HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN MANAJEMEN WAKTU PADA MAHASISWA PEKERJA SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh :

Muhammad Noval Hidayatullah

220401110255

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

HALAMAN JUDUL

HUBUNGAN ANTARA *SELF CONTROL* DENGAN MANAGEMEN WAKTU PADA MAHASISWA PEKERJA SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI 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

Muhammad Noval Hidayatullah

NIM. 220401110255

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2026

MOTTO

"Kamu tidak akan pernah memiliki kekuasaan yang lebih besar atau lebih kecil daripada kekuasaan atas dirimu sendiri."

Leonardo da Vinci

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur yang mendalam Allah SWT, yang senantiasa memberikan kekuatan, kemudahan, dan jalan terbaik di setiap proses yang aku lalui. Dalam setiap langkah yang terasa berat, selalu ada pertolonganNya yang membuatku mampu bertahan hingga sampai di titik ini. skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Muhyi Bakry, selaku ayah saya**,** sosok yang memiliki tempat dan makna yang begitu besar dalam kehidupan saya. Beliau bukan hanya seorang ayah, tetapi juga menjadi pembimbing, panutan, dan sumber kekuatan dalam setiap perjalanan yang saya tempuh. Dengan kesabaran, keteguhan, serta kasih sayang yang tidak pernah berhenti, Bapak senantiasa mendampingi dan mengarahkan saya dalam menghadapi berbagai proses kehidupan. Sejak saya belum memahami arah dan tujuan hidup, Bapak selalu hadir untuk memberikan nasihat, mengajarkan arti tanggung jawab, serta menuntun saya agar terus berusaha menjadi pribadi yang lebih baik. Segala dukungan, pengorbanan, dan doa yang diberikan menjadi bagian penting dalam setiap pencapaian yang berhasil saya raih hingga saat ini. Terima kasih telah menjadi sosok yang selalu percaya dan mendukung saya dalam setiap langkah, sehingga saya dapat tumbuh menjadi pribadi seperti sekarang.
2. Ibu Ninis Sriwangi, selaku pintu surga saya**,** sosok yang senantiasa menjadi sumber doa, kekuatan, dan ketenangan dalam setiap perjalanan hidup saya. Doa-doa Ibu yang tidak pernah putus menjadi salah satu sumber kekuatan terbesar yang mengiringi setiap langkah saya, menghadirkan ridho, keberkahan, dan keteguhan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Kasih sayang yang tulus, perhatian, serta dukungan Ibu selalu menjadi tempat bagi saya untuk kembali ketika menghadapi kesulitan maupun keraguan. Setiap nasihat dan pengorbanan yang diberikan menjadi pengingat bagi saya untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah dalam mencapai cita-cita. Terima kasih atas cinta yang tidak pernah berkurang, doa yang tidak pernah berhenti, dan ketulusan yang selalu mengiringi

perjalanan saya. Semoga setiap langkah dan pencapaian yang saya raih dapat menjadi bagian kecil dari kebahagiaan serta kebanggaan bagi Ibu.

3. Untuk diri saya sendiri, Muhammad Noval Hidayatullah, terima kasih karena telah mampu bertahan dan melangkah sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melanjutkan perjalanan, meskipun keadaan tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan, ketika keraguan dan kelelahan datang silih berganti, serta ketika langkah terasa begitu berat untuk diteruskan. Terima kasih karena tetap berusaha kuat di tengah berbagai hal yang tidak mudah untuk dijelaskan, tetap mencoba ketika hasil belum terlihat, dan tetap percaya bahwa setiap proses yang dijalani akan membawa pada suatu tujuan. Terima kasih telah memberikan kesempatan kepada diri sendiri untuk belajar dari kesalahan, menerima kekurangan, dan terus berproses menjadi pribadi yang lebih baik. Dalam setiap kesunyian, kelelahan, dan keraguan, terima kasih karena tetap memilih untuk menemani dan menguatkan diri sendiri. Mungkin perjalanan ini tidak selalu mudah dan tidak semua hal berjalan seperti yang pernah dibayangkan, tetapi terima kasih karena tidak berhenti mencari jalan ketika sempat kehilangan arah. Terima kasih karena telah menyelesaikan apa yang pernah dimulai, meskipun dalam prosesnya harus melewati berbagai hal yang menguji kesabaran dan keteguhan. Terakhir, terima kasih yang paling dalam kepada diri sendiri karena telah berani menjalani setiap proses hingga sampai pada titik ini. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap perjuangan, sekecil apa pun, selalu memiliki arti dan layak untuk dihargai.
4. Untuk teman-teman seperjuangan dan semua orang yang pernah hadir dalam perjalanan hidup saya**,** terima kasih telah menjadi bagian dari setiap proses yang saya lalui hingga sampai pada tahap ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, bantuan, serta berbagai cerita dan pengalaman yang telah dibagikan. Kehadiran kalian membuat perjalanan yang tidak selalu mudah menjadi terasa lebih ringan dan penuh makna. Setiap tawa, nasihat, motivasi, dan kebersamaan yang tercipta akan selalu menjadi bagian dari kenangan yang berharga bagi saya. Kepada semua

orang yang pernah hadir dan memberikan warna dalam kehidupan saya, meskipun tidak dapat saya sebutkan satu per satu, saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya atas setiap kebaikan, dukungan, perhatian, dan doa yang telah diberikan. Semoga segala kebaikan yang kalian berikan mendapatkan balasan yang terbaik dan menjadi keberkahan bagi kehidupan kita masing-masing.

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 penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga proposal skripsi berjudul "Hubungan antara Self Control dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Pekerja Semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" dapat diselesaikan. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi sekaligus sebagai landasan awal penelitian.

Proses penyusunan proposal ini, penulis mendapatkan berbagai bentuk bantuan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. 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. Ibu Rahmatika Sari Amalia, M.Psi. Psikolog, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini
5. Ibu Nurul Hikmah M. Pd selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, kesempatan, dan fasilitas selama masa studi peneliti.
7. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ayah Muhyi Bakry, selaku ayah tercinta, yang senantiasa menjadi sosok penting dalam setiap perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan, nasihat, serta pengorbanan yang tidak pernah berhenti diberikan kepada penulis. Di setiap langkah yang penulis tempuh,

Ayah selalu menjadi sosok yang memberikan kekuatan, membimbing dengan penuh kesabaran, dan mengajarkan arti keteguhan dalam menghadapi berbagai keadaan. Segala dukungan dan kepercayaan yang diberikan menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk terus berusaha menyelesaikan pendidikan ini hingga akhir. Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak terlepas dari doa dan perjuangan Ayah yang mungkin tidak selalu terlihat, tetapi begitu besar maknanya bagi kehidupan penulis. Semoga segala kebaikan, pengorbanan, dan doa yang telah Ayah berikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT serta senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.

8. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bunda Ninis Sriwangi, sosok yang selalu menjadi sumber kasih sayang, doa, kekuatan, dan ketulusan dalam setiap perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, perhatian yang selalu diberikan, serta dukungan yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini. Bunda selalu menjadi tempat untuk pulang ketika penulis merasa lelah, menjadi penguat ketika keraguan datang, dan menjadi sosok yang mengajarkan penulis untuk tetap sabar dan kuat dalam menghadapi berbagai keadaan. Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak terlepas dari doa, pengorbanan, dan kasih sayang Bunda yang begitu besar. Setiap nasihat, dukungan, dan ketulusan yang diberikan menjadi bagian yang sangat berarti dalam perjalanan penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan pengorbanan Bunda mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT, senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, umur yang panjang, serta keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.
9. Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada Celine Valentin Hwang, selaku pasangan yang hadir di penghujung perjalanan penyusunan skripsi ini, tetapi memiliki peran yang begitu berarti dalam membantu dan mendukung penulis hingga dapat menyelesaikannya. Terima kasih atas waktu, perhatian, kesabaran, semangat, dan dukungan yang senantiasa

diberikan di tengah berbagai proses dan tantangan yang penulis hadapi. Kehadiranmu menjadi salah satu sumber kekuatan ketika penulis merasa lelah, ragu, maupun kehilangan semangat dalam menyelesaikan setiap tahapan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan dorongan ketika penulis membutuhkan keyakinan, serta menemani berbagai proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Meskipun kita dipertemukan ketika perjalanan ini hampir sampai pada penghujungnya, kehadiranmu memberikan warna dan makna tersendiri yang akan selalu penulis kenang. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

10. Teman-teman seperjuangan Sadya Arunika Angkatan 2022 serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, semangat, dan kontribusi dalam proses penyelesaian skripsi ini, khususnya keluarga kecil "Matkul Olahraga", "Kelas F", "Skripsian", "Proyek Kost Al-Firdaus", serta "Sisi Gelap Kelas F". Terima kasih atas segala cerita, kebersamaan, perjuangan, canda tawa, kenakalan kecil, serta berbagai pengalaman yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian tidak hanya memberikan warna dalam perjalanan akademik penulis, tetapi juga menjadikan masa-masa perkuliahan terasa lebih ringan, menyenangkan, dan penuh makna. Setiap kebersamaan, bantuan, dan dukungan yang diberikan, baik dalam keadaan mudah maupun sulit, menjadi bagian dari kenangan yang akan selalu penulis ingat. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi keluh kesah, bertukar cerita, dan saling menguatkan hingga akhirnya kita dapat melewati berbagai proses perkuliahan bersama. Serta kepada sahabat-sahabat dan seluruh pihak lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas setiap kebaikan, bantuan, dukungan, dan doa yang telah diberikan selama perjalanan ini. Semoga segala kebersamaan dan kenangan yang telah tercipta dapat menjadi bagian indah yang selalu dikenang di kemudian hari.

11. Terakhir, Terima kasih untuk diri saya sendiri, yang telah mampu berjalan dan bertahan sejauh ini. Terima kasih untuk setiap hari yang dipenuhi rasa lelah, keraguan, tekanan, dan berbagai keadaan yang tidak selalu mudah untuk dilalui, tetapi tetap memilih untuk bertahan dan melanjutkan langkah. Terima kasih karena tidak menyerah ketika proses terasa berat, ketika hasil belum sesuai dengan harapan, dan ketika semangat terkadang berada pada titik terendah. Terima kasih karena tetap berusaha, terus belajar dari setiap kesalahan, dan berani menghadapi berbagai tantangan yang datang selama perjalanan ini. Setiap air mata, waktu, tenaga, dan pengorbanan yang telah diberikan menjadi bagian dari proses yang membentuk diri hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tidak berhenti, karena terus melangkah meskipun perlahan, dan karena telah membuktikan bahwa setiap perjuangan yang dijalani dengan penuh kesabaran dan keteguhan pada akhirnya layak untuk diperjuangkan. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa diri ini pernah melewati begitu banyak hal dan berhasil bertahan hingga akhirnya sampai di titik yang selama ini diperjuangkan.

Malang, 06 Oktober 2026

Peneliti

Muhammad Noval Hidayatullah

NIM. 22040111255

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
LEMBAR PERSETUJUAN ii
LEMBAR PENGESAHAN iii
SURAT PERNYATAAN iv
NOTA DINAS iv
NOTA DINAS v
MOTTO vi
LEMBAR PERSEMBAHAN viii
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI xv
DAFTAR TABEL xviii
DAFTAR GAMBAR xix
ABSTRAK xx
ABSTRACT xxi
مستخلص البحث xxii
BAB I 1
PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 12
C. Tujuan Penelitian 12
D. Manfaat Penelitian 12
1. Manfaat Teoritis 12
2. Manfaat Praktis 13
BAB II 14
KAJIAN TEORI 14
A. Managemen Waktu 14
1. Definisi 14
2. Dimensi 16
3. Faktor 17
4. Kajian Islam 18

B. Self-Control 19
1. Definisi 19
2. Dimensi 24
3. Faktor 25
4. Kajian Islam 27
C. Hubungan *Self Control* terhadap manejemen waktu 28
D. Kerangka Konseptual 30
E. Hipotesis Penelitian 30
BAB III 31
METODE PENELITIAN 31
A. Rancangan Penelitian 31
B. Identifikasi Varianel Penelitian 32
C. Definisi Operasional 33
1. Manajemen Waktu 33
2. Self Control 34
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling 35
1. Populasi 35
2. Sampel dan Teknik Sampling 35
E. Instrumen Pengukuran 36
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen 38
1. Uji Validitas 38
2. Uji Reliabilitas 42
G. Teknik Analisis Data 44
1. Analisa Deskriptif 44
2. Uji Asumsi Klasik 45
H. Uji Hipotesis 46
BAB IV 47
HASIL DAN PEMBAHASAN 47
A. Pelaksanaan Penelitian 47
1. Gambaran Penelitian 47
2. Hambatan Penelitian 47
B. Hasil Penelitian 48

1. Karakteristik Responden 48
2. Analisis Deskriptif 50
3. Uji Asumsi Klasik 51
4. Uji Hipotesis 54
5. Analisis Deskripsi Kategori Data Variabel 56
C. Analisis dan Pembahasan 57
1. Tingkat Self Control pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 57
2. Tingkat Manajemen Waktu bekerja pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 62
3. Hubungan Self Control dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 67
BAB V 76
PENUTUP 76
A. KESIMPULAN 76
B. SARAN 77
DAFTAR PUSTAKA 80
LAMPIRAN 84

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Manajemen Waktu 36
Tabel 3. 2 Blue Print Self Control 37
Tabel 3. 3 Uji Validitas Skala Self-Control 39
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Self-Control 40
Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala Manajemen Waktu 41
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Manajemen Waktu 42
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas 43
Tabel 3. 8 Norma Kategorisasi 45
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden 49
Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif 50
Tabel 4. 3 Uji Normalitas 51
Tabel 4. 4 Speaman's rho 52
Tabel 4. 5 Korelasi Spearman's rho 52
Tabel 4. 6 Korelasi Spearman's rho 55
Tabel 4. 7 Analisis Deskripsi Kategori Data Variabel 56
Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel *Self-Control* 56
Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Manajemen Waktu 57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Diagram Mahasiswa Pekerja.....3
Gambar 4. 1 Hasil Linearitas Q-Q Plots 53

ABSTRAK

Muhammad Noval Hidayatullah (2026). Hubungan *Self-Control* Dengan Manajemen Waktu Mahasiswa Pekerja Semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing :

Rahmatika Sari Amalia, M.Psi., Psikolog

Nurul Hikmah M. Pd

Kata Kunci :

Self-Control, Manajemen Waktu, Psikologi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *Self-Control*, tingkat manajemen waktu, serta hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Latar belakang penelitian didasarkan pada tuntutan ganda mahasiswa pekerja semester akhir dalam menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kesulitan dalam menentukan prioritas, mengatur waktu, menyelesaikan tugas akademik, dan menjaga konsistensi penyelesaian skripsi. *Self-Control* merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan, memantau, dan mengevaluasi pikiran, emosi, serta perilaku agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pengambilan data secara *cross-sectional*. Subjek penelitian berjumlah 204 mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengumpulan data menggunakan *Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS) yang dikembangkan oleh Mezo (2009) dan *Assessment of Time Management Skills* (ATMS) yang dikembangkan oleh White, Riley, dan Flom (2013). Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis menggunakan korelasi Spearman's rho karena data tidak berdistribusi normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Control* berada pada kategori sedang sebanyak 160 responden (78,4%), sedangkan manajemen waktu berada pada kategori sedang sebanyak 158 responden (77,5%). Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu, dengan koefisien korelasi sebesar 0,789 dan signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi *Self-Control*, semakin tinggi pula kemampuan manajemen waktu mahasiswa pekerja semester akhir.

ABSTRACT

Muhammad Noval Hidayatullah (2026). The Relationship Between Self-Control and Time Management Among Working Students in Their Final Semester at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang. Thesis. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisors :

Rahmatika Sari Amalia, M.Psi. , Psikolog

Nurul Hikmah M. Pd

Keywords:

Self-Control, Time Management, Psychology

This study aims to determine the levels of Self-Control and time management, as well as the relationship between Self-Control and time management among working students in their final semester at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University in Malang. The background of this study is based on the dual demands faced by working students in their final semester as they juggle academic responsibilities and work simultaneously. This situation can lead to difficulties in setting priorities, managing time, completing academic assignments, and maintaining consistency in the completion of their theses. Self-Control is an individual's ability to direct, monitor, and evaluate thoughts, emotions, and behavior to align with predetermined goals.

This study employs a quantitative approach with a correlational design and cross-sectional data collection. The study sample consisted of 204 working students in their final semester at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University in Malang. Data were collected using the Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) developed by Mezo (2009) and the Assessment of Time Management Skills (ATMS) developed by White, Riley, and Flom (2013). Data analysis included descriptive statistics, assumption tests, and hypothesis testing using Spearman's rho correlation because the data were not normally distributed.

The results of the study show that 160 respondents (78.4%) scored in the moderate category for Self-Control, while 158 respondents (77.5%) scored in the moderate category for time management. The correlation test results indicate a positive and significant relationship between Self-Control and time management, with a correlation coefficient of 0.789 and a p-value < 0.001. This means that the higher the level of Self-Control, the higher the time management skills of working students in their final semester.

مستخلص البحث

محمد نوفال هيديات الله (٢٠٢٦). العلاقة بين ضبط النفس وإدارة الوقت لدى الطلاب العاملين في الفصل الدراسي الأخير بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ. أطروحة تخرج. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانغ.

المشرفتان :رحمتيكا ساري أماليا، الماجستير ونور الحكمة ، الماجستير

الكلمات الأساسيات : ضبط النفس، إدارة الوقت، علم النفس

يهدف هذا البحث إلى تحديد مستوى ضبط النفس، ومستوى إدارة الوقت، والعلاقة بين ضبط النفس وإدارة الوقت لدى الطلاب العاملين في الفصل الدراسي الأخير بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. وتستند خلفية البحث إلى المطالب المزدوجة التي يواجهها الطلاب العاملون في الفصل الدراسي الأخير في الاضطلاع بمسؤولياتهم الأكاديمية والعملية في آن واحد. وقد تؤدي هذه الظروف إلى صعوبات في تحديد الأولويات، وتنظيم الوقت، وإنجاز المهام الأكاديمية، والحفاظ على الاستمرارية في إنجاز أطروحة التخرج. ويُعرَّف ضبط النفس بأنه قدرة الفرد على توجيه ومراقبة وتقييم أفكاره وعواطفه وسلوكه بحيث تتوافق مع الأهداف المحددة.

ويستخدم هذا البحث نهجًا كميًّا بتصميم ارتباطي وجمع البيانات بطريقة مستعرضة. بلغ عدد المشاركين في الدراسة ٢٠٤ طالبًا عاملاً في الفصل الدراسي الأخير بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. تم جمع البيانات باستخدام مقياس ضبط النفس والإدارة الذاتية (SCMS) الذي طوره ميزو (٢٠٠٩) ومقياس تقييم مهارات إدارة الوقت (أجهزة الصراف الآلي) الذي طوره وايت ورايلي وفلوم (٢٠١٣). وشمل تحليل البيانات الإحصاء الوصفي واختبار الافتراضات واختبار الفرضيات باستخدام معامل ارتباط رو سبيرمان (معامل رو لسبيرمان) نظرًا لعدم توزيع البيانات بشكل طبيعي.

أظهرت نتائج الدراسة أن ١٦٠ مشاركًا (٧٨,٤٪) سجلوا مستوىً متوسطًا في ضبط النفس، في حين سجل ١٥٨ مشاركًا (٧٧,٥٪) مستوىً متوسطًا في إدارة الوقت. وأظهرت نتائج اختبار الارتباط وجود علاقة إيجابية وذات دلالة إحصائية بين ضبط النفس وإدارة الوقت، حيث بلغ معامل الارتباط ٠,٧٨٩ وكانت الدلالة الإحصائية $p < 0,001$. وهذا يعني أنه كلما زاد مستوى ضبط النفس، زادت أيضًا قدرة الطلاب العاملين في الفصل الدراسي الأخير على إدارة الوقت.

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa semester akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, terutama dalam penyelesaian skripsi sebagai syarat kelulusan. Kondisi ini menuntut mahasiswa untuk mampu mengatur waktu secara efektif agar seluruh kewajiban akademik dapat diselesaikan dengan baik. Tantangan tersebut menjadi lebih besar bagi mahasiswa yang juga bekerja, karena mereka harus membagi waktu antara perkuliahan, pekerjaan, dan kebutuhan pribadi secara bersamaan. Ketidakseimbangan dalam pengelolaan waktu sering kali berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas akademik, khususnya skripsi, serta meningkatkan tekanan dan kelelahan selama proses studi. Manajemen waktu menjadi faktor penting bagi mahasiswa pekerja semester akhir dalam menjalani dua peran tersebut. Kemampuan dalam merencanakan, menentukan prioritas, dan memanfaatkan waktu secara efektif dapat membantu mahasiswa mengurangi konflik antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Oleh karena itu, kajian mengenai manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir menjadi penting untuk memahami permasalahan yang dihadapi serta sebagai dasar dalam meningkatkan efektivitas penyelesaian studi.

Mahasiswa semester akhir merupakan sekelompok mahasiswa yang berada pada tahap akhir dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan kewajiban akademik, khususnya penyusunan skripsi atau tugas akhir sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana. Pada tahap ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, terutama ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir. (Fatika et al., 2025) menjelaskan bahwa mahasiswa semester akhir berada dalam fase kritis karena adanya tuntutan penyelesaian skripsi atau tugas akhir yang dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa semester akhir merupakan individu yang sedang berada dalam tahap penyelesaian pendidikan tinggi dengan tanggung jawab akademik yang

menuntut kemampuan untuk mengelola diri dan menyelesaikan tugas secara optimal.

Penelitian Dewi (2023) menyebutkan bahwa fenomena mahasiswa yang bekerja paruh waktu semakin banyak terjadi karena dorongan kebutuhan ekonomi, keinginan menambah pengalaman, serta tuntutan persaingan kerja yang semakin ketat. Pekerjaan paruh waktu dipandang sebagai pilihan yang relatif fleksibel sekitar lima jam kerja per hari sehingga mahasiswa masih dapat menjalankan kewajiban akademiknya. Meski demikian, kondisi ini menuntut kemampuan manajemen waktu yang baik agar aktivitas kuliah dan pekerjaan tetap seimbang. Penelitian tersebut juga mengacu pada data dari Badan Pusat Statistik 2023 yang menunjukkan bahwa pada Februari 2023 tingkat pekerja paruh waktu mencapai 26,61%, menggambarkan bahwa kerja paruh waktu merupakan fenomena yang cukup signifikan, termasuk di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja perlu mengelola waktunya secara efektif agar tanggung jawab akademik tetap terpenuhi dan prestasi belajar dapat dipertahankan.

Peneliti memperoleh data awal dari 30 mahasiswa pekerja semester akhir yang menunjukkan bahwa manajemen waktu masih menjadi permasalahan yang cukup menonjol. Data tersebut terdiri dari 11 mahasiswa Fakultas Psikologi, 3 Fakultas Tarbiyah, 4 Fakultas Ekonomi, 6 Fakultas Saintek, 3 Fakultas Humaniora, dan 3 Fakultas Syariah. Hasil analisis menunjukkan bahwa sekitar 65% responden mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara tuntutan perkuliahan dan pekerjaan, yang ditandai dengan kurangnya perencanaan, belum optimalnya penentuan prioritas, serta kecenderungan menunda tugas akademik. Sementara itu, sekitar 35% mahasiswa menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik melalui penyusunan jadwal dan pengaturan prioritas secara konsisten. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja masih menghadapi hambatan dalam mengelola waktu secara efektif yang berpotensi memengaruhi keseimbangan tanggung jawab akademik dan pekerjaan serta kelancaran penyelesaian studi."



Gambar 1. 1 Diagram Mahasiswa Pekerja

Manajemen waktu merupakan kemampuan fundamental yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan individu pada pelaksanaan peran akademik dan profesional. Keterampilan manajemen waktu menjadi semakin penting bagi mahasiswa semester akhir pada tahap penyelesaian skripsi dalam pendidikan tinggi. Kondisi tersebut menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa juga bekerja, karena mereka harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara tuntutan akademik dan pekerjaan yang sama-sama menuntut komitmen tinggi. Kemampuan manajemen waktu yang baik diketahui berkaitan dengan meningkatnya keterlibatan belajar, efektivitas studi, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa (Fu et al., 2025). Sebaliknya, manajemen waktu yang tidak optimal dapat memicu konflik peran, kelelahan akademik, dan keterlambatan penyelesaian studi. Hal ini didukung oleh temuan penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja dengan kemampuan manajemen waktu rendah cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi serta keterlibatan belajar yang lebih rendah (Dayantri et al., 2024)

Beberapa tahun terakhir, isu manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semakin mendapat perhatian dalam kajian akademik. Hal ini sejalan dengan meningkatnya jumlah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah serta tuntutan akademik yang semakin kompleks. Oleh karena itu, manajemen waktu menjadi variabel penting yang perlu dikaji secara mendalam, khususnya pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada 12–13 Desember di area Bento UIN Malang terhadap 5 mahasiswa pekerja semester akhir, peneliti memperoleh informasi bahwa para mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kegiatan perkuliahan dan pekerjaan. Informan yang diwawancarai berasal dari lima fakultas yang berbeda, yaitu Fakultas Psikologi, Sains dan Teknologi (Saintek), Humaniora, Syariah, dan Tarbiyah, di mana masing-masing fakultas diwakili oleh satu mahasiswa. Adapun mahasiswa dari Fakultas Psikologi bekerja di Warung Satu Jiwa, mahasiswa Saintek bekerja di Koat Coffee, mahasiswa dari Fakultas Humaniora dan Syariah bekerja di Bento Kopi, serta mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah bekerja di Kopi Studio.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar informan belum mampu mengatur jadwal secara konsisten sehingga sering kali tuntutan pekerjaan lebih diprioritaskan dibandingkan kewajiban akademik. Kondisi tersebut menyebabkan beberapa tugas kuliah tertunda, kehadiran perkuliahan berkurang, serta proses penyusunan skripsi menjadi kurang optimal. Temuan ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa pekerja masih menghadapi permasalahan dalam manajemen waktu, khususnya dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Temuan ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa pekerja masih menghadapi permasalahan dalam manajemen waktu, khususnya dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan, berikut Adalah Gambaran hasil dr wawancara yang memperlihatkan bahwa mahasiswa pekerja tidak bisa membagi antara kuliah dan bekerja :

Responden 1(I) (Syariah – Kopi Studio) :

> *“Saya sering sampai ngambil jatah absen tiga kali di satu mata kuliah karena jadwal kerja bentrok dengan kuliah. Biasanya kalau sudah dapat shift kerja yang panjang, saya jadi sulit menyesuaikan waktu masuk kelas. Setelah pulang kerja rasanya sudah capek sekali, jadi kadang saya memilih istirahat daripada masuk kelas. Lama-lama tugas juga ikut menumpuk karena waktu belajar jadi berkurang, dan saya merasa kewalahan mengejar ketertinggalan.”*

Berdasarkan pernyataan responden 1, terlihat bahwa bentroknya jadwal kerja dengan perkuliahan menyebabkan responden sering menggunakan jatah

ketidakhadiran pada mata kuliah tertentu. Kelelahan fisik setelah bekerja membuat responden memilih beristirahat dibanding mengikuti kelas. Selain itu, keputusan responden untuk bekerja juga dipengaruhi oleh kondisi semester akhir yang relatif memiliki jadwal perkuliahan lebih sedikit, sehingga dianggap memberikan ruang untuk bekerja. Namun, pada praktiknya kondisi tersebut tetap menimbulkan kendala, karena jadwal yang tidak sepenuhnya fleksibel menyebabkan responden kesulitan menyeimbangkan keduanya. Akibatnya, tugas perkuliahan menumpuk dan waktu belajar menjadi berkurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden mengalami kesulitan dalam mengatur prioritas antara pekerjaan dan kewajiban akademik, sehingga aktivitas perkuliahan tidak dapat dijalankan secara optimal.

Responden 2 (F):

> *"Saya pernah sampai tidak mengerjakan tugas UTS karena jadwal kerja lagi padat dan tidak bisa ditinggalkan. Waktu itu fokus saya lebih banyak ke pekerjaan, jadi tidak sempat mengerjakan tugas atau mempersiapkannya dengan baik. Akhirnya tugas tersebut terlewat dan saya merasa sangat tertinggal dibanding teman-teman yang lain. Dari situ saya sadar kalau saya masih kesulitan membagi waktu antara kuliah dan kerja."*

Hal yang hampir serupa dialami oleh responden 2, yang mengungkapkan bahwa padatnya jadwal kerja membuatnya tidak dapat menyelesaikan tugas UTS. Fokus responden lebih tersita pada pekerjaan sehingga persiapan akademik terabaikan. Selain itu, responden memilih untuk bekerja karena ingin membantu kondisi keuangan orang tua agar tidak terlalu membebani mereka. Situasi tersebut menggambarkan bahwa tekanan pekerjaan dapat mengganggu tanggung jawab akademik, bahkan pada momen evaluasi penting. Dampaknya, responden merasa tertinggal dalam proses pembelajaran dibandingkan mahasiswa lainnya.

Responden 3 (F)

> *"Skripsi saya hampir tidak tersentuh sama sekali karena sebagian besar waktu habis untuk bekerja. Setiap pulang kerja malam, badan sudah sangat lelah sehingga sulit untuk mulai mengerjakan skripsi. Saya juga sering bolos kuliah karena kondisi fisik tidak memungkinkan. Hal itu membuat progres kuliah saya jadi terhambat dan saya sadar ini akibat kurangnya pengaturan waktu."*

Selanjutnya, responden 3 menjelaskan bahwa sebagian besar waktunya habis untuk bekerja sehingga pengerjaan skripsi menjadi terabaikan. Kelelahan akibat jam kerja malam juga menyebabkan responden sering tidak mengikuti perkuliahan. Selain itu, keputusan responden untuk bekerja dilatarbelakangi oleh kondisi semester akhir yang relatif memiliki jadwal perkuliahan lebih sedikit, sehingga dianggap memberikan kesempatan untuk bekerja. Hal ini memperlihatkan bahwa kurangnya pengelolaan waktu berdampak pada terhambatnya progres akademik, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir yang membutuhkan konsistensi dan komitmen.

Responden 4 (R):

> *"Saya pernah sampai menggunakan joki tugas karena merasa tidak mampu membagi waktu antara kerja dan kuliah. Jadwal kerja yang padat membuat saya sering kelelahan dan kehilangan fokus untuk mengerjakan tugas sendiri. Lama-kelamaan saya juga merasa jenuh menjalani rutinitas ini. Akibatnya fokus belajar menurun dan saya kesulitan mengejar materi perkuliahan."*

Permasalahan pengaturan waktu juga terlihat pada responden 4, yang mengaku pernah menggunakan jasa joki tugas karena tidak mampu membagi waktu antara kerja dan kuliah. Jadwal kerja yang padat menimbulkan kelelahan dan kejenuhan, sehingga fokus belajar menurun. Selain itu, responden memilih untuk bekerja karena ingin mencari uang sendiri tanpa harus bergantung atau meminta kepada orang tua. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan peran ganda dapat memengaruhi kualitas tanggung jawab akademik dan menurunkan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar.

> Responden 5 (W):
> *"Saya sering merasa kecapekan karena harus menjalani kuliah dan kerja sekaligus. Setelah bekerja, energi sudah banyak terkuras sehingga saat kuliah saya tidak selalu bisa mengikuti materi dengan maksimal. Banyak materi perkuliahan yang akhirnya tertinggal. Bahkan saya juga sering datang terlambat karena kondisi fisik sudah lelah dan sulit menjaga ritme aktivitas harian."*

responden 5 menyatakan bahwa kelelahan akibat menjalani kuliah dan pekerjaan secara bersamaan menyebabkan dirinya sering tertinggal materi dan datang terlambat ke kelas. Energi yang terkuras setelah bekerja membuat responden

tidak dapat mengikuti perkuliahan secara maksimal. Selain itu, responden memilih untuk bekerja karena ingin mencari pengalaman, mengingat dirinya sudah berada di semester akhir dan ingin mengenal dunia kerja secara langsung. Situasi ini memperlihatkan bahwa ketidakseimbangan aktivitas kerja dan akademik berdampak langsung pada partisipasi belajar.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima mahasiswa pekerja semester akhir, dapat disimpulkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara perkuliahan dan pekerjaan. Fenomena yang muncul meliputi benturan jadwal, kelelahan fisik, penundaan tugas, ketertinggalan materi, hingga terhambatnya penyelesaian skripsi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas akademik sering kali tidak berjalan optimal ketika tuntutan kerja lebih dominan. Situasi ini tidak hanya berkaitan dengan keterbatasan waktu, tetapi juga mencerminkan lemahnya kemampuan *Self-Control* dalam menentukan prioritas dan menjaga komitmen belajar. Kurangnya pengendalian diri dapat memperburuk manajemen waktu, sehingga mahasiswa cenderung menunda tanggung jawab akademik. Sebaliknya, manajemen waktu yang tidak terstruktur turut meningkatkan tekanan dan kelelahan, yang berdampak pada keterlibatan perkuliahan. Oleh karena itu, fenomena ini memperlihatkan adanya hubungan penting antara *Self-Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir dalam menjaga keseimbangan antara kuliah dan bekerja.

Manajemen waktu secara umum dipahami sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur, mengarahkan, dan mengevaluasi penggunaan waktu agar tujuan dapat tercapai secara efektif dan efisien (White et al., 2013). White (2013) menjelaskan bahwa manajemen waktu tidak hanya sebatas membuat jadwal, tetapi juga merupakan bagian dari regulasi diri yang mencakup kesadaran terhadap waktu, penetapan tujuan, serta kemampuan mengendalikan distraksi dan penundaan. Individu yang memiliki manajemen waktu yang baik cenderung mampu memantau penggunaan waktunya secara konsisten dan menyesuaikannya dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Kemampuan manajemen waktu berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas, dan mempersiapkan diri menghadapi evaluasi akademik dalam konteks akademik.

Penelitian Fu et al(2025) menunjukkan bahwa manajemen waktu berpengaruh positif terhadap keterlibatan belajar mahasiswa dan berkaitan erat dengan kemampuan kontrol diri, sehingga berdampak pada peningkatan produktivitas akademik. Selain itu, Dayantri et al. (2024) Menemukan bahwa kemampuan manajemen waktu yang rendah berkaitan dengan kesulitan mahasiswa pekerja dalam membagi waktu antara tuntutan pekerjaan dan perkuliahan. Manajemen waktu merupakan kompetensi penting yang dapat dikembangkan oleh mahasiswa semester akhir melalui kesadaran diri dan latihan berkelanjutan.

Mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada situasi yang cukup berat karena harus menyelesaikan skripsi di tengah tuntutan pekerjaan. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan membagi waktu antara kewajiban kuliah dan aktivitas bekerja. Kondisi ini sering terlihat dari jadwal yang saling bertabrakan, tugas kuliah yang tertunda, serta proses penyusunan skripsi yang berjalan kurang optimal. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum mampu mengendalikan diri secara konsisten dalam menentukan prioritas dan mengatur waktu kerja maupun belajar. Apabila hal ini terus berlangsung tanpa adanya pengelolaan diri dan waktu yang baik, maka mahasiswa pekerja semester akhir berpotensi mengalami keterlambatan penyelesaian studi dan penurunan kualitas hasil akademik, meskipun berada dalam lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang menekankan kedisiplinan dan tanggung jawab sebagai nilai utama.

Manajemen waktu merupakan kemampuan penting bagi mahasiswa, terutama mahasiswa pekerja, karena pengelolaan waktu yang efektif sangat dipengaruhi oleh faktor internal individu, salah satunya *Self-Control*. Kemampuan *Self-Control* dibutuhkan untuk menjaga konsistensi terhadap rencana yang telah dibuat, menunda kepuasan sesaat, serta menghindari distraksi yang dapat menghambat fokus akademik. Penelitian menunjukkan bahwa *self-regulation* dan *Self-Control* berperan signifikan dalam mendukung efektivitas manajemen waktu mahasiswa (Jaya et al., 2025). Mahasiswa dengan tingkat *Self-Control* yang baik cenderung mampu menjalankan strategi manajemen waktu secara lebih konsisten meskipun menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan

(Hoffmacan, 1994). Sebaliknya, rendahnya *Self-Control* sering kali menyebabkan kegagalan dalam mengelola waktu, meskipun individu telah menyadari pentingnya manajemen waktu. Dalam proses penyusunan skripsi, manajemen waktu dipengaruhi oleh kemampuan menetapkan prioritas, pengendalian diri, motivasi akademik, serta pengelolaan distraksi (Britton & Tesser, 1991). Kombinasi faktor-faktor tersebut memungkinkan mahasiswa merencanakan dan memanfaatkan waktu secara lebih disiplin dan terarah selama penyelesaian skripsi (Claessens et al., 2007)

Self-Control didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan jangka panjang. Mezo (2009)menjelaskan bahwa *Self-Control* mencakup kemampuan menunda kepuasan, mengelola dorongan internal, serta mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks akademik, *Self-Control* berperan penting dalam membantu mahasiswa mempertahankan fokus dan konsistensi belajar. Mezo (2009) menekankan bahwa *Self-Control* bukanlah sifat bawaan semata, melainkan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui latihan dan pengalaman. Individu dengan *Self-Control* yang tinggi cenderung mampu mengelola waktu secara lebih disiplin dan konsisten, sehingga mendukung efektivitas manajemen waktu dalam jangka panjang.

Berdasarkan kajian teoritis dan empiris, terdapat celah penelitian berupa keterbatasan studi yang secara spesifik meneliti hubungan antara *Self-Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, masih terbatas penelitian yang menempatkan manajemen waktu sebagai variabel utama dalam konteks mahasiswa pekerja.

Penelitian yang dilakukan oleh (Jaya et al., 2025) mengungkapkan bahwa *self-regulation* yang secara konseptual sejalan dengan *Self-Control* berpengaruh signifikan terhadap manajemen waktu mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-regulation* yang tinggi cenderung mampu merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara lebih efektif, sehingga dapat menekan perilaku prokrastinasi akademik. Temuan ini

menegaskan bahwa kemampuan pengendalian diri berperan penting dalam menjaga konsistensi individu dalam menjalankan rencana penggunaan waktu secara disiplin.

Selain itu, penelitian pada mahasiswa yang bekerja juga menunjukkan hasil yang sejalan. Stevanie Ho (2025) menemukan bahwa faktor psikologis internal, seperti *Self Control* dan efikasi diri, berperan penting dalam mendukung kemampuan manajemen waktu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sambil bekerja. Mahasiswa pekerja dengan *Self Control* yang baik mampu membagi waktu antara tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih efektif dibandingkan mahasiswa dengan kontrol diri rendah. Penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa *Self-Control* merupakan faktor kunci dalam keberhasilan manajemen waktu, khususnya pada mahasiswa dengan beban peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa pekerja semester akhir sering dihadapkan pada tantangan ganda, yaitu menyelesaikan skripsi sekaligus memenuhi komitmen pekerjaan, yang menuntut kemampuan manajemen waktu agar tuntutan akademik dan profesional dapat berjalan seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja kerap mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menentukan prioritas, sehingga berisiko mengalami keterlambatan penyelesaian studi apabila manajemen waktu tidak dikelola secara optimal (Dayantri et al., 2024). Selain itu, aspek psikologis seperti *Self Control* berperan penting dalam membantu individu mengendalikan perilaku, menjaga konsistensi terhadap rencana, serta menghindari perilaku menunda tugas akademik (Sadut, 2025). Minati & Ruhaena (2025)juga menemukan bahwa rendahnya *Self Control* berkaitan dengan lemahnya manajemen waktu dan meningkatnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Mahasiswa dengan *Self Control* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara efektif meskipun berada dalam kondisi beban ganda. Oleh karena itu, mengkaji hubungan antara *Self Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menjadi urgen untuk memperoleh gambaran empiris serta menjadi dasar pengembangan program pendampingan yang mendukung penyelesaian studi secara optimal.

Peneliti memilih Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan masih terdapat mahasiswa pekerja semester akhir yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan. Beberapa mahasiswa cenderung menempatkan perkuliahan sebagai prioritas kedua ketika tuntutan pekerjaan meningkat sehingga tugas akademik tertunda, kehadiran kuliah berkurang, dan proses penyusunan skripsi menjadi terhambat. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan dalam manajemen waktu yang diduga berkaitan dengan kemampuan *Self Control* mahasiswa dalam menentukan prioritas dan menjaga konsistensi terhadap tanggung jawab akademik. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang juga memiliki karakteristik mahasiswa yang beragam, termasuk mahasiswa yang bekerja secara part-time maupun full-time. Keberagaman tersebut menjadikan kampus ini relevan dengan fokus penelitian yang mengkaji mahasiswa pekerja semester akhir. Peneliti sebagai bagian dari lingkungan akademik UIN Malang memahami dinamika dan realitas yang terjadi pada mahasiswa pekerja semester akhir. Oleh karena itu, pemilihan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai lokasi penelitian dinilai sesuai dengan fenomena yang diteliti serta mendukung keterlaksanaan penelitian secara optimal.

Penelitian ini terletak pada fokus subjek penelitian, yaitu mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang menghadapi tuntutan akademik semester akhir sekaligus tanggung jawab pekerjaan. Selain itu, penelitian ini menempatkan manajemen waktu sebagai variabel dependen utama yang dikaji hubungannya dengan *Self-Control*, berbeda dari penelitian sebelumnya yang cenderung memposisikannya sebagai variabel pendukung atau mediasi. Pendekatan ini menegaskan bahwa kemampuan manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan keterampilan teknis, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan diri dan mengatur perilaku secara konsisten.

Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Variabel yang diteliti meliputi *Self-Control* sebagai variabel independen dan manajemen waktu sebagai variabel

dependen. Penelitian ini tidak mengkaji faktor eksternal lain seperti dukungan sosial, beban kerja, atau kondisi organisasi tempat bekerja, sehingga fokus penelitian diarahkan pada hubungan antara kedua variabel tersebut.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Tingkat *Self Control* pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana Tingkat Manajemen Waktu bekerja pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana Hubungan *Self Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa akhir uin UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Tingkat *Self Control* pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Untuk mengetahui Tingkat Manajemen Waktu pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui Hubungan *Self Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi kepribadian, terkait hubungan antara *Self-Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teoritis mengenai peran kontrol diri dalam mendukung kemampuan individu mengatur waktu, terutama dalam konteks mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi empiris bagi penelitian selanjutnya yang membahas variabel *Self-Control*

dan manajemen waktu pada populasi mahasiswa, khususnya di lingkungan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Pekerja Semester akhir

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya *Self-Control* dalam mendukung efektivitas manajemen waktu, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dalam membagi waktu antara tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih seimbang dan terarah.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam merancang kebijakan, program pembinaan, pelatihan manajemen waktu, maupun layanan konseling yang mendukung mahasiswa pekerja semester akhir agar mampu menyelesaikan studi secara optimal.

c. Bagi Dosen dan Pembimbing Akademik

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam memahami kondisi psikologis dan akademik mahasiswa pekerja, sehingga dosen dan pembimbing dapat memberikan arahan, pendampingan, serta strategi pengelolaan waktu yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan ilmiah serta dasar pengembangan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan *Self-Control*, manajemen waktu, maupun variabel-variabel lain yang relevan dalam konteks mahasiswa pekerja.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. Managemen Waktu

1. Definisi

Teori manajemen waktu yang dikembangkan oleh White (2013) berangkat dari pandangan bahwa pengelolaan waktu merupakan keterampilan kognitif-fungsional yang tercermin dalam perilaku sehari-hari seperti perencanaan aktivitas, penetapan prioritas, pemantauan diri, dan penyesuaian strategi saat menghadapi tuntutan tugas. White (2013) menekankan bahwa keterampilan ini tidak hanya bersifat abstrak, tetapi harus dinilai melalui indikator perilaku yang dapat diamati agar relevan dengan fungsi kehidupan nyata. Untuk membangun dasar teoretis yang kuat, White mengadopsi kerangka functional cognition dari teori kognitif-disabilitas yang dirumuskan oleh Claudia K. Allen, yang memandang bahwa performa aktivitas merupakan manifestasi kapasitas kognitif global dalam konteks tugas. Prinsip Allen inilah yang kemudian digunakan White untuk mengembangkan alat ukur manajemen waktu berbasis kinerja, sehingga instrumen tersebut mampu menangkap hubungan antara proses kognitif dan perilaku pengelolaan waktu secara sistematis dan fungsional.(B.A, 2000)

Manajemen waktu merupakan salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki individu untuk mengelola berbagai aktivitas secara efektif dan efisien. Manajemen waktu berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam merencanakan, mengatur, serta mengendalikan penggunaan waktu agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. (Borbon, 2021) menyatakan bahwa manajemen waktu adalah proses pengalokasian waktu secara sistematis melalui perencanaan dan penjadwalan kegiatan sehingga tugas dapat diselesaikan sesuai batas waktu yang ditentukan. Proses tersebut bertujuan untuk meminimalkan pemborosan waktu dan meningkatkan produktivitas kerja. Dengan manajemen waktu yang baik, individu mampu menyelesaikan pekerjaan

secara terstruktur dan terarah. Oleh karena itu, manajemen waktu menjadi faktor penting dalam keberhasilan individu dalam berbagai bidang kehidupan .

Menurut Pangan et al (2025) menjelaskan bahwa manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam menetapkan prioritas terhadap berbagai kegiatan yang harus dilakukan. Penetapan prioritas ini membantu individu dalam menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Manajemen waktu yang efektif juga berperan dalam mengurangi stres akibat penumpukan tugas dan keterbatasan waktu. Individu yang mampu mengelola waktu dengan baik cenderung memiliki kontrol diri yang lebih tinggi terhadap aktivitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan pengaturan jadwal, tetapi juga dengan pengambilan keputusan yang tepat. Dengan demikian, manajemen waktu berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan dan kinerja individu

Azzahra et al (2024) mengemukakan bahwa manajemen waktu adalah keterampilan dalam mengorganisasi kegiatan melalui penyusunan skala prioritas dan pengaturan durasi setiap aktivitas. Pengorganisasian ini bertujuan agar pekerjaan dapat diselesaikan secara efektif dan efisien sesuai rencana. Pendapat tersebut sejalan dengan Ayu (2024) yang menyatakan bahwa manajemen waktu tidak hanya berfokus pada pembagian waktu, tetapi juga menuntut kedisiplinan dalam menjalankan rencana yang telah dibuat. Kedisiplinan menjadi kunci agar rencana waktu dapat diterapkan secara konsisten. Dengan kedisiplinan yang baik, individu mampu menyeimbangkan kewajiban akademik, aktivitas sosial, dan kebutuhan pribadi. Oleh karena itu, manajemen waktu berperan penting dalam meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup individu .

Ghafar (2023) menyatakan bahwa manajemen waktu merupakan bentuk pengendalian diri yang berkaitan dengan kesadaran individu terhadap pentingnya waktu sebagai sumber daya yang tidak dapat

diperbarui. Kesadaran ini mendorong individu untuk menggunakan waktu secara lebih bijak dan bertanggung jawab. Pengelolaan waktu yang efektif memungkinkan individu menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghindari penundaan pekerjaan. Selain itu, manajemen waktu yang baik dapat meningkatkan kinerja dan mengurangi tekanan psikologis akibat beban pekerjaan. Dengan pengelolaan waktu yang terencana, individu mampu mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, manajemen waktu menjadi kemampuan penting dalam mendukung keberhasilan dan pencapaian tujuan individu.

2. Dimensi

Menurut White et al. (2013), manajemen waktu merupakan keterampilan yang terdiri dari beberapa dimensi utama yang saling berkaitan dalam mendukung efektivitas individu dalam mengatur aktivitas sehari-hari. Adapun dimensi manajemen waktu menurut White adalah sebagai berikut:

a. Kesadaran bahwa penggunaan waktu dapat dikelola

Dimensi ini mengacu pada pemahaman individu bahwa waktu bukan sesuatu yang berjalan secara pasif, melainkan dapat direncanakan, diatur, dan dikendalikan. Kesadaran ini menjadi dasar dalam manajemen waktu karena individu menyadari pentingnya pengaturan waktu untuk memenuhi tuntutan aktivitas dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

b. Perilaku aktif dan keterampilan spesifik dalam mengelola waktu

Dimensi ini mencakup tindakan nyata dalam mengelola waktu, seperti menyusun rencana kegiatan, mengatur prioritas, menggunakan alat bantu manajemen waktu (kalender, agenda, daftar tugas), serta membentuk rutinitas yang fleksibel. Perilaku

aktif ini menunjukkan penerapan keterampilan manajemen waktu dalam kehidupan sehari-hari

c. Penilaian diri terhadap keterampilan manajemen waktu

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi efektivitas pengelolaan waktunya sendiri. Melalui penilaian diri, individu dapat merefleksikan keberhasilan, mengidentifikasi hambatan, serta melakukan perbaikan strategi manajemen waktu agar lebih efektif di masa mendatang.

3. Faktor

Hal ini karena adanya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap manajemen waktu. Menurut Hofer et al (2007), ada tiga faktor yang mempengaruhi manajemen waktu, yaitu:

a. Pengaturan diri (*self-regulation*)

Pengaturan diri (*self-regulation*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan kemampuan ini, seseorang dapat merencanakan, memprioritaskan, dan memonitor penggunaan waktu secara disiplin sehingga pengelolaan waktunya menjadi lebih efektif.

b. Motivasi

Seseorang yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bersemangat dan konsisten dalam menjalani perkuliahan. Dorongan tersebut membuatnya lebih disiplin dalam mengatur jadwal dan memanfaatkan waktu secara efektif agar tujuan akademiknya dapat tercapai.

c. Pencapaian tujuan.

Seseorang yang berusaha mencapai tujuannya akan mampu mengatur waktunya dengan baik karena ia menyadari bahwa setiap aktivitas yang dilakukan harus mendukung pencapaian target yang telah ditetapkan. Individu tersebut cenderung menetapkan prioritas,

menyusun rencana kegiatan, serta menghindari penundaan agar waktu yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara efektif dan terarah.

4. Kajian Islam

Dalam perspektif Islam, manajemen waktu dipandang sebagai bentuk tanggung jawab manusia dalam memanfaatkan amanah kehidupan secara optimal. Waktu merupakan nikmat yang akan dimintai pertanggungjawaban, sehingga setiap Muslim dituntut untuk menggunakannya secara produktif dan seimbang. Prinsip pengelolaan waktu dalam Islam mencakup perencanaan, penetapan prioritas, keseimbangan antara urusan dunia dan akhirat, serta disiplin dalam menjalankan kewajiban.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-‘Asr ayat 1–3:

وَالْعَصْرِۙ ﴿١﴾
اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِيْ خُسْرٍۙ ﴿٢﴾
اِلَّا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ ەۙ وَتَوَاصَوْا
بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

“Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran.” (QS. Al-‘Asr: 1–3)

Ayat ini menegaskan bahwa waktu (*al-'asr*) adalah sesuatu yang sangat berharga. Manusia akan merugi apabila tidak memanfaatkannya untuk hal-hal yang bermanfaat. Dalam Tafsir Al-Azhar, Buya Hamka menjelaskan bahwa kata *al-'asr* dapat dimaknai sebagai waktu atau masa yang menjadi bagian dari perjalanan hidup manusia. Allah menjadikan waktu sebagai sumpah untuk mengingatkan manusia agar tidak menyia-nyiakannya, karena waktu yang telah berlalu tidak akan pernah kembali dan menjadi penentu keberhasilan maupun kerugian hidup seseorang. Dalam konteks mahasiswa pekerja, ayat ini mengajarkan bahwa waktu harus dikelola secara bijak agar aktivitas bekerja dan kuliah sama-sama menghasilkan kebaikan, bukan justru menimbulkan kerugian akademik

maupun spiritual. Ketidakmampuan membagi waktu dapat menyebabkan penundaan tugas, rendahnya kualitas belajar, bahkan terhambatnya penyelesaian studi. Oleh karena itu, mahasiswa pekerja dituntut untuk memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik agar setiap waktu yang dimiliki dapat dimanfaatkan secara optimal sesuai dengan tujuan akademik dan tanggung jawab pekerjaan.

Berdasarkan kajian (Ardiansa et al., 2024), Asbābun Nuzūl Surat Al-'Asr berkaitan dengan kebiasaan masyarakat Arab pada masa itu yang sering berkumpul pada waktu sore untuk membicarakan berbagai persoalan dalam kehidupan sehari-hari. Percakapan yang berlangsung dalam perkumpulan tersebut dapat berkembang menjadi pembicaraan yang menimbulkan iri hati, pertengkaran, dan permusuhan. Kondisi tersebut kemudian mendorong mereka untuk mencela atau menyalahkan waktu sore (*al-'ashr*) sebagai waktu yang membawa kesialan. Surat Al-'Asr kemudian dipahami sebagai bantahan terhadap anggapan tersebut, sekaligus memberikan penegasan bahwa manusia berada dalam kerugian apabila tidak menggunakan waktu dengan baik. Dengan demikian, kandungan Surat Al-'Asr memberikan penekanan bahwa waktu merupakan sesuatu yang berharga dan harus dimanfaatkan melalui keimanan, amal saleh, saling menasihati dalam kebenaran, serta saling menasihati dalam kesabaran.

B. Self-Control

1. Definisi

Self-Control merupakan kemampuan psikologis yang penting bagi individu dalam mengatur perilaku agar tetap selaras dengan tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan ini membantu individu dalam menahan dorongan sesaat, mengendalikan emosi, serta mengarahkan tindakan secara sadar agar tidak bertentangan dengan nilai maupun tujuan jangka Panjang.(Werner & Ford, 2023)

Self Control menurut Mezo (2009) dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan, mengawasi, dan mengevaluasi pikiran,

emosi, serta perilakunya agar tetap sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan, terutama ketika menghadapi godaan atau situasi yang menuntut pengendalian diri. Konsep ini disusun berdasarkan landasan utama teori self-regulation dari Albert Bandura (1991) dalam kerangka *Social Cognitive Theory*, yang menjelaskan bahwa pengaturan diri berlangsung melalui tiga proses utama, yaitu *self-observation* (pemantauan diri), *self-judgment* (penilaian terhadap standar atau tujuan), dan *self-reaction* (reaksi atau penguatan diri). Dengan demikian, *Self Control* menurut Mezo bukan sekadar kemampuan menahan dorongan sesaat, tetapi merupakan proses regulasi diri yang aktif dan sadar, di mana individu secara kognitif mengevaluasi perilakunya berdasarkan standar internal serta konsekuensi yang diharapkan. Hal ini menunjukkan bahwa *Self Control* berakar pada mekanisme regulasi diri yang bersifat kognitif-sosial sebagaimana dijelaskan oleh Bandura, sehingga kemampuan mengendalikan diri sangat dipengaruhi oleh proses berpikir, keyakinan diri, dan sistem penilaian internal individu (Cliffs & Hall, 1991)

Tangney, Baumeister, dan Boone menjelaskan bahwa *Self-Control* adalah kemampuan individu dalam mengendalikan respons internal yang meliputi pikiran, emosi, dan dorongan perilaku sehingga individu mampu bertindak secara terarah dan tidak semata-mata mengikuti impuls sesaat. Individu yang memiliki tingkat *Self-Control* yang baik cenderung mampu menunda kepuasan serta mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Tangney et al., n.d.)

Duckworth dan Gross menyatakan bahwa *Self-Control* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan diri, tetapi juga mencakup proses aktif dalam mengatur perhatian dan perilaku agar individu tetap fokus pada tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks akademik, *Self-Control* memungkinkan mahasiswa untuk mengendalikan rasa malas, mengatur waktu belajar, serta menyelesaikan tugas meskipun dihadapkan

pada berbagai distraksi di lingkungan sekitarnya (Duckworth & Steinberg, 2015)

Gillebaart menjelaskan bahwa *Self-Control* merupakan kemampuan individu dalam memilih tindakan yang memberikan manfaat jangka panjang dibandingkan kepuasan jangka pendek melalui proses pengambilan keputusan yang matang (Gillebaart, 2018). Sejalan dengan pendapat tersebut, Mayangsari menyatakan bahwa *Self-Control* mencakup kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara terintegrasi dalam menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan, khususnya dalam bidang pendidikan (Mayangsari & Sugiharto, 2024).

Dalam perspektif Islam, konsep pengendalian diri dapat dikaitkan dengan *mujahadah an-nafs*, yaitu usaha sungguh-sungguh yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan dorongan, keinginan, serta kecenderungan dalam dirinya agar perilaku yang ditampilkan tetap sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini. *Mujahadah an-nafs* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan keinginan, tetapi juga mencakup proses mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik. Harahap et al. (2024) menjelaskan bahwa *mujahadah an-nafs* merupakan upaya individu untuk mengendalikan dan menyucikan diri melalui proses perjuangan yang dilakukan secara sadar. Proses tersebut berkaitan dengan pembentukan tanggung jawab, kesabaran, ketekunan, serta kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya.

Pemahaman tersebut menunjukkan bahwa *mujahadah an-nafs* memiliki keterkaitan dengan kemampuan *Self-Control*. Seseorang yang mampu melakukan pengendalian terhadap dorongan dalam dirinya akan lebih mampu mempertimbangkan tindakan sebelum mengambil keputusan. Pengendalian tersebut diperlukan agar seseorang tidak langsung mengikuti keinginan sesaat, terutama ketika keinginan tersebut dapat menghambat tujuan yang lebih penting. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kemampuan tersebut dapat terlihat melalui kesanggupan

mengatur perilaku, mempertimbangkan konsekuensi dari suatu keputusan, serta mengendalikan respons emosional ketika menghadapi berbagai tuntutan. Harahap et al. (2024) menyatakan bahwa pengendalian diri dalam konsep *mujahadah an-nafs* berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi, keinginan, dan tindakan sehingga individu dapat menghindari perilaku yang tidak sesuai dengan nilai yang dianut.

Mujahadah an-nafs juga dapat dipahami melalui beberapa bentuk usaha yang dilakukan individu untuk membangun pengendalian dirinya. (Harahap, 2024) menguraikan bahwa proses tersebut dapat dilakukan melalui refleksi diri, ibadah, doa, dan puasa. Aktivitas tersebut membantu individu melakukan evaluasi terhadap dirinya serta meningkatkan kesadaran mengenai perilaku yang dilakukan. Dengan demikian, pengendalian diri dalam Islam tidak hanya dipandang sebagai kemampuan untuk menahan suatu tindakan, tetapi juga sebagai proses pembentukan kesadaran dan kedisiplinan diri secara berkelanjutan. Proses tersebut pada akhirnya diarahkan untuk membentuk pribadi yang mampu bertanggung jawab terhadap tindakan dan keputusan yang diambil.

Apabila dikaitkan dengan aspek *Self-Control*, *mujahadah an-nafs* dapat terlihat dalam kemampuan individu mengendalikan perilaku. Pengendalian perilaku ditunjukkan melalui kemampuan untuk menahan dorongan yang dapat mengarahkan individu pada tindakan yang kurang sesuai dengan tujuan. Dalam kehidupan sehari-hari, individu perlu menentukan perilaku yang sebaiknya dilakukan dan menghindari tindakan yang berpotensi menimbulkan dampak negatif. (Harahap, 2024) menjelaskan bahwa pengendalian diri diperlukan untuk mengontrol emosi, keinginan, dan tindakan serta membantu seseorang menghadapi berbagai godaan yang dapat menghambat pembentukan perilaku yang baik.

Selain pengendalian perilaku, *mujahadah an-nafs* juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan proses berpikir.

(Tarbiyah et al., 2024) menemukan bahwa *mujahadah an-nafs* berkaitan dengan kemampuan mengendalikan pikiran negatif, seperti pesimisme, prasangka buruk, menyalahkan diri sendiri, dan kecenderungan menunda pekerjaan. Pengendalian pikiran tersebut dilakukan dengan membangun pola pikir yang lebih positif sehingga individu dapat menghadapi keadaan secara lebih tenang dan mempertimbangkan tindakan yang akan dilakukan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak hanya berhubungan dengan tindakan yang tampak, tetapi juga dengan proses kognitif yang mendahului munculnya suatu perilaku.

Dimensi emosional juga menjadi bagian penting dalam *mujahadah an-nafs*. Individu menghadapi berbagai keadaan yang dapat memunculkan kemarahan, kekecewaan, kebencian, maupun perasaan tidak berdaya. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi diperlukan agar respons yang diberikan tidak didasarkan pada dorongan emosional semata. (Tarbiyah et al., 2024) menunjukkan bahwa praktik yang berkaitan dengan *mujahadah an-nafs* dapat membantu individu menjaga kestabilan emosi dan mengurangi berbagai respons negatif, seperti rasa dendam, kebencian, keputusasaan, dan kekecewaan.

Kemampuan melakukan *mujahadah an-nafs* juga dipengaruhi oleh kondisi yang berasal dari dalam maupun lingkungan individu. (Tarbiyah et al., 2024) mengidentifikasi faktor internal yang berkaitan dengan kondisi fisik dan kemampuan dalam mengambil keputusan. Kondisi fisik yang baik dapat mendukung konsistensi individu dalam menjalankan aktivitas, sedangkan kemampuan mempertimbangkan konsekuensi membantu individu menentukan tindakan yang lebih tepat. Selain faktor internal, lingkungan sosial juga memiliki peran dalam membentuk pengendalian diri. Hubungan yang baik dengan guru, teman, maupun orang tua dapat memberikan dukungan terhadap terbentuknya kedisiplinan dan kemampuan mengendalikan diri.

Dalam kehidupan mahasiswa pekerja semester akhir, penerapan *mujahadah an-nafs* menjadi relevan karena mahasiswa menghadapi

tuntutan akademik sekaligus tanggung jawab pekerjaan. Kondisi tersebut membutuhkan kemampuan untuk mengendalikan dorongan yang dapat menghambat penyelesaian kewajiban, mempertimbangkan keputusan secara matang, serta menjaga kestabilan emosi ketika menghadapi tekanan. Dengan demikian, *mujahadah an-nafs* dapat menjadi landasan keislaman dalam memahami *Self-Control*, karena keduanya sama-sama menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengarahkan diri agar tidak mudah dikuasai oleh dorongan sesaat.

Berdasarkan uraian tersebut, *mujahadah an-nafs* dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai proses pengendalian diri yang dilakukan secara sadar dan berkelanjutan. Proses tersebut mencakup pengendalian perilaku, pikiran, dan emosi serta didukung oleh kemampuan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri. (Harahap, 2024) menempatkan *mujahadah an-nafs* sebagai bagian penting dalam pembentukan pribadi yang memiliki tanggung jawab, kesabaran, dan kedisiplinan, sedangkan (Tarbiyah et al., 2024) menunjukkan keterkaitannya dengan pengendalian perilaku, pikiran, dan emosi. Oleh karena itu, konsep *mujahadah an-nafs* dapat digunakan sebagai landasan kajian Islam untuk menjelaskan *Self-Control* pada mahasiswa pekerja semester akhir.

2. Dimensi

Menurut Mezo (2009) *Self-Control* memiliki beberapa aspek utama yang saling berkaitan dalam mengatur perilaku individu. Terdiri :

a. *Self Monitoring*

Self monitoring adalah proses ketika individu memantau status dan konteks dari suatu perilaku target, yang dapat berupa tindakan, pikiran, atau emosi yang sedang dialami. Proses ini berfokus pada pengamatan terhadap apa yang dilakukan individu dalam situasi tertentu sebagai bagian dari siklus pengendalian diri.

b. *Self Evaluating*

Self evaluating merupakan proses ketika individu membandingkan perilaku target yang diamati dengan standar internal yang telah dimiliki, sehingga individu dapat mengidentifikasi kesesuaian atau ketidaksesuaian antara perilaku dan standar tersebut. Tahap ini menekankan pada penilaian diri berdasarkan kriteria atau tujuan yang telah ditetapkan.

c. *Self Reinforcing*

Self reinforcing adalah proses ketika individu memberikan konsekuensi terhadap dirinya sendiri setelah melakukan evaluasi perilaku, yang dapat berupa penghargaan atau hukuman diri, baik secara terbuka maupun tersirat. Proses ini memengaruhi apakah siklus pengendalian diri akan diulang, dimodifikasi, atau dihentikan

3. Faktor

Menurut Bintang et al (2025) Faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Control* dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Internal

a) Motivasi

Motivasi berperan penting dalam kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri karena menjadi dorongan utama dalam mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang. Individu dengan tingkat motivasi yang tinggi biasanya lebih mampu menahan keinginan sesaat dan tetap konsisten pada target yang ingin dicapai. Dengan adanya motivasi, seseorang dapat mengatur tindakannya secara lebih sadar sehingga perilaku yang dilakukan mengarah pada hasil yang positif.

b) Kognisi (kemampuan berpikir dan pengambilan keputusan)

Kognisi adalah kemampuan seseorang dalam memahami informasi dan berpikir secara logis sebelum mengambil tindakan. Dalam *Self-Control*, kemampuan ini membantu individu menahan dorongan sesaat dan tetap bertindak sesuai dengan tujuan jangka panjang

c) Pengendalian emosi

Pengendalian emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengenali dan mengatur perasaan agar tetap sesuai dengan situasi yang dihadapi dan tujuan yang ingin dicapai. Dengan pengendalian emosi yang baik, individu dapat menahan reaksi berlebihan dan mengekspresikan emosi secara lebih tepat dalam berbagai kondisi.. (Koole, 2009)

d) Usia dan kedewasaan psikologis

Usia menggambarkan tahap perkembangan seseorang, tetapi tidak selalu sejalan dengan tingkat kedewasaan psikologisnya. Kedewasaan psikologis berkaitan dengan kematangan berpikir, pengelolaan emosi, dan kemampuan bersosialisasi yang tidak hanya dipengaruhi oleh usia, tetapi juga pengalaman serta lingkungan. Individu yang matang secara psikologis umumnya memiliki emosi yang lebih stabil dan rasa tanggung jawab yang lebih baik dibandingkan mereka yang belum matang.(Juwita & Sagita, 2025)

b. Eksternal

a) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memengaruhi *Self-Control* melalui interaksi dengan orang-orang di sekitar individu. Lingkungan yang memberikan pengaruh positif dapat memperkuat kemampuan *Self-Control*, sedangkan lingkungan yang permisif terhadap perilaku negatif dapat melemahkan pengendalian diri individu

b) Teman Sebaya

Teman sebaya berperan besar dalam membentuk perilaku individu, terutama pada mahasiswa. Individu yang bergaul dengan teman sebaya yang memiliki kebiasaan disiplin cenderung mengembangkan *Self-Control* yang baik, sedangkan pergaulan dengan teman yang kurang disiplin dapat meningkatkan perilaku impulsif

c) Keluarga

Keluarga berperan dalam membentuk *Self-Control* melalui pola asuh, nilai, dan kebiasaan yang diajarkan sejak awal. Lingkungan keluarga yang memberikan perhatian, dukungan emosional, serta membiasakan disiplin dapat membantu individu mengembangkan kemampuan mengendalikan diri dengan lebih baik.(Bintang et al., 2025)

d) Pengaruh teknologi dan internet

Penggunaan teknologi dan internet yang berlebihan dapat melemahkan *Self-Control* individu, terutama dalam mengatur waktu dan konsentrasi. Yue (2023) menjelaskan bahwa ketergantungan terhadap internet dan gawai sering menyebabkan individu sulit mengendalikan perilaku, seperti menunda pekerjaan akademik dan mengabaikan tanggung jawab utama.

4. Kajian Islam

Dalam Islam sendiri, terdapat banyak dalil yang menekankan pentingnya kontrol atau pengendalian diri dalam menghadapi sikap atau perilaku negatif. Sebagaimana dalam ini tercermin dalam QS. Al-Baqarah (1) ayat 45:

وَٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى
ٱلْخَـٰشِعِينَ

"Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk"

Ayat ini mengajarkan bahwa sabar dan salat adalah sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan. Dalam situasi tekanan akademik, bersikap sabar membantu mahasiswa untuk tetap tenang, tidak mudah panik, dan mampu mengelola emosi dengan baik. Shalat juga berperan dalam menjaga keseimbangan spiritual yang dapat menjadi penopang dalam mengatasi stres dan beban akademik yang dapat memicu burnout. Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa konsep kontrol diri atau mujahaddah annafs dalam Islam menekankan pentingnya perjuangan melawan hawa nafsu, menjaga diri dari perilaku buruk, dan disiplin dalam menjalankan kewajiban, yang tidak hanya berdampak positif bagi diri sendiri tetapi juga bagi lingkungan sekitar.(Maftuhah, 2023)

Asbābun Nuzūl QS. Al-Baqarah ayat 45 perlu dipahami dalam keterkaitannya dengan rangkaian ayat sebelumnya, khususnya ayat 40–44 yang membahas Bani Israil. (Damayanti, n.d.) menjelaskan bahwa ayat 45–46 masih memiliki kesinambungan dengan ayat 44, yaitu mengenai teguran kepada Ahlul Kitab yang mengajarkan kebaikan kepada orang lain tetapi tidak mengamalkannya dalam kehidupan mereka sendiri. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa melaksanakan kebenaran membutuhkan usaha dan keteguhan hati. Oleh karena itu, pada ayat 45–46 Allah memberikan petunjuk agar manusia memohon pertolongan melalui kesabaran dan salat dalam menghadapi berbagai kesulitan. Sabar dipandang sebagai bekal untuk menghadapi kesulitan, sedangkan salat menjadi sarana untuk memperoleh kekuatan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah. Dengan demikian, ayat ini menekankan pentingnya kesabaran dan salat sebagai bentuk penguatan diri dalam menjalankan kebenaran dan menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

C. Hubungan *Self Control* terhadap manejemen waktu

Self-Control merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku, emosi, dan keinginan agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dalam konteks akademik, *Self-Control* sangat dibutuhkan agar mahasiswa mampu menahan diri dari berbagai distraksi dan fokus pada tugas

yang menjadi tanggung jawabnya. Salah satu bentuk penerapan *Self-Control* yang penting dalam kehidupan mahasiswa adalah kemampuan mengelola waktu secara efektif.

Hubungan antara *Self-Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri menjadi dasar penting dalam mengatur tuntutan peran ganda antara perkuliahan dan pekerjaan. Mahasiswa yang memiliki *Self-Control* baik cenderung mampu menahan distraksi, menetapkan prioritas, serta konsisten menjalankan jadwal sehingga pengelolaan waktunya lebih efektif. Temuan ini sejalan dengan penelitian Baumeister (2007) yang menjelaskan bahwa pengendalian diri berkaitan erat dengan regulasi perilaku dan pencapaian tujuan, termasuk dalam pengelolaan aktivitas sehari-hari. Selain itu, penelitian oleh Zimmerman (1990) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri berkontribusi signifikan terhadap keterampilan perencanaan dan penggunaan waktu pada mahasiswa. Secara khusus, berbagai studi pada mahasiswa yang memiliki aktivitas padat menemukan bahwa individu dengan *Self-Control* tinggi lebih mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan pekerjaan, sehingga manajemen waktunya menjadi lebih terarah dan produktif.

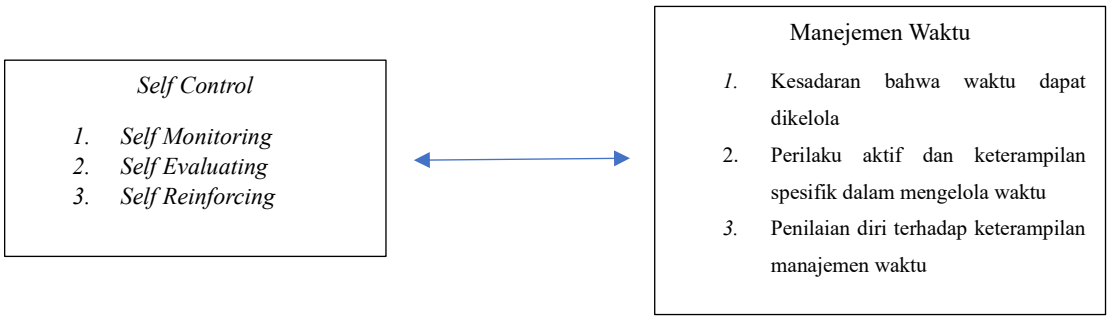
Penelitian yang dilakukan oleh Minati dan Ruhaena (2025) menunjukkan bahwa *Self-Control* memiliki hubungan yang signifikan dengan manajemen waktu. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu menyusun jadwal, menentukan prioritas tugas, serta memanfaatkan waktu dengan lebih terarah. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self-Control* yang rendah sering kali kesulitan mengatur waktu sehingga lebih mudah menunda pekerjaan akademik dan tidak konsisten dalam menjalankan rencana belajar.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh studi internasional yang menyatakan bahwa *Self-Control* berperan penting dalam keberhasilan manajemen waktu. Individu dengan tingkat *Self-Control* yang tinggi biasanya lebih disiplin dalam menjalankan jadwal, mampu menunda kesenangan sesaat, dan lebih bertanggung jawab terhadap penggunaan waktunya. Kondisi ini

membuat manajemen waktu menjadi lebih efektif dan terarah, terutama dalam menyelesaikan tugas-tugas yang memiliki batas waktu tertentu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Self-Control* dan manajemen waktu memiliki hubungan yang erat dan saling memengaruhi. Semakin baik *Self-Control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan manajemen waktunya. Oleh karena itu, peningkatan *Self-Control* menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola waktu dengan baik, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik seperti perkuliahan dan penyusunan skripsi.

D. Kerangka Konseptual



(Mezo, 2009) (White et al., 2013)

E. Hipotesis Penelitian

H_1: Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan *manajemen waktu* pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

H_0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan *manajemen waktu* pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada pengukuran variabel melalui angka serta analisis statistik untuk menguji hipotesis dan menyelesaikan masalah penelitian (John. Creswell, 2018). Berdasarkan pandangan Sukmadinata (2017), penelitian kuantitatif dimulai dari teori tertentu, kemudian data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dan dianalisis secara statistik untuk menguji hubungan antara variabel.

Desain korelasional digunakan untuk menganalisis tingkat hubungan, arah, dan signifikansi hubungan antara dua atau lebih variabel yang diukur dalam kondisi alami tanpa adanya intervensi dari peneliti. Dengan menggunakan desain ini, peneliti dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta seberapa kuat hubungan antarvariabel secara empiris berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Dalam konteks penelitian yang berjudul Hubungan antara *Self Control* dengan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Pekerja Semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, *Self Control* diposisikan sebagai variabel independen yang secara teoritis memengaruhi manajemen waktu sebagai variabel dependen pada mahasiswa pekerja semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan desain pengambilan data secara *cross sectional*. Penelitian *cross-sectional* adalah jenis penelitian di mana data dikumpulkan pada satu waktu tertentu dari suatu sampel atau populasi untuk menggambarkan karakteristik atau hubungan antarvariabel pada waktu tersebut (Denise F. Polit, 2017). Desain ini dipandang tepat karena sejalan dengan tujuan penelitian yang ingin memahami hubungan antara *Self Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir di Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam konteks kondisi aktual yang sedang berlangsung.

Melalui pemilihan metode dan desain tersebut, penelitian ini dirancang untuk menghasilkan temuan empiris yang sistematis, terukur, dan objektif mengenai hubungan antara *Self Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir.

B. Identifikasi Varianel Penelitian

Variabel penelitian merupakan komponen yang ditentukan oleh peneliti unyuk 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 (2022) menjabarkan bahwa terdapat 3 jenis variabel berdasarkan jenis dan kegunaannya, mencakup variabel bebas, variabel terikat dan variabel kontrol. Dalam penelitian ini, dugunakan 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 Managemen Waktu ditetapkan sebagai variabel terikat.

C. Definisi Operasional

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

1. Manajemen Waktu

Manajemen waktu didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan individu dalam menggunakan, merencanakan, serta memanfaatkan waktu secara efektif untuk menyelesaikan tugas akademik dan pekerjaan secara seimbang. Untuk mengukur manajemen waktu digunakan *Academic Time Management Scale (ATMS)* yang dikembangkan oleh White. Pengukuran manajemen waktu dilakukan melalui tiga aspek, yaitu: (a) Kesadaran bahwa waktu dapat dikelola *(awareness that time can be managed),* yaitu kemampuan individu dalam menyusun jadwal, menetapkan prioritas, dan merencanakan penyelesaian tugas; (b) Perilaku aktif dan keterampilan spesifik dalam mengelola waktu *(active behaviors and specific skills used to manage time*), yaitu pandangan dan kesadaran individu mengenai pentingnya waktu dalam menunjang keberhasilan akademik; dan (c) Penilaian diri terhadap keterampilan manajemen waktu *(self-assessment of time management skills*), yaitu kecenderungan individu dalam mengatur aktivitas secara terstruktur dan sistematis.

Pengukuran dilakukan menggunakan skala Likert 1–4 dengan keterangan (1) Sangat tidak sesuai, (2) Tidak sesuai, (3) Sesuai, dan (4) Sangat Sesuai,. Kuesioner terdiri dari sejumlah pernyataan yang mencerminkan ketiga aspek tersebut. Skor diperoleh dengan menjumlahkan seluruh respons responden pada setiap item, sehingga menghasilkan skor total manajemen waktu. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin baik kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Self Control

Definisi operasional *Self-Control* dalam penelitian ini merujuk pada kemampuan mahasiswa pekerja dalam memonitor, mengevaluasi, dan memperkuat perilaku dirinya saat menghadapi tuntutan peran ganda antara perkuliahan dan pekerjaan. Kemampuan ini diukur menggunakan *Self-Control and Self-Management Scale (SCMS)* yang dikembangkan oleh Peter G. Mezo, yang mencakup aspek *self-monitoring, self-evaluating, dan self-reinforcing*. Mahasiswa dengan skor tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan distraksi, mengevaluasi kemajuan diri, serta memberi penguatan positif agar tetap konsisten menjalankan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Sementara itu, manajemen waktu dioperasionalkan sebagai kemampuan mahasiswa pekerja dalam merencanakan, memprioritaskan, dan menggunakan waktu secara efektif untuk menyeimbangkan aktivitas kuliah dan kerja. Dengan demikian, kedua alat ukur ini menggambarkan bagaimana pengendalian diri berperan sebagai fondasi perilaku dalam pengelolaan waktu yang produktif pada mahasiswa pekerja.

Skala *Self-Control* dalam penelitian ini diukur menggunakan *Self-Control and Self-Management Scale (SCMS)* yang dikembangkan oleh Peter G. Mezo dengan format skala Likert empat pilihan respons, yaitu 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = sesuai, dan 4 = sangat sesuai, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan pengendalian diri yang lebih baik pada mahasiswa pekerja dalam memonitor, mengevaluasi, dan memperkuat perilakunya. Skala manajemen waktu juga menggunakan format Likert dengan rentang respons yang sama, dan skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item untuk menggambarkan tingkat kemampuan perencanaan, penentuan prioritas, serta penggunaan waktu secara efektif dalam menyeimbangkan tuntutan perkuliahan dan pekerjaan.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah total nilai dari orang-orang yang atributnya akan diteliti (Sahir, 2022). Pada penelitian ini, populasi yang ditetapkan adalah mahasiswa pekerja Semester akhir Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. Pemilihan populasi ini didasari atas kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian yang dilakukan. Tujuan penelitian yang berfokus pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria (1) Mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, (2) Merupakan mahasiswa aktif pada semester akhir perkuliahan, (3) Memiliki status sebagai mahasiswa pekerja, yaitu sedang bekerja secara part-time maupun full-time.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel adalah dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Jailani & Jeka, 2023). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 46 aitem dari dua skala variabel, yaitu *Self Control* sebagai variabel bebas dan Managemen Waktu sebagai variabel terikat. Dalam penelitian ini jumlah populasi secara keseluruhan terlalu luas untuk dijangkau, dengan begitu peneliti menggunakan non probability sampling. *Non-probalility* sampling merupakan metode pengambilan sampel dimana tidak semua anggota dalam sebuah populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel (Jailani & Jeka, 2023). Untuk menunjang data yang lebih sesuai dengan kriteria yang sudah pertimbangkan, peneliti menggunakan purposive sampling untuk memenuhi tujuan penelitian yang berfokus pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria (1) Mahasiswa aktif di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, (2) Merupakan mahasiswa aktif pada semester akhir perkuliahan, (3) Memiliki status sebagai mahasiswa pekerja, yaitu

sedang bekerja secara part-time maupun full-time. *Purposive sampling* adalah adalah sebuah cara untuk mendapatkan sampel dengan memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti (Jailani & Jeka, 2023). Dengan begitu penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Jacob Cohen, yaitu: $N = \frac{L}{f^2} + u + l$

Keterangan :

N = Ukuran sampel

f^2 = Effect size

u = Banyaknya ubahan yang terkait dalam penelitian

L = fungsi power dari u, diperoleh dari tabel, t.s. 1%

$N = \frac{19,76}{0,1} + 5 + 1 = 203,6$ dibulatkan menjadi 204

E. Instrumen Pengukuran

Tabel 3. 1 Blue Print Manajemen Waktu

No	Dimensi	Indikator	No Item		Total
			F	UF	
1	Kesadaran bahwa waktu dapat dikelola	Kesadaran dan pemahaman individu mengenai pentingnya pengelolaan waktu dalam aktivitas sehari-hari	1	9, 22, 30	**4**
2	Penggunaan strategi dan keterampilan manajemen waktu	Penggunaan teknik, perencanaan, alat bantu, dan kebiasaan dalam mengatur waktu	2, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 21, 25, 27, 28, 29	12, 18	**19**
3	Evaluasi diri terhadap efektivitas manajemen waktu	Kemampuan menilai efektivitas diri dalam menyelesaikan tugas dan mengatur waktu	10, 16, 20, 23, 24	7, 26	**7**
			21	6	**30**

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Assessment of Time Management Skills* (ATMS) yang dikembangkan oleh White, Riley, dan Flom (2013). Skala ini mengukur kemampuan manajemen waktu melalui tiga aspek, yaitu kesadaran bahwa waktu dapat dikelola (*awareness*), penilaian diri terhadap keterampilan manajemen waktu (*self-assessment*), serta evaluasi penggunaan waktu (*self-evaluation*). Instrumen terdiri dari 30 item dengan skala Likert 4 poin (1 = *None of the time* sampai 4 = *All of the time*).

Karena belum tersedia versi Bahasa Indonesia yang terstandar, dilakukan proses adaptasi melalui penerjemahan dan *expert judgement* oleh ahli bahasa dan ahli teori untuk memastikan kesesuaian makna dan konstruk. Peneliti juga melakukan penyesuaian redaksional tanpa mengubah makna konseptual, sehingga validitas isi tetap terjaga. Instrumen ini memiliki konsistensi internal yang baik (α = 0,86) dan reliabilitas *test-retest* yang tinggi (r = 0,89) (White et al., 2013).

Tabel 3. 2 Blue Print Self Control

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Total
			F	UF	
1	*Self-Monitoring*	Kemampuan memantau dan menyadari perilaku, pikiran, serta fokus diri dalam mencapai tujuan	1, 2, 3, 4, 5, 6		**6**
2	*Self-Evaluating*	Kemampuan menetapkan standar dan mengevaluasi pencapaian diri terhadap tujuan yang telah ditentukan		7, 8, 9, 10, 11	**5**
3	*Self-Reinforcing*	Kemampuan memberikan penghargaan atau penguatan kepada diri sendiri atas kemajuan dan keberhasilan	12, 13, 14, 15, 16		**5**
			11	5	**16**

Variabel *Self-Control* dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS) yang dikembangkan oleh Mezo (2009). Instrumen ini disusun berdasarkan teori *self-regulation* dari Bandura dan model *self-management* dari Kanfer, yang menekankan kemampuan individu dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi perilakunya secara mandiri. Skala SCMS mengukur *Self-Control* melalui tiga dimensi utama, yaitu *self-monitoring*, *self-evaluating*, dan *self-reinforcing*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *The Self-Control and Self-Management Scale* (SCMS) versi Indonesia yang telah diadaptasi dan divalidasi oleh Silfiasari dan Pertiwi (2025). Oleh karena itu, peneliti mengadopsi instrumen tersebut secara langsung tanpa melakukan proses adaptasi ulang. Penyesuaian yang dilakukan hanya terbatas pada format penyajian instrumen sesuai kebutuhan penelitian, tanpa mengubah isi maupun makna konseptual setiap item. (Mezo, 2009).

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

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 (Bandur, 2013). Hal ini ditegaskan oleh Sugiyono dalam Budiastuti & Bandur (2013) bahwa validitas berkaitan dengan tingkat ketepatan peneliti dalam mengukur aspek yang semestinya diuku 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, 2017), validitas konvergen dinyatakan terpenuhi apabila nilai outer loading setiap indikator berada pada nilai ≥ 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 konstruknya (Christensen et al., 2020).

Tabel 3. 3 Uji Validitas Skala Self-Control

Aspek	Nomor Item	Std Estimate	Keterangan
Self-Monitoring	1	0.779	VALID
	2	0.751	VALID
	3	0.649	VALID
	4	0.757	VALID
	5	0.557	VALID
	6	0.838	VALID
Self-Evaluating	7	0.714	VALID
	8	-0.331	TIDAK VALID
	9	0.619	VALID
	10	0.876	VALID
	11	0.762	VALID
Self-Reinforcing	12	0.613	VALID
	13	0.852	VALID
	14	0.573	VALID
	15	0.778	VALID
	16	0.848	VALID

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 3, diketahui bahwa dari keseluruhan 16 aitem pada skala *Self-Control*, terdapat 15 aitem yang dinyatakan valid dan 1 aitem yang dinyatakan tidak valid. Aitem yang memenuhi kriteria validitas terdiri dari aitem 1, 2, 3, 4, 5, dan 6 pada aspek Self-Monitoring; aitem 7, 9, 10, dan 11 pada aspek Self-Evaluating; serta aitem 12, 13, 14, 15, dan 16 pada aspek Self-Reinforcing. Sementara itu, aitem 8 pada aspek Self-Evaluating dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai Std Estimate sebesar -0,331, sehingga tidak memenuhi kriteria validitas yang telah ditetapkan dalam penelitian.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar aitem pada skala *Self-Control* telah memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan untuk mengukur variabel *Self-Control* dalam penelitian ini.

Adapun satu aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas tidak diikutsertakan dalam analisis selanjutnya. Oleh karena itu, jumlah aitem yang digunakan dalam pengukuran variabel *Self-Control* setelah uji validitas adalah sebanyak 15 aitem.

Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Skala Self-Control

Aspek	Nomor Item	Std Estimate	Keterangan
Self-Monitoring	1	0.779	VALID
	2	0.751	VALID
	3	0.649	VALID
	4	0.757	VALID
	5	0.557	VALID
	6	0.838	VALID
Self-Evaluating	7	0.714	VALID
	8	0.619	VALID
	9	0.876	VALID
	10	0.762	VALID
Self-Reinforcing	11	0.613	VALID
	12	0.852	VALID
	13	0.573	VALID
	14	0.778	VALID
	15	0.848	VALID

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 3, diketahui bahwa seluruh 15 aitem pada skala *Self-Control* dinyatakan valid. Aitem-aitem tersebut terdiri atas 6 aitem pada aspek Self-Monitoring, yaitu aitem 1 sampai 6, dengan nilai Std Estimate berkisar antara 0,557–0,838. Selanjutnya, aspek Self-Evaluating terdiri atas 4 aitem, yaitu aitem 7 sampai 10, dengan nilai Std Estimate berkisar antara 0,619–0,876. Sementara itu, aspek Self-Reinforcing terdiri atas 5 aitem, yaitu aitem 11 sampai 15, dengan nilai Std Estimate berkisar antara 0,573–0,852.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki nilai Std Estimate yang memenuhi kriteria validitas yang digunakan dalam penelitian. Dengan demikian, tidak terdapat aitem yang dinyatakan gugur atau tidak valid. Oleh karena itu, seluruh 15 aitem pada skala *Self-Control* dapat dipertahankan dan digunakan dalam proses analisis data selanjutnya.

Tabel 3. 5 Uji Validitas Skala Manajemen Waktu

Aspek	Nomor Item	Std Estimate	Keterangan
Kesadaran bahwa waktu dapat dikelola	1	0.699	VALID
	2	-0.801	TIDAK VALID
	3	-0.688	TIDAK VALID
	4	-0.816	TIDAK VALID
Penggunaan strategi dan keterampilan manajemen waktu	5	0.712	VALID
	6	0.517	VALID
	7	0.660	VALID
	8	0.615	VALID
	9	0.659	VALID
	10	0.779	VALID
	11	0.819	VALID
	12	-0.756	TIDAK VALID
	13	0.746	VALID
	14	0.804	VALID
	15	0.747	VALID
	16	0.785	VALID
	17	-0.784	TIDAK VALID
	18	0.807	VALID
	19	0.734	VALID
	20	0.827	VALID
	21	0.780	VALID
	22	0.729	VALID
	23	0.639	VALID
Evaluasi diri terhadap efektivitas manajemen waktu	24	0.771	VALID
	25	-0.793	TIDAK VALID
	26	-0.692	TIDAK VALID
	27	-.0.861	TIDAK VALID
	28	-0.540	TIDAK VALID
	29	-0.731	TIDAK VALID
	30	0.717	VALID

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 4, diketahui bahwa dari 30 aitem skala Manajemen Waktu terdapat 20 aitem yang dinyatakan valid dan 10 aitem dinyatakan tidak valid. Aitem yang dinyatakan valid meliputi aitem 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, dan 30. Sementara itu, aitem yang dinyatakan tidak valid adalah aitem 2, 3, 4, 12, 17, 25, 26, 27, 28, dan 29.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Skala Manajemen Waktu

Aspek	Nomor Item	Std Estimate	Keterangan
Kesadaran bahwa waktu dapat dikelola	1	0.699	VALID
Penggunaan strategi dan keterampilan manajemen waktu	2	0.712	VALID
	3	0.517	VALID
	4	0.660	VALID
	5	0.615	VALID
	6	0.659	VALID
	7	0.779	VALID
	8	0.819	VALID
	9	0.746	VALID
	10	0.804	VALID
	11	0.747	VALID
	12	0.785	VALID
	13	0.807	VALID
	14	0.734	VALID
	15	0.827	VALID
	16	0.780	VALID
	17	0.729	VALID
	18	0.639	VALID
Evaluasi diri terhadap efektivitas manajemen waktu	19	0.771	VALID
	20	0.717	VALID

Aitem yang tidak valid selanjutnya tidak digunakan dalam pengambilan data penelitian, sedangkan aitem yang dinyatakan valid tetap dipertahankan dan digunakan sebagai instrumen penelitian. Dengan demikian, setelah dilakukan uji validitas, skala Manajemen Waktu yang digunakan dalam penelitian terdiri atas 20 aitem valid dari 30 aitem awal.

2. Uji Reliabilitas

Realibilitas adalah keakuratan ddari suatu alat ukur dalam suati prosedur pengukuran, sedangkan koefisien reliabilitas merupakan indikasi adalah stabilitas skor yang didapatkan dari individu (Ramadhan et al., 2024).

Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, yang merupakan teknik pengujian reliabilitas internal paling umum digunakna untuk instrumen dengan skala likert. Cronbach's Alpha mengukur konsistensi internal antar aitem dalam satu konstruk pengukuran. Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila nilai Cronbach's Alpha ≥ 0,60. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila memenuhi batas minimal nilai reliabilitas tersebut.

Uji reliabilitas pada skala *Self-Control* dan manajemen waktu dilakukan dengan menggunakan koefisien Alpha Cronbach's melalui program perangkat lunak JASP 0.97.0 for Windows. Metode ini digunakan untuk menguji tingkat konsistensi antara aitem dalam satu instrumen penelitian. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai koefisien Cronbach's Alpha, yaitu instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha ≥ 0,60, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang memadai. Adapun hasil uji reliabilitas pada skala *Self-Control* dan manajemen waktu adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas

Klasifikasi	***Nilai Cronbach's Alpha***
Self-Control	0.671
Manajemen Waktu	0.832

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada Tabel 5, diketahui bahwa skala *Self-Control* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,671, sedangkan skala Manajemen Waktu memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,832. Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala Manajemen Waktu memiliki tingkat konsistensi internal yang baik karena nilai Cronbach's Alpha telah memenuhi kriteria reliabilitas yang ditetapkan. Sementara itu, skala *Self-Control* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,671, sehingga nilai tersebut belum mencapai kriteria 0,70. Dengan demikian, berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala Manajemen Waktu dinyatakan reliabel, sedangkan

skala *Self-Control* belum memenuhi kriteria reliabilitas berdasarkan batas nilai yang digunakan dalam penelitian.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisa 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. 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 dala manalisa deskriptif:

a. Mencari mean hipotetik dengan rumus sebagai berikut :

$$M = 1/2\ (l\ Max + l\ Min) \times \Sigma Item$$

Keterangan:

M : mean hipotetik

i Max : skor tertinggi aitem

i Min : skor terendah aitem

Σ Item : jumlah aitem dalam skala

b. Mencari nilai mean empiric dengan rumus sebagai berikut :

$$M = \Sigma skor\ subjek \div \Sigma subjek$$

Keterangan:

M : mean empirik

Σskor subjek : jumlah skor semua subjek

Σsubjek : jumlah subjek penelitian

c. Mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan:

SD : Standar deviasi

i Max : Skor tertinggi aitem

i Min : Skor terendah aitem

d. Melakukan kategorisasi untuk mengetahui Tingkat masing-masing variable dengan rumus sebagai berikut :

Tabel 3. 8 Norma Kategorisasi

Kategori	Norma
Tinggi	X ≥ (M + 1SD)
Sedang	(M - SD) ≤ X ≤ (M + 1SD)
Rendah	X < (M – 1SD)

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tujuan dari pengujian normalitas adalah untuk menentukan apakah variabel memiliki distribusi nornal. 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 dikatakatan terdistribusi dengan normal, sebaliknya apabila nilai sig. < maka data dikatakan tidak terdiskribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

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 menunjukan angka > 0,05, maka dapet disimpulkan bahwa variabel bebas berhubungan secara linear dengan variabel terikat.

H. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *Self-Control* dan manajemen waktu. Analisis ini bertujuan untuk mengukur arah serta kekuatan hubungan antara variabel *Self-Control* sebagai variabel bebas dan manajemen waktu sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa pekerja semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Teknik Pearson Product Moment* dipilih karena kedua variabel diukur menggunakan skala interval. Selain itu, penggunaan teknik ini mensyaratkan bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, sebelum uji korelasi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebagai uji prasyarat analisis. Hasil koefisien korelasi nantinya akan menunjukkan arah hubungan serta tingkat kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut. Rumus uji korelasi *pearson product* moment adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{[N \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2][N \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2]}}$$

Keterangan:

rxy : Koefisien korelasi antara X dan Y

Σx : Jumlah skor butir masing-masing item

Σy : Jumlah skor butir masing-masing item

N : Jumlah responden

Σx2 : Jumlah kuadrat butir

Σy2 : Jumlah kuadrat total

Kaidah keputusan:

Jika rha > rtabel : valid

Jika rha < rtabel : tidak valid

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2026 hingga 10 Agustus 2026 dengan menggunakan metode survei secara online melalui Google Form. Sampel penelitian terdiri dari responden yang merupakan mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang bekerja dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Pelaksanaan penelitian dilakukan setelah peneliti memperoleh izin untuk menyebarkan kuesioner kepada responden penelitian.

Sebelum pengisian kuesioner, responden terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta prosedur pengisian kuesioner. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner secara mandiri dalam jangka waktu penelitian yang telah ditentukan. Data yang dikumpulkan meliputi *Self-Control dan time management* yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut pada mahasiswa semester akhir yang bekerja di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Hambatan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi oleh peneliti, yaitu:

a) Proses expert judgement membutuhkan waktu yang cukup lama.

Proses expert judgement terhadap instrumen penelitian membutuhkan waktu yang relatif lama karena peneliti perlu menunggu kesediaan dan waktu dari para ahli untuk melakukan penilaian terhadap kesesuaian item dengan konstruk yang diukur.

Hal tersebut menyebabkan proses persiapan instrumen penelitian membutuhkan waktu lebih panjang dari yang telah direncanakan.

b) Keterbatasan responden penelitian.

Peneliti mengalami kesulitan dalam memperoleh responden karena karakteristik subjek penelitian yang cukup spesifik, yaitu mahasiswa semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sedang bekerja. Kriteria tersebut menyebabkan jumlah mahasiswa yang sesuai dengan karakteristik penelitian menjadi terbatas, sehingga proses pengumpulan data membutuhkan waktu dan usaha yang lebih besar untuk memperoleh responden yang memenuhi kriteria.

c) Keterbatasan jumlah item pada salah satu dimensi.

Terdapat satu dimensi dalam instrumen penelitian yang pada tahap akhir hanya memiliki satu item yang dapat digunakan. Kondisi tersebut menyebabkan dimensi tersebut hanya dapat direpresentasikan berdasarkan satu item, sehingga pengukuran aspek yang dimaksud menjadi kurang komprehensif dibandingkan dengan dimensi lain yang memiliki lebih banyak item. Hal ini menjadi salah satu keterbatasan dalam interpretasi hasil penelitian, khususnya pada tingkat dimensi.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 204 responden yang merupakan mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**.** Seluruh responden merupakan mahasiswa semester akhir yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara *Self-Control*

sebagai variabel bebas dan manajemen waktu sebagai variabel terikat pada mahasiswa pekerja semester akhir.

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Usia	21	132	64,8%
	22	65	31,6%
	23	7	3,6%
Jenis Kelamin	Laki-laki	145	71,2%
	Perempuan	59	28,8%
Fakultas	Psikologi	44	21,6%
	Humaniora	34	16,8%
	Saintek	29	14,4%
	Syariah	40	19,6%
	Ekonomi	32	15,6%
	FITK	23	11,2%
	Kedokteran dan Ilmu Kesehatan	2	0,8%
Semester	7/8	132	64,8%
	9/10	65	31,6%
	11/12	7	3,6%

Berdasarkan Tabel 4.1, penelitian ini melibatkan 204 responden yang memiliki karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, fakultas, dan semester. Ditinjau dari usia, responden berada pada rentang usia 21–23 tahun. Responden dengan usia 21 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 132 responden (64,8%), kemudian usia 22 tahun sebanyak 65 responden (31,6%), dan usia 23 tahun sebanyak 7 responden (3,6%). Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berada pada usia 21 tahun.

Berdasarkan jenis kelamin, responden penelitian didominasi oleh laki-laki, yaitu sebanyak 145 responden (71,2%), sedangkan responden perempuan berjumlah 59 responden (28,8%). Ditinjau dari fakultas, responden berasal dari tujuh fakultas. Responden terbanyak berasal dari Fakultas Psikologi, yaitu sebanyak 44 responden (21,6%), diikuti Fakultas Syariah sebanyak 40 responden (19,6%), Fakultas Humaniora sebanyak 34 responden (16,8%), Fakultas Ekonomi sebanyak 32

responden (15,6%), Fakultas Saintek sebanyak 29 responden (14,4%), Fakultas FITK sebanyak 23 responden (11,2%), serta Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan sebanyak 2 responden (0,8%). Dengan demikian, komposisi responden berdasarkan fakultas menunjukkan bahwa Fakultas Psikologi memiliki proporsi responden paling besar dalam penelitian ini.

Selanjutnya, berdasarkan semester, responden paling banyak berada pada semester 7/8, yaitu sebanyak 132 responden (64,8%), kemudian semester 9/10 sebanyak 65 responden (31,6%), dan semester 11/12 sebanyak 7 responden (3,6%). Secara keseluruhan, karakteristik responden menunjukkan bahwa penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berusia 21 tahun, berjenis kelamin laki-laki, berasal dari Fakultas Psikologi, dan berada pada semester 7/8. Komposisi tersebut memberikan gambaran mengenai karakteristik demografis responden yang menjadi subjek penelitian mengenai *Self-Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik data pada variabel *Self-Control* dan manajemen waktu dalam penelitian ini. Analisis deskriptif mencakup standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum dari masing-masing variabel. Hasil analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi data penelitian sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Hasil analisis deskriptif pada variabel *Self-Control* dan manajemen waktu disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 2 Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics				
	N	*Minimum*	*Maximum*	*Std. Deviation*
Self Control	204	15	60	7,5
Manajemen Waktu	204	20	80	10

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada 204 responden, dapat diketahui bahwa:

1) Variabel (X) *Self-Control* memiliki nilai minimum sebesar 15, sedangkan nilai maksimum sebesar 60 dan standar deviasi sebesar 7,5.
2) Variabel (Y) Manajemen Waktu memiliki nilai minimum sebesar 20, sedangkan nilai maksimum sebesar 80 dan standar deviasi sebesar 10.

3. Uji Asumsi Klasik

A. Uji Normalitas

Tabel 4. 3 Uji Normalitas

Test	***p***	***Keterangan***
Kolmogorov-Smirnov	0,039	*Tidak Normal*

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test pada Tabel 4.3, diperoleh nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,039. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (0,039 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal.

Karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi distribusi normal, maka analisis statistik parametrik yang mensyaratkan normalitas data tidak digunakan dalam pengujian hipotesis. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan analisis nonparametrik Spearman's rho sebagai teknik analisis untuk menguji hubungan antara variabel *Self-Control* dengan manajemen waktu.

Penggunaan Spearman's rho sesuai untuk menganalisis hubungan pada data yang tidak berdistribusi normal. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan serta signifikansi hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri

Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan demikian, hasil uji normalitas pada Tabel 4.3 menjadi dasar pemilihan teknik analisis nonparametrik Spearman's rho dalam pengujian hipotesis penelitian.

B. Uji non parametrik Speaman's rho

Tabel 4. 4 Speaman's rho

Test	***p***	***Keterangan***
Speaman's rho	0,001	*Normal*

Berdasarkan hasil uji korelasi nonparametrik Spearman's rho yang disajikan pada tabel, diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel *Self-Control* dengan manajemen waktu sebesar 0,789 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,001 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu dapat diterima.

Tabel 4. 5 Korelasi Spearman's rho

	Spearman's rho	p
TOTAL X – TOTAL Y	0.789	< . 001

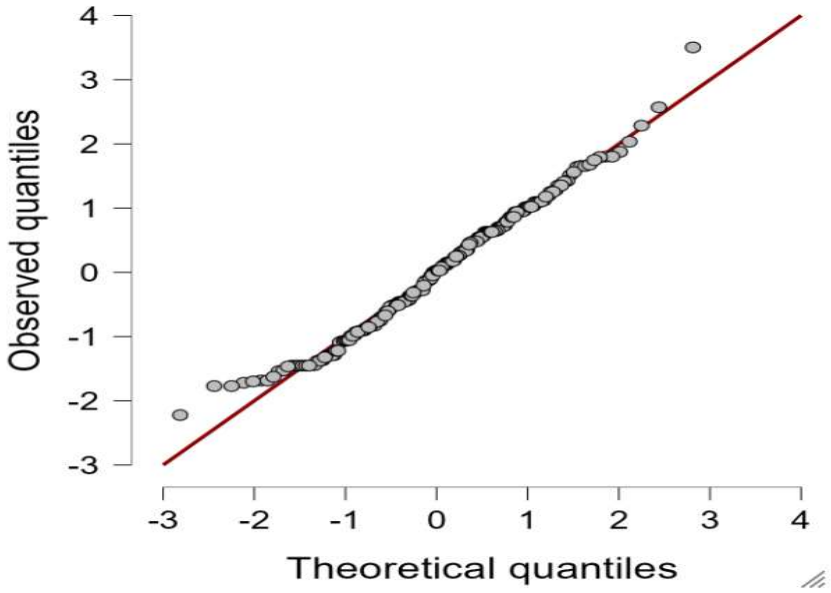
Nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu memiliki arah positif. Artinya, semakin tinggi *Self-Control* yang dimiliki responden, maka semakin tinggi pula manajemen waktu yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *Self-Control*, maka semakin rendah pula manajemen waktu. Berdasarkan besarnya nilai koefisien korelasi, nilai 0,789 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada tingkat hubungan yang kuat.

Secara keseluruhan, hasil analisis Spearman's rho menunjukkan bahwa *Self-Control* memiliki hubungan positif dan

signifikan dengan manajemen waktu. Hubungan yang diperoleh memiliki arah positif dengan kekuatan hubungan yang kuat, sehingga peningkatan *Self-Control* pada mahasiswa pekerja semester akhir berkaitan dengan semakin baiknya kemampuan dalam mengelola waktu. Hasil ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara kemampuan individu dalam mengendalikan diri dengan kemampuan mengatur dan mengelola waktu dalam menjalankan aktivitas akademik maupun pekerjaan.

C. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel *Self-Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengujian linearitas dilakukan dengan menggunakan analisis Q-Q Plots pada aplikasi JASP versi 0.97 sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Hasil Linearitas Q-Q Plots

Berdasarkan hasil uji linearitas melalui Q-Q Plot, dapat dilihat bahwa sebagian besar titik observasi berada di sekitar dan mengikuti arah garis diagonal. Meskipun demikian, terdapat beberapa titik yang terlihat menyimpang dari garis diagonal, terutama pada bagian ujung bawah dan ujung atas plot. Secara umum, pola persebaran titik menunjukkan kecenderungan mengikuti garis diagonal, sehingga hubungan antara data yang diamati dengan nilai teoritis dapat dikatakan memiliki pola yang relatif mendekati garis linear. Dengan demikian, berdasarkan hasil visualisasi Q-Q Plot, hubungan antara variabel *Self-Control* dan manajemen waktu menunjukkan kecenderungan pola yang linear.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**.** Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**,** diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,039**.** Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 **(**0,039 < 0,05**),** sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal**.** Oleh karena itu, pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis nonparametrik Spearman's rho**.**

Penggunaan teknik Spearman's rho dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antara dua variabel ketika data tidak memenuhi asumsi normalitas. Analisis ini digunakan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir. 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.
ii. Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu.

Berikut hasil uji korelasi Spearman's rho:

Tabel 4. 6 Korelasi Spearman's rho

Variabel	Koefisien Korelasi	*P*	keterangan
Self-Control dengan Manajemen Waktu	0.789	< .001	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis Spearman's rho yang disajikan pada tabel, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 dengan nilai signifikansi p < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 (p < 0,001 < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 menunjukkan bahwa hubungan antara *Self-Control* dan manajemen waktu berada pada kategori kuat. Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang searah. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *Self-Control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula manajemen waktunya. Sebaliknya, semakin rendah *Self-Control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah pula manajemen waktunya.

Dengan demikian, hasil analisis Spearman's rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu dinyatakan diterima.

5. Analisis Deskripsi Kategori Data Variabel

Kategorisasi data dilakukan untuk mengetahui tingkat *Self-Control* dan manajemen waktu pada responden penelitian. Proses kategorisasi dilakukan berdasarkan nilai mean hipotetik dan standar deviasi yang diperoleh dari masing-masing variabel. Selanjutnya, skor responden dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah, berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan dalam penelitian. Kategori tinggi ditentukan apabila skor responden berada pada atau di atas nilai mean ditambah satu standar deviasi, kategori sedang berada pada rentang nilai mean dikurangi satu standar deviasi hingga mean ditambah satu standar deviasi, sedangkan kategori rendah berada di bawah nilai mean dikurangi satu standar deviasi. Kategorisasi ini dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat *Self-Control* dan manajemen waktu pada responden penelitian. Pedoman norma kategorisasi disajikan pada table 4.6.

Tabel 4. 7 Analisis Deskripsi Kategori Data Variabel

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

a. *Self-Control*

Tabel 4. 8 Kategorisasi Variabel Self-Control

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	18	8,8%
Sedang	160	78,4%
Rendah	26	12,8%
Total	204	100%

Berdasarkan Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel *Self-Control*, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 160 responden atau sebesar 78,4%. Responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 26 responden atau sebesar 12,8%, sedangkan responden yang berada

pada kategori tinggi berjumlah 18 responden atau sebesar 8,8%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *Self-Control* pada kategori sedang.

b. Manajemen Waktu

Tabel 4. 9 Kategorisasi Variabel Manajemen Waktu

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tinggi	13	6,4%
Sedang	158	77,5%
Rendah	33	16,1%
Total	204	100%

Berdasarkan Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel Manajemen Waktu, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 158 responden atau sebesar 77,5%. Responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 33 responden atau sebesar 16,1%, sedangkan responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 13 responden atau sebesar 6,4%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat manajemen waktu pada kategori sedang. Kategorisasi ini memberikan gambaran mengenai tingkat manajemen waktu responden berdasarkan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian.

C. Analisis dan Pembahasan

1. Tingkat Self Control pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Self-Control* mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Sebanyak 160 responden atau 78,4% berada pada kategori sedang, 26 responden atau

12,8% berada pada kategori rendah, dan 18 responden atau 8,8% berada pada kategori tinggi. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *Self-Control* memiliki nilai minimum sebesar 15, nilai maksimum sebesar 60, dan standar deviasi sebesar 7,5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pekerja semester akhir telah memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya, tetapi kemampuan tersebut belum sepenuhnya optimal dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan.

Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *Self-Control* yang dikemukakan oleh (Mezo, 2009). (Mezo, 2009) menjelaskan bahwa *Self-Control* merupakan proses pengendalian diri yang melibatkan tiga dimensi, yaitu self-monitoring, self-evaluating, dan self-reinforcing. Self-monitoring berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengamati perilaku, pikiran, dan emosinya. Self-evaluating berkaitan dengan kemampuan individu dalam menilai perilaku berdasarkan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Self-reinforcing berkaitan dengan kemampuan individu memberikan konsekuensi terhadap dirinya setelah melakukan evaluasi. Ketiga proses tersebut memungkinkan individu untuk mengarahkan perilakunya agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Kategori sedang pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja semester akhir telah memiliki proses pengendalian diri, tetapi penerapannya belum selalu konsisten. Mahasiswa pekerja perlu memantau perilakunya, mengevaluasi kegiatan yang dilakukan, serta mempertahankan perilaku yang mendukung penyelesaian tugas akademik dan pekerjaan. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa dapat mengendalikan dirinya dengan baik, tetapi pada kondisi lain tuntutan pekerjaan, kelelahan, atau aktivitas lain dapat membuat pengendalian diri menjadi kurang optimal. Kondisi tersebut sesuai dengan pandangan (Mezo, 2009) bahwa pengendalian diri melibatkan proses

yang dilakukan secara terus-menerus melalui pemantauan, evaluasi, dan penguatan terhadap perilaku.

Kemampuan mahasiswa dalam melakukan self-monitoring dapat terlihat dari kesadaran mahasiswa terhadap perilaku yang dilakukan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa pekerja perlu memperhatikan bagaimana waktu dan energi digunakan untuk bekerja, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mampu menyadari kondisi tersebut dapat mengetahui aktivitas yang mendukung maupun menghambat pencapaian tujuan akademiknya. Proses tersebut menjadi bagian awal dari pengendalian diri karena mahasiswa terlebih dahulu perlu mengetahui kondisi perilakunya sebelum melakukan evaluasi.

Selanjutnya, mahasiswa perlu melakukan self-evaluating terhadap perilaku yang telah dilakukan. Mahasiswa dapat membandingkan rencana akademik dengan pelaksanaan kegiatan yang sebenarnya. Mahasiswa dapat menilai apakah pekerjaan, aktivitas sosial, maupun kegiatan lainnya telah mengganggu penyelesaian tugas akademik. Proses evaluasi tersebut membantu mahasiswa mengetahui apakah perilakunya telah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, self-evaluating membantu mahasiswa menentukan perilaku yang perlu dipertahankan maupun diperbaiki.

Self-reinforcing kemudian berperan dalam mempertahankan perilaku yang telah dinilai sesuai dengan tujuan. Mahasiswa yang berhasil menyelesaikan tugas sesuai dengan rencana dapat mempertahankan pola perilaku yang mendukung pencapaian tersebut. Sebaliknya, mahasiswa dapat mengubah perilaku ketika hasil evaluasi menunjukkan bahwa perilaku tertentu menghambat penyelesaian tanggung jawab akademik. Proses tersebut menunjukkan bahwa *Self-Control* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menahan diri, tetapi juga berkaitan dengan

kemampuan individu mengatur dan mengarahkan perilakunya setelah melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri.

Konsep tersebut sejalan dengan pandangan (Tangney et al., n.d.) yang menjelaskan bahwa *Self-Control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Pandangan tersebut dapat memperkuat konsep Mezo (2009), khususnya dalam menjelaskan bahwa pengendalian diri diperlukan ketika individu menghadapi dorongan atau kondisi yang dapat menghambat pencapaian tujuan. Pada mahasiswa pekerja semester akhir, kemampuan tersebut diperlukan karena mahasiswa harus menjalankan tuntutan pekerjaan sekaligus menyelesaikan tanggung jawab akademik.

Kondisi mahasiswa pekerja dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya berbagai situasi yang dapat menghambat proses pengendalian diri. Hasil wawancara menunjukkan adanya benturan jadwal kerja dengan perkuliahan, kelelahan setelah bekerja, penundaan tugas, berkurangnya waktu belajar, dan terhambatnya penyusunan skripsi. Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan akademik. Dalam kerangka (Mezo, 2009), kondisi tersebut menunjukkan pentingnya self-monitoring agar mahasiswa dapat menyadari perilaku yang dilakukan, self-evaluating agar mahasiswa dapat menilai dampaknya terhadap tujuan akademik, serta self-reinforcing agar mahasiswa dapat mempertahankan atau mengubah perilaku berdasarkan hasil evaluasi.

Hasil tersebut juga dapat diperkuat oleh (Duckworth & Steinberg, 2015) yang menjelaskan bahwa *Self-Control* berkaitan dengan kemampuan individu mengatur perilaku dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tujuan. Mahasiswa pekerja menghadapi lebih dari satu tuntutan dalam kehidupannya sehingga kemampuan mengendalikan perilaku menjadi penting. Mahasiswa perlu menentukan perilaku yang menjadi prioritas agar tuntutan pekerjaan tidak menghambat penyelesaian

tanggung jawab akademik. Dengan demikian, teori tersebut mendukung pemahaman bahwa *Self-Control* diperlukan dalam mengarahkan perilaku ketika individu menghadapi tuntutan yang berbeda secara bersamaan.

Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori sedang, terdapat 26 responden atau 12,8% yang berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki tingkat *Self-Control* lebih rendah dibandingkan mayoritas responden. Berdasarkan konsep (Mezo, 2009), kondisi tersebut dapat berkaitan dengan belum optimalnya proses pemantauan, evaluasi, dan penguatan terhadap perilaku. Namun, hasil kategorisasi penelitian ini belum dapat menunjukkan secara spesifik dimensi mana yang paling rendah pada kelompok tersebut karena kategorisasi dilakukan berdasarkan skor *Self-Control* secara keseluruhan. Sebanyak 18 responden atau 8,8% berada pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa memiliki tingkat *Self-Control* yang lebih tinggi dibandingkan mayoritas responden. Mahasiswa dengan tingkat *Self-Control* yang lebih tinggi secara teoritis memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengarahkan perilakunya terhadap tujuan. Dalam kerangka (Mezo, 2009), kemampuan tersebut dapat tercermin melalui proses pemantauan perilaku, evaluasi terhadap pencapaian tujuan, dan pemberian konsekuensi terhadap diri sendiri. Kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa mempertahankan perilaku yang mendukung penyelesaian tanggung jawab akademik dan pekerjaan.

Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa *Self-Control* mahasiswa pekerja semester akhir berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan pengendalian diri, tetapi kemampuan tersebut masih dapat berkembang agar lebih optimal. Teori (Mezo, 2009) memberikan penjelasan utama terhadap kondisi tersebut melalui tiga

proses, yaitu self-monitoring, self-evaluating, dan self-reinforcing. Teori (Tangney et al., n.d.) dan (Duckworth & Steinberg, 2015) dapat digunakan sebagai pendukung untuk memperkuat pemahaman bahwa pengendalian diri diperlukan ketika individu menghadapi tuntutan dan tujuan yang harus dicapai secara bersamaan. Oleh karena itu, *Self-Control* menjadi kemampuan penting bagi mahasiswa pekerja semester akhir dalam mengarahkan perilakunya agar dapat memenuhi tuntutan pekerjaan tanpa mengabaikan tanggung jawab akademik.

2. Tingkat Manajemen Waktu bekerja pada mahasiswa akhir yang sedang bekerja UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa tingkat manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang secara umum berada pada kategori sedang. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 158 mahasiswa (77,5%) berada pada kategori sedang, sebanyak 33 mahasiswa (16,1%) berada pada kategori rendah, dan sebanyak 13 mahasiswa (6,4%) berada pada kategori tinggi. Kategorisasi tersebut menggunakan norma penelitian, yaitu kategori tinggi apabila skor berada pada atau di atas mean hipotetik ditambah satu standar deviasi, kategori sedang apabila skor berada pada rentang mean hipotetik dikurangi satu standar deviasi hingga mean hipotetik ditambah satu standar deviasi, dan kategori rendah apabila skor berada di bawah mean hipotetik dikurangi satu standar deviasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja semester akhir memiliki kemampuan manajemen waktu pada tingkat sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengatur penggunaan waktu untuk menjalankan aktivitas akademik, pekerjaan, dan aktivitas lainnya, tetapi kemampuan tersebut masih dapat dikembangkan agar lebih konsisten. (White et al., 2013) menjelaskan bahwa manajemen waktu memiliki tiga aspek, yaitu awareness that time can be managed, active behaviors and specific skills, serta self-assessment and evaluation.

Aspek self-reinforcing berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan dan memperbaiki perilaku yang belum sesuai dengan tujuan (Mezo, 2009). Mahasiswa dapat mempertahankan kebiasaan yang membantu penyelesaian tugas akademik dan pekerjaan. Mahasiswa juga dapat mengubah kebiasaan yang menghambat penyelesaian tugas tersebut. Kemampuan tersebut berkaitan dengan active behaviors and specific skills karena mahasiswa perlu menerapkan perilaku yang mendukung pengelolaan waktu. Kemampuan tersebut juga berkaitan dengan self-assessment and evaluation karena mahasiswa perlu menilai kembali penggunaan waktunya setelah menjalankan suatu kegiatan (White et al., 2013). Kondisi tersebut menjadi penting bagi mahasiswa pekerja semester akhir karena mahasiswa harus menjalankan tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik secara bersamaan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *Self-Control* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan manajemen waktu dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 dan signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *Self-Control* lebih tinggi cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam memantau, mengevaluasi, dan mempertahankan perilaku dapat berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menyadari, mengatur, dan mengevaluasi penggunaan waktunya. Keterkaitan tersebut dapat menjelaskan hubungan positif yang kuat antara *Self-Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan menggunakan waktu secara terencana untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pengelolaan waktu tidak hanya berkaitan dengan pembagian waktu, tetapi juga melibatkan kemampuan individu dalam menentukan prioritas, menyusun rencana, menjalankan kegiatan sesuai dengan rencana, serta mengevaluasi penggunaan waktu. (Winarna

et al., 2024) menjelaskan bahwa manajemen waktu tidak hanya berfokus pada pembagian waktu, tetapi juga membutuhkan kedisiplinan dalam menjalankan rencana yang telah dibuat. (Ghafar, 2023) juga menjelaskan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan kesadaran individu terhadap waktu sebagai sumber daya yang perlu digunakan secara bijaksana dan bertanggung jawab. Dengan demikian, manajemen waktu dapat membantu individu menggunakan waktu secara lebih terarah, menyelesaikan tugas secara tepat waktu, dan mempertahankan konsistensi dalam mencapai tujuan.

Kategori sedang yang diperoleh mayoritas responden dapat menggambarkan bahwa mahasiswa pekerja semester akhir telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola waktu, tetapi penerapannya belum sepenuhnya konsisten. Mahasiswa pekerja semester akhir perlu membagi waktu antara kegiatan perkuliahan, penyelesaian skripsi, pekerjaan, serta kebutuhan pribadi. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu menentukan kegiatan yang menjadi prioritas dan menggunakan waktu yang tersedia secara efektif. (Hofer et al., 2007) menjelaskan bahwa pengaturan diri (*self-regulation*) merupakan salah satu faktor yang memengaruhi manajemen waktu karena kemampuan tersebut membantu individu dalam merencanakan, menentukan prioritas, dan memantau penggunaan waktu. Sejalan dengan hal tersebut, (Britton & Tesser, 1991) menjelaskan bahwa praktik manajemen waktu berkaitan dengan pengaturan aktivitas yang dilakukan individu dalam menjalankan kegiatan akademik.

Manajemen waktu dalam penelitian ini diukur menggunakan Assessment of Time Management Skills (ATMS) yang dikembangkan oleh (White et al., 2013). Instrumen tersebut memandang manajemen waktu melalui beberapa aspek yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola waktu. Aspek tersebut meliputi kesadaran bahwa waktu dapat dikelola, penggunaan strategi dan keterampilan

manajemen waktu, serta evaluasi diri terhadap efektivitas manajemen waktu. Kesadaran bahwa waktu dapat dikelola berkaitan dengan pemahaman individu bahwa waktu dapat direncanakan dan dikendalikan. Penggunaan strategi dan keterampilan manajemen waktu berkaitan dengan tindakan nyata seperti menyusun rencana, menentukan prioritas, menggunakan daftar tugas atau alat bantu lainnya, serta membentuk rutinitas. Sementara itu, evaluasi diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam menilai efektivitas pengelolaan waktunya dan melakukan perbaikan apabila strategi yang digunakan belum berjalan secara optimal.

Berdasarkan aspek tersebut, kategori sedang pada sebagian besar responden dapat menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kesadaran mengenai pentingnya pengelolaan waktu dan telah melakukan berbagai upaya untuk mengatur aktivitasnya, tetapi belum seluruh responden mampu menerapkan strategi tersebut secara konsisten. Mahasiswa pekerja semester akhir dapat memiliki jadwal dan rencana kegiatan, tetapi pelaksanaan rencana tersebut dapat menghadapi berbagai tuntutan dari pekerjaan maupun kegiatan akademik. (Claessens et al., 2007) menjelaskan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan berbagai aktivitas yang dilakukan individu untuk menggunakan waktu secara efektif. Selain itu, (Hofer et al., 2007) menempatkan pengaturan diri sebagai salah satu faktor penting dalam pengelolaan waktu karena individu perlu mengendalikan perilakunya agar tetap mengikuti rencana yang telah dibuat.

Kondisi mahasiswa pekerja semester akhir juga menjadi konteks yang penting dalam memahami hasil penelitian ini. Mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan memiliki tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir, memenuhi kewajiban akademik, dan menyelesaikan proses administrasi yang berkaitan dengan kelulusan. Pada saat yang sama, mahasiswa pekerja juga memiliki tanggung jawab pekerjaan yang harus diselesaikan. Dalam penelitian ini, mahasiswa pekerja merupakan mahasiswa aktif

semester akhir yang bekerja secara *part-time* maupun *full-time*. Keadaan tersebut menyebabkan mahasiswa perlu menggunakan waktu yang tersedia secara terencana agar tuntutan akademik dan pekerjaan dapat berjalan secara bersamaan. Oleh karena itu, kemampuan menentukan prioritas dan mempertahankan kedisiplinan terhadap jadwal menjadi bagian penting dalam manajemen waktu.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui faktor internal yang berkaitan dengan manajemen waktu, khususnya pengaturan diri dan motivasi. Individu yang mampu mengatur dirinya dapat lebih mudah merencanakan kegiatan, menentukan prioritas, dan memantau penggunaan waktu sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Motivasi juga dapat mendorong individu untuk mempertahankan konsistensi dalam menjalankan aktivitas yang telah direncanakan. (Hofer et al., 2007) menjelaskan bahwa *self-regulation* membantu individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan. Sementara itu, motivasi dapat mendorong individu untuk lebih disiplin dalam mengatur jadwal dan menggunakan waktu secara efektif.

Sebanyak 33 mahasiswa (16,1%) berada pada kategori rendah, sedangkan 13 mahasiswa (6,4%) berada pada kategori tinggi. Keberadaan responden pada kategori rendah menunjukkan bahwa terdapat sebagian mahasiswa yang memperoleh skor manajemen waktu di bawah rentang kategori sedang berdasarkan norma penelitian. Kondisi tersebut dapat menunjukkan adanya perbedaan kemampuan individu dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi penggunaan waktu. Sementara itu, responden yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa memperoleh skor manajemen waktu pada rentang tinggi. Namun, hasil kategorisasi tersebut menggambarkan posisi skor responden berdasarkan norma penelitian dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa setiap responden dalam suatu kategori memiliki perilaku yang sama.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang, dengan mayoritas responden sebanyak 158 mahasiswa atau 77,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengelola waktu, tetapi kemampuan tersebut masih memiliki ruang untuk dikembangkan, khususnya dalam hal konsistensi menjalankan rencana, menentukan prioritas, menggunakan strategi pengelolaan waktu, dan melakukan evaluasi terhadap penggunaan waktu. Temuan tersebut sesuai dengan (White et al., 2013) yang memandang manajemen waktu sebagai keterampilan yang mencakup kesadaran terhadap pengelolaan waktu, penggunaan strategi dalam mengatur waktu, dan penilaian terhadap efektivitas pengelolaan waktu. Selain itu, (Claessens et al., 2007) dan (Britton & Tesser, 1991) menempatkan pengelolaan waktu sebagai kemampuan yang berkaitan dengan pengaturan aktivitas dan penggunaan waktu secara terarah. Oleh karena itu, kategori sedang yang ditemukan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja semester akhir telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola waktu untuk menjalankan tuntutan akademik dan pekerjaan, meskipun penerapannya masih dapat ditingkatkan agar lebih terencana, konsisten, dan efektif.

3. Hubungan Self Control dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman's rho, penelitian ini memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat. Nilai koefisien yang positif

menunjukkan bahwa *Self-Control* dan manajemen waktu memiliki hubungan yang searah. Artinya, mahasiswa dengan *Self-Control* yang lebih tinggi cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self-Control* yang lebih rendah cenderung memiliki manajemen waktu yang lebih rendah. Hasil tersebut mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu. Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep *Self-Control* yang dikemukakan oleh (Mezo, 2009) dan konsep manajemen waktu yang dikemukakan oleh (White et al., 2013). Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian (Jaya et al., 2025) serta (Minati & Ruhaena, 2025) yang menunjukkan pentingnya kemampuan pengaturan diri dan manajemen waktu dalam aktivitas akademik mahasiswa.

Hubungan positif antara *Self-Control* dengan manajemen waktu dapat dijelaskan melalui kemampuan individu dalam mengatur perilakunya. (Mezo, 2009) menjelaskan bahwa *Self-Control* mencakup kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan. Kemampuan tersebut membantu individu mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks mahasiswa pekerja semester akhir, mahasiswa perlu mengatur perilaku agar dapat memenuhi tuntutan pekerjaan dan akademik secara bersamaan. Mahasiswa juga perlu menentukan prioritas dan mempertahankan komitmen terhadap kegiatan akademik. Kemampuan tersebut membutuhkan pengendalian diri yang baik. (Werner & Ford, 2023) menjelaskan bahwa *Self-Control* membantu individu mengatur perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan. (Tangney et al., n.d.) juga menjelaskan bahwa *Self-Control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan respons internal dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Self-Control memiliki beberapa proses yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu. (Mezo, 2009)

menjelaskan tiga proses utama dalam *Self-Control*, yaitu self-monitoring, self-evaluating, dan self-reinforcing. Self-monitoring membantu mahasiswa memantau perilaku dan penggunaan waktunya. Self-evaluating membantu mahasiswa menilai kesesuaian perilaku dengan tujuan yang telah ditetapkan. Self-reinforcing membantu mahasiswa mempertahankan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan. Ketiga proses tersebut dapat membantu mahasiswa mengatur waktu secara lebih terarah. (Zimmerman, 1990) juga menjelaskan bahwa pengaturan diri melibatkan proses pemantauan dan evaluasi terhadap perilaku untuk mencapai tujuan. (Duckworth & Steinberg, 2015) menjelaskan bahwa pengendalian diri juga melibatkan kemampuan individu dalam mengatur perhatian dan perilaku agar tetap berorientasi pada tujuan. Dengan demikian, kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri dapat berkaitan dengan kemampuannya dalam mengatur penggunaan waktu secara konsisten.

Manajemen waktu juga memiliki keterkaitan dengan proses pengendalian diri. (White et al., 2013) menjelaskan bahwa manajemen waktu mencakup kesadaran individu terhadap penggunaan waktu, perilaku aktif dalam mengelola waktu, dan kemampuan melakukan evaluasi terhadap penggunaan waktu. Mahasiswa membutuhkan kesadaran tersebut ketika membagi waktu antara pekerjaan, perkuliahan, tugas akademik, dan penyusunan skripsi. Mahasiswa juga perlu menentukan kegiatan yang menjadi prioritas dan mengurangi kegiatan yang dapat menghambat penyelesaian tugas. (Claessens et al., 2007) menjelaskan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan perilaku yang digunakan individu untuk mengatur penggunaan waktu secara efektif. (Britton & Tesser, 1991) juga menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu berkaitan dengan aktivitas akademik mahasiswa. Oleh karena itu, manajemen waktu membutuhkan kemampuan mahasiswa untuk mengatur perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Mahasiswa pekerja semester akhir menghadapi tuntutan yang berbeda dengan mahasiswa yang tidak bekerja. Mahasiswa pekerja harus memenuhi kewajiban akademik sekaligus menjalankan tanggung jawab pekerjaan. Kondisi tersebut membuat mahasiswa perlu membagi waktu secara teratur. Mahasiswa juga perlu menyesuaikan jadwal ketika terjadi perubahan tuntutan pekerjaan atau kegiatan akademik. (Dayantri et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja dapat mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan dan perkuliahan. (Fu et al., 2025) juga menunjukkan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja membutuhkan kemampuan pengendalian diri untuk mempertahankan kegiatan akademik di tengah tuntutan pekerjaan. Hal tersebut sejalan dengan (Mezo, 2009) yang menempatkan pengendalian perilaku sebagai bagian penting dalam pencapaian tujuan.

Hubungan antara *Self-Control* dan manajemen waktu dapat dilihat dari kemampuan mahasiswa dalam menentukan prioritas. Mahasiswa dengan *Self-Control* yang baik dapat mempertimbangkan konsekuensi dari setiap pilihan sebelum melakukan suatu kegiatan. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa memilih kegiatan yang sesuai dengan tujuan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa juga dapat menunda kegiatan yang tidak menjadi prioritas ketika kegiatan tersebut dapat menghambat penyelesaian tugas. (Tangney et al., n.d.) menjelaskan bahwa individu dengan *Self-Control* yang baik memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan respons dan perilaku. (Mezo, 2009) juga menjelaskan bahwa *Self-Control* membantu individu mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan. (Britton & Tesser, 1991) menjelaskan bahwa manajemen waktu membutuhkan kemampuan untuk mengatur kegiatan berdasarkan prioritas. (Claessens et al., 2007) juga menjelaskan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan pengaturan perilaku dalam menggunakan waktu.

Hubungan tersebut juga dapat dilihat ketika mahasiswa menghadapi distraksi. Mahasiswa pekerja semester akhir dapat menghadapi berbagai kegiatan yang mengalihkan perhatian dari tugas akademik. Mahasiswa dapat mengalami kesulitan untuk mempertahankan fokus ketika menghadapi tuntutan pekerjaan, kegiatan sosial, atau aktivitas lain. *Self-Control* membantu mahasiswa mengendalikan dorongan untuk melakukan kegiatan yang tidak menjadi prioritas. Kemampuan tersebut dapat membantu mahasiswa kembali pada kegiatan yang sesuai dengan tujuan. (Mezo, 2009) menjelaskan bahwa *Self-Control* membantu individu mengarahkan perilaku berdasarkan tujuan. (Werner & Ford, 2023) menjelaskan bahwa *Self-Control* membantu individu mempertahankan perilaku yang sesuai dengan tujuan jangka panjang. (White et al., 2013) juga menempatkan pengelolaan perilaku sebagai salah satu aspek dalam keterampilan manajemen waktu.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami berdasarkan kondisi *Self-Control* dan manajemen waktu pada responden. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel. Sebanyak 160 responden atau 78,4% berada pada kategori sedang untuk *Self-Control*. Sebanyak 158 responden atau 77,5% berada pada kategori sedang untuk manajemen waktu. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan pengendalian diri dan manajemen waktu pada tingkat sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan untuk mengendalikan diri dan mengelola waktu, tetapi kemampuan tersebut belum berada pada tingkat yang optimal. (Mezo, 2009) menjelaskan bahwa *Self-Control* berkaitan dengan kemampuan individu dalam memantau dan mengevaluasi perilakunya. (White et al., 2013) menjelaskan bahwa manajemen waktu mencakup kesadaran, perilaku pengelolaan waktu, dan evaluasi diri. (White et al., 2013) juga menjelaskan pentingnya *Self-Control* dalam pengaturan perilaku individu.

Kondisi kategori sedang pada kedua variabel dapat menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi beberapa hambatan dalam mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan. Mahasiswa dapat mengetahui pentingnya mengatur waktu, tetapi mahasiswa belum selalu mampu menerapkan pengaturan tersebut secara konsisten. Mahasiswa juga dapat memiliki rencana kegiatan, tetapi pelaksanaan rencana tersebut dapat terganggu oleh tuntutan pekerjaan atau aktivitas lain. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan *Self-Control* dalam mempertahankan perilaku yang telah direncanakan. (White et al., 2013)) menjelaskan bahwa manajemen waktu tidak hanya berkaitan dengan kesadaran terhadap waktu, tetapi juga berkaitan dengan penerapan perilaku pengelolaan waktu. (Mezo, 2009) menjelaskan bahwa *Self-Control* melibatkan proses pemantauan dan evaluasi perilaku. (Stevanie Ho, 2025) juga membahas keterkaitan kemampuan internal individu dengan kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja paruh waktu.

Penelitian terdahulu juga mendukung keterkaitan antara *Self-Control*, manajemen waktu, dan aktivitas akademik. (Minati & Ruhaena, 2025) menemukan bahwa *Self-Control* dan manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir. (Jaya et al., 2025) juga menemukan bahwa self-regulation dan manajemen waktu berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengatur diri dan waktu memiliki keterkaitan dengan perilaku akademik. Hasil penelitian tersebut mendukung temuan penelitian ini karena *Self-Control* dan manajemen waktu sama-sama berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengarahkan perilaku akademiknya. Namun, penelitian (Minati & Ruhaena, 2025) serta (Jaya et al., 2025) tidak secara langsung menguji hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu. Oleh karena itu, kedua penelitian tersebut

digunakan sebagai pendukung pembahasan dan bukan sebagai bukti langsung mengenai hubungan kedua variabel.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang membahas manajemen waktu pada mahasiswa pekerja. (Dayantri et al., 2024) menemukan adanya permasalahan dalam pembagian waktu antara tuntutan pekerjaan dan perkuliahan pada mahasiswa pekerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja membutuhkan kemampuan untuk menentukan prioritas dan mengatur aktivitas. (Stevanie Ho, 2025) juga meneliti kemampuan manajemen waktu pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan bekerja paruh waktu. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang menjalankan pekerjaan dan penyusunan skripsi menghadapi tuntutan pengelolaan waktu yang kompleks. Kondisi tersebut memperkuat relevansi penelitian ini karena responden penelitian juga memiliki tuntutan akademik dan pekerjaan. (White et al., 2013) menjelaskan bahwa kemampuan manajemen waktu dapat membantu individu mengatur aktivitas sesuai dengan kebutuhan dan tujuan.

Berdasarkan uraian tersebut, *Self-Control* dan manajemen waktu memiliki keterkaitan yang dapat dijelaskan melalui proses pengaturan perilaku. *Self-Control* membantu mahasiswa mengendalikan perilaku, menentukan prioritas, mempertahankan fokus, dan mengevaluasi tindakan. Manajemen waktu membantu mahasiswa merencanakan kegiatan, mengatur penggunaan waktu, menjalankan kegiatan berdasarkan prioritas, dan mengevaluasi penggunaan waktu.(Mezo, 2009) menjelaskan proses pengendalian diri melalui pemantauan, evaluasi, dan penguatan diri. (White et al., 2013) menjelaskan manajemen waktu melalui kesadaran, perilaku aktif, dan evaluasi diri.(Claessens et al., 2007) dan (Britton & Tesser, 1991) juga menjelaskan pentingnya pengaturan aktivitas dalam penggunaan waktu. Dengan demikian, kedua variabel

memiliki aspek yang saling berkaitan dalam proses pencapaian tujuan mahasiswa.

Hasil korelasi sebesar 0,789 menunjukkan hubungan yang kuat, tetapi hasil tersebut tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat. Penelitian ini menggunakan desain korelasional sehingga hasil penelitian hanya menunjukkan adanya hubungan antara *Self-Control* dan manajemen waktu. Penelitian ini tidak dapat menyatakan bahwa *Self-Control* menyebabkan peningkatan manajemen waktu. Faktor lain juga dapat berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, seperti motivasi, pengaturan diri, tuntutan pekerjaan, lingkungan, dan kemampuan menentukan prioritas. (Hofer et al., 2007) membahas keterkaitan faktor pengaturan diri dan motivasi dengan manajemen waktu. (Claessens et al., 2007) juga menjelaskan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan berbagai perilaku dan kondisi individu dalam mengatur aktivitas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami sebagai hubungan antara dua variabel dan bukan sebagai hubungan kausal.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, penelitian ini menunjukkan bahwa *Self-Control* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa dengan *Self-Control* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik. Mahasiswa dengan *Self-Control* yang lebih rendah cenderung memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih rendah. Hubungan tersebut dapat terjadi karena *Self-Control* membantu mahasiswa mengendalikan perilaku, menentukan prioritas, mempertahankan fokus, dan mengevaluasi tindakan. Manajemen waktu membantu mahasiswa mengatur penggunaan waktu berdasarkan tujuan dan prioritas. Temuan ini sesuai dengan (Mezo, 2009), (White et al., 2013), (Jaya et al., 2025), dan (Minati & Ruhaena, 2025).

Dengan demikian, *Self-Control* menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa pekerja semester akhir dalam mengelola waktu untuk memenuhi tuntutan akademik dan pekerjaan.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self-Control* pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa dari 204 responden, sebanyak 160 mahasiswa atau 78,4% berada pada kategori sedang, 26 mahasiswa atau 12,8% berada pada kategori rendah, dan 18 mahasiswa atau 8,8% berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja semester akhir memiliki kemampuan *Self-Control* pada tingkat sedang dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

2. Tingkat manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa dari 204 responden, sebanyak 158 mahasiswa atau 77,5% berada pada kategori sedang, 33 mahasiswa atau 16,1% berada pada kategori rendah, dan 13 mahasiswa atau 6,4% berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja semester akhir telah memiliki kemampuan dalam mengatur penggunaan waktu untuk menjalankan aktivitas akademik, pekerjaan, dan aktivitas lainnya, meskipun kemampuan tersebut masih dapat dikembangkan agar lebih konsisten.

3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil analisis menggunakan Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 dengan nilai signifikansi p < 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu. Hubungan antara *Self-Control* dengan manajemen waktu memiliki arah positif dan berada pada kategori kuat. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,789 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada tingkat yang kuat. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-Control* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula manajemen waktunya. Sebaliknya, semakin rendah *Self-Control*, maka semakin rendah pula manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *Self-Control* dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa pekerja semester akhir diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *Self-Control* dan manajemen waktu dalam menjalankan tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang baik dalam *Self-Control* maupun manajemen waktu. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan tersebut agar dapat menjalankan aktivitas akademik dan pekerjaan secara lebih teratur dan konsisten.

   Mahasiswa disarankan untuk membiasakan diri menentukan prioritas antara tugas akademik, pekerjaan, dan aktivitas lainnya.

Penyusunan jadwal harian maupun mingguan dapat membantu mahasiswa mengalokasikan waktu secara lebih terarah. Selain itu, mahasiswa perlu menetapkan target yang realistis, membagi tugas menjadi beberapa tahapan, serta menghindari kebiasaan menunda penyelesaian tugas akademik, khususnya tugas akhir atau skripsi.

Mahasiswa juga diharapkan mampu mengendalikan berbagai distraksi yang dapat menghambat penyelesaian tugas, seperti penggunaan media sosial, hiburan, penggunaan *gadget*, maupun aktivitas non-akademik lainnya. Kemampuan untuk mengarahkan, memantau, dan mengevaluasi perilaku perlu dilatih secara konsisten agar mahasiswa dapat menggunakan waktu sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi terhadap penggunaan waktu secara berkala juga dapat dilakukan untuk mengetahui kegiatan yang kurang efektif dan memperbaiki pengaturan waktu pada periode berikutnya.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan sehingga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mahasiswa pekerja dari fakultas atau perguruan tinggi yang berbeda sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih beragam mengenai hubungan *Self-Control* dan manajemen waktu.

Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja, seperti prokrastinasi akademik, *self-efficacy*, motivasi akademik, stres akademik, dukungan sosial, beban kerja, maupun penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan kualitatif atau *mixed methods* untuk menggali pengalaman mahasiswa pekerja secara lebih mendalam dalam mengatur waktu antara pekerjaan, perkuliahan, dan penyelesaian tugas akhir.

Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan dengan mempertimbangkan karakteristik pekerjaan mahasiswa, seperti jenis pekerjaan, jumlah jam kerja, sistem kerja, serta lama bekerja. Hal tersebut dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi yang berkaitan dengan kemampuan *Self-Control* dan manajemen waktu pada mahasiswa pekerja semester akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiansa, P. R., Pendidikan, P., Arab, B., Tinggi, S., Al, I., Surakarta, M., Putra, S., Pendidikan, P., Arab, B., Tinggi, S., Al, I., & Surakarta, M. (2024). *Analisis Manajemen Waktu pada Surat Al Ashr dalam Tafsir Al Qur ' an Al Adzim Karya Ibnu Katsir*. *2*(2).

Azzahra, F. D., Putri, M., Amanda, T., & Bandung, P. N. (2024). *Manajemen Waktu : Strategi Untuk Kantor Yang Lebih Efisien*. *2*, 187–203.

B.A, C. A. E. (2000). *A Brief History of the Cognitive Disabilities Model and Assessments*. 1990–1993.

Bandur, A. (2013). *Validitas dan reliabilitas penelitian*.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Tice, D. M., Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). *Current Directions in Psychological Science The Strength Model of*. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Bintang, R., Pratiwi, A., Krisphianti, Y. D., & Sukma, G. (2025). *Self Control pada Peserta Didik*. 489–496.

Borbon, N. F. D. (2021). *Time Management , Learning Motivation and Academic Performance of Dentistry Students*. *8*, 1–17.

Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). *Effects of Time-Management Practices on College Grades*. *83*(3), 405–410.

Claessens, B. J. C., Eerde, W. Van, Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). *A Review of Time Management Literature A review of the time management literature*. *May 2014*. https://doi.org/10.1108/00483480710726136

Cliffs, E., & Hall, J. (1991). *Social Cognitive Theory of Self-Regulation*.

Damayanti, L. B. (n.d.). *No Title*. *10*(2).

Dayantri, S., Bimbingan, S., & Padang, U. N. (2024). *Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik*. *7*(1), 21137–21143.

Denise F. Polit, C. T. B. (2017). *Nursinf Research Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice*.

Dewi, F., Anggraini, P., Muthoharoh, N. A., & Permatasari, I. (2023). *Validity and reliability questionnaire test of knowledge , Attitudes , and behavior on dengue fever prevention*. *1*(2).

Djollong, A. F. (2014). *Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif (Technique Of Quantitative Research)*. *II*(September), 86–100.

Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). *Unpacking Self-Control*. *9*(1), 32–37. https://doi.org/10.1111/cdep.12107

Fatika, Z. R., Nurhalizah, M., Perdana, C. A., Rifqy, D., Sarwani, D., Rejeki, S.,

Pramatama, S., & Wijayanti, M. (2025). *LITERATURE REVIEW : FAKTOR MAHASISWA SEMESTER AKHIR*. *6*, 8590–8605.

Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., & Xiao, Y. (2025). *Unlocking academic success : the impact of time management on college students ' study engagement*.

Ghafar, Z. N. (2023). *The Relevance of Time Management in Academic Achievement : a Critical Review of the Literature*. *1*(4), 347–358.

Gillebaart, M. (2018). *The ' Operational ' Definition of*. *9*(July), 1–5. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231

Harahap, M. Y. (2024). *Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik*. *7*(2), 155–166. https://doi.org/110.32528/tarlim.v7i2.2308

Hofer, M., Schmid, S., Fries, S., Dietz, F., Clausen, M., & Reinders, H. (2007). *Individual values , motivational conflicts , and learning for school *. 17*. https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2006.11.003

Hoffmacan, T. (1994). *Time Management : Test of a Process Model*. *79*(3), 381–391.

Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. *7*, 26320–26332.

Jaya, A. C., Eliasa, E. I., & Zahra, P. L. (2025). *The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination*. *16*(2), 114–124.

John. Creswell, J. D. C. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.

Juwita, A. I., & Sagita, E. (2025). *Tahapan Kematangan Manusia : Analisis Karakteristik Perkembangan Remaja dan Dewasa Dalam Perspektif Psikologi*. *3*(1), 56–68.

Karl Bang Christensen , Jonathan Comins , Michael R. Krogsgaard , John Brodersen, Jonas Jensen, Christian Fugl Hansen, S. K. (2020). *Psychometric validation of PROM instruments. Article four in a series of ten.* (Issue 3). https://doi.org/10.1111/sms.13908

Koole, S. L. (2009). *The psychology of emotion regulation*. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Kyriazos, T., & Poga, M. (2023). *Dealing with Multicollinearity in Factor Analysis : The Problem , Detections , and Solutions*. 404–424. https://doi.org/10.4236/ojs.2023.133020

Maftuhah, S. (2023). *Konsep Self Control Dalam Perspektif Al-Qur'an*. *07*, 437–

443.

Mayangsari, A. M., & Sugiharto, D. Y. P. (2024). *Self-Control in Adolescent : A Systematic Literature Review Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan individu , yang ditandai dengan perubahan fisik , emosional , dan sosial yang signifikan . . 7*(2), 230–245.

Mezo, P. G. (2009). *The Self-Control and Self-Management Scale (SCMS): Development of an Adaptive Self-Regulatory Coping Skills Instrument*. 83–93. https://doi.org/10.1007/s10862-008-9104-2

Minati, R. W., & Ruhaena, L. (2025). *The Relationship Between Self-Control , Time Management , and Authoritarian Parenting on Students ' Academic Procrastination Hubungan Kontrol Diri , Manajemen Waktu dan Pola Asuh Otoriter Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. *30*, 25–36. https://doi.org/10.20885/psikologika.vol30.iss1.art2

Pangan, L. J. G., Guzman, G. P. P. De, Pineda, R. O., Navarro, J. L., Lopez, R. J. B., & Dominado, N. L. (2025). *INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY : APPLIED Assessment of Time Management Scale of Science , Technology and Engineer- ing Learners*. *6*(3), 1181–1197. https://doi.org/10.11594/ijmaber.06.03.17

Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). *Validitas and Reliabilitas*. *06*(02), 10967–10975.

Sadut, A. (2025). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling*. *02*, 25–30.

Sahir, S. H. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.

Stevanie Ho, A. (2025). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Kemampuan Manajemen Waktu pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi dan Bekerja Paruh Waktu. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*, 368–377.

Sukmadinata, N. S. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. 30–38.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (n.d.). *High Self-Control Predicts Good Adjustment , Less Pathology , Better Grades , and Interpersonal Success*. *April 2004*.

Tarbiyah, S., Islamiyah, S., Pembagunan, K., Ngawi, P., & Submit, L. (2024). *Implikasi dzikir terhadap mujahadah an nafs santriwati 1*. *2*(1), 1–11.

Werner, K. M., & Ford, B. Q. (2023). *Self-control : An integrative framework*.

White, S. M., Riley, A., & Flom, P. (2013). *Occupational Therapy in Mental Health Assessment of Time Management Skills (ATMS): A Practice-Based Outcome Questionnaire Assessment of Time Management Skills (ATMS): A*

Practice-Based Outcome. *December 2014*, 37–41. https://doi.org/10.1080/0164212X.2013.819481

Winarna, A. D., Rozamuri, A. M., Manajemen, P. S., & Ekonomi, F. (2024). *Time Management , Locus of Control , dan Phubbing Terhadap Prokrastinasi Akademi*. *12*(3), 236–248. https://doi.org/10.20527/jwm.v12i3.298

Yue, R. (2023). *Influencing Factors of Self-control of College Students*. *7*(5), 794–797.

Zimmerman, B. J. (1990). *Self-Regulating Academic Learning and Achievement : The Emergence of a Social Cognitive Perspective* (pp. 173–201).