

Self Regulated Learning Mahasiswa Bekerja: Peran Kemampuan Manajemen Waktu Dan Efikasi Diri

Marshanda Hanna Tarischa¹

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dyan Evita Santi²

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rahma Kusumandari³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : dyanevita@untag-sby.ac.id

Abstract

This study uses a correlational quantitative research design to determine (1) the relationship between time management skills and self-efficacy with self-regulated learning of working students (2) the relationship between time management abilities and self-regulated learning of working students (3) the relationship between self-efficacy and self-regulation learning students work. There were 112 participants in this study who were obtained through accidental sampling techniques. The analysis technique uses multiple regression analysis to determine the direction and influence of time management abilities and self-efficacy on self-regulated learning in working students. Measuring tools used are self-regulated learning scale, time management ability scale and self-efficacy scale. The results of this study reveal that time management skills and self-efficacy have a significant relationship to student self-regulated learning at work.

Keywords: *self regulated learning; time management skills; self efficacy*

Abstrak

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional untuk mengetahui (1) hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri dengan self regulated learning mahasiswa bekerja (2) hubungan antara kemampuan manajemen waktu dengan self regulated learning mahasiswa bekerja (3) hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning mahasiswa bekerja. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 112 subjek yang diperoleh melalui teknik accidental sampling. Teknik analisis menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui arah dan pengaruh kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap self regulated learning pada mahasiswa bekerja. Alat ukur yang digunakan yaitu skala self regulated learning, skala kemampuan manajemen waktu dan skala efikasi diri. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri mempunyai hubungan yang signifikan terhadap self regulated learning mahasiswa bekerja.

Kata kunci: *self regulated learning; kemampuan manajemen waktu; efikasi diri*

Pendahuluan

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja merupakan bukan hal yang baru dikalangan sekitarnya. Beragam alasan mahasiswa memilih untuk kuliah sambil bekerja, diantaranya mengisi waktu luang untuk jadwal kuliah yang kosong, tidak ingin ketergantungan dengan orang tua dan orang lain, mencari pengalaman dan menyalurkan hobi sampai masalah finansial untuk membayar pendidikan kuliah mereka dan meringankan keluarga dalam pengeluaran kebutuhan sehari-hari (Mardelina & Muhson 2017). Mahasiswa yang bekerja

sambil kuliah dituntut untuk dapat melakukan tugas dan melaksanakan tanggung jawabnya dengan baik, seperti mengatur diri dan dapat memajemen waktunya antara kuliah dengan waktu bekerja.

Pada kenyataannya, tidak banyak mahasiswa bekerja yang dapat mengatur dirinya untuk bisa membagi waktu untuk bekerja dan kuliah. Adapun dampak negatif dari kuliah sambil bekerja yaitu tidak mudahnya membagi waktu antara kuliah, kerja, istirahat dan urusan-urusan lainnya dan bisa membuat mahasiswa lalai akan tugas utamanya yaitu belajar (Motte & Schwartz, 2009). Karakteristik individu yang memiliki *self regulated learning* yang rendah yaitu: tidak mampu untuk merencanakan atau mengatur proses pembelajarannya, tidak ada motivasi dari dalam individu dalam kemauannya untuk pengerjaan aktivitas belajarnya dan tidak dapat mengatur diri sendiri dalam pemilihan lingkungan atau menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan belajarnya (Zimmerman, 1990).

Pengaturan diri untuk mahasiswa akan membantu dalam proses mengurangi dampak negatif yang akan dialami mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Individu yang memiliki pengaturan diri yang baik akan mampu dan mau untuk belajar dengan inisiatif sendiri tanpa bantuan dari pihak lain dalam hal penentuan tujuan belajar (Mulyana et. al 2015). Pengaturan diri yang dilakukan agar dapat menentukan dalam proses dan tujuan belajar disebut dengan *Self Regulated Learning*.

Cindy A., et al. (2022) mengatakan *self regulated learning* membantu mahasiswa dalam pemahaman untuk menerapkan strategi belajar yang efisien dan mengidentifikasi kurangnya pemahaman individu dan kebutuhan untuk mencari bantuan yang diperlukan untuk membantu proses belajarnya. Hal ini dikatakan oleh Pravesti et, al (2022) yang mengatakan *self regulated learning* memfasilitasi mahasiswa dalam pemahaman dan menetapkan strategi untuk belajar yang efisien, juga mengidentifikasi kurangnya pemahaman mereka dan kebutuhan untuk mencari bantuan yang diperlukan dalam proses belajarnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa yang bekerja, diperoleh bahwa beberapa mahasiswa yang bekerja mengatakan bahwa susah mengatur waktunya untuk melaksanakan kegiatan kuliah, mengerjakan tugas dikarenakan setelah melakukan kegiatan bekerja mereka cenderung merasa capek dan ingin beristirahat agar kondisi tubuh mereka sehat kembali. Adapun juga rasa malas untuk mengerjakan kegiatan kuliah atau mengerjakan tugas dikarenakan merasa capek dan kurang mengerti akan tugas yang diberikan dan memilih untuk fokus bekerja dahulu dan menunda mengerjakan tugas.

Self regulated learning berhubungan erat dengan kemampuan manajemen waktu yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu berkaitan dengan mahasiswa dalam mengatur dirinya untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan dalam belajar. Adapun juga penelitian yang dilakukan Usroh et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu berpengaruh terhadap *self regulated learning*. Maka artinya, semakin tinggi kemampuan manajemen waktu, maka semakin tinggi juga *self regulated learning* yang dimiliki. Ketika kita dapat mengatur waktu maka motivasi untuk mengontrol perilaku individu untuk menentukan tujuan dalam belajar sangat baik.

Adapun juga penelitian terdahulu yang menemukan bahwa *self regulated learning* berperan positif dengan efikasi diri (Setyowati & Sahrani, 2021). Artinya, semakin tinggi efikasi diri maka akan meningkatkan *self regulated learning*. Ketika yakin akan kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan maka kita dapat mengontrol perilaku individu untuk menentukan tujuan dalam belajar sangat baik.

Selain dari kemampuan manajemen waktu yang harus dimiliki oleh mahasiswa bekerja untuk mengelola dan mengatur kegiatan untuk belajarnya, efikasi diri individu perlu dimiliki juga oleh mahasiswa bekerja dalam proses pelaksanaannya. Individu yang memiliki dan menjaga efikasi diri dalam pembelajaran atau keterampilan tertentu maka proses regulasi diri pun juga ikut terjaga dengan baik (Pajares & Schunk, 2001). Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, maka akan yakin akan kemampuannya dapat melakukannya untuk mencapai hasil usahanya tersebut. Jika individu memiliki efikasi diri yang rendah, individu merasa tidak yakin akan kemampuannya dirinya. Hal tersebut dapat berpengaruh pada aspek

motivasi pada *self regulated learning* yang terkait dengan keputusan individu terkait usaha yang dilakukannya dalam mengatur belajar.

Pada penelitian ini, peneliti akan fokus pada menguji hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap *self regulated learning*. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak memfokuskan pada variabel dari faktor eksternal, untuk itu melihat hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap *self regulated learning* akan memberikan sumbangan yang berarti. Berdasarkan uraian diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk dapat mengetahui apakah ada hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang menekankan pada analisis data berupa data angka yang diolah menggunakan metode statistika. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian korelasional yang dimana dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri dengan *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja.

Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yang terdiri dari dua variabel bebas (X) yaitu kemampuan manajemen waktu sebagai X1 dan efikasi diri sebagai X2 dan satu variabel terikat (Y) yaitu *self regulated learning*.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja. Pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan menggunakan *accidental sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 112 orang. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Laki-laki/Perempuan
2. Mahasiswa/i aktif kuliah
3. Sedang bekerja (*full time/part time/freelance*)

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self regulated learning*, skala kemampuan manajemen waktu dan skala efikasi diri yang berbentuk skala likert dengan cara penyebaran kuisioner menggunakan *google form* yang disebar pada responden yang memenuhi kriteria. Pernyataan-pernyataan dalam skala likert ini dibagi menjadi dua kategori yaitu *favourable*, merupakan pernyataan yang mendukung dan *unfavourable*, merupakan pernyataan tidak mendukung. Subjek diminta untuk menjawab setiap pernyataan dengan memilih kategori respon yang sesuai dengan keadaan subjek.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan aplikasi SPSS versi 29.00 *for windows*

Hasil

Uji asumsi

Sebelum dilakukannya analisis data menggunakan analisis regresi berganda yang merupakan teknik analisis statistik parametrik, maka diperlukan beberapa uji prasyarat atau

uji asumsi, yaitu; uji normalitas sebaran, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Asympt Sig. (2-tailed)	Ket.
0,200	p > 0,05 (Normal)

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM for Windows

Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel *self regulated learning* yang menggunakan *kolmogorov-smirnov* diperoleh nilai signifikansi $p = 0,200$ ($p > 0,05$), artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.
Kemampuan Manajemen Waktu	1,195	0,252
Efikasi Diri	1,037	0,443

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM for Windows

Berdasarkan hasil uji linieritas hubungan variabel *self regulated learning* dengan kemampuan manajemen waktu diperoleh signifikansi sebesar $0,252 > 0,05$. Artinya ada hubungan yang linear antara variabel *self regulated learning* dengan kemampuan manajemen waktu Dan juga hasil uji linieritas hubungan variabel *self regulated learning* dengan efikasi diri diperoleh signifikansi sebesar $0,443 > 0,05$. Artinya ada hubungan yang linear antara variabel *self regulated learning* dengan efikasi diri.

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kemampuan Manajemen Waktu	0,501	1,995	Tidak terjadi multikolinieritas
Efikasi Diri	0,501	1,995	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM for Windows

Hasil uji multikolinieritas antara variabel kemampuan manajemen waktu dan variabel efikasi diri diperoleh nilai *tolerance* = $0,501 > 0,10$ dan nilai VIF = $1,995 < 10,00$. Artinya, tidak terjadi multikolinieritas (inkorelasi) antara variabel kemampuan manajemen waktu dan variabel efikasi diri.

Tabel 4. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kemampuan Manajemen Waktu	0,345	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Efikasi Diri	0,728	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM for Windows

Hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri menggunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh nilai signifikansi $0,345$ ($p > 0,05$) pada variabel kemampuan manajemen waktu dan diperoleh nilai signifikansi $0,728$ ($p > 0,05$) pada variabel efikasi diri. Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Hasil Hipotesis

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang datanya dianalisis menggunakan teknik analisis regresi berganda. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif yang bekerja dengan jumlah 112 responden. Adapun juga penyebaran

kuisisioner berisi skala *self regulated learning*, skala kemampuan manajemen waktu dan skala efikasi diri.

Tabel 5. Hasil Penelitian Hipotesis 1

Variabel	T	Sig.	Keterangan
Kemampuan Manajemen Waktu – <i>Self Regulated Learning</i>	4,202	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM for Windows

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan menggunakan regresi parsial. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari nilai t regresi sebesar 4,202 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan *self regulated learning* mahasiswa bekerja.

Tabel 6. Hasil Penelitian Hipotesis 2

Variabel	T	Sig.	Keterangan
Efikasi Diri – <i>Self Regulated Learning</i>	6,594	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM for Windows

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan menggunakan regresi parsial. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari nilai t regresi sebesar 6,594 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *self regulated learning* mahasiswa bekerja.

Tabel 7. Hasil Penelitian Hipotesis 3

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Kemampuan Manajemen Waktu - Efikasi Diri	100,049	0,000	Sangat Signifikan

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM for Windows

Uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda dan menggunakan regresi simultan. Hubungan kedua variabel independent kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri dengan variabel dependent *self regulated learning*. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari F regresi sebesar 100,049 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja.

a. Persamaan Garis Regresi

Persamaan garis regresi yang dihasilkan pada penelitian ini adalah

$$Y = \beta_0 + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$= 26,026 + 0,339.X_1 + 0,497.X_2$$

Artinya :

Nilai β_0 sebesar 26,026 jika variabel *self regulated learning* (Y) belum dipengaruhi oleh variabel lain yaitu kemampuan manajemen waktu sebagai X1 dan efikasi diri sebagai X2. Jika variabel terikat tidak ada, maka variabel terikat tidak mengalami perubahan.

β_1 (nilai koefisien regresi X1) sebesar 0,339 menunjukkan bahwa variabel kemampuan manajemen waktu mempunyai pengaruh positif terhadap *self regulated learning* . bahwa setiap kenaikan satuan variabel kemampuan manajemen waktu maka akan mempengaruhi *self regulated learning* sebesar 0,339

. β_2 (nilai koefisien regresi X2) sebesar 0,497 menunjukkan bahwa variabel efikasi diri mempunyai pengaruh positif terhadap *self regulated learning*. bahwa setiap kenaikan satuan variabel efikasi diri maka akan mempengaruhi *self regulated learning* sebesar 0,497

b. Sumbangan Efektif

Analisis regresi linier berganda menghasilkan dua jenis sumbangan efektif, yaitu sumbangan efektif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dan sumbangan efektif kedua variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Sumbangan efektif kedua variabel bebas yaitu kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap *self regulated learning* mahasiswa bekerja adalah sebesar $R^2 = 0,647$. Sumbangan efektif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat dihitung menggunakan rumus :

$$SE X1 = \beta_1 \cdot \text{Cross Product} \cdot R^2 \text{ Regression} \cdot 100\%$$

Tabel 8. Komponen Rumus Sumbangan Efektif Tiap Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat

Variabel	Koefisien β	Cross Product	Regresi	SE Total R Square (R^2)	SE
Kemampuan Manajemen Waktu	0,339	23285,777	15180,271	0,647	0,336446
Efikasi Diri	0,497	17609,357			0,373014

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 29 IBM for Windows

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus tersebut, maka dapat diketahui sumbangan efektif variabel bebas kemampuan manajemen waktu (X1) terhadap variabel terikat *self regulated learning* (Y) adalah 34% sedangkan sumbangan efektif variabel bebas efikasi diri (X2) terhadap variabel terikat *self regulated learning* (Y) adalah 37%

Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis, yang dimana hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kemampuan manajemen waktu dengan *self regulated learning* pada mahasiswa yang bekerja. Artinya semakin tinggi kemampuan manajemen waktu maka semakin tinggi juga *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan manajemen waktu maka semakin rendah juga *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja.

Kemampuan manajemen waktu merupakan kemampuan individu dalam mengatur diri untuk penggunaan waktu dengan efektif dan efisien dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol waktu dan adanya skala prioritas yang sesuai dengan tingkat kepentingannya serta kesanggupannya untuk mengorganisasi waktu (Macan, 1994). Kemampuan manajemen waktu merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa bekerja. Wolters dkk. (2017) mengatakan bahwa manajemen waktu sebagai aspek kunci dari *self regulated learning* dengan begitu dapat berguna untuk memahami sejauh mana individu dalam mengatur kegiatan akademiknya. Mahasiswa yang bekerja cenderung akan melakukan kemampuan manajemen waktunya untuk mengorganisir kegiatan bekerja dan belajarnya, sehingga *self regulated learning* mahasiswa tetap terjaga dengan baik. Manajemen waktu sebagai pembentukan *self regulated learning*, maka semakin tinggi pengaturan manajemen waktu maka akan menjadi *self regulated learning* yang efektif (Mulyani, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Simaremare, Sandayanti dan Silvia (2020) yang mengungkapkan adanya hubungan

manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Artinya jika semakin tinggi manajemen waktu maka semakin tinggi juga regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati, sebaliknya jika semakin rendah manajemen waktu maka semakin rendah juga regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *self regulated learning* pada mahasiswa yang bekerja. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah juga *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja.

Efikasi diri merupakan kepercayaan individu akan kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan dalam pencapaian hasil usaha (Bandura, 1997). Efikasi diri merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa bekerja. Jagad dan Khoirunnisa (2018) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar. Pada saat mahasiswa bekerja, mahasiswa akan merencanakan kegiatan belajar atau mengerjakan tugas. Dengan hal itu mahasiswa akan menggunakan efikasi dirinya untuk meyakinkan dirinya untuk bisa mengerjakan tugasnya maupun melakukan kegiatan kerjanya, sehingga *self regulated learning* mahasiswa tetap terjaga dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Efendi, Sandayanti, dan Hutasuhut (2020) yang mengungkapkan adanya hubungan efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati. Artinya jika semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati, sebaliknya jika semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah juga regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang simultan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan yang dapat meningkatkan *self regulated learning* mahasiswa bekerja. Ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki penetapan tujuan dan prioritas dan membuat perencanaan yang akan dilakukan dan efikasi diri individu juga berperan penting dalam hal tersebut agar yakin akan kemampuannya dalam melaksanakannya, sesuai dengan ciri-ciri dari efikasi diri yaitu merasa yakin akan kemampuan dirinya untuk bertahan maupun dalam kesulitan dan hambatan. Oleh karena itu, jika individu memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik dan efikasi diri individu yang baik, maka individu cenderung memiliki *self regulated learning* yang baik juga.

Berdasarkan hasil uji regresi ganda, kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri secara bersama-sama dapat mempengaruhi *self regulated learning* pada mahasiswa bekerja dengan sumbangan efektif sebesar 71% sedangkan sisanya 29% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri mempunyai hubungan yang signifikan

terhadap *self regulated learning* mahasiswa bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan manajemen waktu, maka semakin tinggi juga *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan manajemen waktu, maka semakin rendah juga *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja. Begitupun juga terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri terhadap *self regulated learning* mahasiswa bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi juga *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri, maka semakin rendah juga *self regulated learning* mahasiswa yang bekerja. Dan dikatakan juga terdapat hubungan antara kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa yang bekerja.

Saran dari peneliti dari penelitian ini adalah untuk mahasiswa yang bekerja diharapkan meningkatkan kemampuan manajemen waktu dengan memberikan target yang jelas, menetapkan prioritas kerja dan menetapkan tugas yang harus dikerjakan oleh diri sendiri dan tugas yang harus dikerjakan oleh orang lain. Dan efikasi diri dengan cara kemampuan untuk mencapai prestasi, belajar pengalaman kegagalan dan keberhasilan orang lain dalam melakukan tugas yang sama dan mendapatkan sugesti dari dalam diri individu untuk mampu melaksanakan tugasnya dalam mencapai *self regulated learning* yang baik. Dan bagi peneliti selanjutnya jika melakukan penelitian yang serupa hendaknya memperhatikan variabel lainnya yang berpengaruh terhadap *self regulated learning*. Seperti variabel *Self Awareness*, *Locus of Control*, Dukungan Sosial dan Motivasi Belajar.

Referensi

- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise Of Control*. New York: W.H Freeman and Company
- Cindy dkk. (2022). Pentingnya Self-Regulated Learning pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset Dan Pengabdian*. E-ISSN: 2776-5105
- Efendi dkk. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Anfusina: Journal Of Psychology*, 3(1), 21-32
- Jagad, K. M. H., & Khoirunnisa, N. R. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan self regulated learning pada siswa SMP N X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5 (3)
- Macan, T. H. (1994) Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-291
- Mardelina, E & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economica*. 13(2). 201-209
- Motte, A & Schwartz, S. (2009). Are Student Employment And Academic Success Linked?. *Canada : Millennium Research Note*
- Mulyana dkk. (2015). Peran Motivasi Belajar, Self-Efficacy, dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Self-Regulated Learning pada Siswa. *Psikopedagogia*. 165-173
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology*, 2 (1), 43-48
- Pajares, F., & Schunk, D. (2001). Self-Beliefs and School Success: Self-Efficacy, Self-Concept, and School Achievement. *International Perspectives on Individual Differences: Self-Perception*, 2
- Pravesti dkk. (2022). Pentingnya Self-Regulated Learning pada Mahasiswa. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian*. 8-18
- Setyowati, L. & Sahrani, R. (2021). Peran Self Efficacy terhadap Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 5(2). 502-509
- Simaremare. Dkk. (2020). Hubungan Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Onsilia: Jurnal Ilmiah BK*. 136-1
- Usroh dkk. (2022). Manajemen Waktu dan *Self Regulated Learning* pada Siswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1). 47-63

- Wolters dkk. (2017). Examining the relations of time management and procrastination within a model of self-regulated learning. *Metacognition Learning*, 2 (1). 381-399
- Zimmerman, B. J. (1990). Self Regulated Learning and Academic Achievement an Overview. *Journal of Educational Psychology*. 25(1). 3-17