

# PERBEDAAN MANAJEMEN DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA ATLET DAN MAHASISWA NON-ATLET PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FIK UNY

## *THE DIFFERENCES OF ATHLETE STUDENTS ACADEMIC SELF-MANAGEMENT AND NON ATHLETE STUDENTS AT DEPARTEMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER AND RECREATION FIK UNY*

Oleh: Niken Cahyaningsih, bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan universitas negeri yogyakarta, nikencahyaningsih@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan manajemen diri akademik pada mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif komparasi. Sampel yang diambil 60 mahasiswa atlet dan 60 mahasiswa non-atlet. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala manajemen diri akademik. Skor validitas skala manajemen diri akademik dari angka 0,302 sampai dengan 0,628. Nilai koefisien reliabilitas alpha ( $\alpha$ ) pada skala manajemen diri akademik sebesar 0,936. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik uji-t (*t-test independent samples test*). Hasil analisis uji-t (*t-test independent samples test*) menunjukkan koefisien komparasi sebesar 1,987 dengan signifikansi sebesar 0,049 ( $\text{sig} < 0,05$ ) yang berarti hasil uji *t-test independent samples test* signifikan. Nilai signifikansi menunjukkan terdapat perbedaan manajemen diri akademik pada mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. Dari hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata sebesar 161,3 untuk mahasiswa atlet dan nilai rata-rata sebesar 167,2 untuk mahasiswa non-atlet, yang berarti bahwa mahasiswa non-atlet memiliki manajemen diri akademik yang lebih tinggi dibanding mahasiswa atlet.

Kata kunci: manajemen diri akademik, mahasiswa atlet, mahasiswa non-atlet

### **Abstract**

*This study aimed to determine the differences between academic self management of athlete students and non athlete students at Physical Education Teacher and Recreation Faculty of Sport Sciences UNY. The method was used in this study was comparison quantitative. The researcher took 60 of athlete students and 60 of non athlete students as the sample for this study. The technique of sampling collection used was disproportionate stratified random sampling. The instruments of this research was academic self management scale. The validity score of academic self management ranged from 0,302 to 0628. The coefficient value of reliability alpha ( $\alpha$ ) in the academic self management scale was 0,936. The data was analyzed statistically using t-test independent samples test. The analysis result of the t-test independent samples test showed that comparison coefficient was 1,987 with the significance was 0,049 ( $\text{sig} < 0,05$ ) which means a significant independent samples t-test results. The significance value shows that there was a difference between academic self management athlete students and non athlete students at Physical Education Teacher and Recreation Faculty of Sport Sciences UNY. The result of this study showed that average score of athlete students was 161,3 while non athlete students was 167,2 which meant that academic self management athlete student higher than academic self management non athlete student.*

*Keywords: academic self management, athlete students, non athlete students*

## PENDAHULUAN

Salah satu fakultas di Universitas Negeri Yogyakarta yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki berbagai prestasi. Salah satu Program studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan yaitu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Berbagai prestasi dicapai oleh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) baik akademik maupun non akademik. Pada prestasi non akademik mahasiswa mencapai prestasi dalam berbagai kejuaraan cabang olahraga baik tingkat daerah, provinsi, nasional maupun internasional. Sebaran data menunjukkan bahwa jumlah atlet di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) cukup tinggi yaitu 114 orang (sumber: Sub Bagian Kemahasiswaan Fakultas Ilmu Keolahragaan).

Beragamnya kegiatan yang dilakukan atlet seperti latihan rutin, latihan tanding, mengikuti kejuaraan dan kegiatan lain yang membutuhkan pengelolaan diri yang baik, misalnya teratur dalam makan, istirahat, dan pembagian waktu latihan. Sebagian mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan merupakan seorang atlet. Idealnya seseorang yang sedang menempuh pendidikan mampu mengelola diri dalam belajar atau sering disebut manajemen diri akademik termasuk mahasiswa atletmaupun non-atlet. Apabila dibandingkan dengan siswa, mahasiswa memiliki kehidupan yang lebih kompleks, seperti halnya mengatur waktu belajar dan mengurus kebutuhan untuk hidup karena sebagian mahasiswa hidup mandiri tanpa pengawasan

orang tua, sehingga manajemen diri diperlukan oleh mahasiswa termasuk manajemen diri akademik.

Menurut Dembo (2004: 5-6) individu yang memiliki manajemen diri akademik yang tinggi memiliki strategi untuk mengatur atau mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri akademik yaitu penyusunan tujuan, meregulasi emosi dan usaha, pengaturan waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial. Adapun mahasiswa yang tingkat manajemen diri akademiknya rendah, cenderung memiliki kepercayaan yang salah mengenai kemampuan akademiknya, proses belajar yang kurang dalam persiapan, dan rendahnya motivasi seperti tidak menyadari akan perilaku belajarnya yang tidak efektif, tidak mampu untuk mempertahankan strategi belajar dan motivasi yang efektif, serta tidak siap untuk mengubah perilaku belajar. Komponen manajemen diri meliputi motivasi, metode belajar, penggunaan waktu, lingkungan fisik, lingkungan sosial, dan kinerja.

Berdasarkan wawancara dari dua staf pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan pada tanggal 23 Februari 2015 menyatakan bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagian besar kurang memiliki kedisiplinan dalam memasuki ruang perkuliahan. Jika dibandingkan dengan fakultas lain yang ada di UNY, tugas yang dikumpulkan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan memiliki kualitas tugas yang kurang maksimal. Selain itu ada beberapa

mahasiswa atlet yang tidak mengumpulkan tugas sebagai pengganti perkuliahan.

Peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa tanggal 23 Februari 2015 pada 6 orang mahasiswa FIK dari program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), memaparkan bahwa dalam penyelesaian tugas lebih sering menggunakan sumber dari internet yang kurang relevan dibandingkan dari buku maupun jurnal, selain itu salah seorang mahasiswa memaparkan kelelahan fisik menyebabkan beberapa mahasiswa tidak memasuki perkuliahan, persepsi mahasiswa FIK lebih mementingkan keterampilan praktik dari pada menguasai pembelajaran di dalam kelas.

Berdasarkan beberapa fakta dilapangan yang ditemukan oleh peneliti. Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) terindikasi memiliki manajemen diri akademik yang rendah. Terlihat dari mahasiswa memiliki persepsi bahwa perkuliahan praktik lebih penting daripada teori, sedangkan persepsi merupakan salah satu dari pembentuk manajemen diri akademik. Selain itu juga ditemukan sebagian mahasiswa yang kurang mencari referensi untuk menunjang penyelesaian tugas, sedangkan orang yang memiliki manajemen diri akademik yang tinggi cenderung mengoptimalkan berbagai sumber guna berhasil dalam akademiknya.

Mahasiswa yang mengikuti atlet sering terkendala dalam mengikuti proses perkuliahan dikarenakan adanya latihan untuk kejuaraan cabang keolahragaan yang diikutinya. Terdapat sebagian mahasiswa atlet yang kurang mampu dalam membagi porsi belajar untuk akademik

dan porsi latihan untuk kejuaraan. Sebagian mahasiswa atlet tidak mengumpulkan tugas yang diberikan oleh dosen sebagai pengganti ketidakhadiran dalam perkuliahan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa atlet kurang memiliki manajemen diri akademik.

Penelitian mengenai perbandingan antara mahasiswa atlet dan non-atlet dilakukan oleh Pedescleaux (2010: 123). Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor-faktor motivasi non-kognitif sebagai indikator pencapaian akademik atlet pria dan non-atlet pria. Hasil dari penelitian yaitu terdapat perbedaan motivasi dan IPK antara atlet laki-laki dan bukan atlet. Non-atlet laki-laki lebih menikmati diskusi dan lebih nyaman dalam aktivitas belajar mengajar di dalam kelas dibandingkan atlet laki-laki sepakbola. Hasil penelitian tersebut menunjukkan perlunya dukungan akademik dan sosial untuk siswa atlet pria dan siswa non-atlet pria untuk memastikan perkembangan positif terhadap prestasi akademik.

Penelitian lain mengenai hubungan antara partisipasi atlet dan prestasi akademik dengan pertimbangan jenis kelamin, etnis, partisipasi di sekolah menengah oleh Cathey (2008: 76-77) menunjukkan hasil adanya perbedaan yang signifikan antara siswa atlet dan non-atlet pada pembelajaran membaca, matematika, dan ilmu pengetahuan, sedangkan siswa atlet memiliki kewajiban yang sama dengan siswa non-atlet. Salah satu tugas pokok sebagai siswa yaitu mampu menguasai berbagai khasanah ilmu termasuk membaca, matematika dan ilmu pengetahuan. Apabila siswa kurang menguasai

pembelajaran akan mengganggu kelancaran studi serta tujuan pendidikan tidak akan tercapai. Perkembangan di bidang keolahragaan di Indonesia sangat pesat. Hal ini tidak lepas dari peran seorang atlet. Atlet yang menyandang status mahasiswa tentunya memiliki kewajiban dalam keberhasilan akademik maupun cabang olahraga yang diikutinya. Menurut Carodine, Almond, & Gatto dalam Pedescleaux (2010: 118) mahasiswa atlet menghadapi tantangan untuk menguasai tugas perkembangan kognitif dan psikososial yang sama dengan mahasiswa lainnya. Bagi mahasiswa atlet yang menempuh pendidikan di program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) harus memiliki kompetensi dasar untuk menjadi guru profesional. Untuk menjadi lulusan yang kompeten tentunya manajemen diri akademik diperlukan untuk menunjang keberhasilan akademik individu tersebut.

Berbagai kajian tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian terkait perbedaan manajemen diri akademik mahasiswa atlet dan manajemen diri akademik mahasiswa non-atlet.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparasi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Maret sampai November 2015 di FIK UNY.

### **Target/Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ialah mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FIK UNY. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa atlet dan 598 mahasiswa non-atlet. Penentuan sampel menggunakan metode disproportionate stratified random sampling sehingga didapat subyek sebanyak 60 mahasiswa atlet dan 60 mahasiswa non-atlet.

### **Prosedur**

Peneliti melaksanakan penelitian yang terdiri dari rangkaian kegiatan berupa observasi dan wawancara pra-penelitian. Peneliti kemudian melakukan penelitian dengan membagi instrumen berupaskala manajemen diri akademik pada sampel yang telah ditentukan. Uji coba terpakai dilakukan setelah pengambilan data. Uji coba terpakai dilakukan karena keterbatasan subyek mahasiswa atlet untuk mencapai jumlah masing-masing angkatan. Hal ini dilakukan untuk validitas dan reliabilitas instrumen. Data kemudian dianalisis menggunakan program SPSS for windows versi 21.0.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala. Skala yang digunakan adalah skala manajemen diri akademik. Skala manajemen diri akademik yang dikembangkan sendiri oleh peneliti terdiri dari 53 item yang divalidasi menggunakan validitas konstruk dan validitas isi oleh expert judgement serta validitas empirik. Skor validitas

skala manajemen diri akademik bergerak dari angka 0,302 sampai dengan 0,628.

Dalam penyusunan instrumen juga dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0 maka semakin rendah reliabilitasnya. Setelah melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS For Windows seri 21.0, didapat koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,936. Dengan demikian skala manajemen diri akademik dapat dikatakan valid dan reliabel.

### Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk menyajikan data manajemen diri akademik. Peyajian data dimulai dari penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean yang selanjutnya akan digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data manajemen diri akademik. Adapun hasil penentuan skor minimal, maksimal, rentang, dan mean data regulasi diri dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Penentuan Skor Minimal, Maksimal, Rentang, dan Mean Data Manajemen Diri Akademik

Manajemen Diri Akademik			
Minimal	Maksimal	Rentang	Mean
53	212	159	132,5

Berdasarkan data di atas maka selanjutnya digunakan untuk menentukan kriteria kategorisasi data manajemen diri akademik.

Adapun kriteria kategorisasi data manajemen diri akademik dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

Tabel 2. Kriteria Kategorisasi Data Manajemen Diri Akademik

Interval	Kategori
173-212	Tinggi
133-172,75	Sedang
93-132,75	Kurang
53-92,75	Rendah

Selanjutnya digunakan statistik inferensial untuk menguji hipotesis menggunakan teknik uji-t (t-test independent samples test. Uji hipotesis dilakukan setelah melalui uji prasyarat yakni uji normalitas dan uji homogenitas.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data manajemen diri akademik mahasiswa atlet yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 2. Berikut ialah data manajemen diri akademik mahasiswa atlet.

Tabel 3. Data Manajemen Diri Akademik Mahasiswa Atlet

Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	12	20%
Sedang	44	73%
Kurang	4	7%
Rendah	-	-
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100,0 %</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa atlet yang memiliki manajemen diri akademik dengan kategori tinggi sebanyak 20%, kategori sedang sebanyak 73%, kategori kurang sebanyak 7% dan kategori rendah sebanyak 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa atlet memiliki manajemen diri akademik dengan kategori sedang dengan persentase mencapai 73%. Apabila ditampilkan

dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar berikut:



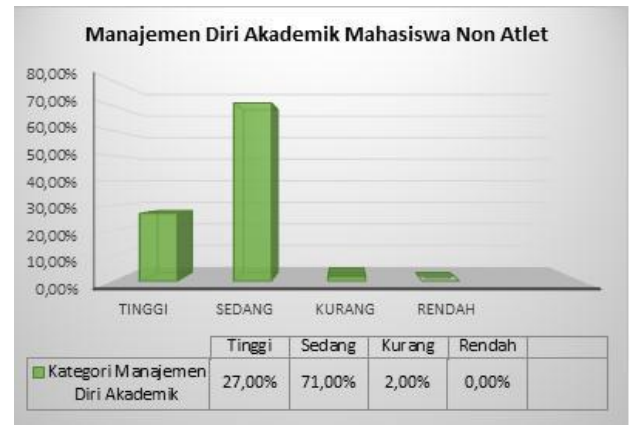
Gambar 1. Diagram Data Manajemen Diri Mahasiswa Atlet

Sedangkan untuk data manajemen diri akademik mahasiswa atlet yang diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel berdasarkan kriteria kategorisasi yang telah ditentukan pada tabel 2. Berikut ialah data manajemen diri akademik mahasiswa non-atlet.

Tabel 4. Data Manajemen Diri Akademik Mahasiswa Non-atlet

Kategori	Jumlah Responden	Persentase
Tinggi	16	27 %
Sedang	43	71 %
Kurang	1	2 %
Rendah	-	-
<b>Jumlah</b>	<b>60</b>	<b>100,00 %</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa mahasiswa non-atlet yang memiliki manajemen diri akademik dengan kategori tinggi sebanyak 27%, kategori sedang sebanyak 71%, kategori kurang sebanyak 2% dan kategori rendah sebanyak 0%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa non-atlet memiliki manajemen diri akademik dengan kategori sedang dengan persentase mencapai 71%. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 2. Diagram Manajemen Diri Akademik Mahasiswa Non-atlet

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien komparasi antara manajemen diri akademik mahasiswa atlet dan manajemen diri akademik mahasiswa non-atlet adalah 1,987 dan signifikansinya adalah 0,049. Dari tabel uji hipotesis menggunakan independent samples test untuk jumlah mahasiswa atlet 60 orang, sedangkan jumlah mahasiswa non-atlet 60, taraf signifikansi 5%, nilai  $r_{tabel} = 1,980$ . Apabila nilai  $r_{hitung}$  lebih kecil dari  $r_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Sebaliknya jika  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ternyata  $r_{hitung}(1,987)$  lebih besar dari  $r_{tabel}(1,980)$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil perhitungan juga menunjukkan signifikansi sebesar 0,049. Hal ini berarti signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan manajemen diri akademik mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pedescleaux (2010: 123) mengenai perbandingan antara mahasiswa atlet dan non-atlet. Hasil dari penelitian Pedescleaux yaitu terdapat perbedaan motivasi dan prestasi akademik antara atlet laki-laki dan bukan atlet.

Siswa non-atlet laki-laki lebih menikmati diskusi dan lebih nyaman dalam aktivitas belajar mengajar di dalam kelas dibandingkan atlet laki-laki sepakbola.

Ada beberapa pendapat positif dan negatif mengenai karakteristik mahasiswa atlet. Berdasarkan penelitian ini terdapat ketidaksesuaian antara keadaan di lapangan dan pendapat positif mengenai karakteristik atlet. Menurut Ali Maksum (2006: 114) atlet memiliki karakter seperti ambisi prestatif, kerja keras, gigih, komitmen, cerdas dan dapat mengatur dirinya. Namun, padakenyataannya bahwa beberapa mahasiswa atlet kurang mampu mengatur diri bidang akademik. Hal-hal yang menjadi faktor manajemen diri akademik yaitu penyusunan tujuan, regulasi emosi, regulasi usaha, pengaturan waktu, pengaturan lingkungan fisik dan sosial (Dembo. 2004: 93-165).

Salah satu faktor manajemen diri akademik yaitu penyusunan tujuan. Menurut Locke (dalam Dembo 2004: 98) penyusunan tujuan adalah seberapa sadar individu mencoba untuk melakukan sesuatu hal dan menetapkan tujuan. Hal ini mengacu pada proses pembentukan standar untuk melakukan kinerja. Sebagian individu memiliki tujuan dalam berbagai domain seperti akademik, sosial, pekerjaan, dan pribadi. Mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet memiliki tujuan dalam berbagai ranah kehidupan, salah satunya dalam bidang akademik. Namun mahasiswa atlet memiliki tujuan yang lebih kompleks dibanding mahasiswa non-atlet yaitu mengenai tujuan dalam pencapaian prestasi keatletannya. Salah

satu karakteristik atlet yaitu memiliki harapan untuk sukses dalam pertandingan (Monty P. Satiadarma, 2000: 41).

Faktor kedua yang mempengaruhi manajemen diri akademik yaitu regulasi emosi dan usaha. Observasi awal menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa atlet yang tidak mengumpulkan tugas sebagai pengganti perkuliahan dengan tepat waktu. Sehingga dapat dikatakan bahwa usaha yang dilakukan oleh mahasiswa atlet dalam hal akademik masih belum maksimal.

Faktor ketiga yaitu mengenai penggunaan waktu. Tujuan dari pengaturan waktu adalah untuk memastikan bahwa individu menyelesaikan semua tugas-tugas penting setiap harinya. Smith dalam Dembo (2004: 140) menyatakan bahwa mengontrol hidup berarti mengendalikan waktu. Kegiatan mahasiswa atlet terbagi atas kewajiban dalam melaksanakan perkuliahan dan latihan dalam mempersiapkan pertandingan. Dari hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa non-atlet memiliki rerata skor penggunaan waktu yang lebih tinggi dibanding rerata skor mahasiswa atlet. Dilihat dari hasil observasi awal hal ini disebabkan karena pengaruh dari prioritas kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa atlet. Selain waktu untuk belajar, mahasiswa yang berstatus atlet akan menggunakan waktunya untuk mengikuti pelatihan dalam rangka mempersiapkan diri dalam pertandingan. Pelatihan yang diikuti dapat mempengaruhi kesiapan fisik dalam kegiatan belajar. Hal ini didukung oleh pernyataan Muhibbinsyah (dalam Sugihartono, dkk. 2013:

77) mengenai tiga faktor yang mempengaruhi belajar yaitu faktor internal yang meliputi jasmani dan rohani, faktor eksternal yang merupakan kondisi lingkungan di sekitar mahasiswa, dan faktor pendekatan belajar, sehingga ketidaksiapan fisik pada mahasiswa atlet berdampak pada manajemen diri akademiknya.

Faktor terakhir yaitu pengaturan lingkungan fisik dan sosial. Menurut Sugihartono, dkk (2013: 90) dalam teori belajar faktor lingkungan akan mempengaruhi kelancaran dalam proses belajar. Faktor lingkungan terdiri dari fasilitas, alat dan suasana. Di Universitas Negeri Yogyakarta terdapat fasilitas perkuliahan yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan fasilitas yang berbentuk fisik untuk mahasiswa atlet maupun non-atlet memadai. Namun fasilitas fisik apabila tidak dimanfaatkan dengan baik maka kegiatan akademik juga tidak akan maksimal. Selain pengaturan lingkungan fisik. Hal yang mempengaruhi manajemen diri akademik yaitu lingkungan sosial. Lingkungan sosial berkaitan dengan kemampuan untuk menentukan kapan individu harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, mencari bantuan dari instruktur, tutor, teman sebaya, dan sumber-sumber non-sosial seperti buku referensi, buku teks tambahan, atau Internet (Zimmerman & Risemberg dalam Dembo, 2004: 166).

Pada dasarnya individu yang memiliki manajemen diri akademik yang tinggi diindikasikan memiliki motivasi tinggi dalam kegiatan akademik, metode belajar yang sesuai dengan masing-masing individu, manajemen

waktu yang baik, lingkungan fisik dan lingkungan sosial yang mendukung aktivitas akademik, serta mampu mengontrol kinerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri akademik mahasiswa non-atlet lebih tinggi daripada mahasiswa atlet. Namun, berdasarkan data tidak semua mahasiswa atlet memiliki manajemen diri akademik yang rendah.

Berdasarkan pembahasan di atas lebih rendahnya manajemen diri akademik pada mahasiswa atlet tidak sepenuhnya menjadi hal yang negatif bagi mahasiswa atlet. Mahasiswa atlet memiliki beberapa tujuan yaitu fokus dalam akademik maupun keatletan. Mahasiswa atlet memiliki prestasi bidang keolahragaan sehingga bakat yang ada pada dirinya berkembang. Misalnya mahasiswa atlet dapat mengukir prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional maupun internasional. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa non-atlet memiliki skor yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa atlet. Walaupun demikian mahasiswa non-atlet dapat mengembangkan bakat dan minat pada kegiatan non olahraga atau kegiatan lainnya, seperti kegiatan organisasi atau bidang lain.

Dari beberapa penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa manajemen diri akademik sangat penting bagi individu untuk mengontrol diri atau faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar. Seseorang yang mampu mengontrol kegiatan akademiknya akan membantu dalam kesuksesan dalam pendidikannya.



## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Manajemen diri akademik mahasiswa atlet program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yang memiliki kategori tinggi dengan nilai mean sebesar 161,3. Terdapat 12 mahasiswa atlet (20%), kategori sedang 44 mahasiswa atlet (73%), 4 mahasiswa (7%) kategori kurang. Jadi subyek mahasiswa atlet dalam penelitian ini memiliki kecenderungan manajemen diri akademik yang sedang yaitu sebesar 73%.
2. Manajemen diri akademik sebagian besar mahasiswa non-atlet program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) berada pada kategori sedang dengan nilai mean sebesar 186,8. Pada kategori tinggi terdapat 16 mahasiswa non-atlet (27%), kategori sedang 43 mahasiswa atlet (71%), kategori kurang 1 mahasiswa (2%). Jadi subyek mahasiswa non-atlet dalam penelitian ini memiliki kecenderungan manajemen diri akademik yang sedang yaitu sebesar 71%
3. Ada perbedaan manajemen diri akademik antara mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 1,987. Sedangkan  $t_t$  dengan df 118 pada taraf signifikansi 5% diperoleh harga  $t$  1,980. Sehingga harga  $t_0$  lebih besar dari  $t_t$

pada taraf signifikansi 5% ( $1,987 > 1,980$ ). Hal ini diperkuat dengan nilai sig. (2-tailed) menunjukkan angka 0,049 yang berarti bahwa Sig. (2-tailed)  $< 0,05$  yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan manajemen diri akademik antara mahasiswa atlet dan non-atlet. Dilihat dari nilai mean antara mahasiswa atlet (161,3) dan non-atlet (167,2) maka manajemen diri akademik mahasiswa non-atlet lebih tinggi dibanding mahasiswa atlet.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan maka ada beberapa pandangan yang dapat dijadikan saran bagi mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), penyelenggara pendidikan, dan peneliti selanjutnya.

#### 1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian diketahui bahwa manajemen diri akademik mahasiswa atlet lebih rendah dibandingkan mahasiswa non-atlet. Sehingga mahasiswa atlet diharapkan untuk meningkatkan manajemen diri akademik dengan mengatur manajemen waktu seperti membiasakan mengatur porsi kegiatan kuliah dan latihan, serta mengumpulkan tugas tepat waktu. Selain itu disela-sela waktu ketika tidak ada jadwal latihan maupun pertandingan mahasiswa atlet dapat membiasakan diri memperoleh pengetahuan dari berbagai sumber seperti buku, internet, dan jurnal.

## 2. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bagi Prodi PJKR dapat melakukan *assesment* berbasis permasalahan belajar termasuk manajemen diri akademiknya. Hasil *assessment* berbasis permasalahan belajar dapat digunakan untuk intervensi, misalnya bimbingan maupun konseling secara individu atau kelompok. Sebagai contoh Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dapat bekerja sama atau kolaborasi dengan Unit Pelaksanaan Teknis Layanan Bimbingan Konseling (UPT-LBK) UNY untuk mengadakan bimbingan atau konseling tentang manajemen diri akademik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian mengenai perbedaan manajemen diri akademik antara mahasiswa atlet dan mahasiswa non-atlet program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) sudah dilakukan dan terbukti mempunyai perbedaan. Oleh karena itu disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian jenis lain misalnya penelitian tindakan yang bersifat meningkatkan manajemen diri akademik. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian secara lebih mendalam tidak hanya menggunakan skala saja dalam pengukuran. Selain itu karena penelitian ini dibatasi hanya pada kategori mahasiswa unit kegiatan mahasiswa penelit selanjutnya dapat memperluas subyek penelitiannya misal, pada mahasiswa atlet tingkat internasional yang

pelatihannya karantina dengan disiplin pelatihan lebih tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Indonesian Psychology Journal*. Vol 22 No. 2. Hlm. 108-115
- Cathey, Kendal Shriver. (2008). The Effect of Athletic Participation on Academic Achievement of Middle School Students. Dissertation. Tennessee State University. 2008. Proquest LLC. 3310733
- Dembo, Myron H. (2004). Motivation and Learning Strategies for College Success. New Jersey: Lawyers Erlbaum Associates
- Pedescleaux, Jonell. (2010). Motivation Factors As Indicators of Academic Achievement: A Comparative Study of Student-Athletes and Non-Athletes Academic and Social Motivation. Dissertation. University of Northern Iowa. Proquest LLC. 3421819
- Monty P. Satiadarma. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Primacon Jaya
- Sugihartono, dkk. (2013). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press