut, (Hasibuan, 2001) berpendapat bahwa manajemen adalah ilmu dan seni untuk mengatur proses pemanfaatan sumber daya manusia dan sumber-sumber lain secara efektif dan efisien dalam mencapai tujuan tertentu.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002), waktu didefinisikan sebagai seluruh rangkaian saat ketika suatu proses, perbuatan, atau keadaan berlangsung. Waktu juga dipahami sebagai interval antara dua keadaan atau kejadian, atau lamanya sebuah peristiwa terjadi. Pemahaman mengenai waktu ini menjadi landasan penting dalam mengelola kegiatan sehari-hari, termasuk kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas belajar. Belajar sendiri merupakan suatu proses yang menghasilkan perubahan perilaku sebagai akibat dari pengalaman.

Manajemen waktu adalah menyelesaikan sesuatu dengan lebih cepat dan bekerja lebih cerdas (Davidson, 2001). (Timpe, 1999) menjelaskan bahwa manajemen waktu mencakup kemampuan memprioritaskan secara strategis, merencanakan secara efektif, mendelegasikan secara memadai, memanfaatkan waktu sepi, serta menghindari penundaan. Manajemen waktu juga dapat dipahami sebagai pencapaian sasaran kehidupan melalui eliminasi kegiatan-kegiatan yang tidak berarti dan seringkali memakan banyak waktu. (Hilgard, 1881) mendefinisikan belajar sebagai perubahan perilaku yang relatif permanen sebagai hasil dari pengalaman. Sementara itu, (Slameto, 2010) menjelaskan bahwa belajar adalah proses usaha seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru secara menyeluruh melalui pengalaman. Dalam konteks mahasiswa, belajar menuntut kedisiplinan, motivasi, serta

kemampuan mengelola waktu agar tujuan akademik dapat dicapai secara optimal.

Manajemen waktu belajar merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan memanfaatkan waktu secara efisien dalam proses belajar (Britton & Tesser, 1991). Manajemen waktu yang baik membantu mahasiswa menyusun jadwal, menetapkan prioritas, dan mengalokasikan waktu untuk berbagai aktivitas akademik. Menurut (Claessens, 2007), manajemen waktu melibatkan tiga komponen utama, yaitu (1) perencanaan waktu (planning), (2) penetapan prioritas (prioritizing), dan (3) pemantauan serta pengendalian waktu (monitoring and controlling). Dalam konteks mahasiswa, komponen tersebut mencakup kemampuan mengatur jadwal kuliah, waktu belajar mandiri, waktu istirahat, serta kegiatan lain seperti organisasi atau pekerjaan paruh waktu.

1. Aspek-aspek manajemen waktu belajar

Menurut (Britton & Tesser, 1991) dan ada tiga manajemen waktu belajar, yaitu:

- a. Perencanaan Jangka Pendek (Short-Range Planning)
perencanaan jangka pendek adalah kemampuan individu dalam mengorganisasi dan mengatur aktivitas sehari-hari atau mingguan secara sistematis. Aspek ini mencakup pembuatan daftar kegiatan, pengaturan jadwal, penentuan prioritas, serta pengendalian penggunaan waktu agar tugas-tugas yang bersifat segera dapat diselesaikan secara efektif.
- b. Sikap terhadap Waktu (Time Attitudes)
sikap terhadap waktu berkaitan dengan cara individu memandang, menghargai, dan merespons waktu sebagai sumber daya yang terbatas. Aspek ini mencerminkan tingkat kesadaran, kedisiplinan, dan rasa tanggung jawab individu terhadap penggunaan waktu, termasuk perasaan tertekan atau terkendali dalam mengelola waktu.
- c. Perencanaan Jangka Panjang (Long-Range Planning)
perencanaan jangka panjang adalah kemampuan individu dalam

menetapkan tujuan masa depan serta menyusun rencana dan langkah strategis untuk mencapainya. Aspek ini berkaitan dengan orientasi tujuan, konsistensi perencanaan, serta kemampuan mengaitkan aktivitas saat ini dengan tujuan jangka panjang.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu belajar

Manajemen waktu seseorang bisa berbeda dengan orang yang lain. Hal ini karena adanya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap manajemen waktu. Menurut (Hofer, 2007) , ada tiga faktor yang mempengaruhi manajemen waktu, yaitu:

- a. Pengaturan diri (self-regulation). Dengan adanya pengaturan diri, seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik.
- b. Motivasi. Seseorang yang bermotivasi tinggi memiliki manajemen waktu yang tinggi.
- c. Pencapaian tujuan. Seseorang yang berusaha mencapai tujuannya akan dapat mengatur waktunya dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu pada mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu pengaturan diri (self-regulation), motivasi, dan pencapaian tujuan.

3. Manajemen waktu belajar dalam perspekti islam

Dalam perspektif Islam, waktu bukan sekadar ruang untuk menjalankan aktivitas, tetapi merupakan amanah besar yang harus dipertanggungjawabkan. Seorang Muslim diingatkan bahwa setiap detik yang berlalu tidak akan pernah kembali, sehingga pengelolaannya menjadi kewajiban moral dan spiritual. Al-Qur'an bahkan menegaskan pentingnya waktu melalui sumpah Allah dalam surah Al-'Asr, yang menunjukkan bahwa manusia berada dalam kerugian apabila tidak memanfaatkannya dengan baik. Oleh karena itu, manajemen waktu bukan hanya aktivitas teknis sebagaimana dipahami dalam psikologi modern, melainkan bagian dari upaya menjaga amanah, menumbuhkan kedisiplinan diri, serta memperkuat hubungan manusia dengan Allah.

Islam juga menolak perilaku menunda-nunda dan memerintahkan

umatnya untuk menyelesaikan suatu urusan secara segera dan bersungguh-sungguh. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam QS. Asy-Syarh ayat 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (7)

Artinya : Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam mendorong penyelesaian tugas secara berkelanjutan tanpa menunda-nunda, sehingga waktu dapat dimanfaatkan secara produktif. Prinsip ini sangat relevan dalam konteks belajar, karena mahasiswa dituntut untuk tidak menunda tugas akademik, mengelola waktu belajar secara terstruktur, serta menjaga fokus dalam menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Dengan demikian, manajemen waktu belajar dalam Islam mencerminkan integrasi antara kedisiplinan akademik dan nilai-nilai religius yang mendorong pemanfaatan waktu secara bijaksana dan bertanggung jawab.

C. Pengaruh Antar Variabel

Hubungan antara self-control dan manajemen waktu belajar memiliki keterkaitan yang sangat erat, karena self-control menjadi salah satu faktor internal yang membantu individu dalam mengatur perilaku dan penggunaan waktunya secara efektif. Self-control memungkinkan mahasiswa untuk mengendalikan dorongan impulsif, mengatur prioritas, mempertahankan fokus belajar, serta menahan diri dari berbagai distraksi yang dapat menghambat aktivitas akademik. Dalam konteks perkuliahan, mahasiswa yang memiliki self-control tinggi cenderung lebih disiplin dalam menjalankan jadwal belajar, mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, dan lebih konsisten dalam mencapai target akademik yang telah ditetapkan.

Menurut (Tangney, 2004), self-control merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Individu dengan kemampuan kontrol diri yang baik mampu menunda kesenangan sesaat demi memperoleh hasil yang lebih besar di masa depan.

Dalam kehidupan mahasiswa, kemampuan ini terlihat ketika mahasiswa memilih untuk menyelesaikan tugas kuliah terlebih dahulu dibanding melakukan aktivitas hiburan yang kurang produktif. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-control rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh media sosial, permainan, atau aktivitas lain yang menyebabkan waktu belajar menjadi tidak teratur.

Manajemen waktu belajar sendiri berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan memanfaatkan waktu secara efektif untuk kegiatan akademik. (Britton & Tesser, 1991) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen waktu baik umumnya mampu menyusun prioritas, membuat jadwal belajar, serta mengontrol penggunaan waktunya sesuai kebutuhan akademik. Kemampuan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh faktor teknis pengaturan waktu, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan psikologis individu dalam mengendalikan diri. Oleh karena itu, self-control dapat dipandang sebagai landasan penting dalam terbentuknya manajemen waktu belajar yang efektif.

Mahasiswa yang memiliki self-control tinggi biasanya lebih mampu mengontrol perilaku prokrastinasi atau kebiasaan menunda tugas. Mereka cenderung segera mengerjakan tugas akademik tanpa harus menunggu mendekati batas waktu pengumpulan. Selain itu, mahasiswa dengan kontrol diri yang baik juga mampu menjaga konsistensi belajar meskipun berada dalam situasi yang kurang mendukung, seperti lingkungan yang ramai atau banyaknya aktivitas organisasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa self-control membantu individu dalam mempertahankan perilaku belajar yang terarah dan disiplin.

Sebaliknya, rendahnya self-control dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan mengatur waktu belajar secara optimal. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung mudah terpengaruh oleh distraksi eksternal maupun dorongan internal yang bersifat sementara. Akibatnya, mahasiswa sering menunda tugas, belajar secara mendadak menjelang ujian, serta mengalami ketidakteraturan dalam menjalankan jadwal belajar. Kondisi tersebut pada

akhirnya dapat berdampak pada menurunnya efektivitas belajar dan pencapaian akademik mahasiswa.

Hubungan antara self-control dan manajemen waktu belajar juga diperkuat oleh beberapa hasil penelitian terdahulu. Penelitian (Jumriani, 2015) menunjukkan bahwa self-control memiliki pengaruh positif terhadap kedisiplinan dan pengelolaan waktu belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat self-control tinggi cenderung lebih mampu mengatur aktivitas belajar secara efektif dibandingkan mahasiswa dengan self-control rendah. Penelitian (Harianja, 2018) juga menemukan bahwa rendahnya kontrol diri berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik dan lemahnya pengaturan waktu.

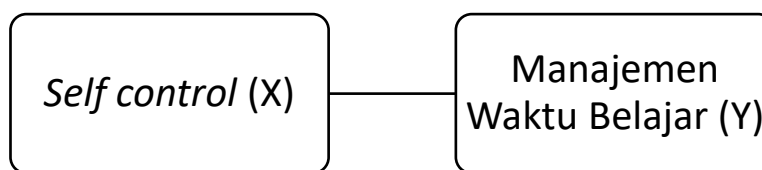
Selain itu, penelitian oleh (Tangney, 2004) menjelaskan bahwa individu dengan self-control tinggi memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menjalankan tanggung jawab akademik maupun sosial. Mereka lebih mampu mengatur perilaku sesuai tujuan jangka panjang dan menghindari tindakan impulsif yang dapat mengganggu proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa self-control tidak hanya berperan dalam pengendalian perilaku sehari-hari, tetapi juga berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola aktivitas akademiknya secara terstruktur.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, self-control termasuk bagian dari self-regulation yang berfungsi membantu individu mengarahkan perilakunya menuju tujuan tertentu. Self-control membantu mahasiswa mengontrol perhatian, emosi, dan tindakan sehingga penggunaan waktu belajar menjadi lebih efektif. Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap pentingnya waktu, mampu menentukan prioritas akademik, serta memiliki tanggung jawab terhadap tugas-tugas perkuliahan.

Berdasarkan uraian teoritis dan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa self-control memiliki pengaruh yang penting terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa. Semakin tinggi self-control yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam

mengelola waktu belajar. Sebaliknya, semakin rendah self-control mahasiswa, maka semakin rendah pula kemampuan manajemen waktu belajarnya. Dengan demikian, self-control menjadi salah satu faktor psikologis yang penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa melalui pengelolaan waktu belajar yang efektif dan terarah.

D. Kerangka Konseptual



Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Self-control diposisikan sebagai variabel bebas (X), sedangkan manajemen waktu belajar sebagai variabel terikat (Y).

Secara teoritis, mahasiswa yang memiliki self-control tinggi cenderung mampu mengendalikan dorongan impulsif, menunda kesenangan sesaat, menjaga disiplin, serta fokus pada tujuan akademik. Kemampuan tersebut berpengaruh terhadap keterampilan mahasiswa dalam merencanakan jadwal belajar, menentukan prioritas tugas, serta menggunakan waktu secara efektif. Sebaliknya, mahasiswa dengan self-control rendah cenderung mudah terdistraksi, menunda tugas, dan kurang teratur dalam belajar.

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ha (Hipotesis Alternatif) :

Terdapat pengaruh positif dan signifikan self-control terhadap manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. H₀ (Hipotesis Nol) :

Tidak terdapat pengaruh positif dan signifikan self-control terhadap manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dalam (Djollong, 2014) ialah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Menurut Darwin dalam Priadana & Sunarsih (Priadana & Sunarsih, 2021) metode kuantitatif merupakan pendekatan dengan menyajikan data penelitian secara numerik dan dimulai dengan perumusan hipotesis dan kemudian diuji melalui langkah-langkah yang sistematis. Pendekatan kausal eksplanatori bertujuan menjelaskan hubungan sebab-akibat antara variabel penelitian, sehingga mampu menggambarkan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Sekaran & Bougie, 2016) Dalam konteks penelitian ini, *Self-Control* diposisikan sebagai variabel yang memengaruhi Manajemen Waktu Belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Desain penelitian yang dilakukan menggunakan kausal eksplanatori dengan tujuan agar peneliti memungkinkan pengujian hipotesis mengenai seberapa besar Pengaruh *Self-Control* dalam Mempengaruhi Manajemen Waktu Belajar, sehingga hubungan antar variabel dapat dijelaskan secara objektif dan terukur (Hair dkk., 2018; Huyler & McGill, 2019). Melalui rancangan ini, penelitian dapat menghasilkan pemahaman ilmiah yang sistematis dan relevan terkait fenomena psikologis dalam konteks mahasiswa pemangang online.

Selain itu, penelitian ini menerapkan desain pengambilan data secara cross-sectional, yaitu pengukuran variabel dilakukan dalam satu waktu tertentu pada satu kelompok responden, tanpa adanya tindak lanjut jangka panjang. Desain ini digunakan dalam penelitian perilaku dalam suatu kelompok untuk menangkap fenomena psikologis yang bersifat dinamis dalam periode tertentu (Wang & Cheng, 2020). Pendekatan cross-sectional sesuai dengan karakteristik penelitian ini yang berfokus pada kondisi self control dan manajemen waktu

belajar yang dialami oleh mahasiswa fakultas psikologi UIN maulana Malik ibrahim malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan komponen yang ditentukan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya (Sahir, 2022). Sementara (Djollong, 2014) menjabarkan bahwa variabel merupakan suatu hal yang akan dijadikan sebagai objek pengamatan dalam penelitian.

Sahir (Sahir, 2022) menjabarkan bahwa terdapat 3 jenis variabel berdasarkan jenis dan kegunaannya, mencakup variabel bebas, variabel terikat dan variabel kontrol. Dalam penelitian ini, digunakan 2 variabel dalam melakukan penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain, dengan kata lain variabel bebas menjadi penyebab dari variabel lainnya. Sedangkan variabel terikat atau variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi variabel bebas, yang artinya variabel terikat mejadi akibat dari variabel bebas. Berdasarkan rancangan yang sudah dibuat dalam penelitian ini, Self-Control ditetapkan menjadi variabel bebas, sedangkan Manajemen Waktu Belajar ditetapkan sebagai variabel terikat.

C. Definisi operasional

Penelitian ini menggunakan dua variabel dalam penyusunannya, yaitu Self-Control sebagai variabel bebas dan Manajemen Waktu Belajar sebagai variabel terikat. Berikut merupakan devinisi operasional untuk masing-masing variabel:

1. *Self-Control*

Sel-Control/kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif.(Tangney, 2004)

2. Manajemen Waktu Belajar

Manajemen waktu belajar merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan memanfaatkan waktu secara efisien

dalam proses belajar (Britton & Tesser, 1991)

D. Populasi, sampel, dan teknik sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang berjumlah 1345 orang. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini antara lain : (1) Merupakan mahasiswa aktif fakultas Psikologi UIN Malang (2) Mahasiswa angkatan 2022,2023,2024,2025.

2. sampel dan teknik sampel

Sampel adalah dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Jailani dkk., 2023). Apa yang dipelajari dari sampel tersebut nantinya akan digunakan untuk menarik kesimpulan yang berlaku bagi populasi secara keseluruhan. Oleh karena itu, sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif atau dapat mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan agar hasil penelitian dapat dipercaya dan digeneralisasikan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menggunakan teknik proportionate stratified random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan membagi populasi ke dalam beberapa kelompok (strata) berdasarkan angkatan mahasiswa, kemudian diambil secara acak secara proporsional dari masing-masing strata, dengan kriteria yang digunakan dengan kriteria (1) Merupakan mahasiswa aktif fakultas Psikologi UIN Malang (2) Mahasiswa angkatan 2022,2023,2024,2025. Dengan begitu penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Jacob Cohen, yaitu:

$$N = \frac{L}{f^2} + u + 1$$

Keterangan:

N = Ukuran sampel

f^2 = Effect size

u = Jumlah variabel bebas dalam penelitian

L = Nilai fungsi power dari u (diperoleh dari tabel Cohen pada taraf signifikansi 1%)

$$N = \frac{19,76}{0,1} + 1 + 1 = 203,6 \text{ (digenapkan jadi 204)}$$

(Cohen, 1988)

E. Instrumen Pengukuran

Dalam penelitian ini, variabel self-control diukur menggunakan instrumen Self-Control Scale yang dikembangkan berdasarkan teori dan konsep self-control dari (Tangney, 2004). Self-control dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, serta perilaku agar selaras dengan standar, nilai, dan tujuan jangka panjang, khususnya dalam konteks akademik mahasiswa.

Instrumen self-control yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil skala Self-Control Scale milik (Tangney, 2004) yang pada awalnya terdiri dari 13 item. Selanjutnya, skala tersebut dikembangkan menjadi 15 item untuk memperoleh pengukuran self-control yang lebih komprehensif dan mendalam sesuai dengan kebutuhan. Pengembangan item dilakukan dengan tetap berlandaskan pada konstruk teoritis self-control (Tangney, 2004), tanpa mengubah makna konseptual dari variabel yang diukur.

Skala self-control menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu 1 (sangat tidak sesuai), 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), dan 4 (sangat sesuai). Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, menunjukkan semakin tinggi tingkat self-control yang dimiliki, sedangkan skor yang rendah menunjukkan rendahnya kemampuan pengendalian diri. Adapun blue print instrumen disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. 1 *Blue Print* Skala *Self-Control*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Σ
1	<i>Self Discipline</i>	1, 7	2, 3	4
2	<i>Deliberate/ Nonimpulsive Action</i>	-	4, 12, 13	3
3	<i>Healthy Habits</i>	-	5, 6, 9	3
4	<i>Work Ethic</i>	11	10	2
5	<i>Reliability</i>	8, 14	15	3
TOTAL		5	10	15

Selanjutnya, untuk mengukur manajemen waktu belajar, peneliti mengukur manajemen waktu belajar menggunakan skala Time Management Questionnaire (TMQ) yang dikembangkan oleh (Britton & Tesser, 1991) dan telah diadaptasi dalam penelitian (Arini Dwi Alfalah, 2024). Skala ini digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam mengelola waktu belajar secara efektif, yang meliputi perencanaan kegiatan belajar, sikap terhadap penggunaan waktu, serta perencanaan tujuan akademik dalam jangka pendek dan jangka panjang.

Skala manajemen waktu belajar yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 item pernyataan. Jumlah item tersebut merupakan hasil pengembangan dari instrumen asli TMQ yang berjumlah 18 item, dengan penambahan dua item pada dimensi long-range planning guna menyesuaikan instrumen dengan konteks mahasiswa dan kebutuhan penelitian. Item-item dalam skala ini disusun untuk menggambarkan kebiasaan mahasiswa dalam menyusun jadwal belajar, menentukan prioritas, menghindari penundaan tugas, serta mengelola waktu dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Skala manajemen waktu belajar ini menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu 1 (sangat tidak sesuai) 2 (tidak sesuai), 3 (sesuai), dan 4 (sangat sesuai). Skala ini terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable, di mana pernyataan unfavorable diberi skor secara terbalik (reverse scoring) pada saat pengolahan data. Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, maka semakin baik kemampuan manajemen waktu belajar yang dimiliki. Adapun blue print instrumen disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Manajemen waktu belajar

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Σ
1	<i>Perencanaan Jangka Pendek (Short-Range Planning)</i>	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 12	8, 10	10
2	<i>Sikap terhadap Waktu (Time Attitudes)</i>	11, 18	13, 16	4
3	<i>Perencanaan Jangka Panjang (Long-Range Planning)</i>	4, 15, 17, 19	14, 20	6
TOTAL		14	6	20

F. Uji Validitas dan Rehabilitas Instrumen

Instrumen penelitian terlebih dahulu di lakukan uji coba pada 30 mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang dengan karakteristik yang sama dengan karakteristik subjek penelitian. Sebanyak 15 item skala *self-control*, 20 item Manajemen waktu belajar dilakukan uji coba.

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono dalam (Dewi & Sudaryanto, 2020) menjabarkan bahwa uji validitas merupakan prosedur yang bertujuan menilai sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur apa yang memang seharusnya diukur. Validitas penelitian berlandaskan pada pemahaman ilmiah mengenai peristiwa yang benar-benar terjadi, objektivitas temuan, ketepatan kesimpulan, kesesuaian dengan realitas, serta dukungan data bernumerik (Budiastuti & Bandur, 2013). Hal ini ditegaskan oleh Sugiyono dalam

Budiastuti & Bandur (Budiastuti & Bandur, 2013) bahwa validitas berkaitan dengan tingkat ketepatan peneliti dalam mengukur aspek yang semestinya diukur. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur. Pada penelitian ini, validitas diamati melalui dua pendekatan, yaitu validitas konvergen dan validitas diskriminan. Mengacu pada Hair et al. (Hair dkk., 2018), validitas konvergen dinyatakan terpenuhi apabila nilai outer loading setiap indikator berada pada nilai $\geq 0,70$. Pada tahap uji validitas korelasional, nilai corrected item-total correlation juga diperhatikan sebagai penunjang dengan kriteria $> 0,30$, yang mengindikasikan bahwa setiap aitem memiliki hubungan yang memadai dengan skor total konstraknya (Christensen dkk., 2020).

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Uji coba item

Skala Self-Control

Item	Item total	Keterangan
P1	0,369	Valid
P2	0,484	Valid
P3	0,201	Tidak Valid
P4	0,497	Valid
P5	0,665	Valid
P6	0,216	Tidak Valid
P7	0,431	Valid
P8	0,510	Valid
P9	0,493	Valid
P10	0,709	Valid
P11	0,564	Valid
P12	0,677	Valid
P13	0,612	Valid
P14	0,586	Valid
P15	-0,041	Tidak Valid

Setelah dilakukan uji validitas skala kontrol diri dari 15 item uji coba didapatkan sebanyak 12 item yang valid dan sisanya sebanyak 3 item yang tidak valid sehingga item yang dipakai untuk penelitian hanya 12 item tersisa.

Tabel 3. 1 Hasil Uji Validitas Uji Coba Item
Skala Manajemen Waktu Belajar

Item	Item total	Keterangan
P1	0,654	Valid
P2	0,754	Valid
P3	0,622	Valid
P4	0,629	Valid
P5	0,629	Valid
P6	0,694	Valid
P7	0,374	Valid
P8	0,408	Valid
P9	0,522	Valid
P10	0,225	Tidak valid
P11	0,434	Valid
P12	0,738	Valid
P13	0,232	Tidak valid
P14	0,497	Valid
P15	0,490	Valid
P16	0,565	Valid
P17	0,453	Valid
P18	0,582	Valid
P19	0,504	Valid
P20	0,279	Tidak valid

Setelah dilakukan uji validitas skala manajemen waktu belajar dari 20 item uji coba didapatkan sebanyak 17 item yang valid dan sisanya sebanyak 3 item yang tidak valid sehingga item yang dipakai untuk penelitian hanya 12 item tersisa.

2. Uji Reliabilitas

Realibilitas adalah keakuratan dari suatu alat ukur dalam suatu prosedur pengukuran, sedangkan koefisien reliabilitas merupakan indikasi adalah stabilitas skor yang didapatkan dari individu (Ramadhan dkk., 2024). Taber (Taber, 2018) menjabarkan bahwa apabila $\alpha \geq 0,70$ dalam suatu alat ukur maka dapat dikatakan sebagai reliabilitas internal yang dapat diterima. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi internal instrumen

dalam menghasilkan data yang stabil. Reliabilitas pada penelitian ini mengacu pada nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability (CR) sebagaimana dianjurkan oleh Hair et al (Hair dkk., 2017) Nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$ menunjukkan bahwa indikator pada variabel memiliki konsistensi internal yang baik. Sementara itu, nilai Composite Reliability berada pada rentang 0,70–0,95 sebagai kriteria reliabilitas yang dapat diterima, sedangkan nilai CR yang melebihi $> 0,95$ perlu diwaspadai karena dapat menandakan adanya redundansi indikator atau pengukuran yang terlalu berulang. Selain kedua indikator tersebut, nilai rho_A juga dapat dijadikan pendekatan reliabilitas alternatif dengan batas minimal $> 0,70$ sebagai indikator konsistensi pengukuran. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila memenuhi batas minimal nilai reliabilitas tersebut. Standar-standar ini akan digunakan sebagai dasar evaluasi instrumen dalam analisis data menggunakan SPSS pada penelitian ini.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Uji Coba item

Skala Self-Control

Cronbach's Alpha	N of items
,679	15

Hasil uji reliabilitas Uji Coba pada skala *Self-Control* didapatkan koefisien cronbach alpha sebesar 0,679 dengan jumlah item 15 butir. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala *Self-Control* memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Uji Coba item

Skala Manajemen Waktu Belajar

Cronbach's Alpha	N of items
,843	20

Hasil uji reliabilitas uji coba pada skala Manajemen Waktu Belajar menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,843 dengan jumlah item sebanyak 20 butir. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala manajemen waktu belajar memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisa data dalam penelitian ini, dilakukan analisis deskriptif, uji asumsi klasik dan uji hipotesa menggunakan regresi linear sederhana. Pelaksanaan analisis dilakukan dengan pemanfaatan perangkat lunak SPSS 26.0 dan Microsoft Excel. Tahapan yang diterapkan untuk menganalisa data sebagai berikut:

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik umum data penelitian sebelum dilakukan pengujian statistik inferensial. Teknik ini digunakan untuk menampilkan ukuran pemusatan (*mean*, *median*, *modus*) dan ukuran dispersi (standar deviasi, minimum, maksimum, dan rentang) dari variabel Self Control dan Manajemen Waktu Belajar. Pada penelitian kuantitatif, analisis deskriptif merupakan langkah awal yang penting untuk melihat kecenderungan data serta mendeteksi kemungkinan adanya keanehan distribusi (Kyriazos & Poga, 2023). Berikut tahapan analisis data dalam analisa deskriptif:

- a. Mencari mean hipotetik dengan rumus sebagai berikut:

$$M = 1/2 (I \text{ Max} + I \text{ Min}) \times \Sigma \text{ item}$$

Keterangan:

- M : mean hipotetik
- i Max : skor tertinggi aitem
- i Min : skor terendah aitem
- Σ Item : jumlah aitem dalam skala

- b. Mencari nilai mean empirik dengan rumus sebagai berikut:

$$M = \Sigma \text{skor subjek} \div \Sigma \text{subjek}$$

Keterangan:

- M : mean empirik
 Σ skor subjek : jumlah skor semua subjek
 Σ subjek : jumlah subjek penelitian

- c. Mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = \frac{(i \text{ Max} - i \text{ Min})}{6}$$

Keterangan:

- SD : Standar deviasi
 i Max : Skor tertinggi aitem
 i Min : Skor terendah aitem

- d. Melakukan ketegorisasi untuk mengetahui tingkat masing-masing variabel dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 3. 6 Norma Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Tujuan dari pengujian normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel memiliki distribusi normal. Untuk mengetahui apakah data bersifat normal atau tidak dapat digunakan uji Kolmogorov Smirnov. Dalam penelitian ini, tingkat taraf signifikan yang digunakan adalah 5%, maka jika nilai sig. > 0,05 maka data dikatakan terdistribusi dengan normal, sebaliknya apabila nilai sig. < maka data dikatakan tidak terdiskribusi dengan normal.

2. Uji Linieritas

Uji linearitas adalah salah satu metode pengujian hipotesis yang umum digunakan untuk mengetahui hubungan linear antar variabel bebas dan variabel terikat. Penting untuk memahami apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear dikarenakan akan mempengaruhi reliabilitas model yang dihasilkan. Kriterianya adalah apabila p-value yang tertulis pada baris F-statistics menunjukkan angka $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa variabel bebas berhubungan secara linear dengan variabel terikat.

3. Uji Hipotesis (Korelasi Spearman's rho)

Dalam penelitian kuantitatif, pemilihan teknik analisis hipotesis disesuaikan dengan karakteristik data dan hasil uji asumsi statistik yang telah dilakukan sebelumnya. Apabila data penelitian memenuhi asumsi parametrik seperti distribusi normal dan hubungan linear, maka analisis parametrik dapat digunakan. Namun, apabila data penelitian tidak memenuhi asumsi parametrik, maka diperlukan alternatif analisis menggunakan statistik non parametrik.

Salah satu teknik analisis non parametrik yang dapat digunakan adalah korelasi Spearman's rho. Menurut (Sugiyono, 2019), Spearman's rho merupakan teknik analisis korelasi non parametrik yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel pada data yang tidak memenuhi asumsi parametrik, khususnya pada data yang tidak berdistribusi normal atau tidak memenuhi asumsi linearitas.

Analisis Spearman's rho digunakan untuk mengetahui arah hubungan, tingkat kekuatan hubungan, dan signifikansi hubungan antara variabel self-control dengan manajemen waktu belajar. Teknik ini bekerja dengan menggunakan peringkat (ranking) data dari masing-masing variabel, sehingga lebih fleksibel digunakan pada data non parametrik.

Dalam penelitian ini, pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 26 for Windows. Dasar pengambilan keputusan dalam uji Spearman's rho adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel self-control dengan manajemen waktu belajar.
2. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel self-control dengan manajemen waktu belajar.

Selain melihat signifikansi hubungan, analisis Spearman's rho juga digunakan untuk mengetahui tingkat kekuatan hubungan antar variabel. Adapun pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2019) adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

Nilai koefisien korelasi positif (+) menunjukkan hubungan yang searah, artinya semakin tinggi self-control maka semakin baik manajemen waktu belajar. Sebaliknya, nilai koefisien negatif (-) menunjukkan hubungan yang berlawanan arah.

Adapun rumus korelasi Spearman's rho adalah sebagai berikut :

$$r_s = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

r_s = Koefisien korelasi Spearman's rho

d = Selisih ranking antara variabel X dan variabel Y

$\sum d^2$ = Jumlah kuadrat selisih ranking

n = Jumlah subjek penelitian

Melalui analisis Spearman's rho, peneliti dapat mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara self-control dengan manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, serta mengetahui arah dan tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Deskripsi fisik Fakultas Psikologi UIN Malang

Lokasi penelitian ini berada di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang terletak di Jalan Gajayana No. 50, Kelurahan Dinoyo, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Kampus ini merupakan salah satu pusat kegiatan akademik utama di Kota Malang yang dikenal sebagai kota pendidikan.

2. Visi & Misi

a. Visi Instansi

Menjadi Program Studi Psikologi terkemuka dalam Psikologi integrasi yang berkarakter Ulul Albab, berwawasan Nusantara dan berdaya saing di dunia global.

b. Misi Instansi

- Menghasilkan Sarjana Psikologi Islami yang mampu mengintegrasikan teori Barat dan Islam.
- Mencetak sivitas akademika yang memiliki kedalaman spriritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.
- Melaksanakan pendidikan Psikologi bercirikan Islam yang Inovatif dan Aplikatif.
- Mengembangkan keilmuan yang dapat memajukan kesejahteraan bersama.
- Mampu bersikap dan cara pandang yang sesuai dengan Pancasila dan UUD 1945.
- Menjadikan lulusan yang siap bersaing dengan perkembangan zaman secara profesional.
- Menyelenggarakan penelitian di bidang Ilmu Psikologi yang ber-reputasi Internasional.

c. Tujuan Instansi

- Memiliki keilmuan Psikologi yang berdasarkan teori dalam Islam dan Barat.
- Memiliki motivasi yang tinggi untuk mengembangkan keilmuan psikologi yang bersumber dari Agama Islam.
- Terampil dalam mengembangkan dan menerapkan keilmuan Psikologi.
- Menghasilkan lulusan yang memiliki Islamic performance and character.

B. Pelaksanaan Uji Coba

Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 15 Februari sampai dengan 20 Februari melalui kuesioner online dengan responden mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria sampel penelitian. Uji coba ini dilakukan dalam rangka penelitian yang berjudul “Pengaruh Self Control terhadap Manajemen Waktu Belajar Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.” Data uji coba skala diperoleh dari 30 responden mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Sebelum kuesioner dibagikan, peneliti terlebih dahulu menjelaskan maksud dan tujuan penelitian melalui pengantar yang dicantumkan pada formulir kuesioner online. Pada bagian tersebut juga dijelaskan bahwa responden yang dapat mengisi kuesioner adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Malang. Setelah membaca penjelasan dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi, responden kemudian mengisi kuesioner secara daring sesuai dengan kondisi dan pengalaman masing-masing. Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner tersebut selanjutnya digunakan sebagai data uji coba untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur penelitian.

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 28 Februari dengan responden mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana

Malik Ibrahim Malang yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka mengkaji pengaruh self control terhadap manajemen waktu belajar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah 209 mahasiswa dan hanya diambil 204 responden sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara online melalui kuesioner daring yang disebarluaskan kepada responden. Pada bagian awal kuesioner, peneliti terlebih dahulu menyampaikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, serta memberikan petunjuk atau tata cara pengisian kuesioner agar responden dapat memahami cara menjawab setiap pernyataan yang terdapat dalam skala penelitian.

Selain itu, peneliti juga menyertakan Informed Consent (IC) pada bagian awal kuesioner sebagai bentuk persetujuan responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Melalui informed consent tersebut, responden diberikan informasi mengenai kerahasiaan data, tujuan penggunaan data penelitian, serta kebebasan responden untuk bersedia atau tidak berpartisipasi dalam penelitian. Setelah responden menyatakan persetujuan untuk mengikuti penelitian, responden kemudian dapat melanjutkan proses pengisian kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi dan pengalaman masing-masing.

D. Data Demografis Penelitian

Pada penelitian ini, data demografis yang dikumpulkan meliputi jenis kelamin dan angkatan dari setiap subjek penelitian. Jumlah seluruh subjek dalam penelitian ini adalah 204 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang yang terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan dari berbagai angkatan. Data demografis tersebut digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden yang terlibat dalam penelitian. Adapun responden dalam penelitian ini berasal dari angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025. Berikut merupakan rincian data demografis dalam penelitian ini:

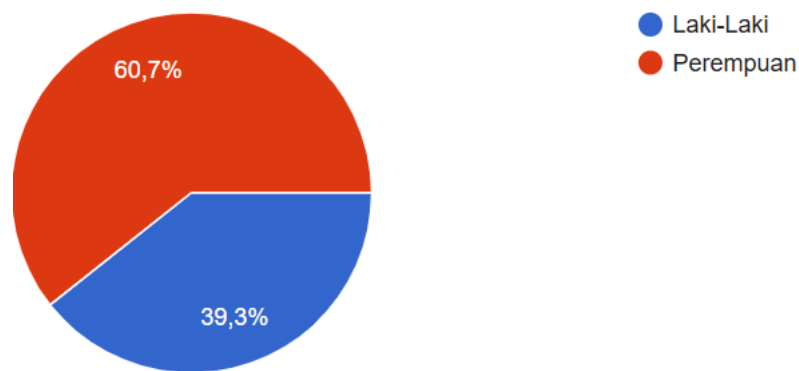
1. Data Deografis berdasarkan jenis Kelamin

Berikut adalah data hasil penelitian lapangan dengan subjek berdasarkan status:

Tabel 4. 1 Distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi
Laki-Laki	81	39,7%
Perempuan	123	60,3%
Total	204	100%

Gambar 4. 1 Distribusi subjek berdasarkan jenis kelamin



Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan sebanyak 123 responden dengan persentase sebesar 60,3%, sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 81 responden dengan persentase sebesar 39,7%. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan dalam penelitian lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki.

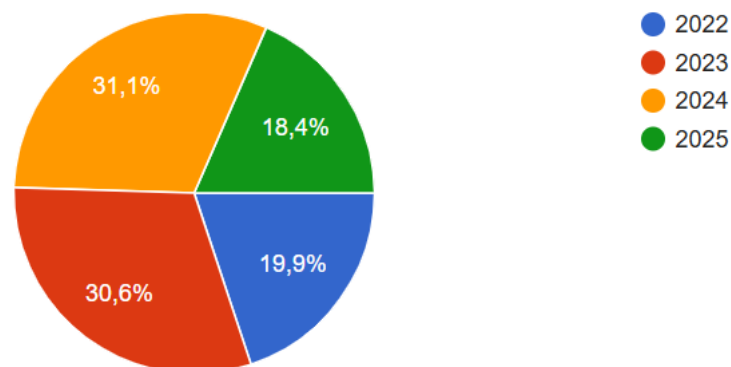
2. Data Deografis berdasarkan angkatan

Berikut adalah data hasil penelitian lapangan dengan subjek berdasarkan status:

Tabel 4. 2 Distribusi subjek berdasarkan Angkatan

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2022	41	20,1%
2023	63	30,9%
2024	64	31,4%
2025	38	18,6%
Total	204	100%

Gambar 4. 2 Distribusi subjek berdasarkan Angkatan



Berdasarkan data angkatan, diketahui bahwa responden penelitian berasal dari empat angkatan, yaitu angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025. Angkatan 2024 menjadi kelompok responden terbanyak dengan jumlah 64 mahasiswa (31,4%), diikuti angkatan 2023 sebanyak 63 mahasiswa (30,9%), angkatan 2022 sebanyak 41 mahasiswa (20,1%), dan angkatan 2025 sebanyak 38 mahasiswa (18,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh mahasiswa

angkatan 2023 dan 2024, sehingga dapat memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai karakteristik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang dari berbagai tingkat angkatan.

E. Hasil Penelitian

1. Uji asumsi klasik

a) Uji Normalitas

Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas

<i>Test</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
Kolmogorov-Smirnov	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diketahui bahwa variabel self-control memperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Sementara itu, variabel manajemen waktu belajar juga memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi pada kedua variabel tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal.

Karena data pada variabel self-control dan manajemen waktu belajar tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis parametrik seperti Pearson Product Moment atau regresi linear sederhana tidak dapat digunakan secara optimal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan teknik analisis non parametrik Spearman's rho sebagai alternatif analisis hipotesis.

Penggunaan Spearman's rho dinilai tepat karena teknik ini dapat digunakan pada data yang tidak berdistribusi normal serta tetap mampu mengukur arah dan kekuatan hubungan antara variabel self-control dengan manajemen waktu belajar. Dengan demikian, analisis Spearman's rho digunakan untuk mengetahui apakah

terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel dalam penelitian ini.

b) Spearman's rho

Tabel 4. 4 Hasil Spearman's rho

<i>Test</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
Spearman's rho	0,012	Normal

Berdasarkan hasil uji korelasi non parametrik Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel self control dengan manajemen waktu belajar sebesar 0,175 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,012 dan jumlah sampel (N) sebanyak 204 responden.

Nilai signifikansi $0,012 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self control dengan manajemen waktu belajar. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel diterima.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,175 menunjukkan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi self control maka semakin baik manajemen waktu belajar, dan sebaliknya semakin rendah self control maka semakin rendah manajemen waktu belajar.

Namun, berdasarkan tingkat kekuatan korelasi, nilai 0,175 berada pada kategori rendah/lemah. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara self control dan manajemen waktu belajar ada, tetapi kekuatannya tidak besar.

Jadi Secara keseluruhan, hasil analisis non parametrik Spearman's rho menunjukkan bahwa self control memiliki hubungan positif dan signifikan dengan manajemen waktu belajar, namun tingkat hubungan tersebut tergolong lemah.

c) Uji Linearitas

Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas

<i>Test</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
Speaman's rho	0,017	Normal

Berdasarkan hasil uji ANOVA Test for Linearity antara variabel self control dengan manajemen waktu belajar, diperoleh nilai signifikansi pada bagian Between Groups (Combined) sebesar 0,017 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum terdapat hubungan yang signifikan antara self control dengan manajemen waktu belajar. Namun, pada bagian Linearity diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,603 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan linear antara kedua variabel tidak signifikan. Selanjutnya, nilai signifikansi pada bagian Deviation from Linearity sebesar 0,013 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya penyimpangan yang signifikan dari bentuk hubungan linear. Dengan demikian, hubungan antara self control dan manajemen waktu belajar tidak berbentuk linear atau cenderung non linear. Oleh karena itu, penggunaan analisis non parametrik seperti Spearman's rho dalam penelitian ini sudah tepat karena data tidak memenuhi asumsi linearitas yang diperlukan pada analisis parametrik.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara self-control dengan manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi non parametrik Spearman's rho karena berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa variabel self-control memperoleh

nilai signifikansi sebesar 0,000 dan variabel manajemen waktu belajar memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka data penelitian dinyatakan tidak berdistribusi normal. Oleh sebab itu, peneliti menggunakan analisis Spearman's rho sebagai alternatif analisis non parametrik untuk menguji hubungan antara kedua variabel penelitian. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji Spearman's rho adalah sebagai berikut:

- i. Jika nilai signifikansi (Sig.) $< 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara self-control dengan manajemen waktu belajar.
- ii. Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-control dengan manajemen waktu belajar.

Berikut hasil uji korelasi Spearman's rho:

Tabel 4. 6 hasil uji korelasi Spearman's rho

variabel	Koefisien Korelasi	Sig.	keterangan
Self-control dengan manajemen waktu belajar	0,175	0,012	signifikan

Berdasarkan hasil analisis Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,175 dengan nilai signifikansi sebesar 0,012. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,012 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-control dengan manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,175 menunjukkan bahwa hubungan antara self-control dan manajemen waktu belajar berada pada kategori sangat rendah. Namun, koefisien korelasi bernilai positif, sehingga hubungan kedua variabel bersifat searah. Hal ini berarti semakin tinggi self-control yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula manajemen waktu belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah self-control mahasiswa, maka semakin rendah pula kemampuan manajemen waktu belajarnya.

Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara self-control dengan manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dinyatakan diterima.

3. Analisis Deskriptif

a) Tingkat Self-Control Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang

Untuk mengetahui tingkat self control pada responden, peneliti menggunakan kategorisasi rentang untuk setiap responden. Rentang dibagi menjadi tiga interval dengan kategori tinggi, sedang, dan rendah. Untuk mengetahui kategorisasi self control mahasiswa, terlebih dahulu dicari mean empirik (μ) dan standar deviasi empirik (σ). Berdasarkan hasil analisis, diperoleh data pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 Tabel kategorisasi data *Self-Control*

Variabel	Skor empirik			
	Max	Min	(μ)	(σ)
Self control	44	26	31,53	4,35

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara empirik skala self-control memperoleh skor minimum sebesar 26 dan skor maksimum sebesar 44, dengan rata-rata (mean) sebesar 31,53 serta

standar deviasi sebesar 4,35. Melalui hasil tersebut dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam melakukan kategorisasi skor self-control pada tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi self-control dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Tabel kategorisasi skor *Self-Control*

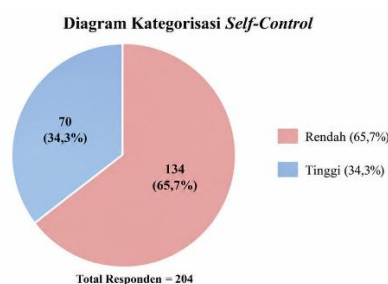
Kategori skor	Klasifikasi
Rendah	$X \geq 31,53$
tinggi	$X < 31,53$

Selanjutnya setelah mengetahui tingkat kategori skor pada masing-masing partisipan, dilanjutkan dengan mencari frekuensi dan persentase. Melalui tabel di atas, maka dapat ditentukan hasil analisis tingkat self-control sebagai berikut:

Tabel 4. 9 kategorisasi *Self-Control*

Kategorisasi	frekuensi	Presentase
Rendah	134	65,7%
tinggi	70	34,3%

Gambar 4. 3 Diagram kategorisasi tingkat *Self-Control*



Berdasarkan hasil kategorisasi variabel self-control, diketahui bahwa dari total 204 responden terdapat 134 responden (65,7%) yang berada pada kategori rendah dan 70 responden (34,3%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat self-control pada kategori rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri masih perlu ditingkatkan, meskipun terdapat sebagian responden yang telah menunjukkan tingkat self-control yang tinggi.

Secara keseluruhan, distribusi skor menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di bawah nilai rata-rata kategorisasi yang digunakan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, mengatur perilaku, serta menahan dorongan impulsif masih relatif rendah pada sebagian besar responden, sehingga diperlukan upaya untuk memperkuat kemampuan pengendalian diri dalam mendukung aktivitas akademik dan pencapaian tujuan jangka panjang. Tingkat Manajemen waktu belajar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang

Tabel 4. 10 kategorisasi data manajemen waktu belajar

Variabel	Skor empirik			
	Max	Min	(μ)	(σ)
Manajemen waktu belajar	61	25	52,54	52,54

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara empirik skala manajemen waktu belajar memperoleh skor minimum sebesar 25 dan skor maksimum sebesar 61, dengan rata-rata (mean) sebesar 52,54 serta standar deviasi sebesar 5,07. Melalui hasil tersebut

dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam melakukan kategorisasi skor manajemen waktu belajar pada tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Hasil kategorisasi manajemen waktu belajar dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 11 kategorisasi skor manajemen waktu belajar

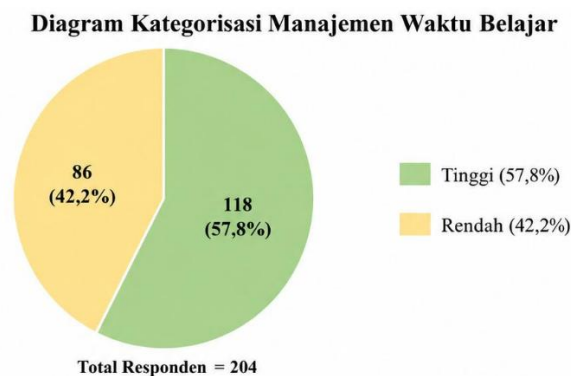
Kategori skor	Klasifikasi
Rendah	$X < 52,54$
tinggi	$X \geq 52,54$

Selanjutnya setelah mengetahui tingkat kategori skor pada masing-masing partisipan, dilanjutkan dengan mencari frekuensi dan persentase. Melalui tabel di atas, maka dapat ditentukan hasil analisis tingkat manajemen waktu belajar sebagai berikut:

Tabel 4. 12 kategorisasi Manajemen waktu belajar

Kategorisasi	frekuensi	Presentase
Rendah	118	57,8%
tinggi	86	42,2%

Gambar 4. 4 diagram kategorisasi manajemen waktu belajar



Berdasarkan hasil kategorisasi variabel manajemen waktu belajar, diketahui bahwa dari total 204 responden terdapat 86 responden (42,2%) yang berada pada kategori rendah dan 118 responden (57,8%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat manajemen waktu belajar pada kategori tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola waktu belajarnya.

Secara keseluruhan, distribusi skor menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu merencanakan kegiatan belajar, menentukan prioritas, memanfaatkan waktu secara efektif, serta menyelesaikan tugas akademik dengan cukup baik, meskipun masih terdapat sebagian responden yang menunjukkan kemampuan manajemen waktu belajar yang relatif rendah.

F. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 204 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel self control dengan manajemen waktu belajar. Adapun pembahasan terkait kedua variabel tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self-Control* pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang

Self control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan, emosi, serta perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang dan norma yang berlaku (Tangney, 2004). Dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki self-control pada kategori sedang, dengan nilai mean sebesar 31,53. Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebanyak 155 mahasiswa (76,0%) berada pada kategori sedang, 30 mahasiswa (14,7%) berada pada kategori tinggi, dan 19 mahasiswa (9,3%) berada pada kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur perilaku, menahan dorongan impulsif, serta mengendalikan diri dalam menghadapi tuntutan akademik maupun aktivitas sehari-hari. Mahasiswa dengan self-control yang cukup baik cenderung mampu menjaga fokus belajar, menghindari perilaku menunda tugas, serta lebih konsisten dalam menjalankan tanggung jawab akademik.

Kemampuan self-control menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, khususnya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak hanya menghadapi kegiatan perkuliahan teori, tetapi juga praktikum, observasi lapangan, penyusunan laporan, serta berbagai aktivitas organisasi. Kondisi tersebut membutuhkan kemampuan pengendalian diri yang baik agar mahasiswa mampu mengatur perilaku dan aktivitasnya secara efektif.

Namun demikian, masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori rendah maupun tinggi. Mahasiswa yang berada pada kategori rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar, mengendalikan distraksi, serta mengatur perilaku secara

konsisten. Sementara itu, mahasiswa dengan kategori tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menjaga disiplin, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mempertahankan konsistensi belajar.

Perbedaan tingkat self-control tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sosial, kebiasaan belajar, motivasi pribadi, pola asuh keluarga, kemampuan regulasi emosi, serta perkembangan teknologi yang seringkali memunculkan distraksi dalam aktivitas akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori June Price Tangney et al. (2004) yang menyatakan bahwa self-control merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan individu dalam mengatur perilaku dan mencapai tujuan jangka panjang. Individu dengan self-control yang baik cenderung lebih mampu mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta bertindak secara lebih rasional.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa self-control merupakan kemampuan penting yang membantu mahasiswa dalam menjaga disiplin, mengatur perilaku, serta mendukung keberhasilan akademik melalui kemampuan mengendalikan diri secara efektif.

2. Tingkat manajemen waktu belajar pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Malang

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat manajemen waktu belajar mahasiswa secara umum berada pada kategori sedang cenderung tinggi, dengan nilai mean sebesar 52,54. Berdasarkan hasil kategorisasi diketahui bahwa sebanyak 160 mahasiswa (78,4%) berada pada kategori sedang, 26 mahasiswa (12,8%) berada pada kategori tinggi, dan 18 mahasiswa (8,8%) berada pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur jadwal belajar, menyusun prioritas tugas, serta memanfaatkan waktu secara efektif.

Manajemen waktu belajar merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, dan mengendalikan penggunaan waktu untuk kegiatan akademik.

Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu belajar yang baik cenderung mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, membagi waktu antara kuliah dan aktivitas lain, serta mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, lemahnya manajemen waktu belajar dapat menyebabkan keterlambatan penyelesaian tugas, meningkatnya stres akademik, serta menurunnya efektivitas belajar.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki keterampilan dasar dalam pengelolaan waktu, meskipun masih terdapat ruang untuk peningkatan, terutama dalam konsistensi menjalankan jadwal belajar dan disiplin terhadap target akademik.

Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tuntutan akademik yang cukup kompleks, seperti mengikuti praktikum, observasi lapangan, penyusunan laporan, serta kegiatan organisasi. Oleh karena itu, kemampuan manajemen waktu belajar menjadi sangat penting agar mahasiswa mampu menyeimbangkan aktivitas akademik maupun non-akademik secara optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Britton & Tesser, 1991) yang menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan faktor penting dalam keberhasilan akademik mahasiswa. Individu yang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung lebih produktif, terorganisir, serta memiliki kemampuan belajar yang lebih baik.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa manajemen waktu belajar merupakan kemampuan penting yang membantu mahasiswa dalam mengatur aktivitas akademik, memanfaatkan waktu secara efektif, serta mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

3. Hubungan *Self-Control* dengan manajemen waktu belajar

Berdasarkan hasil analisis korelasi non parametrik Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,175 dengan nilai signifikansi sebesar 0,012. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,012 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-control dengan manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,175 menunjukkan bahwa hubungan antara self-control dan manajemen waktu belajar berada pada kategori rendah atau lemah. Namun, arah hubungan bersifat positif, yang berarti semakin tinggi self-control mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan manajemen waktu belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah self-control mahasiswa, maka semakin rendah pula kemampuan manajemen waktu belajar yang dimiliki.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-control memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatur aktivitas akademik secara lebih terarah dan disiplin. Mahasiswa yang memiliki self-control yang baik cenderung mampu mengendalikan distraksi, mengurangi perilaku menunda tugas, serta mempertahankan fokus terhadap tujuan akademik.

Dalam perspektif psikologi pendidikan, self-control termasuk bagian dari self-regulation yang membantu individu mengarahkan perilakunya menuju tujuan tertentu. Self-control membantu mahasiswa mengontrol perhatian, emosi, dan tindakan sehingga penggunaan waktu belajar menjadi lebih efektif. Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap pentingnya waktu, mampu menentukan prioritas akademik, serta memiliki tanggung jawab terhadap tugas-tugas perkuliahan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Jumriani (2015) yang menunjukkan bahwa self-control memiliki hubungan signifikan terhadap manajemen waktu dan kedisiplinan belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan self-control tinggi cenderung lebih disiplin dalam

belajar, mampu mengatur waktu dengan lebih baik, serta memiliki komitmen yang kuat terhadap tugas akademik.

Selain itu, penelitian Tangney (2004) menjelaskan bahwa individu dengan self-control tinggi lebih mampu mengatur perilaku sesuai tujuan jangka panjang dan menghindari tindakan impulsif yang dapat menghambat proses belajar. Hal ini menunjukkan bahwa self-control tidak hanya berperan dalam pengendalian perilaku sehari-hari, tetapi juga berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengelola aktivitas akademiknya secara terstruktur.

Meskipun hubungan antara self-control dan manajemen waktu belajar dalam penelitian ini tergolong lemah, hasil penelitian tetap menunjukkan bahwa self-control memiliki kontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu belajar tidak hanya dipengaruhi oleh self-control semata, tetapi juga oleh faktor lain seperti motivasi belajar, lingkungan sosial, kebiasaan belajar, self-efficacy, stres akademik, serta kedisiplinan individu.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self-control memiliki hubungan positif dan signifikan dengan manajemen waktu belajar mahasiswa. Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri, maka semakin baik pula kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar secara efektif dan terarah.

4. Implikasi penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self control merupakan salah satu faktor psikologis penting yang berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu belajar. Oleh karena itu, peningkatan self control perlu dilakukan melalui pembiasaan disiplin diri, pelatihan pengaturan prioritas, pengendalian distraksi digital, serta penguatan komitmen akademik. Selain itu, pihak fakultas dapat memberikan program pelatihan manajemen waktu, konseling akademik,

maupun workshop pengembangan diri agar mahasiswa mampu meningkatkan self control dan manajemen waktu belajar secara optimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan self control dengan manajemen waktu belajar pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat self-control mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki kemampuan pengendalian diri yang cukup baik dalam mengatur perilaku, mengendalikan dorongan impulsif, serta mempertimbangkan tindakan sebelum bertindak. Mahasiswa juga cenderung mampu menjaga fokus terhadap tanggung jawab akademik meskipun masih ditemukan beberapa perilaku seperti menunda tugas, kurang konsisten dalam belajar, dan mudah terdistraksi oleh aktivitas lain di luar akademik.
2. Tingkat manajemen waktu belajar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu mengatur jadwal belajar, menentukan prioritas tugas, serta memanfaatkan waktu belajar secara cukup efektif. Mahasiswa juga mampu membagi waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik, seperti organisasi maupun aktivitas pribadi. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi belajar dan menghindari perilaku prokrastinasi akademik.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis non parametrik Spearman's rho, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,175 dengan nilai signifikansi sebesar $0,012 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara self control dengan manajemen waktu belajar. Artinya, semakin tinggi self control mahasiswa, maka semakin baik pula manajemen waktu belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah self control, maka semakin rendah pula

kemampuan manajemen waktu belajar mahasiswa.

4. Kekuatan hubungan antara self control dengan manajemen waktu belajar berada pada kategori rendah atau lemah. Hal ini menunjukkan bahwa selain self control, terdapat faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi manajemen waktu belajar, seperti motivasi belajar, kebiasaan belajar, lingkungan sosial, beban akademik, serta kedisiplinan individu.
5. Temuan penelitian ini memperkuat teori-teori sebelumnya yang menjelaskan bahwa self-control merupakan salah satu faktor psikologis penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Self-control tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan mengendalikan perilaku, tetapi juga membantu mahasiswa dalam mengelola waktu, menjaga konsistensi belajar, serta mempertahankan fokus terhadap tujuan akademik jangka panjang.
6. Meskipun hubungan antara self-control dan manajemen waktu belajar dalam penelitian ini tergolong lemah, hasil penelitian tetap menunjukkan bahwa self-control memiliki kontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu belajar tidak hanya dipengaruhi oleh self-control semata, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar, lingkungan sosial, beban akademik, self-efficacy, stres akademik, serta kebiasaan belajar mahasiswa.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa self control memiliki peran penting dalam manajemen waktu belajar mahasiswa, sehingga peningkatan kemampuan pengendalian diri dapat membantu mahasiswa dalam mengelola waktu belajar secara lebih efektif dan terarah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan self-control

dalam kehidupan akademik sehari-hari, terutama dalam mengendalikan distraksi dan mengurangi kebiasaan menunda tugas. Mahasiswa perlu membiasakan diri untuk menyusun jadwal belajar secara teratur, menentukan prioritas tugas, serta menjaga konsistensi dalam menjalankan target belajar yang telah dibuat.

Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial dan mengelola aktivitas non-akademik agar tidak mengganggu waktu belajar. Kemampuan mengontrol diri terhadap penggunaan gadget, hiburan, maupun aktivitas organisasi menjadi penting agar keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik tetap terjaga. Mahasiswa juga perlu melatih disiplin diri melalui kebiasaan sederhana, seperti mengerjakan tugas lebih awal, membuat daftar prioritas harian, menetapkan target belajar mingguan, dan membiasakan evaluasi diri terhadap penggunaan waktu. Dengan meningkatnya self-control, mahasiswa diharapkan mampu mencapai proses belajar yang lebih efektif dan meningkatkan kualitas akademiknya.

2. Bagi fakultas/institusi & dosen/tenaga pengajar

Pihak fakultas diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap pengembangan kemampuan pengelolaan diri mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan self-control dan manajemen waktu belajar. Fakultas dapat menyelenggarakan program pelatihan, seminar, atau workshop mengenai manajemen waktu, self-regulation, serta strategi belajar efektif untuk membantu mahasiswa meningkatkan keterampilan akademiknya.

Selain itu, dosen pembimbing akademik juga diharapkan dapat memberikan pendampingan dan motivasi kepada mahasiswa terkait pentingnya pengendalian diri dalam menunjang keberhasilan studi. Pendekatan akademik yang tidak hanya berfokus pada hasil belajar, tetapi juga pada pengembangan keterampilan psikologis mahasiswa, dapat membantu mahasiswa menjadi lebih disiplin dan bertanggung

jawab terhadap proses belajarnya.

Fakultas juga dapat menciptakan lingkungan akademik yang mendukung produktivitas belajar mahasiswa, seperti menyediakan fasilitas belajar yang nyaman, layanan konseling akademik, serta program pengembangan soft skills yang berhubungan dengan disiplin dan pengelolaan waktu.

3. Bagi orang tua

Orang tua diharapkan dapat memberikan dukungan emosional maupun pengawasan yang positif terhadap kegiatan akademik mahasiswa. Dukungan tersebut dapat berupa pemberian motivasi, pengawasan terhadap kebiasaan belajar, serta membantu mahasiswa membangun pola hidup yang lebih disiplin dan teratur.

Selain itu, orang tua juga perlu memahami bahwa kemampuan mengatur waktu dan mengendalikan diri merupakan proses yang berkembang secara bertahap. Oleh karena itu, komunikasi yang baik dan dukungan yang konsisten sangat diperlukan agar mahasiswa mampu mengembangkan self-control secara optimal.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas. Penelitian berikutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan fakultas atau universitas lain, serta menggunakan metode penelitian yang berbeda agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang kemungkinan memiliki pengaruh terhadap manajemen waktu belajar, seperti motivasi akademik, self-efficacy, prokrastinasi akademik, stres akademik, dukungan sosial, maupun kebiasaan penggunaan media sosial. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods agar mampu menggali pengalaman mahasiswa secara lebih mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan

pengelolaan waktu belajar. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih luas mengenai dinamika psikologis mahasiswa dalam konteks akademik.

5. Bagi pengembang ilmu psikologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan psikologi kepribadian. Penelitian ini menunjukkan bahwa self-control merupakan salah satu aspek psikologis yang memiliki peran penting dalam mendukung perilaku belajar yang efektif. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan kemampuan pengendalian diri mahasiswa, sehingga mampu membantu mahasiswa mencapai keberhasilan akademik dan pengembangan diri secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anatasya & Sayekti. (2022). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Di Organisasi Kemahasiswaan Fem Ipb (The Effect Of Time Management Toward Student Activists Academic Achievement At Student Organization Fem Ipb University). *Jurnal Manajemen Kewirausahaan*, 19. No 02(02).
- Arini Dwi Alfalah. (2024). *Pengaruh Kecerdasan Emosi Dan Time Management Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi*.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405–410. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2013). *Validitas dan reliabilitas penelitian*.
- Christensen, K. B., Comins, J. D., Krogsgaard, M. R., Brodersen, J., Jensen, J., Hansen, C. F., & Kreiner, S. (2020). Psychometric validation of PROM instruments. *SCANDINAVIAN JOURNAL OF MEDICINE & SCIENCE IN SPORTS*. <https://doi.org/10.1111/sms.13908>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2 ed.). LAWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES, PUBLISHERS.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). *Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Pengetahuan , Sikap dan Perilaku*. 73–79.
- Djollong, A. F. (2014). Teknik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *ISTIQRA* , 2(1), 86–100.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *MULTIVARIATE DATA ANALYSIS Multivariate Data Analysis* (8 ed.). Annabel Ainscow.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., & Ringle, C. M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* (2 ed.).
- Harianja. (2018). *Hubungan Self-control dan Manajemen Waktu Wengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan*.
- Huyler, D., & McGill, C. M. (2019). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches, by Jhon Creswell and J. David Creswell. Thousand Oaks CA: Sage Publication, Inc. 275 [pages, \$67.00 (Paperback)].

- New Horizons in Adult Educatio & Human Resources Development*, 31(3).
- Jailani, M. S., Jeka, F., Asrulla, & Risnita. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- jumriani. (2015). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Manajemen Waktu Dan Kedisiplinan Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar*.
- Kyriazos, T., & Poga, M. (2023). Dealing with Multicollinearity in Factor Analysis : The Problem , Detections , and Solutions. *Open Journal of Statistics*, 13, 404–424. <https://doi.org/10.4236/ojs.2023.133020>
- Priadana, M. S., & Sunarsih, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 06(02), 10967–10975.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati, Ed.). PENERBIT KBM INDONESIA.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: a skill-building approach* (7 ed.). Wiley Online Library.
- Sugiyono, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (CV. Alfabeta, Ed.; 19 ed.). CV. Alfabeta.
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach’s Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tangney, J. P. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Dalam *Journal of Personality* (Vol. 72, Nomor 2). Blackwell Publishing.
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *CHEST*, 158(1), S65–S71.

LAMPIRAN

A. Petunjuk pengisian

Nama :
 Jenis kelamin :
 Fakultas :
 Angkatan :
 Semester :

Petunjuk Pengisian Skala

3. Bacalah setiap item/pernyataan dengan seksama dan jawablah sesuai dengan kebenaran diri Anda
4. Isilah semua nomor dengan memilih salah satu dari 4 alternatif jawaban dengan memberikan memncet pada kolom yang disediakan.
5. Periksa kembali semua jawaban dan pastikan tidak ada pernyataan yang terlewati
6. Semua jawaban tidak bernilai benar atau salah dan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan :

- 1 : Sangat Tidak Setuju
 2 : Tidak Setuju
 3 : Setuju
 4 : Sangat Setuju

Uji coba aitem Skala Self-Control

NO	ITEM	STS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengendalikan godaan dengan baik				
2	Saya merasa benar meninggalkan kebiasaan buruk.				
3	Saya seorang yang pemalas.				
4	Saya mengucapkan hal-hal yang tidak pantas.				
5	Saya melakukan hal-hal tertentu yang buruk bagi saya, sepanjang hal itu menyenangkan.				
6	Saya menolak hal-hal yang buruk bagi saya.				
7	Seandainya saja saya bisa menjadi lebih disiplin.				
8	Orang lain menganggap saya memiliki disiplin yang kuat.				
9	Kenyamanan dan kesenangan kadang membuat pekerjaan saya terbengkalai.				

10	Saya mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi.				
11	Saya mampu bekerja secara efektif untuk mencapai sasaran jangka panjang.				
12	Kadang saya tidak mampu berhenti melakukan hal tertentu meskipun saya tahu hal itu salah.				
13	Saya sering bertindak tanpa memikirkan alternatif lain.				
14	Saya konsisten menyelesaikan tanggung jawab yang telah saya mulai.				
15	Saya sering tidak dapat diandalkan dalam mempertahankan komitmen yang sudah dibuat.				

Uji coba aitem Skala manajemen waktu belajar

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya membuat daftar hal-hal yang harus dilakukan setiap hari				
2	Saya merencanakan aktivitas harian sebelum memulainya				
3	Saya membuat jadwal kegiatan yang harus dilakukan pada hari kerja				
4	Saya menulis serangkaian tujuan untuk diri saya sendiri				
5	Saya melakukan perencanaan untuk setiap harinya				
6	Saya memiliki gambaran yang jelas tentang apa yang ingin dicapai selama seminggu ke depan				
7	Saya menetapkan dan menghargai prioritas				
8	Saya sering melakukan hal-hal yang mengganggu tugas karena tidak bisa mengatakan “tidak” pada ajakan orang				
9	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas waktu saya				
10	Pada hari kerja, saya menghabiskan lebih banyak waktu untuk merawat diri daripada mengerjakan tugas kuliah				
11	Saya percaya bahwa saya dapat merencanakan ulang waktu yang telah dijadwalkan				
12	Saya menggunakan waktu saya secara bermanfaat				
13	Saya melanjutkan rutinitas atau kegiatan yang tidak menguntungkan				

14	Saya biasanya mengosongkan meja belajar saya dari segala sesuatu selain dari apa yang sedang dikerjakan				
15	Saya memiliki serangkaian target untuk tiga bulan kedepan				
16	Malam sebelum deadline tugas penting, saya biasanya masih mengerjakannya				
17	Saya secara rutin menyusun rencana kegiatan untuk tiga bulan ke depan				
18	Ketika saya memiliki beberapa hal yang harus dilakukan, menurut saya yang terbaik adalah mengerjakan sedikit demi sedikit untuk setiap hal				
19	Saya secara teratur mengerjakan tugas akhir, bahkan ketika jadwal bimbingan masih lama				
20	Saya mengalami kesulitan dalam menyusun rencana untuk tiga bulan kedepan				

B. Penelitian

Skala self control

NO	ITEM	STS	TS	S	SS
1	Saya dapat mengendalikan godaan dengan baik				
2	Saya merasa benar meninggalkan kebiasaan buruk.				
3	Saya mengucapkan hal-hal yang tidak pantas.				
4	Saya melakukan hal-hal tertentu yang buruk bagi saya, sepanjang hal itu menyenangkan.				
5	Seandainya saja saya bisa menjadi lebih disiplin.				
6	Orang lain menganggap saya memiliki disiplin yang kuat.				
7	Kenyamanan dan kesenangan kadang membuat pekerjaan saya terbengkalai.				
8	Saya mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi.				
9	Saya mampu bekerja secara efektif untuk mencapai sasaran jangka panjang.				
10	Kadang saya tidak mampu berhenti melakukan hal tertentu meskipun saya tahu hal itu salah.				
11	Saya sering bertindak tanpa memikirkan alternatif lain.				
12	Saya konsisten menyelesaikan tanggung jawab yang telah saya mulai.				

Skala manajemen waktu belajar

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya membuat daftar hal-hal yang harus dilakukan setiap hari				
2	Saya merencanakan aktivitas harian sebelum memulainya				
3	Saya membuat jadwal kegiatan yang harus dilakukan pada hari kerja				
4	Saya menulis serangkaian tujuan untuk diri saya sendiri				
5	Saya melakukan perencanaan untuk setiap harinya				
6	Saya memiliki gambaran yang jelas tentang apa yang ingin dicapai selama seminggu ke depan				
7	Saya menetapkan dan menghargai prioritas				
8	Saya sering melakukan hal-hal yang mengganggu tugas karena tidak bisa mengatakan “tidak” pada ajakan orang				
9	Secara umum, saya merasa memiliki kendali atas waktu saya				
10	Saya percaya bahwa saya dapat merencanakan ulang waktu yang telah dijadwalkan				
11	Saya menggunakan waktu saya secara bermanfaat				
12	Saya biasanya mengosongkan meja belajar saya dari segala sesuatu selain dari apa yang sedang dikerjakan				
13	Saya memiliki serangkaian target untuk tiga bulan kedepan				
14	Malam sebelum deadline tugas penting, saya biasanya masih mengerjakannya				
15	Saya secara rutin menyusun rencana kegiatan untuk tiga bulan ke depan				
16	Ketika saya memiliki beberapa hal yang harus dilakukan, menurut saya yang terbaik adalah mengerjakan sedikit demi sedikit untuk setiap hal				
17	Saya secara teratur mengerjakan tugas akhir, bahkan ketika jadwal bimbingan masih lama				

LAMPIRAN II

UJI VALIDITAS DAN RELIBIALITAS

Uji Validitas Self Control

Correlations																	
		p01	p02	p03	p04	p05	p06	p07	p08	p09	p10	p11	p12	p13	p14	p15	Total
p01	Pearson Correlation	1	,529**	-,402*	,000	,124	,170	,148	,397*	,245	,049	,430*	,000	,149	,592**	-,264	,369*
	Sig. (2-tailed)		,003	,028	1,000	,513	,368	,435	,030	,192	,797	,018	1,000	,433	,001	,159	,045
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p02	Pearson Correlation	,529**	1	-,412*	-,111	,048	,502**	,217	,484**	,290	,021	,760**	-,046	,245	,596**	-,123	,484**
	Sig. (2-tailed)	,003		,024	,559	,801	,005	,250	,007	,121	,913	,000	,810	,192	,001	,517	,007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p03	Pearson Correlation	-,402*	-,412*	1	,329	,091	-,120	,170	-,169	-,091	,283	-,276	,184	,038	-,138	,171	,201
	Sig. (2-tailed)	,028	,024		,076	,631	,526	,370	,373	,631	,130	,139	,331	,843	,466	,365	,286
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p04	Pearson Correlation	,000	-,111	,329	1	,526**	-,262	,256	,000	,283	,453*	-,035	,544**	,344	-,085	-,101	,497**
	Sig. (2-tailed)	1,000	,559	,076		,003	,162	,171	1,000	,130	,012	,852	,002	,063	,653	,594	,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p05	Pearson Correlation	,124	,048	,091	,526**	1	-,164	-,070	,104	,290	,752**	,216	,706**	,647**	,264	-,170	,663**
	Sig. (2-tailed)	,513	,801	,631	,003		,388	,714	,584	,120	,000	,252	,000	,000	,159	,368	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p06	Pearson Correlation	,170	,502**	-,120	-,262	-,164	1	,319	,143	,018	-,194	,508**	-,271	,160	,519	-,085	,216
	Sig. (2-tailed)	,368	,005	,526	,162	,388		,085	,451	,826	,305	,004	,148	,597	,085	,619	,252
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p07	Pearson Correlation	,148	,217	,170	,256	-,070	,319	1	,373*	,303	,165	,311	,318	,084	,250	-,280	,431*
	Sig. (2-tailed)	,435	,250	,370	,171	,714	,085		,043	,103	,382	,094	,087	,660	,183	,134	,017
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p08	Pearson Correlation	,397*	,484**	-,169	,000	,104	,143	,373*	1	,493**	,247	,619**	,356	,000	,373*	-,221	,510**
	Sig. (2-tailed)	,030	,007	,373	1,000	,584	,451	,043		,006	,189	,000	,054	1,000	,043	,240	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p09	Pearson Correlation	,245	,290	-,091	,283	,290	,018	,303	,493**	1	,544**	,233	,520**	,063	,018	-,387**	,493**
	Sig. (2-tailed)	,192	,121	,631	,130	,120	,926	,103	,006		,002	,216	,003	,662	,923	,035	,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p10	Pearson Correlation	,049	,021	,283	,453*	,752**	-,194	,165	,247	,544**	1	,118	,871**	,452*	,202	-,223	,709**
	Sig. (2-tailed)	,797	,913	,130	,012	,000	,305	,382	,189	,002		,534	,000	,012	,284	,235	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p11	Pearson Correlation	,430*	,760**	-,276	-,035	,216	,508**	,311	,619**	,233	,118	1	,117	,243	,553**	-,198	,564**
	Sig. (2-tailed)	,018	,000	,139	,852	,252	,004	,094	,000	,216	,534		,537	,195	,002	,294	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p12	Pearson Correlation	,000	-,046	,184	,544**	,706**	-,271	,318	,356	,520**	,871**	,117	1	,426*	,124	-,220	,677**
	Sig. (2-tailed)	1,000	,810	,331	,002	,000	,148	,087	,054	,003	,000	,537		,019	,515	,243	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p13	Pearson Correlation	,149	,245	,038	,344	,647**	,160	,084	,000	,083	,452*	,243	,426*	1	,335	-,072	,612**
	Sig. (2-tailed)	,433	,192	,843	,063	,000	,397	,660	1,000	,662	,012	,195	,019		,070	,706	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p14	Pearson Correlation	,592**	,596**	-,158	-,085	,264	,319	,250	,373*	,018	,202	,553**	,124	,335	1	-,022	,586**
	Sig. (2-tailed)	,001	,001	,466	,653	,159	,085	,183	,043	,923	,284	,002	,515	,070		,908	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
p15	Pearson Correlation	-,264	-,123	,171	-,101	-,170	-,095	-,280	-,221	-,387**	-,223	-,198	-,220	-,072	-,022	1	-,041
	Sig. (2-tailed)	,159	,517	,365	,594	,368	,619	,134	,240	,035	,235	,294	,243	,706	,908		,830
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total	Pearson Correlation	,369*	,484**	,201	,497**	,663**	,216	,431*	,510**	,493**	,709**	,564**	,677**	,612**	,586**	-,041	1
	Sig. (2-tailed)	,045	,007	,286	,003	,000	,252	,017	,004	,006	,000	,001	,000	,000	,001	,830	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).																	
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).																	

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Relibialitas Self Control

Reliability Statistics

Cronbach's

Alpha

N of Items

,679

15

Uji Validitas Manajemen Waktu Belajar

	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15
P01 Pearson Correlation	1	.530**	.319	.540	.277	.386	.262	.030	.298	.001	.282	.272	.395	.278	.300
Sig. (2-tailed)		.001	.012	.006	.139	.005	.162	.876	.110	.928	.101	.146	.001	.137	.376
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P02 Pearson Correlation	.530**	1	.549**	.482**	.482**	.368**	.364*	.361	.327	.395	.232	.441*	.232	.314	.247
Sig. (2-tailed)	.001		.001	.007	.007	.001	.001	.050	.078	.113	.217	.013	.217	.091	.188
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P03 Pearson Correlation	.319	.549**	1	.433*	.317	.530**	.000	.355	.439*	-.071	.097	.436*	.439*	.131	.103
Sig. (2-tailed)	.012	.001		.017	.088	.003	.795	.054	.011	.708	.611	.017	.011	.491	.588
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P04 Pearson Correlation	.540	.482**	.433*	1	.483**	.280	.203	.274	.347	-.130	.176	.089**	.089	.188	.175*
Sig. (2-tailed)	.006	.007	.017		.000	.135	.282	.143	.060	.494	.351	.080	.087	.068	.261
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P05 Pearson Correlation	.277	.482**	.317	.483**	1	.203	.342*	.150	.249	.047	.286	.117*	.242	.238	.281
Sig. (2-tailed)	.139	.007	.088	.000		.281	.002	.430	.185	.804	.125	.093	.197	.204	.132
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P06 Pearson Correlation	.386*	.368**	.530**	.280	.203	1	.204	.360	.484**	.149	.199	.371*	.056	.036	.239
Sig. (2-tailed)	.015	.001	.003	.135	.281		.281	.051	.007	.451	.292	.001	.770	.851	.267
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P07 Pearson Correlation	.262	.364**	.000	.203	.342*	.204	1	.293	.178	.114	.360*	.149	.106	.011	.000
Sig. (2-tailed)	.262	.001	.795	.282	.002	.281		.116	.368	.360	.007	.302	.378	.904	.993
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P08 Pearson Correlation	.030	.001	.315	.274	.169	.260	.293	1	.324	-.125	.442*	.431*	-.156	.070	.221
Sig. (2-tailed)	.876	.928	.054	.143	.430	.051	.114		.089	.309	.014	.017	.410	.712	.240
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P09 Pearson Correlation	.298	.327	.439*	.347	.249	.484**	.178	.324	1	-.126	.297	.453*	.001	.194	.155

	Sig. (2-tailed)	.110	.078	.011	.050	.185	.007	.346	.480		.506	.111	.012	.788	.305	.357	.384
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P10 Pearson Correlation	.401*	.295	.071	-.130	.047	.149	.114	-.125	-.126	1	.407*	.026	-.037	.133	.000	.012	
Sig. (2-tailed)	.026	.113	.708	.494	.804	.411	.550	.509	.506		.026	.894	.846	.483	1.000	.949	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P11 Pearson Correlation	.282	.232	.097	.176	.286	.199	.365*	.442*	.297	.407*	1	.385*	-.241	.238	.098	.328	
Sig. (2-tailed)	.131	.217	.611	.351	.125	.292	.047	.014	.111	.036		.038	.199	.205	.607	.076	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P12 Pearson Correlation	.272	.441*	.434*	.409**	.511**	.371**	.195	.432*	.453*	.026	.381*	1	-.076	.172	.406*	.438*	
Sig. (2-tailed)	.145	.015	.017	.000	.003	.001	.302	.017	.012	.894	.036		.689	.354	.026	.016	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P13 Pearson Correlation	.335	.232	.409*	.300	.242	.056	-.096	-.156	.051	-.037	-.241	.076	1	.404*	.176	.011	
Sig. (2-tailed)	.071	.217	.011	.097	.140	.770	.578	.410	.748	.846	.199	.689		.027	.252	.953	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P14 Pearson Correlation	.278	.214	.131	.338	.238	.036	-.011	.070	.194	.133	.238	.172	.404*	1	.265	.419*	
Sig. (2-tailed)	.137	.091	.491	.068	.204	.851	.956	.712	.305	.483	.205	.364	.027		.157	.021	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P15 Pearson Correlation	.168	.247	.103	.375*	.281	.399	.000	.221	-.174	.000	.098	.406*	.176	.265	1	.675**	
Sig. (2-tailed)	.176	.188	.588	.041	.132	.067	1.000	.240	.357	1.000	.607	.026	.352	.157		.000	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P16 Pearson Correlation	.200	.267	-.127	.311	.430*	.405*	.313	.359	.165	.012	.328	.438*	.011	.419*	.675**	1	
Sig. (2-tailed)	.288	.154	.504	.094	.021	.026	.092	.052	.384	.849	.076	.016	.953	.021	.000		
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P17 Pearson Correlation	.286	.276	.007	.013	.013	.484**	-.073	.139	.125	.154	.010	.433*	-.072	.268	.436*	.508**	
Sig. (2-tailed)	.125	.141	.970	.945	.945	.007	.700	.464	.512	.418	.957	.012	.707	.153	.016	.004	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P18 Pearson Correlation	.387*	.385*	.257	.412*	.203	.315	.102	.168	.611**	-.047	.323	.583**	.025	.380*	.106	.238	
Sig. (2-tailed)	.037	.035	.033	.024	.116	.090	.593	.374	.002	.607	.082	.001	.896	.038	.578	.225	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
P19 Pearson Correlation	.210	.272*	.502**	.373*	.373*	.445*	.125	.128	.115	-.086	-.085	.494**	.047	.076	.321	.096	
Sig. (2-tailed)	.266	.043	.005	.042	.042	.014	.509	.501	.546	.652	.656	.006	.805	.688	.084	.614	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	

8

P20 Pearson Correlation	.111	.017	.438*	-.183	.111	.130	-.073	.023	.216	-.011	.010	.113	.297	.175	.000	.003
Sig. (2-tailed)	.559	.928	.016	.333	.358	.494	.700	.903	.252	.954	.957	.552	.111	.354	1.000	.986
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Total Pearson Correlation	.654**	.754**	.622**	.629**	.629**	.694**	.374*	.408*	.522**	.225	.434*	.738**	.332	.493**	.490**	.545**
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.042	.025	.003	.233	.017	.000	.073	.005	.006	.001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Relibialitas Manajemen Waktu Belajar

Reliability Statistics

Cronbach's

Alpha

N of Items

.847

20

LAMPIRAN III

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		self-control	manajemen waktu belajar
N		204	204
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	31,5343	52,5441
	Std. Deviation	4,35424	5,06928
Most Extreme Differences	Absolute	,206	,204
	Positive	,206	,131
	Negative	-,115	-,204
Test Statistic		,206	,204
Asymp. Sig. (2-tailed)		,000 ^c	,000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Speamans rho

Correlations

			X	Y
Spearman's rho	X	Correlation Coefficient	1,000	,175*
		Sig. (2-tailed)	.	,012
		N	204	204
	Y	Correlation Coefficient	,175*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,012	.
		N	204	204

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Uji Liniaritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
manajemen waktu belajar * self control	Between Groups	(Combined)	818,676	18	45,482	1,913	,017
		Linearity	6,461	1	6,461	,272	,603
		Deviation from Linearity	812,215	17	47,777	2,010	,013
	Within Groups		4397,927	185	23,773		
	Total		5216,603	203			

Diagram Kategorisasi Self-Control

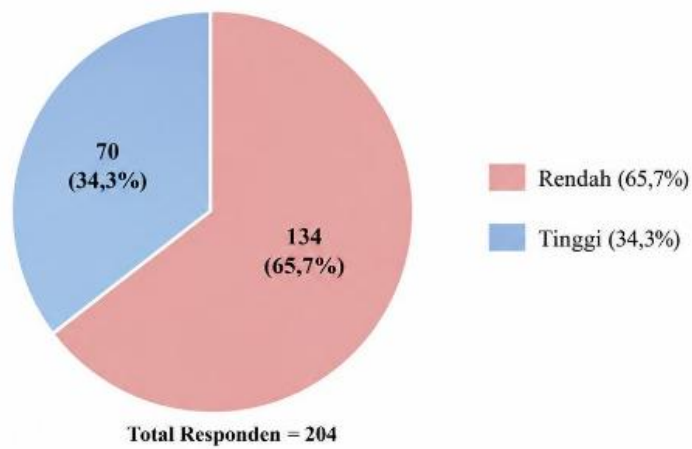
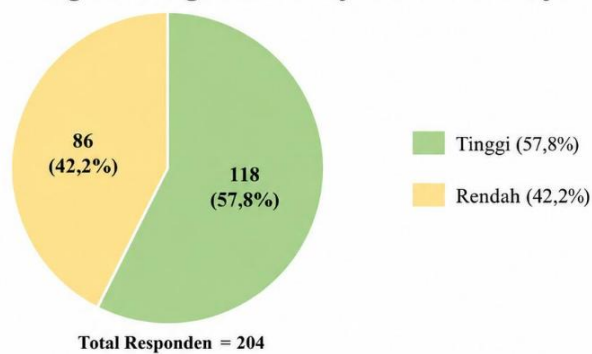


Diagram Kategorisasi Manajemen Waktu Belajar



Hasil sebaran data responden

Data item Self Control														Data item manajemen waktu belajar																		
NO	Pertanyaan												Total	NO	pertanyaan												Total					
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12			p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12						
1	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48				
2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	42	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	58				
3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	41	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	56				
4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	42	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	57				
5	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	42	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	58				
6	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	42	6	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	57				
7	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	42	7	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	58				
8	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	43	8	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	56				
9	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	44	9	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	56				
10	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	43	10	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	57				
11	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	42	11	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	58				
12	4	3	2	1	3	4	2	1	4	2	1	4	31	12	4	3	3	4	4	3	3	1	3	4	3	4	3	50				
13	4	3	2	1	3	4	2	1	4	2	1	3	30	13	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	2	52				
14	4	3	2	1	3	4	2	1	4	3	2	3	32	14	4	3	4	3	4	4	3	1	3	4	4	3	2	54				
15	4	3	2	1	3	4	2	1	3	2	1	3	29	15	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4	53				
16	4	3	2	1	3	4	2	1	4	2	1	4	31	16	3	4	4	3	3	4	3	1	4	4	3	3	4	52				
17	4	4	2	1	4	4	2	2	4	2	1	4	34	17	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	57				
18	4	4	1	1	4	3	2	1	4	1	2	4	31	18	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	54				
19	3	3	2	2	4	3	1	1	3	1	1	4	28	19	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	57				
20	4	4	1	2	3	3	1	1	4	1	1	4	29	20	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	57				
21	4	3	2	1	4	4	2	1	4	1	1	4	31	21	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	58				
22	4	3	1	2	4	3	2	1	3	2	2	4	31	22	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	55				
23	4	4	2	1	3	4	2	1	3	4	2	3	33	23	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	4	2	47				
24	4	4	1	2	4	3	4	3	4	3	4	2	38	24	2	3	1	2	2	1	3	4	3	4	3	2	4	43				
25	2	3	2	4	4	2	4	4	2	3	4	2	36	25	1	1	2	1	2	2	4	3	2	4	3	2	1	3	36			
26	4	4	1	1	3	4	2	1	3	2	2	4	31	26	2	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	2	54			
27	4	4	2	2	4	3	2	1	4	1	2	4	33	27	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	58			
28	4	3	1	2	4	3	2	1	4	1	2	4	31	28	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	57			
29	4	4	1	1	3	4	2	2	3	2	2	4	32	29	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	56			
30	4	3	2	2	4	4	2	2	4	1	2	4	34	30	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	59			
31	4	4	2	1	4	3	2	1	4	1	2	3	31	31	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	1	1	2	46			
32	4	4	1	1	4	4	1	1	4	2	2	4	32	32	4	4	4	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2	4	56			
33	4	3	2	1	3	4	2	1	3	1	2	4	30	33	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	3	4	3	2	54			
34	4	4	1	2	4	4	2	1	4	2	1	4	33	34	3	4	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	4	1	54			
35	4	4	1	2	3	3	2	1	4	1	1	4	30	35	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	4	1	54			
36	4	3	1	1	3	4	2	1	4	1	2	4	30	36	3	4	4	3	4	3	4	1	3	3	4	3	4	2	52			
37	4	4	1	1	4	3	1	1	4	1	2	4	30	37	4	1	3	4	3	4	4	3	3	4	4	1	4	4	53			
38	4	3	1	2	4	4	4	2	4	3	2	4	37	38	2	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	55			
39	4	3	1	2	1	4	2	1	4	2	1	3	28	39	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	1	3	4	52	
40	3	3	2	1	2	4	2	2	3	2	1	3	28	40	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	1	4	3	53	
41	4	3	2	1	1	3	2	1	3	2	2	4	28	41	3	4	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	4	2	4	3	51	
42	4	3	1	2	1	3	2	1	4	2	1	3	27	42	3	4	3	4	4	3	3	1	3	4	4	2	4	3	4	52		
43	4	4	2	1	1	3	2	1	3	1	2	4	28	43	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	1	4	4	53	
44	4	3	2	1	2	4	2	1	3	2	1	3	28	44	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	4	2	3	3	52	
45	4	3	2	2	1	3	2	1	4	1	2	4	29	45	3	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	3	53	
46	3	3	2	1	2	3	2	1	4	2	4	3	30	46	4	3	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	1	3	50	
47	1	1	3	4	3	2	4	4	2	4	3	1	32	47	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	27	
48	4	4	2	1	2	3	1	1	3	1	1	4	27	48	3	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	2	4	1	3	50	
49	3	3	2	1	2	4	2	1	3	1	2	4	28	49	3	4	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	3	52	
50	3	3	1	2	1	3	2	1	4	2	1	3	26	50	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	3	4	3	1	3	4	53	
51	3	3	2	1	2	4	2	1	4	1	1	3	27	51	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	2	4	3	55	
52	4	3	1	1	2	4	2	1	3	2	1	4	28	52	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	1	4	2	51	
53	4	4	2	1	2	3	2	1	3	2	1	4	29	53	3	3	4	3	4	4	3	1	3	3	4	4	4	3	2	4	52	
54	4	3	1	2	2	3	4	1	3	2	1	4	30	54	1	1	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	50	
55	4	3	2	1	4	4	4	2	4	1	2	3	34	55	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	58	
56	4	2	1	2	3	2	1	4	2	1	2	2	26	56	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	55	
57	3	3	1	1	2	3	1	3	4	1	1	3	26	57	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	54	
58	3	3	2	1	1	3	2	1	4	2	1	3	26	58	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	61	
59	4	3	2	2	1	3	2	1	3	1	1	3	26	59	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	58	
60	3	3	2	1	3	4	3	1	3	3	2	4	32	60	2	1	1	3	4	3	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	28
61	4	3	2	1	1	3	2	1	4	1	1	4	27	61	4	3																

80	3	3	2	1	4	4	3	1	3	1	2	4	31
81	4	3	1	2	4	4	3	1	3	1	2	4	32
82	4	3	2	2	4	3	4	1	4	1	1	4	33
83	3	4	2	1	4	4	3	1	4	2	1	4	33
84	3	4	1	1	4	3	4	1	4	2	1	3	31
85	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	43
86	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	43
87	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	42
88	4	3	3	4	4	4	3	2	2	1	1	3	34
89	4	3	4	4	3	3	2	1	1	2	3	4	34
90	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	41
91	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	33
92	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	35
93	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	43
94	3	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	40
95	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	39
96	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	1	39
97	3	3	3	4	4	4	3	3	1	3	4	3	38
98	3	2	3	3	1	1	2	4	3	2	2	3	29
99	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	38
100	4	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	2	32
101	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	42
102	4	3	4	4	4	2	4	4	2	3	4	3	41
103	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	42
104	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	43
105	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	36
106	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	37
107	3	3	2	1	4	3	1	1	3	1	1	3	26
108	4	2	2	1	4	4	1	1	4	1	1	3	28
109	4	3	1	2	4	4	1	1	3	1	2	3	29
110	4	3	2	1	4	4	2	1	3	1	1	4	30
111	4	3	2	1	4	3	2	1	4	2	1	3	30
112	4	3	2	1	4	3	2	1	4	2	1	4	31
113	4	3	1	1	4	3	1	1	4	2	1	4	29
114	4	3	1	2	3	4	2	1	4	1	1	4	30
115	4	3	2	1	4	4	2	1	4	1	1	4	31
116	4	3	1	1	4	4	2	1	3	2	1	4	30
117	4	3	2	1	4	4	2	1	4	1	1	3	30
118	4	3	1	2	4	3	2	1	4	1	1	3	29
119	4	3	1	2	4	4	2	2	4	2	1	3	32
120	4	3	1	2	4	4	2	1	4	2	1	4	32
121	4	3	2	1	4	3	2	1	4	2	1	3	30

121	4	3	2	1	4	3	2	1	4	2	1	3	30
122	4	3	2	1	3	4	2	1	4	2	1	3	30
123	4	3	2	1	3	3	2	1	3	2	1	3	28
124	4	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	4	30
125	3	4	2	1	3	3	2	1	3	2	1	3	28
126	4	3	2	1	3	4	2	1	3	2	1	3	29
127	3	3	2	1	3	3	2	1	3	2	1	3	27
128	4	3	2	2	3	4	2	2	3	2	1	3	31
129	4	3	2	2	4	4	2	2	4	2	1	3	33
130	3	3	2	1	3	3	2	1	3	2	2	3	28
131	4	3	2	1	3	3	2	1	3	1	2	3	28
132	2	1	3	3	2	2	3	4	2	3	4	2	31
133	4	3	2	1	3	4	2	1	3	2	1	3	29
134	4	3	2	1	3	4	2	2	3	2	1	3	30
135	3	4	2	1	3	3	2	1	3	3	1	3	29
136	3	3	2	1	3	4	2	1	4	2	1	3	29
137	3	4	1	2	4	3	2	1	4	2	1	4	31
138	3	4	2	1	4	3	2	1	4	1	1	4	30
139	3	3	2	1	4	4	2	1	2	2	1	4	29
140	4	3	1	1	3	3	2	1	3	1	2	4	28
141	3	2	1	2	4	4	1	2	3	3	2	2	29
142	4	3	2	1	4	4	2	1	3	2	1	3	30
143	3	3	2	1	4	4	2	1	3	2	1	3	29
144	3	3	2	2	4	4	2	4	4	2	1	4	35
145	3	2	2	1	4	3	2	1	3	1	2	3	27
146	3	3	2	1	4	4	1	1	3	2	2	3	29
147	3	4	2	1	3	4	2	2	4	2	1	3	31
148	3	2	2	1	4	4	2	1	3	2	2	4	30
149	3	4	2	1	4	4	2	1	3	1	1	4	30
150	3	2	2	1	4	4	2	1	3	1	2	3	28
151	4	4	2	1	4	3	2	3	3	2	2	4	34
152	4	3	1	2	1	3	2	1	4	2	1	4	28
153	4	3	2	1	2	4	2	1	4	2	1	3	29
154	4	3	2	1	2	4	2	1	3	4	2	4	32
155	4	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	4	28
156	4	3	2	1	1	3	2	1	3	4	2	3	29
157	4	3	2	1	2	3	2	1	4	2	1	3	28
158	3	3	2	1	2	3	4	2	4	2	1	3	30
159	4	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	27
160	4	3	2	1	2	4	2	1	4	2	2	1	28
161	4	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	4	28
162	3	4	1	1	4	3	3	1	4	1	2	4	31

80	4	4	4	3	4	3	3	1	4	3	4	4	4	3	4	3	55
81	4	4	4	3	4	3	4	1	3	4	3	4	4	4	3	3	55
82	4	4	4	3	4	3	3	1	3	4	3	4	4	3	4	4	55
83	3	4	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3	3	4	3	4	53
84	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	56
85	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	58
86	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	55
87	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	58
88	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	4	4	32
89	1	1	1	2	2	1	1	2	3	3	4	4	3	2	2	1	33
90	2	1	1	2	2	4	4	3	3	2	2	2	1	1	1	2	33
91	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	54
92	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	53
93	3	3	3	4	4	3	4	4	2	1	4	3	4	2	3	4	51
94	3	4	4	3	1	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	54
95	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	54
96	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	53
97	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	45
98	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	53
99	4	3	2	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	50
100	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	52
101	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	52
102	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	58
103	4	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	50
104	4	3	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	57
105	3	4	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	50
106	4	4	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	55
107	4	3	4	4	3	4	4	1	3	4	3	4	4	1	4	4	54
108	4	3	3	4	3	4	4	1	3	3	3	4	4	2	4	3	52
109	4	3	4	4	3	4	4	1	4	3	3	4	3	1	4	4	53
110	4	3	4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	2	4	4	56
111	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	2	4	58
112	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	1	4	4	54
113	4	3	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	4	2	4	4	55
114	4	3	4	4	3	3	4	1	4	3	3	4	4	2	4	3	53
115	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	4	2	4	4	55
116	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	3	4	3	1	4	4	55
117	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	3	57
118	4	3	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	2	3	4	55
119	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	3	56
120	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	1	4	3	56
121	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	4	55

163	3	3	1	1	3	4	2	1	3	1	2	4	28	163	3	4	3	4	3	4	3	1	4	3	4	3	4	2	4	3	52
164	3	3	1	2	3	4	1	2	4	1	2	3	29	164	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	1	3	4	52
165	3	3	1	2	3	4	1	2	4	1	1	4	29	165	3	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	4	3	1	3	4	50
166	3	3	2	1	4	4	1	1	4	1	2	4	30	166	4	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	1	4	1	46
167	3	3	1	2	4	3	1	1	4	1	2	3	28	167	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	3	1	4	2	50
168	3	4	2	2	3	4	1	2	4	1	2	4	32	168	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	3	1	49
169	3	3	1	1	3	4	1	2	4	1	1	4	28	169	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	4	4	1	4	3	53
170	3	3	1	2	4	3	1	2	4	2	1	4	30	170	4	3	3	4	3	4	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	53
171	4	3	1	2	4	3	1	1	3	1	1	4	28	171	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	3	3	3	1	4	3	49
172	4	4	2	1	4	3	1	2	4	2	2	4	33	172	4	3	4	4	3	3	4	1	4	3	4	3	4	1	4	4	53
173	3	3	1	2	4	4	2	1	4	1	1	4	30	173	4	4	3	3	4	4	4	1	4	3	4	4	3	1	4	3	53
174	3	4	1	2	4	4	2	2	4	1	2	4	33	174	3	4	3	4	3	3	4	1	4	3	4	3	4	1	4	3	51
175	3	3	1	2	3	4	1	2	3	2	1	4	29	175	3	4	3	4	3	3	4	1	4	4	3	4	4	1	3	3	51
176	3	4	1	2	3	4	2	2	4	1	2	4	32	176	4	3	4	3	4	4	3	1	3	4	3	4	4	2	3	4	53
177	3	4	2	2	3	4	2	1	3	2	1	3	30	177	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	51
178	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	1	3	30	178	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	52
179	4	4	2	1	3	3	2	1	3	2	1	3	29	179	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	52
180	4	3	2	1	3	4	2	2	3	2	1	3	30	180	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	54
181	4	3	2	1	3	3	3	1	4	2	1	4	31	181	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	52
182	4	3	2	2	3	4	2	1	3	2	1	4	31	182	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	4	4	52
183	4	3	2	1	3	3	2	1	3	2	1	3	28	183	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	2	3	4	54
184	4	3	3	1	3	3	2	1	4	2	1	3	30	184	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	57	
185	4	4	2	1	3	4	2	1	3	2	1	3	30	185	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	52
186	4	4	2	1	3	3	2	1	3	2	2	3	30	186	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	3	54
187	3	3	2	1	3	4	2	2	3	2	2	3	30	187	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	51
188	4	3	3	1	4	4	2	2	3	2	2	4	34	188	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	3	4	54
189	4	3	2	1	3	4	2	2	4	2	1	3	31	189	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	52
190	4	3	2	1	3	4	2	2	3	2	1	4	31	190	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4	54
191	4	3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	4	31	191	3	3	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	3	2	3	4	53
192	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	26	192	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	51
193	3	4	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	27	193	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	51
194	3	3	2	1	2	4	2	1	3	2	2	4	29	194	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	51
195	3	4	2	2	1	3	4	2	3	2	2	4	32	195	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	1	3	4	51
196	3	3	1	2	2	3	2	1	3	2	2	4	28	196	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	1	3	3	49
197	3	3	2	1	2	4	2	2	3	2	1	4	29	197	3	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	3	4	52
198	3	3	1	2	2	4	2	1	3	2	2	4	29	198	3	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	4	1	3	3	47
199	3	4	2	3	1	3	2	1	4	2	1	3	29	199	3	3	4	3	4	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	49
200	3	4	2	3	2	3	2	1	3	2	2	4	31	200	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	52
201	3	4	2	4	2	4	1	2	3	2	1	3	31	201	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	51
202	3	4	2	3	2	3	1	1	3	2	1	3	28	202	3	4	3	3	4	3	4	1	3	3	4	3	3	2	4	4	51
203	3	4	2	3	2	3	2	1	3	2	2	4	31	203	3	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	51
204	3	4	2	3	2	4	2	1	3	2	2	4	32	204	3	3	4	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	2	3	4	49