

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 8, Agustus 2024, Halaman 171-174
Licensed by CC BY-SA 4.0
E-ISSN: 2986-6340
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13231705>

Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Regulasi Diri Pada Siswa Atlet di SMAN 8 Kota Bekasi

Nur Rahmania Zahro¹, Ferdy Muzzamil²

¹²Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: niazahro63@gmail.com¹, ferdy.muzzamil@dsn.ubharajaya.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri pada Siswa Atlet di SMAN 8 Kota Bekasi. Berbagai tuntutan yang diterima oleh siswa atlet dapat membuat mereka harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik serta regulasi diri yang baik agar dapat memenuhi tuntutan dan mencapai prestasi yang di impikan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, dengan jumlah responden sebanyak 123 siswa atlet. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dengan signifikansi 0,200 ($p>0,05$) yang berarti data terdistribusi normal, uji linearitas dengan signifikansi 0,219 ($p>0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang linear, dan uji homogenitas dengan signifikansi 0,510 ($p>0,05$) artinya data bersifat homogen. Hasil penelitian ini diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,529 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) yang berarti ada hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri pada siswa atlet di SMAN 8 Kota Bekasi dan terdapat hubungan yang positif.

Kata Kunci : *Manajemen Waktu, Regulasi Diri, Siswa Atlet*

Abstract

This research aims to determine whether or not there is a relationship between Time Management and Self-Regulation in Student Athletes at SMAN 8 Bekasi City. The various demands received by student athletes can require them to have good time management skills and good self-regulation in order to meet the demands and achieve the achievements they dream of. The research method used in this research is a quantitative method, with a total of 123 student athletes as respondents. The assumption test used in this research is the normality test with a significance of 0.200 ($p>0.05$) which means the data is normally distributed, the linearity test with a significance of 0.219 ($p>0.05$) which means there is a linear relationship, and the homogeneity test with significance 0.510 ($p>0.05$) means the data is homogeneous. The results of this research obtained a correlation coefficient value of 0.529 with a significance level of 0.000 ($p<0.05$), which means there is a relationship between Time Management and Self-Regulation in student athletes at SMAN 8 Bekasi City and there is a positive relationship.

Keywords: *Time Management, Self-Regulation, Student Athlete*

Article Info

Received date: 15 July 2024

Revised date: 28 July 2024

Accepted date: 3 Auguts 2024

PENDAHULUAN

Olahraga dalam dunia pendidikan merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di lingkungan pendidikan dan dimulai dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas, dengan tujuan membentuk karakter pada generasi muda melalui aktivitas pendidikan jasmani. Pencapaian prestasi siswa tidak hanya dilihat dari segi akademiknya saja, melainkan dapat dilihat dari segi non-akademik seperti dalam bidang keolahragaan. Olahraga telah menjadi bagian yang melekat didalam kehidupan masyarakat dunia dan menjadi budaya yang tidak asing lagi di dengar dan sering dipertandingkan serta menjadi profesi bagi semua orang untuk mendapatkan sebuah prestasi (Kiram, 2017). Siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga (non-akademik) juga mampu bersaing dengan siswa yang berprestasi dalam bidang akademik misalnya melalui berbagai ajang pesta olahraga. Sedangkan siswa atlet adalah individu yang masih duduk di bangku sekolah dan aktif dalam kegiatan olahraga (Oktaviasari & Widyastuti, 2021). Siswa atlet merupakan olahragawan yang masih duduk dibangku sekolah yang terlatih dan di ikut sertakan dalam pertandingan untuk di adu kemampuannya guna mencapai prestasi.

Untuk mencapai prestasi tersebut bukanlah hal yang mudah dilakukan pada olahraga prestasi,

hal ini membutuhkan pembinaan yang sangat serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan (Setiawan, dkk, 2018). Dibutuhkan strategi khusus untuk mencapai prestasi yang diinginkan seperti mengatur waktu dengan membuat jadwal kegiatan agar kegiatan yang dilakukan terlaksana dengan baik dan menjadi disiplin. Manajemen waktu merupakan pengaturan diri seseorang dalam menggunakan waktu secara efektif dengan melakukan perencanaan terlebih dahulu, penjadwalan pada tugas yang akan dikerjakan, membuat prioritas pada pekerjaan yang akan dikerjakan (Macan, 1990). Manajemen waktu di definisikan sebagai suatu keterampilan yang berkaitan dengan upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan efektif dan efisien untuk memperoleh manfaat yang maksimal. Manajemen waktu merupakan pembelajaran yang melibatkan pengguna waktu belajar yaitu penjadwalan, perencanaan, dan mengelola waktu belajar seseorang (Chen, 2002). Pengelolaan waktu tersebut dapat membantu siswa untuk lebih mengatur diri dengan mengatur waktu untuk meningkatkan prestasinya.

Selain manajemen waktu seorang siswa juga membutuhkan regulasi diri yang baik. Regulasi diri adalah kemampuan internal yang dimiliki individu untuk dapat mengarahkan perilaku, kognitif dan atensinya untuk memunculkan respon yang sesuai dengan tuntutan yang ada dari dalam diri dan lingkungannya. Zimmerman (2002) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan proses pengarahan diri untuk mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan untuk mengontrol dirinya yang mengacu pada pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai sebuah tujuan yang diinginkan. Menurut Bandura (1991) regulasi diri merupakan upaya seseorang untuk menyesuaikan diri dengan hal apapun yang dinilai berguna, serta kemampuan seseorang untuk tetap mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang telah ia kehendaki. Pengaturan diri yang baik mampu membuat seseorang untuk menetapkan tujuan dengan sebaik mungkin.

Racmah (2015) menyatakan, bahwa banyaknya aktivitas yang harus dijalankan akan membuat seseorang mengalami konflik yaitu kesulitan dalam membagi waktu. Oleh karena itu manajemen waktu dan regulasi diri sangat dibutuhkan para siswa atlet. Regulasi diri tidak hanya terbentuk untuk mencapai tujuan, tetapi berusaha menghindari gangguan lingkungan dan rangsangan emosional yang dapat mengganggu perkembangan individu (Pervin & Oliver, 2010). Regulasi diri terbentuk untuk membantu individu dalam menyelesaikan tugas dengan baik, mengatur dan mengendalikan situasi-situasi yang dihadapi sehingga tidak berdampak negatif pada dirinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021) penelitian kuantitatif adalah metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme, metode penelitian ini digunakan sebagai metode ilmiah atau *scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit atau empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Teknik *nonprobability sampling* Menurut Sugiyono (2021) adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Alasan peneliti menggunakan metode ini adalah karena subjek dalam penelitian ini memiliki beberapa karakteristik khusus. Karakteristik khusus yang dimiliki subjek dalam penelitian ini yaitu :

- a. Siswa dan siswi aktif SMAN 8 Kota Bekasi
- b. Berusia 16 tahun – 18 tahun
- c. Siswa Atlet SMAN 8 Kota Bekasi

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan Analisa uji korelasi yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua hasil pengukuran atau dua variable yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2021) analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Sugiyono (2021) juga menjelaskan kegiatan dalam analisis data adalah: mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikam data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui proses penyebaran dan pengisian kuesioner berupa *google form*. Setelah melalui uji coba didapatkan sejumlah 27 aitem valid dan sebanyak 1 aitem tidak valid pada skala regulasi diri, sedangkan pada skala manajemen waktu didapatkan sejumlah 28 aitem

valid dan 4 aitem tidak valid. Menurut Periantalo (2016) validitas adalah sejauh mana alat ukur mampu mengungkapkan apa yang hendak di ungkap. Validitas merupakan syarat utama dan wajib untuk semua alat ukur. Sedangkan reliabilitas merupakan konsistensi atau keakuratan hasil ukur (Periantalo, 2016). Uji reliabilitas di peroleh hasil skor 0,879 pada skala regulasi diri dan 0,943 pada skala manajemen waktu hasil yang didapatkan dinyatakan reliabel. Dalam penelitian, skor reliabilitas sebesar 0,7 sudah dinilai memuaskan (Periantalo, 2016).

Pada pengukuran parametrik di haruskan memenuhi banyak asumsi, data yang di ukur melalui uji normalitas dan terdistribusi dengan normal. Uji asumsi yang telah dilakukan yaitu uji normalitas dengan menggunakan Teknik *kolmogrov-smirnov* di peroleh hasil signifikansi sebesar 0,200 sehingga dapat dikatakan data terdistribusi normal dikarenakan $p > 0,05$. Selanjutnya uji linearitas dengan menggunakan teknik uji *deviation linearity* dan diperoleh hasil signifikansi sebesar 0,219 sehingga dapat dinyatakan linier karena $p > 0,05$. Lalu uji homogenitas dengan menggunakan teknik uji *levane's test* dan di peroleh hasil signifikansi sebesar 0,510 dengan nilai $p > 0,05$. Berdasarkan beberapa uji asumsi diatas maka dapat dinyatakan bahwa hasil uji asumsi terpenuhi.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson product moment* untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara manajemen waktu dengan regulasi diri. Menurut Sugiyono (2021), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan hasil dari uji korelasi menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,529 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat dinyatakan bahwa uji hipotesis terpenuhi. Nilai korelasi menunjukkan bahwa adanya hubungan antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada siswa atlet di SMAN 8 Kota Bekasi, maka Hipotesis alternative (H_a) diterima dan terdapat hubungan yang positif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah di lakukan maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dengan regulasi diri pada siswa atlet sman 8 kota Bekasi, yang menandakan bahwa semakin tinggi manajemen waktu maka semakin tinggi pula regulasi diri, dan begitu juga sebaliknya. Dapat menyatakan bahwa Hipotesis Alternatif (H_a) yaitu ada hubungan antara Manajemen Waktu dengan Regulasi Diri pada siswa atlet di SMAN 8 Kota Bekasi

SARAN

1. Siswa atlet diharapkan dapat meningkatkan pengaturan diri, memiliki kepercayaan diri dalam merealisasikan suatu tujuan, dan dapat melakukan perencanaan dalam berbagai kegiatan.
2. Siswa atlet diharapkan dapat menggunakan waktu dengan efektif dan seefisien mungkin, dapat menentukan tujuan jangka panjang dan jangka pendek, dapat menyelesaikan tugas dalam waktu yang telah di tentukan, dan dapat mengevaluasi rencana yang telah dibuat.
3. Pihak sekolah dan guru diharapkan dapat memberikan pelatihan-pelatihan kepada siswa atlet mengenai manajemen waktu dan regulasi diri agar dapat meningkatkan prestasinya.

REFERENSI

- Bandura, A. (1991). Organizational Behaviour And Human Deccision processes. *Theory of Self-Regulation*, Vol. 50, 248-287.
- Chen, C. S. (2002). Self-Regulated Learning Strategies and Achievement In An Introduction To Information Systems Course. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, Vol. 20, No.1.
- Kiram, Y. (2017). Industrialisasi Dan Komersialisasi Dalam Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(02), 187-203.
- Macan. (1990). Time Manajemen: Test Of Proses Model. *American Journal of Health Studies*; 2000; 16, 1; 41.
- Oktaviasari, J. & Widyastuti. (2021). Gambaran Derajat Grit Pada Siswa-Athlet di SMA Negeri Olahraga Jawa Timur. *International journal on orange technologies*, Vol.03(04).
- Periantalo. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*. Vol.42. No.1.

- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Bela Diri Taekwondo Di Dojong UNP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(02), 121-130.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zimmerman, B. (2002). Becoming Self Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41, 64-70.