

**PENGARUH *SELF MANAGEMENT* TERHADAP PRESTASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS USHULUDDIN ADAB
DAN DAKWAH IAIN PONOROGO ANGKATAN 2020**

SKRIPSI



**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Isma Nur Latifatul Rohmah

NIM : 30190010

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Akademik
Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo
Angkatan 2020

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 24 Maret 2023

Mengetahui,
Ketua Jurusan
Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyetujui,
Pembimbing



Muhammad Nurdin, M.Ag
NIP.19760413200501001



Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi
NIP.198304112018012001



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
PENGESAHAN**

Nama : Isma Nur Latifatul Rohmah
NIM : 303190010
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Jum'at
Tanggal : 14 April 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 16 Mei 2023

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Muhammad Nurdin, M.Ag (.....)
2. Penguji : Fadnilah Rahmawati, M.Si (.....)
3. Sekretaris : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi (.....)

Ponorogo, 16 Mei 2023
Mengesahkan
Dekan,


Dr. Ahmad Munir, M.Ag
NIP. 196806161992031001

NOTA PERSETUJUAN ARTIKEL SKRIPSI

Artikel skripsi atas nama Saudara:

Nama Isma Nur Latifahur Rahmah
NIM 303190010
Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020

Telah dilaksanakan dan disetujui untuk di-submit ke jurnal *guradema* sebagai artikel kolaboratif.

Ponorogo, 5 Juni 2023
Pembimbing,


Mayrina Eka Prayogo Ach, M.Psi

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Isma Nur Latifatul Rohmah

NIM : 303190010

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

"Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020" adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Ponorogo, 24 Maret 2023

Pembuat Pernyataan



Isma Nur Latifatul Rohmah

NIM.303190010

ABSTRAK

Rohmah, Isma Nur Latifatur. 2023. Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Pembimbing Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.

Kata Kunci : *Self Management*, Prestasi Akademik, dan Mahasiswa

Padatnya aktivitas mahasiswa yang berbeda-beda memunculkan suatu masalah baru yaitu mengenai *Self Management*, mahasiswa yang aktif bekerja, berorganisasi atau berada pada lingkungan tertentu, kurang memprioritaskan perkuliahan dan terjadi perolehan prestasi akademik mahasiswa yang menurun. Berdasarkan latar belakang di atas tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo angkatan 2020.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yaitu penelitian survey. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dengan jumlah 225 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel 155 responden. Analisis data yang digunakan adalah uji instrumen, uji asumsi, uji statistik dan uji hipotesis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah hal ini didapatkan dari nilai perhitungan uji regresi linier sederhana mendapat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dari hasil analisis data tersebut maka hipotesis (H_a) diterima yaitu ada pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo angkatan 2020. Semakin tinggi *self management* mahasiswa maka semakin tinggi prestasi akademiknya dan sebaliknya semakin rendah *self management* mahasiswa maka semakin rendah prestasi akademiknya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia yang berlangsung seumur hidup. Melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan minat dan bakat, serta membentuk pribadi yang bertanggung jawab. Pendidikan juga dijadikan sebagai wadah untuk mempersiapkan sumber daya manusia.¹ Perguruan Tinggi menjadi satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi sebutan siswanya adalah mahasiswa dan sebutan pengajarnya adalah dosen. Terdapat tiga peran perguruan tinggi di Indonesia, yaitu: melaksanakan pendidikan, melaksanakan penelitian, dan melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.²

Perguruan tinggi adalah salah satu lembaga yang diberikan otonomi oleh pemerintah dalam mengelola pendidikan yang berorientasi pada pengembangan ilmu pengetahuan, sebab perguruan tinggi memiliki beberapa fungsi, sebagai mana disebutkan dalam UU No.12 Tahun 2012 Pasal 4 memiliki tiga fungsi yaitu pertama mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, kedua mengembangkan sivitas akademika yang inovatif, responsif, terampil, berdaya

¹ Anis Fitriana and Nani Kurniasih, "Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Mahasiswa PAI Yang Aktif Berorganisasi Di IAIIG Cilacap)," *Jurnal Tawadhu* 5, no. 1 (2021),44–58.

² Retna Ngesti Sedyati, "Perguruan Tinggi Sebagai Agen Pendidikan Dan Agen Pertumbuhan Ekonomi," *Jurnal Pendidikan Ekonomi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi, Dan Ilmu Sosial* 16, no. 1 (2022),60.

saing, dan kooperatif, dan ketiga mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi dengan memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora.³ Menurut Sarwono (Dalam Syamsyuni, 2020) mahasiswa merupakan setiap orang yang secara resmi telah terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar antara 18-30 tahun. Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Sedangkan menurut Syamsyuni (2020) mahasiswa adalah insan akademisi yang memiliki intelektualitas yang baik, yang mendorong mahasiswanya untuk mengaplikasikan di tengah-tengah masyarakat yang sedang membutuhkan.⁴

Menjadi seorang mahasiswa tentu memiliki ciri khas tersendiri, berbeda dengan tingkatan sekolah sebelumnya yaitu pada SD, SMP, SMA baik dalam usia, pola pemikiran, kebiasaan, ataupun lingkungan belajar. Selain itu diantara mahasiswa satu dengan yang lain juga terdapat perbedaan, seperti cara belajar di kelas, cara berbicara di depan kelas, usaha mencapai prestasi, karakter dalam penerimaan teman satu dengan teman yang lainnya. Untuk mempermudah mahasiswa mengenal teman satu sama lain, belajar hal-hal baru, maka kampus memfasilitasi organisasi internal dan eksternal, organisasi internal diantaranya yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), Senat Mahasiswa (SEMA), Dewan Eksekutif Mahasiswa (DEMA). Organisasi eksternal yaitu mengenai musik, silat, kewirausahaan dan lain sebagainya. Selain organisasi internal maupun

³ Syamsyunie Carsel, *Budaya Akademik Dan Kemahasiswaan* (Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2020), 32 .

⁴ Ibid

eksternal kampus, tidak sedikit juga mahasiswa memilih atau memiliki aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu, berwirausaha online, dan lain sebagainya.

Padatnya aktivitas mahasiswa yang berbeda-beda memunculkan suatu masalah baru salah satunya mengenai *Self Management*, dimana mahasiswa yang aktif bekerja ataupun berorganisasi secara tidak langsung akan dihadapkan dengan bagaimana cara menyesuaikan pengaturan diri, baik dalam kegiatan belajar maupun aspek kehidupan lain dengan aktivitas yang dijalani. *Self management* ini penting untuk pembiasaan mahasiswa atau bisa disebut dengan *soft skill* yang mungkin tidak bisa dipelajari secara teori saja saat perkuliahan tetapi juga diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Seperti dilakukan saat perkuliahan, pada aktivitas kelas, ketepatan waktu masuk kelas, kehadiran, keaktifan diri di kelas dalam bertanya dan menjawab atau menyampaikan pendapat, pengumpulan dan pengerjaan tugas, perlu disertai strategi *self-management* sehingga mahasiswa bersemangat dalam menjalankan aktifitas, tidak kehilangan fokus saat mempelajari materi, belajar dengan sungguh-sungguh sehingga tidak mudah lupa apa yang telah dipelajari, dan memperoleh prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah menyatakan bahwa mereka memiliki aktivitas lain di luar perkuliahan yaitu bekerja, ikut organisasi, terikat beasiswa dan lain sebagainya. Diantaranya mahasiswa berinisial N mengungkapkan bahwa ia ikut organisasi, mendapat beasiswa, dan aktivitas di luar kampus sebagai pembina pramuka. Pada semester gasal nilai Indeks Prestasi menurun karena sering tidak hadir dalam kelas disebabkan kegiatan organisasi, latar

belakang si N ikut organisasi ingin menggali pengalaman selain di dalam suasana kelas. Permasalahan yang si N alami yaitu pada pembagian waktu perkuliahan dengan aktivitas organisasi dan pertemanan, untuk pertemanan menurutnya mayoritas teman kelas kurang bersemangat untuk mengikuti perkuliahan, ketika si N bersemangat untuk aktif di kelas seperti bertanya dan menyatakan pendapat, temannya melontarkan ucapan ke si N dengan sebutan mahasiswa ambisi. Selanjutnya mahasiswa berinisial M, aktivitas yang dilakukan yaitu menjadi guru bimbil dan ikut organisasi intra kampus, permasalahan yang dialami saat ini adalah saat perkuliahan dimulai, dengan beberapa tugas presentasi di kelas membuat si M kebingungan harus memprioritaskan yang mana dulu, bimbil atau organisasi atau perkuliahan. Selain mahasiswa N dan M terjadi juga pada mahasiswa berinisial RA kegiatan di luar perkuliahan menjadi guru Madrasah Tsanawiyah Swasta lingkungan pondoknya, permasalahan yang dialami yaitu mengatur waktu untuk hadir di kelas, mengerjakan dan mengumpulkan tugas perkuliahan, sering tertinggal informasi terkait pembagian kelompok presentasi kelas karena sering tidak hadir saat perkuliahan berlangsung sehingga mengulang beberapa mata kuliah.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kadek Jaya DKK (2021) yang mengkaji tentang pengaruh *self management* terhadap prestasi belajar mahasiswa menunjukkan mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas perkuliahan sehingga tugas-tugas terbengkalai dan walaupun tugas

diselesaikan hasilnya tidak maksimal.⁵ Penelitian terdahulu selanjutnya oleh Sugian Nurwijaya (2018) yang mengkaji tentang hubungan manajemen diri dengan prestasi belajar matematika siswa kelas VIII SMP Negeri Watampone, menunjukkan bahwa hasil belajar siswa dengan tingkat absensi baik yaitu lebih dominan mendapatkan prestasi lebih tinggi, dibandingkan siswa dengan tingkat absensi tidak baik. Hal tersebut menurut Sugian Nurwijaya (2018) dipengaruhi oleh kurangnya perhatian serta manajemen diri yang baik.⁶

Strategi *Self-Management* adalah strategi perubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemantauan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian rangsangan serta pemberian penghargaan pada diri sendiri⁷ sehingga *self-management* sangat penting untuk ada pada masing-masing individu mahasiswa. Apabila tidak terdapat *self management* maka para mahasiswa akan kesulitan untuk membagi waktu serta kebiasaan menata hidup dengan baik. Berdasarkan paparan yang dikemukakan adalah penting untuk mengetahui “Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020”.

⁵ Wina Dhamayanti, Kadek Jaya Sumanggala, and Adji Sastrosupadi, “Pengaruh Self-Management Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu,” *Perspektif Ilmu Pendidikan* 35, no. 2 (2021)

⁶ Sugian Nurwijaya, “Hubungan Manajemen Diri Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Watampone Kabupaten Bone,” *DIDAKTIKA : Jurnal Kependidikan* 12, no. 1 (2019).

⁷ Kidi, “Teknologi Dan Aktivitas Dalam Kehidupan Manusia,” *Jurnal Pendidikan* 28 (2018), 1–28.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah pengaruh *self-management* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo angkatan 2020?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi ada atau tidaknya pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo angkatan 2020.

D. Kegunaan Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian-penelitian ini terdiri dari dua perspektif yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu psikologi.
- b. Hasil dari penelitian ini bisa menjadi referensi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

- 1) Secara kognitif mahasiswa memahami mengenai *self management*.
- 2) Secara psikomotorik mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *self management* agar memiliki prestasi akademik yang maksimal

b. Bagi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah

- 1) Memberikan informasi pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah mengenai *self management* mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Angkatan 2020.
- 2) Masukan untuk Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah mengadakan pelatihan agar membantu mahasiswa memiliki *self management* yang baik.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Terdahulu

Berikut ini adalah beberapa referensi jurnal yang berkaitan dengan judul penelitian yang akan diteliti.

1. Penelitian yang ditulis oleh Rayi Hemas Citra Pertiwi dengan judul penelitian “*Self Management* Dengan Stres Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang”. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan stres kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis di Politeknik Negeri Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self management* dengan stres kerja. *Self management* memberikan sumbangan efektif pada stres kerja sebesar 21,9%, sedangkan 78,1% dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.⁸

Penelitian yang dilakukan oleh Rayi Hemas Citra pertiwi relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini, yaitu menggunakan

⁸ Rayi Hemas, “Self Management Dengan Stres Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang,” *Jurnal Empati* 7, no. Nomor 4 (2018): 191–98.

metode penelitian kuantitatif, variabel X merupakan *Self Management*. Adapun perbedaannya adalah penelitian terdahulu menggunakan stress kerja sebagai variabel Y dan berlokasi di Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan prestasi akademik sebagai variabel Y dan berlokasi di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. .

2. Penelitian yang ditulis oleh Muhammad Yusuf Hidayat dengan judul “Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (*Self Management*) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar”. UIN Alauddin Makassar 2017. Pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menginterpretasikan pengaruh kemampuan mengelola diri (*self management*) terhadap kedisiplinan belajar dan kreativitas berpikir mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *ex post facto*. menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri (*self management*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kedisiplinan belajar mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Hal ini diperkuat dengan nilai koefisien korelasi pearson r^2 sebesar 0,946236 yang artinya bahwa kemampuan mengelola diri mempunyai kontribusi sebesar 94,6% terhadap kedisiplinan belajar mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar dan mempunyai

pengaruh yang signifikan terhadap kreativitas berpikir mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. Hal ini diperkuat dengan nilai koefisien korelasi pearson r^2 sebesar 0,97117 yang artinya bahwa kemampuan mengelola diri mempunyai kontribusi sebesar 97,11% terhadap kreativitas berpikir mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Yusuf Hidayat relevan dengan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini yaitu menggunakan *self management* sebagai variabel X dan subjek penelitian adalah mahasiswa. Perbedaannya adalah pada penelitian sebelumnya menggunakan tiga variabel kemampuan mengelola diri (*self management*) sebagai variabel bebas dan kedisiplinan belajar serta kreativitas berpikir mahasiswa sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian yang dilakukan saat ini menggunakan dua variabel yaitu *self management* dan prestasi akademik.

3. Penelitian yang ditulis oleh Mawardi Siregar Dkk, dengan judul penelitian “Pengaruh *Self Management* Terhadap Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Institut Agama Islam Negeri Langsa 2022. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self management* terhadap prokastinasi mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif metode survey. Desain yang digunakan adalah dalam bentuk penelitian

⁹ Muhammad Yusuf Hidayat, “Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (*Self Management*) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar,” *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 4, no. 1 (2017): 30–39.

kuantitatif kausalitas, data dikumpulkan dari 71 orang responden yang terdiri dari laki-laki sebanyak 12,6% dan perempuan 87,3% dengan rentang usia 21-29 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self management* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh tersebut sebesar 0,260 atau sebesar 26,0% sementara sisanya 74,0% dipengaruhi oleh variabel lain di luar.¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Mawardi Siregar Dkk relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini, yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan memiliki variabel bebas (X) yaitu *self management*. Adapun perbedaannya ada pada lokasi penelitian dan variabel penelitian. Peneliti terdahulu berlokasi di Prodi BKI IAIN Langsa dan memiliki variabel terikat (Y) prokrastinasi akademik, sementara penelitian ini berada di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dan memiliki variabel terikat (Y) adalah prestasi akademik.

4. Penelitian yang ditulis oleh Faradisatul Hasanah dengan judul penelitian “Pengaruh *Self-Management* Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI 2017 Di IAIN Kudus”. Jurusan Bimbingan Konseling Islam, IAIN Kudus 2022. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus, mengetahui bentuk-bentuk prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus, mengetahui pengaruh *self management* terhadap perilaku

¹⁰Mawardi Siregar, Syifa Fitria, and Ema Damayanti, “Pengaruh Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4 (2022).

prokrastinasi akademik mahasiswa BKI 2017 di IAIN Kudus. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif korelasi *pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi penurunan tingkat *self management* mahasiswa BKI 2017 adalah faktor kesehatan dan factor aktivitas. Dimana pada dua faktor tersebut lah yang memiliki sumbangsih paling banyak dalam meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik bentuk *dyfunctional avoidance procrastination*. Dari kedua faktor tersebut memiliki tingkat hubungan yang kuat dengan arah negatif. Artinya, ketika *self management* mengalami penurunan maka akan diikuti dengan kenaikan tingkat perilaku prokrastinasi akademik. Begitu juga sebaliknya, ketika *self management* mengalami peningkatan maka akan diikuti dengan penurunan tingkat prokrastinasi akademik.¹¹

Penelitian yang dilakukan oleh Faradisatul Hasanah relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini, yaitu sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan subjek penelitian yakni mahasiswa. Adapun perbedaannya ada pada lokasi penelitian. Peneliti terdahulu berlokasi di IAIN Kudus sementara penelitian saat ini berada di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.

5. Penelitian yang ditulis oleh Muchlis Faruqdin dengan judul penelitian “*Self Management* Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta”. Program Studi Psikologi Islam, UIN

¹¹ Faradisatul Khasanah, “Pengaruh Self Management Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI 2017 IAIN Kudus” (IAIN Kudus, 2022).

Raden Mas Said Surakarta 2022. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran *self management* mahasiswa yang bekerja paruh waktu di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga informan dalam penelitian memiliki *self management* yang digambarkan dari adanya empat aspek *self management* yaitu *management by antecedent*, *management by consequence*, *cognitive techniques*, dan *affective techniques*. Aspek-aspek *self management* dalam penelitian ini ditemukan dalam diri setiap informan. Penemuan lain dalam penelitian yakni berupa religuitas pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu dalam menyelesaikan permasalahannya.¹²

Penelitian yang dilakukan oleh Muchlis Faruqdin relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini, yaitu sama - sama menggunakan *self management* sebagai variabel X dan subjeknya adalah mahasiswa. Adapun perbedaannya ada pada pendekatan penelitian, variabel Y dan lokasi penelitian. Pendekatan penelitian terdahulu menggunakan penelitian kualitatif, variabel Y menggunakan bekerja paruh waktu, berlokasi di Universitas Negeri Raden Mas Said Surakarta dan untuk penelitian saat ini menggunakan pendekatan kuantitatif, variabel Y menggunakan prestasi akademik, dan berlokasi di IAIN Ponorogo.

¹² Muchlis Faruqdin, “*Self Management* Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Surakarta, 2022).

B. Landasan Teori

1. *Self Management*

a. Pengertian *Self Management*

Menurut Gie *self management* adalah keterampilan individu mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna,¹³ sedangkan menurut Alimuddin dan Kustiah (2012) Kelola diri adalah individu mengatur perilakunya sendiri dengan melibatkan beberapa komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memantau perilaku sasaran, memilih prosedur yang akan diterapkan dalam mencapai perilaku, melaksanakan perilaku yang dipilih, dan mengevaluasi perilaku.¹⁴

Menurut Komalasari dkk (2011) *Self management* (pengelolaan diri) adalah prosedur pengaturan perilaku oleh individu sendiri. Pada strategi ini, individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan,

¹³ The Liang Gie, *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*, Cetakan Kedua (Yogyakarta: Gadjah Mada Universty Press, 2003),77.

¹⁴ Alimuddin Mahmud & Kustiah Sunarty, *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling* (Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2012).

melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.¹⁵

Self management merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku dan juga lingkungan sekitarnya, lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain, menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk merubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.¹⁶

Self Management berarti menempatkan segala sesuatu secara teratur dalam hidup, dalam penggunaan waktu, pilihan, kepentingan, kegiatan, serta dalam keseimbangan fisik dan mental.



¹⁵ Annisa Khairani, Akhmad Sugianto, and Rizky Ildiyanita, "Teknik Self-Management Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 8, no. 1 (2022), 62.

¹⁶ Masduki Asbari et al., "Bekerja Sambil Kuliah Dalam Perspektif Self Management: Studi Etnografi Pada Karyawan Etnis Jawa Di Kota Seribu Industri Tangerang," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 4, no. 1 (2020), 253–63.

b. Aspek-Aspek *Self Management*

Menurut Gie aspek-aspek *Self Management* adalah sebagai berikut:

1) Pendorong Diri (*Self Motivation*)

Menurut Gie Pendorong diri (*self motivation*) merupakan adanya sebuah dorongan yang terdapat dalam diri seseorang yang bisa menambah semangat, sehingga nantinya seseorang dapat melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan diri pada individu itu sendiri, maka dalam diri individu akan tumbuh minat dan keinginan kuat untuk memperoleh kesenangan atau sesuatu yang diinginkannya.

2) Penyusunan Diri (*Self Organization*)

Gie mengatakan bahwa Penyusunan diri (*Self Organization*) adalah sebuah aturan terhadap segala sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang sehingga dapat tercapainya efisiensi dalam kehidupan individu. Dapat dikatakan juga sebagai pengorganisasian diri. Jadi individu mampu mengatur segala sesuatu yang berkaitan dengan pikiran, tenaga, waktu maupun lainnya yang dapat membantu pembentukan *self management*.

3) Pengendalian Diri (*Self Control*)

Gie menjelaskan bahwa pengendalian diri (*Self Control*) adalah suatu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri secara sadar, sehingga dapat tercapainya sebuah keinginan serta tidak merugikan orang lain.

4) Pengembangan Diri (*Self Development*)

Gie berpendapat bahwa pengembangan diri (*self development*) adalah suatu kegiatan untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mengembangkan sebuah potensi. Dengan adanya pengembangan diri, seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya¹⁷



¹⁷ The Liang Gie, *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa Edisi Kedua* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2004), 78-80.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Management*

Menurut Zimmerman dan Pons yaitu :

1) Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi:

- a) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan
- b) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- c) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri

2) Perilaku

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan diri individu.

3) Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.¹⁸

d. Ciri-ciri orang yang memiliki *Self Management* tinggi

Menurut Kanfer dikutip dari Shofiyatul Muthmainnah ada empat yaitu :

- 1) Menentukan sasaran, target, dan tujuan yang hendak dicapai.

Menentukan sasaran untuk lebih mengarahkan seseorang pada bagaimana melaksanakan target yang telah ditetapkan agar tujuan dapat tercapai.

- 2) Memonitor diri (*Self Monitoring*).

Cara ini merupakan tindakan yang penting dalam *self management*. Bentuk memonitor diri bisa dengan cara mencatat atau membuat grafik dari target-target yang telah ditetapkan yang bisa dilihat oleh diri yang bersangkutan, sehingga bisa berfungsi sebagai *feed back* sebagai intensi dan juga sebagai penguat (*reinforcer*).

- 3) Mengevaluasi diri sendiri.

Dalam mengevaluasi diri, seseorang yang bersangkutan mengevaluasi perkembangan dari rencana atau target yang ditetapkannya, apakah targetnya tercapai , apakah batas waktunya

¹⁸ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), 61-63.

terpenuhi, apakah konsekuensi yang diperoleh setelah tercapainya target yang sudah ditetapkan itu.

4) Proses penguatan diri (*Self Reinforcement*).

Tindakan ini adalah bentuk menghargai diri sendiri secara positif (*positive reinforcement*) yang terdiri dari dua macam yaitu menikmati sesuatu yang ada di lingkungan dan mewujudkan *verbal symbolic self reinforcement* yaitu pernyataan verbal terhadap diri sendiri yang dimaksudkan untuk memberikan penilaian atau pengharapan terhadap apa yang sudah dilakukan atau dicapai.¹⁹

2. Prestasi Akademik

a. Pengertian Prestasi Akademik

Menurut Syaiful Bahri Djamarah prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan, baik secara individual maupun kelompok.²⁰ Menurut Moch Zaiful Rosyid prestasi dalam belajar adalah hasil dari pengukuran terhadap peserta didik yang meliputi factor kognitif, afektif dan psikomotorik setelah mengikuti pembelajaran yang diukur dengan menggunakan instrument tes atau instrument yang relevan. Pengertian prestasi belajar juga dinyatakan sebagai hasil yang dicapai oleh warga belajar yang dimanifestasikan ke dalam bentuk nilai, yang diperoleh melalui evaluasi belajar sebagai cerminan penguasaan terhadap pengetahuan, keterampilan

¹⁹ Shofiyatul Muthmainnah, “*Self Management* Dalam Menghadapi Stress Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Yang Bekerja” (Skripsi, IAIN Ponorogo, Ponorogo, 2022) 20.

²⁰ Syaiful Bahri Djamarah, *Prestasi Belajar Dan Kompetensi Guru* (Surabaya: Usaha Nasional, 1994), 19.

dan sikap setelah mengalami proses belajar dalam suatu periode tertentu.²¹ Sedangkan akademik adalah lembaga pendidikan yang akan melakukan proses pendewasaan yang berada pada tingkat perguruan tinggi. Akademik lebih cenderung pada lembaga ilmiah.²²

Menurut Suryabrata dikutip dari jurnal Devi Ratih Dkk prestasi akademik adalah hasil belajar terakhir yang dicapai oleh individu dalam jangka waktu tertentu, yang mana di sekolah atau perguruan tinggi prestasi akademik biasanya dinyatakan dalam bentuk angka atau simbol tertentu. Kemudian dengan angka atau simbol tersebut, orang lain atau individu sendiri akan dapat mengetahui sejauh mana prestasi akademik yang telah dicapai. Prestasi akademik merupakan bentuk lain dari besarnya penguasaan bahan pelajaran yang telah dicapai individu, dan dalam perguruan tinggi Indeks Prestasi bisa dijadikan hasil belajar terakhir dari penguasaan pelajaran tersebut. Prestasi akademik yang dicapai tiap-tiap individu tidak sama, hal ini disebabkan adanya beberapa faktor baik dari dalam diri (*internal*) dan dari luar (*eksternal*).²³

²¹ Aminol Rosid, Moch. Zaiful Rosyid, Mustajab, *Prestasi Belajar* (Batu: CV Literasi Nusantara Abadi, 2019), 8.

²² Carsel, *Budaya Akademik Dan Kemahasiswaan*, 29.

²³ Devi Ratih Retnowati, Ach Fatchan, and Komang Astina, "Prestasi Akademik Dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa S1 Pendidikan Geografi Universitas Negeri Malang," *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 3, no. 1 (2016), 521–25.

b. Indeks Prestasi (IP)

Dalam Buku Pedoman Penyelenggara Pendidikan IAIN Ponorogo tahun 2019, Indeks Prestasi adalah nilai rata-rata yang merupakan satuan nilai akhir yang menggambarkan mutu atau kualitas keberhasilan dari penyelesaian satu mata kuliah dalam jurusan. Penelitian Indeks Prestasi harus ditulis apa adanya.²⁴

Evaluasi belajar mahasiswa terdiri dari:

1) Evaluasi belajar akhir semester

Evaluasi belajar akhir semester ialah penilaian terhadap keberhasilan mahasiswa yang dilakukan pada akhir semester, meliputi seluruh mata kuliah yang diprogram mahasiswa pada semester tersebut. Keberhasilan belajar tersebut dinyatakan dengan Indeks Prestasi Semester (IPS).

2) Evaluasi belajar akhir studi

Evaluasi belajar akhir studi ialah penilaian terhadap keberhasilan belajar mahasiswa yang dilakukan setelah seluruh jurusan mahasiswa berakhir. Keberhasilan belajar tersebut dinyatakan dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Pedoman Penelitian Indeks Prestasi Semester dan Indeks Prestasi Kumulatif.

Keberhasilan belajar mahasiswa diukur dengan Indeks Prestasi yang dinyatakan dengan angka (2,00 – 2,75) Predikat/Yudisium

²⁴ Tim Penyusun Buku Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, *Pedoman Penyelenggara Pendidikan* (Ponorogo: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, 2019), 89.

Memuaskan, (2,76 - 3,50) Predikat/Yudisium Sangat Memuaskan,
(3,51 - 4,00) Predikat/Yudisium Dengan Pujian.²⁵

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Menurut Ahmadi dan Supriyono, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik antara lain:

- 1) Faktor internal
 - a) Faktor jasmaniah (fisiologi), yang termasuk faktor ini misalnya penglihatan, pendengaran, struktur tubuh.
 - b) Faktor psikologis, terdiri atas:
 - (1) Faktor *intelektif* yang meliputi
 - (a) Faktor potensial yaitu kecerdasan dan bakat.
 - (b) Faktor kecakapan nyata yaitu prestasi yang telah dimiliki.
 - (2) Faktor *non-intelektif*, yaitu unsur - unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, emosi, penyesuaian diri.
 - (3) Faktor kematangan fisik maupun psikis.
 - (4) Faktor lingkungan spiritual atau keamanan.
- 2) Faktor eksternal
 - a) Faktor sosial yang terdiri atas lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan lingkungan kelompok
 - b) Faktor budaya seperti adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, kesenian.

²⁵ Ibid

c) Faktor lingkungan fisik seperti fasilitas rumah, fasilitas belajar, iklim. Berdasarkan pendapat di atas telah diuraikan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor tersebut berasal dari dalam diri individu (*internal*) dan berasal lingkungan individu (*eksternal*).²⁶

3. Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa

Bagi seorang mahasiswa dengan banyaknya aktivitas yang dijalani tetapi tidak memprioritaskan perkuliahan maka rentan terjadi penurunan nilai Indeks Prestasi Kumulatif hingga penundaan semester. Hal ini tidak menutup kemungkinan mahasiswa mengalami kebingungan dan belum paham mengenai adanya *self management*.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan prestasi akademik adalah dengan *self management*. Menurut Gie *self management* dapat dideksripsikan sebagai suatu keterampilan yang muncul dari diri terkait dengan mendorong diri untuk lebih baik, mengatur dan mengendalikan kemauan untuk mencapai hal-hal yang baik, lalu mengembangkan diri dari berbagai aspek.

Gie menjelaskan aspek *Self Management* ada empat yaitu, pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri. Pertama yaitu pendorongan diri, pendorongan diri ialah dorongan batin dalam diri seseorang akan memberikan dorongan

²⁶ Widodo Supriono dan Abu Ahmadi, *Psikologi Belajar* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008), 138.

semangat sehingga seseorang atau individu tersebut mau melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dorongan ini biasanya bersumber pada kesenangan membaca, keingintahuan terhadap sesuatu, dan hasrat pribadi untuk maju. Pendorongan diri yang kuat maka akan melahirkan minat yang besar dengan sepenuh kemampuan.

Aspek kedua yaitu penyusunan diri, pada aspek ini seseorang melakukan pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, dan tempat dalam kehidupan seseorang sehingga tercapai efisiensi. Aspek ketiga yaitu pengendalian diri, pada aspek ini seseorang membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memcau semangat, mengerahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan. Aspek yang terakhir, aspek ke empat yaitu pengembangan diri, pada aspek ini seseorang meningkatkan diri sendiri dengan berbagai hal contoh dalam kecerdasan pikiran, watak kepribadian, rasa kemasyarakatan, dan Kesehatan diri.

Dilihat dari sisi prestasi akademik, faktor yang mempengaruhi prestasi diantaranya faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal). *Self management* dapat meningkatkan prestasi akademik melalui faktor internal dan faktor eksternal individu. Menurut Gie *self management* lebih utama dari pada beberapa keterampilan lain,

karena *self management* menyangkut diri perorangan setiap mahasiswa dan mencerminkan kepribadian masing-masing mahasiswa.²⁷

C. Hipotesis Penelitian

Gay mendefinisikan hipotesis sebagai penjelasan sementara tentang suatu tingkah laku, gejala-gejala atau kejadian tertentu yang telah terjadi atau yang akan terjadi. Hipotesis adalah harapan-harapan yang dinyatakan peneliti mengenai hubungan antara variabel-variabel di dalam masalah penelitian. Jadi suatu hipotesis adalah pernyataan masalah yang paling spesifik.²⁸

Berdasarkan pengertian tersebut, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha: Terdapat pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020

Ho: Tidak terdapat pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020

²⁷ Gie, *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*, 77-80.

²⁸ Taniredja, Tukiran dan Mustadifah, Hidayati, *Penelitian Kuantitatif (Suatu Pengantar)* (Bandung: Alfabeta, 2011) 24.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan melalui teknik pengukuran yang cermat terhadap variabel-variabel tertentu, sehingga menghasilkan simpulan-simpulan yang dapat digeneralisasikan, lepas dari konteks waktu dan situasi serta jenis data yang dikumpulkan terutama data kuantitatif.²⁹ Penelitian kuantitatif bertumpu sangat kuat pada pengumpulan data berupa angka hasil dari pengukuran. Data yang terkumpul harus diolah secara statistik agar dapat ditaksir dengan baik.

2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan dengan judul pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo angkatan 2020 adalah kuantitatif dengan desain penelitian survey. Penelitian survey diarahkan untuk mengetahui dan mempelajari data dari sampel yang diambil dari populasi, sehingga ditemukan kejadian-kejadian relatif.³⁰

²⁹ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 29

³⁰ Agung Widhi Zarah Puspita, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016), 14.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

1. Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.³¹

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

- a. Variabel bebas atau variabel independen (X) yaitu variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah *self management*.
- b. Variabel terikat atau variabel dependen (Y) yaitu variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah angkatan 2020.

2. Definisi Operasional Variabel

Adalah gambaran bagaimana suatu variabel diukur, sehingga variabel mempunyai pengertian yang sangat spesifik dan terukur.³² Definisi operasional digunakan untuk menyamakan persepsi antara Peneliti dengan pembaca terhadap variabel yang digunakan dalam penelitian ini.³³

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2006), 67.

³² Zainal Mustafa, *Mengurai Variabel Hingga Instrumentasi*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), 39.

³³ Shofya Kharis, "Pengaruh Tata Tertib Madrasah Dan Kompetensi Kepribadian Guru Terhadap Kedisiplinan Siswa" (IAIN Ponorogo, Ponorogo, 2022).

a. *Self Management*

Self Management adalah keadaan yang menunjukkan seseorang untuk mengarahkan atau menata tingkah lakunya sendiri, serta mengevaluasi perkembangan tingkah lakunya.³⁴ *Self Management* pada penelitian ini disusun menggunakan aspek-aspek yang dipaparkan Gie, yaitu pendorong diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri.

b. Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar. Perwujudan bentuk hasil proses belajar tersebut dapat berupa pemecahan lisan maupun tulisan, dan keterampilan serta pemecahan masalah langsung dapat diukur atau dinilai dengan menggunakan tes yang terstandar.³⁵ Prestasi akademik pada penelitian ini disusun menggunakan hasil indeks prestasi kumulatif yang diperoleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun akademik 2022/2023.

³⁴ Luthfiya Kusuma, "Pengaruh Tingkat Manajemen Diri Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi," *Islam Zeitschrift Für Geschichte Und Kultur Des Islamischen Orients*, 2010.

³⁵ Heriyanti Chrisna and Khairani, "Pengaruh Perilaku Belajar, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati, Keterampilan, Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Pembangunan Panca Budi Medan," *Jurnal Akuntansi Bisnis & Publik* 10, no. 1 (2019), 87–100.

C. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data, karena pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam penelitian biasanya dinamakan instrumen penelitian. Jadi instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.³⁶

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berbentuk skala psikologi, yaitu instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi konstruk psikologis. Adapun karakteristik skala psikologi menurut Saifuddin (2019), yaitu data dari skala psikologis yang bersifat subjektif, arah pertanyaan tidak jelas, responden tidak tahu arah jawaban, penelitian pada skala memiliki prosedur tersendiri, mengukur suatu variabel psikologis saja, serta ada uji validitas dan reliabilitasnya.³⁷

Adapun data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah:

1. Data tentang *self management* mahasiswa/mahasiswi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020.
2. Data tentang prestasi akademik mahasiswa/mahasiswi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo angkatan 2020 melalui kartu hasil studi.

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019) ,293.

³⁷ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 74.

1. Skala *Self Management*

Instrumen *self management* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala manajemen diri yang dibuat oleh Rapika Mahasiswi Institut Agama Islam Negeri Palopo. Skala tersebut dibuat dari teori Gie (2004). Peneliti menggunakan skala tersebut dengan pertimbangan bahwa subjek penelitian memiliki usia perkembangan yang sama yakni remaja, masalah yang akan diteliti sama terkait *self management*, serta mudah dan praktis digunakan dan juga dapat menghasilkan data yang diperlukan dalam penelitian.

Skala *self management* tersebut sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Rapika yang merujuk pada teori Gie, dengan kesimpulan dari 31 aitem tidak ada aitem yang gugur dan menghasilkan *Cronbach's Alpha* sebesar lebih dari 0,60 sehingga masuk dalam kriteria reliabel.³⁸ Guna memastikan instrumen ini sesuai dengan subjek penelitian dan menghasilkan data yang diperlukan, maka peneliti melakukan proses uji coba validitas dan reliabilitasnya.

Adapun blue print skala *self management* yang akan digunakan dapat dilihat pada tabel di bawah ini

³⁸ Rapika, "Pengaruh *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik MTsN Model Palopo Kelas VIIIA" (Skripsi, IAIN Palopo, Palopo 2022).

Tabel 3.1

Blue Print Skala *Self Management* Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Bulir Pertanyaan		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	Pendorongan diri	Mengetahui minat besar dalam belajar.	1	2,8,31	4
		Mudah memahami bahan mata kuliah.	3,7	4	3
		Perhatiannya tidak terganggu oleh lingkungan.	5	6	2
2	Penyusunan diri	Mampu mengelola pikirannya.	10,14	9,13	4
		Dapat mengatur waktu dan tempat.	11,15	12,16	4
3	Pengendalian diri	Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan membina tekad.	18	17	2
		Mengerjakan apa yang harus dikerjakan.	21	19,20	3
4	Pengembangan diri	Mampu mengembangkan kecerdasan pikirannya untuk menambah nilai kearifan pengetahuan dan	22,28	23,27,30	5

		keterampilan yang berguna.			
		Membangun watak kepribadiann yang baik untuk membina perilaku yang baik.	24,29	25,31	4
		Jumlah	14	17	31

Tabel 3.2

Blue Print Skala *Self Management* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Bulir Pertanyaan		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Pendorongan diri	Mengetahui minat besar dalam belajar.	1	2	2
	Mudah memahami bahan mata kuliah.	3	-	1
	Perhatiannya tidak terganggu oleh lingkungan.	4,6	5	3
Penyusunan diri	Mampu mengelola pikirannya.	7,8	9	3
	Dapat mengatur waktu dan tempat.	11	10	2

Pengendalian diri	Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan membina tekad.	15	12,13	3
	Mengerjakan apa yang harus dikerjakan.	19	14	2
Pengembangan diri	Mampu mengembangkan kecerdasan pikirannya untuk menambah nilai kearifan pengetahuan dan keterampilan yang berguna.	18,20,21	16,17	5
	Membangun watak kepribadian yang baik untuk membina perilaku yang baik.	24,26,27	22,23,25	6
	Jumlah	15	12	27

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwasannya terdapat perubahan angket kuesioner *self management* sebelum dan sesudah uji coba, yaitu ada empat item soal yang gugur yang terdapat pada nomor 2,11,26,28. Sehingga yang awalnya terdapat 31 item soal menjadi 27 item soal. Dari 27 item soal inilah yang akan disebar kepada responden untuk diolah datanya dan hasil pengolahannya akan dicantumkan ke bab selanjutnya.

D. Lokasi, Populasi dan Sampel

1. Lokasi

Lokasi merupakan tempat dimana penelitian itu dilakukan. Dalam penelitian ini lokasi yang dijadikan penelitian adalah IAIN Ponorogo. Alasan pengambilan lokasi ini karena permasalahan yang diangkat peneliti terdapat pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo angkatan tahun 2020.

2. Populasi

Populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas. Jika data diambil dari populasi, maka akan memerlukan dana dan waktu yang cukup banyak sehingga dalam penelitian hal itu terlalu mahal. Alternatif agar data yang diperoleh mampu mewakili data yang ada pada populasi, maka dalam penelitian sering dilakukan pemilihan responden atau sumber data yang tidak begitu banyak dari populasi tetapi cukup mewakili.³⁹ Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo yang berjumlah kurang lebih 255 orang.

³⁹ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014) 137.

Tabel 3.3
Distribusi Populasi Penelitian
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Angkatan 2020

Jurusan	Jumlah Mahasiswa
Bimbingan Penyuluhan Islam	61
Komunikasi Penyiaran Islam	143
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	51
Total	255

3. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi.⁴⁰

Teknik Sampling yang dipilih peneliti yaitu pengambilan sampel probabilitas (*Probability sampling*), didasarkan pada konsep seleksi acak dan setiap anggota populasi mempunyai peluang yang sama untuk menjadi sampel. Jenis teknik *proportionate stratified random sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel secara acak dengan anggota populasi memiliki

⁴⁰ Etta Mamang Sopiah, *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian* (Yogyakarta: C.V Andi, 2010), 114.

karakteristik yang homogen dan bertingkat secara proporsional (sebanding).⁴¹

Untuk menentukan besarnya sampel dari populasi yang diambil peneliti menggunakan rumus Slovin yaitu sebagai berikut:⁴²

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Dimana;

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = persen kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir (presesi) adalah 1% - 10% sesuai kemampuan penelitian.

Diketahui:

l = konstanta

n = ukuran sampel

N = 255

e = ditaksir yang diinginkan 5%

$$n = \frac{255}{1+255(0,05)^2}$$

$$= \frac{255}{1+255(0,0025)}$$

$$= \frac{255}{1+0,64}$$

$$= \frac{255}{1,64}$$

$$= 155,4$$

$$= 155$$

Dari perhitungan ukuran sampel diatas, sampel penelitian ini adalah

155 orang yang terbagi dalam tiga jurusan (BPI, IAT, dan KPI).

⁴¹ Agung Widhi Zarah Puspita, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016), 68.

⁴² Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS* (Jakarta: Kencana, 2017), 56.

Adapun rumus yang digunakan untuk menentukan jumlah perwakilan tiap jurusan tersebut adalah:

$$n_1 = \frac{n}{N} \times N_1$$

Keterangan:

n_1 = banyaknya sampel di setiap jurusan

n = banyaknya populasi di setiap jurusan

N = banyaknya populasi di seluruh jurusan

N_1 = banyaknya sampel penelitian

Tabel 3.4
Sampel Penelitian

No.	Jurusan Pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah	Jumlah Sampel
1.	Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam	$\frac{61}{255} \times 155 = 37$
2.	Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam	$\frac{143}{255} \times 155 = 88$
3.	Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	$\frac{51}{255} \times 155 = 31$
	Jumlah	155

E. Tahap-tahap Penelitian

Pada bagian ini peneliti menjelaskan secara urut meliputi teknik pengumpulan data, kualifikasi, dan jumlah yang terlibat dalam pengumpulan data, serta jadwal pelaksanaan pengumpulan data.⁴³ Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang ditempuh dan alat-alat yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan datanya.⁴⁴ Salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif adalah dengan kuesioner berbentuk skala psikologi. Melalui skala ini peneliti memberikan pertanyaan tertulis melalui sebuah pertanyaan yang sudah disiapkan sebelumnya, dan harus diisi oleh responden. Dalam pelaksanaannya, kuesioner akan diberikan kepada responden melalui *google form* yang akan dikirim lewat *whatsapp*, dengan respondennya yaitu mahasiswa/mahasiswi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah angkatan 2020 IAIN Ponorogo.

1. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini penelitian melakukan beberapa kegiatan yaitu: Menyusun kuesioner dan melaksanakan uji coba skala. Untuk Menyusun skala, peneliti menentukan variabel yang digunakan kemudian menentukan komponen-komponennya. Dari komponen-komponen ini kemudian dirinci menjadi indikator, yang kemudian dijadikan item-item skala *self management*.

⁴³ Tim Penyusun, *Buku Pedoman Penelitian Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo* (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022), 29.

⁴⁴ Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 296.

2. Uji Coba Skala

Sebelum skala digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba skala untuk mendapatkan keterangan yang valid dan reliabel instrumen tersebut. Data uji coba skala dianalisis untuk memperoleh informasi tentang validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Item yang tidak memenuhi kriteria tidak dipakai atau dibuang. Item yang memenuhi kriteria kemudian menjadi skala yang akan digunakan dalam penelitian.

3. Penelitian

Setelah instrumen di uji coba kemudian dilakukan penelitian pengambilan data sesungguhnya dengan menggunakan skala yang sudah ditetapkan.

4. Analisis dan Kesimpulan

Menganalisis data penelitian dengan regresi linier sederhana untuk memberikan gambaran mengenai hubungan yang linier atau lurus. Sedangkan yang dimaksud sederhana yaitu hanya mempunyai dua variabel yaitu variabel X dan Y. Kemudian membuat kesimpulan dan sebuah hasil penelitian.

Skala pengukuran yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur setiap pendapat, sikap, dan persepsi responden.⁴⁵ Penggunaan skala likert dalam penelitian ini

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2006), 57.

bertujuan agar responden mengisi angket atau kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti. Dengan skala *likert* dalam penelitian ini menggunakan distorsi respon sebagai penentuan nilai skalanya. Kriteria penilaian dari skala *likert* berkisar antara 1 (satu) sampai 4 (empat) pilihan jawaban sebagai berikut:

Table 3.5
Skala *likert*

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

F. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya. Dengan kata lain, teknik analisis data merupakan cara yang digunakan untuk menguraikan keterangan-keterangan atau data yang diperoleh agar data tersebut dapat dipahami bukan hanya oleh orang yang mengumpulkan data saja, tetapi dapat dipahami orang lain juga.

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas Instrumen

Pada dasarnya validitas merupakan ketetapan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Dengan demikian data yang valid merupakan data yang tidak

berbeda antara data yang dilaporkan peneliti dengan data yang sesungguhnya yang terjadi pada obyek penelitian.⁴⁶

Untuk menguji validitas instrumen dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis validitas konstruk (*construct validity*), yaitu dengan mengkorelasikan antar skor item instrumen dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Analisis faktor dilakukan dengan cara mengkorelasikan jumlah skor faktor dengan skor total. Apabila korelasi setiap faktor tersebut positif dan besarnya 0,3 keatas maka faktor tersebut merupakan *construct* yang kuat. Jadi berdasarkan analisis faktor dapat disimpulkan bahwa instrument tersebut memiliki validitas instruksi yang baik.⁴⁷

Cara menguji validitas konstruk dilihat dari instrument yang valid. Suatu instrument penelitian bisa dikatakan valid apabila:⁴⁸

- 1) Koefisien korelasi *product moment* melebihi 0,3
- 2) Koefisien korelasi *product moment* > r-tabel (α ; n-2) n = jumlah sampel
- 3) Nilai sig $\leq \alpha$

Dilihat dalam distribusi nilai r_{tabel} product moment untuk n45 pada signifikansi 5%. (α ; n-2) 45-2 = 43. Maka ketemu nilai r_{tabel} sebesar 0,294.

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D* (Jakarta: Kencana, 2015), 180.

⁴⁷ Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi Spss Versi 17)* (Jakarta: PT. Bumi aksara, 2017), 77.

⁴⁸ Siregar.

Adapun cara menghitungnya menggunakan rumus Korelasi Product Moment, sebagai berikut:⁴⁹

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n \sum x^2 - (\sum x)^2)(n \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Angka indeks korelasi product moment

$\sum x$: Jumlah seluruh nilai x

$\sum y$: Jumlah seluruh nilai y

$\sum xy$: Jumlah kuadrat antara nilai x dan y

N : Jumlah responden

Dalam pengolahan data ini peneliti menggunakan aplikasi untuk membantu dalam proses perhitungan hasil, yaitu dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS *versi 25 for windows* dengan laptop 64 bit.

Untuk keperluan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian ini ada 45 responden uji coba yang akan digunakan untuk penelitian dan memiliki karakteristik yang sama dengan tempat penelitian. Jumlah instrumen uji coba ada 31 item untuk *self management*.

Hasil perhitungan validitas item instrumen disimpulkan dalam tabel sebagai berikut:

⁴⁹ Retno Widya Ningrum, *Statistik Edisi Revisi* (Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2011), 107.

Tabel 3.6
Uji Validitas *Self Management*

Variabel	No item	Nilai Hitung “r”	Nilai Tabel “r” 5%	Keterangan
<i>Self Management</i>	1.	0,303	0,294	VALID
	2.	0,166	0,294	TIDAK VALID
	3.	0,574	0,294	VALID
	4.	0,387	0,294	VALID
	5.	0,319	0,294	VALID
	6.	0,326	0,294	VALID
	7.	0,336	0,294	VALID
	8.	0,420	0,294	VALID
	9.	0,490	0,294	VALID
	10.	0,466	0,294	VALID
	11.	0,082	0,294	TIDAK VALID
	12.	0,417	0,294	VALID
	13.	0,420	0,294	VALID
	14.	0,586	0,294	VALID
	15.	0,525	0,294	VALID
	16.	0,409	0,294	VALID
	17.	0,641	0,294	VALID
	18.	0,598	0,294	VALID
	19.	0,360	0,294	VALID
	20.	0,584	0,294	VALID
	21.	0,432	0,294	VALID
	22.	0,383	0,294	VALID
	23.	0,680	0,294	VALID
	24.	0,496	0,294	VALID
	25.	0,421	0,294	VALID
	26.	0,223	0,294	TIDAK VALID
	27.	0,612	0,294	VALID
	28.	0,289	0,294	TIDAK VALID
	29.	0,438	0,294	VALID
	30.	0,554	0,294	VALID
	31.	0,458	0,294	VALID

Dari hasil perhitungan uji validitas instrumen diatas, terdapat 31 item pertanyaan yang berupa angket *self management*. Dari keseluruhan 31 item pertanyaan terdapat empat item tidak valid yaitu item nomor 2, 11, 26, dan 28. Dan yang lainnya terdapat 27 item yang valid yaitu nomor 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 30, dan 31.

Valid atau tidaknya suatu instrumen diketahui dengan membandingkan indeks korelasi *product moment* dengan nilai signifikansi 5%. Untuk menentukan kriteria penilaian uji validitas yaitu:

- 1) Apabila $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, maka item kuesioner tersebut valid
- 2) Apabila $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$, maka item kuesioner tersebut tidak valid.

Nomor-nomor soal yang valid tersebut, kemudian dipakai untuk pengambilan data dalam penelitian ini. Jumlah keseluruhan item yang valid yaitu 27 item.

b. Uji Reabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono instrument yang reliable merupakan instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas merupakan alat penilaian dalam ketetapan alat tersebut untuk menilai apa yang dinilainya. Artinya kapanpun alat penilaian tersebut digunakan akan memberikan hasil yang relative sama.

Uji Reliabilitas merupakan pengujian yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama, dengan menggunakan alat ukur yang sama. Alat ukur dikatakan reliable jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali. Dalam penelitian ini menggunakan metode *Alpha Cronbach's*. instrument yang dipakai dalam variabel dapat dikatakan reliable apabila memiliki *Alpa Cronbach's* lebih dari 0,70.⁵⁰

Untuk diuji reliabilitas peneliti menggunakan bantuan SPSS *versi 25 for windows*. Rumus koefisien reliabilitas *Alfa Cronbach* adalah sebagai berikut.⁵¹

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right\}$$

r_i = koefisien reliabilitas Alfa Cronbach

k = jumlah item soal

$\sum s_i^2$ = jumlah varians skor tiap item

s_t^2 = varians total

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan SPSS *versi 25 for windows* diperoleh hasil sebagai berikut ini:

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*, 180-185.

⁵¹ Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*, 58.

Tabel 3.7**Uji Reliabilitas Item Variabel *Self Management***

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	
X01	80,0444	145,498	,259	,858
X02	80,1333	146,936	,105	,862
X03	80,8889	138,737	,528	,852
X04	80,6222	141,740	,322	,857
X05	80,6667	144,136	,263	,858
X06	80,7333	144,245	,273	,858
X07	80,4222	143,022	,271	,858
X08	80,4889	141,801	,363	,856
X09	81,0889	139,128	,429	,854
X10	81,1333	139,073	,399	,855
X11	80,3111	148,492	,013	,864
X12	80,4889	141,619	,358	,856
X13	80,5111	140,801	,355	,856
X14	80,7333	136,609	,531	,851
X15	80,8889	138,010	,465	,853
X16	80,7333	141,155	,345	,856
X17	81,2889	134,710	,589	,849
X18	81,2222	134,449	,536	,850
X19	80,7111	141,801	,288	,858
X20	80,9111	136,310	,527	,851
X21	80,4667	141,936	,380	,855
X22	80,4889	142,756	,327	,857
X23	81,3556	135,553	,638	,848
X24	80,9333	139,427	,438	,854
X25	80,9778	140,068	,349	,856
X26	80,2667	145,291	,151	,861
X27	81,2444	136,780	,564	,850
X28	80,3556	144,598	,230	,859
X29	81,2222	139,540	,367	,856
X30	81,3111	136,674	,493	,852

X31	81,3556	139,234	,389	,855
-----	---------	---------	------	------

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,859	31

Dari tabel diatas masing-masing instrumen yang dilihat dari nilai *Corrected Item-Total Correlation* pada masing-masing pertanyaan. Suatu item dikatakan valid jika memiliki nilai r_{hitung} yang merupakan nilai dari *Corrected Item-Total Correlation* > 0.30 . Korelasi setiap faktor tersebut positif dan besarnya 0,3 ke atas maka faktor tersebut merupakan *construct* yang kuat. Jadi analisis faktor tersebut dapat disimpulkan bahwa instrument memiliki validitas *construct* yang baik.⁵²

Pengambilan keputusan untuk pengujian reliabilitas konstruk yaitu variabel dikatakan reliabel jika nilai cronbach alpha $> 0,70$.⁵³

Dalam tabel diatas disimpulkan bahwa:

- a. Nilai cronbach's alpha variabel *self management* 0,859. Nilai 0.859 $> 0,70$, maka dapat dinyatakan bahwa konstruk variabel *self management* reliabel.

Item skala yang telah disebarkan sesuai dengan kisi-kisi instrumen untuk pengumpulan data yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya sebagai berikut:

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*,180.

⁵³ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018), 46.

Tabel 3.8
Blue Print Self Management Final

Aspek	Indikator	Bulir Pertanyaan		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
Pendorongan diri	Mengetahui minat besar dalam belajar.	1	2	2
	Mudah memahami bahan mata kuliah.	3	-	1
	Perhatiannya tidak terganggu oleh lingkungan.	4,6	5	3
Penyusunan diri	Mampu mengelola pikirannya.	7,8	9	3
	Dapat mengatur waktu dan tempat.	11	10	2
Pengendalian diri	Adanya pengendalian diri yang kuat tentunya akan membina tekad.	15	12,13	3
	Mengerjakan apa yang harus dikerjakan.	19	14	2
Pengembangan diri	Mampu mengembangkan kecerdasan pikirannya untuk menambah nilai kearifan pengetahuan dan	18,20,21	16,17	5

	keterampilan yang berguna.			
	Membangun watak kepribadiann yang baik untuk membina perilaku yang baik.	24,26,27	22,23,25	6
	Jumlah	15	12	27

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas terhadap serangkaian data adalah untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan uji kermolan distribusi pola dari data penelitian. Dengan demikian uji normalitas ini mengasumsi bahwa data di setiap variabel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.⁵⁴ Dalam uji normalitas peneliti menggunakan teknik uji *Kolmogorov Smirnov* yang akan distribusi normal ketika nilai signifikansi lebih dari 0,05 (sig > 0,05).⁵⁵

⁵⁴ Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi Spss Versi 17)*, 46.

⁵⁵ Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Kencana, 2013), 166.

b. Uji Linieritas

Tujuan dilakukan uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah antara variabel tak bebas (Y) dan variabel bebas (X) mempunyai hubungan linier. Uji linier merupakan uji kelinieran garis regresi. Uji ini digunakan pada analisis regresi sederhana dan regresi linier berganda. Jika nilai *Sig. deviation from linearity* > 0.05, maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika nilai *Sig. deviation from linearity* < 0.05, maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat.⁵⁶

c. Uji Hipotesis

1) Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana digunakan ketika peneliti ingin memprediksi hasil dari variabel-variabel tertentu dengan menggunakan variabel lain. Dalam bentuknya yang paling sederhana hanya melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*).⁵⁷

Peneliti menggunakan bantuan SPSS versi 25 for windows untuk menghitung regresi. Adapun rumus menghitung persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

⁵⁶Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), 252.

⁵⁷ Siregar, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif (Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi Spss Versi 17)*.

- Y = Nilai variabel dependen yang diprediksikan
- α = Harga Y bila $X = 0$ (harga konstan)
- b = koefisien regresi, yaitu menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada variabel dependen. Apabila b (+) maka naik dan apabila b (-) maka terjadi penurunan
- X = Nilai variabel independen



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Statistik Deskriptif

Pengumpulan data pada sampel ini menggunakan sebanyak 155 mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Di bawah ini adalah skor *self management* sampel dari hasil mengisi angket *self management* dan prestasi akademik dengan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Hasil dari data kuesioner yang diperoleh, peneliti menguraikan variabel *self management* dan prestasi akademik, sebagai berikut:

1. *Self Management* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

IAIN Ponorogo Angkatan 2020

Tabel 4.1

Hasil Skor Skala *Self Management* Mahasiswa

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE
1	69 – 73	2	1%
2	74 – 78	3	2%
3	79 – 83	27	17%
4	84 – 88	34	22%
5	89 – 93	41	26%
6	94 – 98	24	15%
7	99 – 103	13	8%
8	104 – 108	11	7%
JUMLAH		155	100%

Tabel 4.2
Mean dan Standar Deviasi *Self Management* Mahasiswa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	155	69	108	90.47	7.753
Y1	155	70	96	88.77	4.723
Valid N (listwise)	155				

Data pada tabel di atas merupakan hasil dari output SPSS dari hasil perhitungan Kuesioner *Self Management* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah.

Diketahui bahwa N merupakan jumlah dari seluruh sampel yang berjumlah 155 mahasiswa, nilai mean sebesar 90,47 nilai deviasi 7,753, nilai rendah 69, nilai tertinggi 108.

Untuk menentukan skor *Self Management*, maka akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Untuk perhitungannya sebagai berikut:

- a. $X > \text{Mean} + \text{Standar Deviasi} = X > 90,47 + 7,753 = 98,223$
- b. $\text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X \text{ Mean} + \text{Standar Deviasi} = 90,47 - 7,753 X$
 $90,47 + 7,753 = 82,717 X 98,223$
- c. $X < \text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X < 90,47 - 7,753 = 82,717$

Diketahui skor dari perhitungan di atas 98,223 di kategorikan tinggi, untuk skor 82,717 – 98,223 di kategorikan sedang, dan untuk skor 82,717 di kategorikan rendah. Berdasarkan pengkategorian tersebut dapat diketahui skor

tingkat *Self Management* terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas

Ushuluddin Adab dan Dakwah sebagai berikut :

Tabel 4.3
Kategori *Self Management*

Nilai	Kategori
$X > 98,223$	Tinggi
$82,717 - 98,223$	Sedang
$X < 82,717$	Rendah

Tabel 4.4
Skor Tingkat *Self Management*

NO	RESPONDEN	SKOR	KATEGORI
1	BM	102	TINGGI
2	MS	99	TINGGI
3	AJ	95	SEDANG
4	FM	105	TINGGI
5	LS	101	TINGGI
6	MF	98	SEDANG
7	LF	92	SEDANG
8	MF	91	SEDANG
9	MI	90	SEDANG
10	LF	93	SEDANG
11	UM	91	SEDANG
12	AA	94	SEDANG
13	DF	88	SEDANG
14	MD	92	SEDANG
15	RK	93	SEDANG
16	HN	87	SEDANG
17	AF	92	SEDANG
18	DD	94	SEDANG
19	SN	96	SEDANG
20	PK	91	SEDANG
21	CN	87	SEDANG
22	NM	83	SEDANG
23	RL	88	SEDANG
24	AR	99	TINGGI
25	NR	93	SEDANG
26	KD	80	RENDAH

27	CN	82	RENDAH
28	AL	95	SEDANG
29	UH	92	SEDANG
30	AW	92	SEDANG
31	NAN	87	SEDANG
32	DIM	85	SEDANG
33	UL	100	TINGGI
34	UAF	83	SEDANG
35	SAP	82	RENDAH
36	FIV	82	RENDAH
37	TI	82	RENDAH
38	SFU	89	SEDANG
39	FCY	93	SEDANG
40	DAN	85	SEDANG
41	MIC	98	SEDANG
42	AAA	101	TINGGI
43	ULA	88	SEDANG
44	FAA	98	SEDANG
45	FIY	94	SEDANG
46	AVA	95	SEDANG
47	ASN	92	SEDANG
48	ABK	85	SEDANG
49	DHI	83	SEDANG
50	FZI	93	SEDANG
51	FNH	83	SEDANG
52	GMF	93	SEDANG
53	GPM	83	SEDANG
54	IRS	80	RENDAH
55	CAW	91	SEDANG
56	NAA	108	TINGGI
57	USY	104	TINGGI
58	UKM	108	TINGGI
59	TSD	90	SEDANG
60	AMZ	94	SEDANG
61	AFL	92	SEDANG
62	AHM	84	SEDANG
63	AAW	99	TINGGI
64	AWH	86	SEDANG
65	AAS	100	TINGGI
66	MZA	98	SEDANG
67	MRS	100	TINGGI
68	MNN	92	SEDANG
69	MAR	91	SEDANG
70	NHR	69	RENDAH

71	PB	105	TINGGI
72	MMM	99	TINGGI
73	MRF	93	SEDANG
74	AMM	103	TINGGI
75	FDW	107	TINGGI
76	FAN	91	SEDANG
77	FFS	101	TINGGI
78	IAI	98	SEDANG
79	IHY	97	SEDANG
80	KHL	86	SEDANG
81	LAF	95	SEDANG
82	KOM	83	SEDANG
83	MYA	85	SEDANG
84	MAQ	84	SEDANG
85	MHF	94	SEDANG
86	MSJ	106	TINGGI
87	MLS	104	TINGGI
88	FFY	104	TINGGI
89	HNA	90	SEDANG
90	IHA	93	SEDANG
91	SFR	85	SEDANG
92	SAM	108	TINGGI
93	VNR	76	RENDAH
94	WAO	107	TINGGI
95	YFH	94	SEDANG
96	ABH	93	SEDANG
97	AFN	80	RENDAH
98	VKN	69	RENDAH
99	WAN	84	SEDANG
100	AFR	93	SEDANG
101	AFD	84	SEDANG
102	ASH	79	RENDAH
103	ANS	78	RENDAH
104	AFS	74	RENDAH
105	AFN	82	RENDAH
106	ALS	94	SEDANG
107	AMP	97	SEDANG
108	AAS	93	SEDANG
109	AZF	86	SEDANG
110	AUA	85	SEDANG
111	FWI	83	SEDANG
112	IRI	91	SEDANG
113	LIQ	84	SEDANG
114	MAU	87	SEDANG

115	NGR	83	SEDANG
116	NPI	80	RENDAH
117	RMA	82	RENDAH
118	RHD	87	SEDANG
119	RTA	86	SEDANG
120	SNA	83	SEDANG
121	SVS	81	RENDAH
122	TWJ	89	SEDANG
123	THI	88	SEDANG
124	ULT	84	SEDANG
125	UMA	84	SEDANG
126	WAW	87	SEDANG
127	WAG	81	RENDAH
128	AMU	86	SEDANG
129	ABA	86	SEDANG
130	ACR	84	SEDANG
131	ALJ	92	SEDANG
132	AZH	93	SEDANG
133	ADS	90	SEDANG
134	AAN	92	SEDANG
135	AMR	91	SEDANG
136	DHS	91	SEDANG
137	DID	93	SEDANG
138	DSW	92	SEDANG
139	DPA	95	SEDANG
140	HLL	94	SEDANG
141	KAD	80	RENDAH
142	MKY	82	RENDAH
143	MDI	86	SEDANG
144	EAU	88	SEDANG
145	FAT	97	SEDANG
146	FAR	88	SEDANG
147	FLZ	94	SEDANG
148	FZZ	87	SEDANG
149	FYI	82	RENDAH
150	GMA	101	TINGGI
151	HAL	82	RENDAH
152	HRF	80	RENDAH
153	HKH	92	SEDANG
154	IMK	98	SEDANG
155	IMZ	92	SEDANG

Tabel 4.5
Tingkat *Self Management*

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	23	14.8	14.8	14.8
	Sedang	108	69.7	69.7	84.5
	Tinggi	24	15.5	15.5	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Dari perolehan data di atas dapat diketahui, jumlah responden yang mendapatkan skor *self management* tingkat rendah sebanyak 23 mahasiswa, tingkat sedang 108 mahasiswa, dan tingkat tinggi 24 mahasiswa.

2. Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020

Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menyebarkan angket berupa *soft file* via *whatsapp* dan di isi melalui *google form* kepada 155 responden. Hasil skor dari variabel prestasi akademik mahasiswa sebagai berikut:

Tabel 4.6
Hasil Skor Prestasi Akademik Mahasiswa

No.	INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE
1	68 – 70	2	1%
2	71 – 73	0	0
3	74 – 76	5	3%
4	77 – 79	2	1%
5	80 – 82	9	6%
6	83 – 85	10	6%
7	86 – 88	31	20%
8	89 – 91	51	33%

9	92 – 94	36	23%
10	95 – 97	9	6%
JUMLAH		155	100%

Tabel 4.7

Mean dan Standar Deviasi Prestasi Akademik Mahasiswa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
X1	155	69	108	90.47	7.753
Y1	155	70	96	88.77	4.723
Valid N (listwise)	155				

Data pada tabel merupakan hasil dari *output ibm spss 25* dari hasil perhitungan Kuesioner prestasi akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah terbaru yaitu pada semester lima tahun akademik 2022. Dapat diketahui bahwa N merupakan jumlah sampel 155 mahasiswa, nilai mean sebesar 88,77, nilai standar deviasi 4,723, nilai terendah 70 dan nilai tertinggi sebesar 96.

Untuk perhitungannya sebagai berikut;

- a. $X > \text{Mean} + \text{Standar Deviasi} = X > 88,77 + 4,723 = 93,493$
- b. $\text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X \text{ Mean} + \text{Standar Deviasi} = 88,77 - 4,733 X$
 $88,77 + 4,733 = 84,047 \quad X \quad 93,493$
- c. $X < \text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X < 88,77 - 4,733 = 84,047$

Dapat diketahui bahwa untuk skor lebih dari 93,493 dikategorikan tingkat tinggi, skor 84,047- 93,493 dikategorikan tingkat sedang dan untuk skor kurang dari 84,047 dikategorikan tingkat rendah. Peneliti mengambil

data prestasi akademik melalui perolehan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa, kemudian di konversikan dalam bentuk puluhan dengan cara:

$$\text{Konversi IPK} = \frac{\text{IPK Mahasiswa}}{\text{IPK Maksimal}} \times 100$$

Tabel 4.8

Tingkat Prestasi Akademik

Skor	Kategori
X > 93,493	Tinggi
84,047-93,493	Sedang
X < 84,047	Rendah

Kategorisasi dan presentase variabel prestasi akademik pada tabel berikut;

Tabel 4.9

Skor Tingkat Prestasi Akademik

NO	RESPONDEN	IPK	KONVERSI IPK	PEMBULATAN	KATEGORI
1	BM	3,53	88,25	88	SEDANG
2	MS	3,75	3,75	94	TINGGI
3	AJ	3,57	89,25	89	SEDANG
4	FM	3,79	94,75	95	TINGGI
5	LS	3,61	90,25	90	SEDANG
6	MF	3,47	86,75	87	SEDANG
7	LF	3,60	90	90	SEDANG
8	MF	3,71	92,75	93	SEDANG
9	MI	3,05	76,25	76	RENDAH
10	LF	3,71	92,75	93	SEDANG
11	UM	3,4	85	85	SEDANG
12	AA	3,5	87,5	87	SEDANG
13	DF	3,56	89	89	SEDANG
14	MD	3,46	86,5	86	SEDANG
15	RK	3,72	93	93	SEDANG
16	HN	3,5	87,5	87	SEDANG

17	AF	3,57	89,25	89	SEDANG
18	DD	3,75	93,75	94	TINGGI
19	SN	3,5	87,5	87	SEDANG
20	PK	3,75	93,75	94	TINGGI
21	CN	3,63	90,75	91	SEDANG
22	NM	3,6	90	90	SEDANG
23	RL	3,6	90	90	SEDANG
24	AR	3,67	91,75	92	SEDANG
25	NR	3,47	86,75	87	SEDANG
26	KD	3,49	87,25	87	SEDANG
27	CN	3	75	75	RENDAH
28	AL	3,56	89	89	SEDANG
29	UH	3,82	95,5	95	TINGGI
30	AW	3,63	90,75	91	SEDANG
31	NAN	3,74	93,5	93	SEDANG
32	DIM	3,79	94,75	95	TINGGI
33	UL	3,59	89,75	90	SEDANG
34	UAF	3,65	91,25	91	SEDANG
35	SAP	3	75	75	RENDAH
36	FIV	3,67	91,75	92	SEDANG
37	TI	3,7	92,5	92	SEDANG
38	SFU	3,56	89	89	SEDANG
39	FCY	3,75	93,75	94	TINGGI
40	DAN	3,63	90,75	91	SEDANG
41	MIC	3,66	92	92	SEDANG
42	AAA	3,68	92	92	SEDANG
43	ULA	3,59	89,75	90	SEDANG
44	FAA	3,49	87,25	87	SEDANG
45	FIY	3,5	87,5	87	SEDANG
46	AVA	3,58	89,5	89	SEDANG
47	ASN	3,62	90,5	90	SEDANG
48	ABK	3,72	93	93	SEDANG
49	DHI	3,54	88,5	88	SEDANG
50	FZI	3,38	84,5	84	RENDAH
51	FNH	3,52	88	88	SEDANG
52	GMF	3,44	86	86	SEDANG
53	GPM	3,38	84,5	84	RENDAH
54	IRS	3,4	85	85	SEDANG
55	CAW	3,53	88,25	88	SEDANG
56	NAA	3,79	94,75	95	TINGGI
57	USY	3,82	95,5	95	TINGGI

58	UKM	3,84	96	96	TINGGI
59	TSD	3,72	93	93	SEDANG
60	AMZ	3,57	89,25	89	SEDANG
61	AFL	3,67	91,75	92	SEDANG
62	AHM	3,55	88,75	89	SEDANG
63	AAW	3,84	96	96	TINGGI
64	AWH	3,27	81,75	82	RENDAH
65	AAS	3,25	81,25	81	RENDAH
66	MZA	3,01	75,25	75	RENDAH
67	MRS	2,8	70	70	RENDAH
68	MNN	3,25	81,25	81	RENDAH
69	MAR	3,41	85,25	85	SEDANG
70	NHR	3,41	85,25	85	SEDANG
71	PB	3,41	85,25	85	SEDANG
72	MMM	3,74	93,5	93	SEDANG
73	MRF	3,52	88	88	SEDANG
74	AMM	3,6	90	90	SEDANG
75	FDW	3,54	88,5	88	SEDANG
76	FAN	3,62	90,5	90	SEDANG
77	FFS	3,66	91,5	91	SEDANG
78	IAI	3,43	85,75	86	SEDANG
79	IHY	3,68	92	92	SEDANG
80	KHL	3,56	89	89	SEDANG
81	LAF	3,57	89,25	89	SEDANG
82	KOM	3,53	88,25	88	SEDANG
83	MYA	3,55	88,75	89	SEDANG
84	MAQ	3,25	81,25	81	RENDAH
85	MHF	3,38	84,5	84	RENDAH
86	MSJ	3,76	94	94	TINGGI
87	MLS	3,83	95,75	96	TINGGI
88	FFY	3,77	94,25	94	TINGGI
89	HNA	3,61	90,25	90	SEDANG
90	IHA	3,68	92	92	SEDANG
91	SFR	3,59	89,75	90	SEDANG
92	SAM	3,78	94,5	94	TINGGI
93	VNR	3,61	90,25	90	SEDANG
94	WAO	3,81	95,25	95	TINGGI
95	YFH	3,61	90,25	90	SEDANG
96	ABH	3,19	79,75	80	RENDAH
97	AFN	3,73	93,25	93	SEDANG
98	VKN	3,61	90,25	90	SEDANG

99	WAN	3,61	90,25	90	SEDANG
100	AFR	3,73	93,25	93	SEDANG
101	AFD	3,52	88	88	SEDANG
102	ASH	3,67	91,75	92	SEDANG
103	ANS	3,5	87,5	87	SEDANG
104	AFS	3,57	89,25	89	SEDANG
105	AFN	3,61	90,25	90	SEDANG
106	ALS	3,71	92,75	93	SEDANG
107	AMP	3,72	93	93	SEDANG
108	AAS	3,61	90,25	90	SEDANG
109	AZF	3,54	88,5	88	SEDANG
110	AUA	3,71	92,75	93	SEDANG
111	FWI	3,65	91,25	91	SEDANG
112	IRI	3,25	81,25	81	RENDAH
113	LIQ	3,63	90,75	91	SEDANG
114	MAU	2,75	68,75	68	RENDAH
115	NGR	3,52	88	88	SEDANG
116	NPI	3,68	92	92	SEDANG
117	RMA	3,48	87	87	SEDANG
118	RHD	3,04	76	76	RENDAH
119	RTA	3,58	89,5	89	SEDANG
120	SNA	3,48	87	87	SEDANG
121	SVS	3,56	89	89	SEDANG
122	TWJ	3,53	88,25	88	SEDANG
123	THI	3,55	88,75	89	SEDANG
124	ULT	3,53	88,25	88	SEDANG
125	UMA	3,51	87,75	88	SEDANG
126	WAW	3,47	86,75	87	SEDANG
127	WAG	3,6	90	90	SEDANG
128	AMU	3,53	88,25	88	SEDANG
129	ABA	3,17	79,25	79	RENDAH
130	ACR	3,25	81,25	81	RENDAH
131	ALJ	3,69	92,25	92	SEDANG
132	AZH	3,57	89,25	89	SEDANG
133	ADS	3,6	90	90	SEDANG
134	AAN	3,5	87,5	87	SEDANG
135	AMR	3,49	87,25	87	SEDANG
136	DHS	3,26	81,5	81	RENDAH
137	DID	3,55	88,75	89	SEDANG
138	DSW	3,07	76,75	77	RENDAH
139	DPA	3,62	90,5	90	SEDANG

140	HLL	3,71	92,75	93	SEDANG
141	KAD	3,65	91,25	91	SEDANG
142	MKY	3,66	91,5	91	SEDANG
143	MDI	3,67	91,75	92	SEDANG
144	EAU	3,19	79,75	80	RENDAH
145	FAT	3,31	82,75	83	RENDAH
146	FAR	3,36	84	84	RENDAH
147	FLZ	3,69	92,25	92	SEDANG
148	FZZ	3,71	92,75	93	SEDANG
149	FYI	3,68	92	92	SEDANG
150	GMA	3,76	94	94	TINGGI
151	HAL	3,59	89,75	90	SEDANG
152	HRF	3,62	90,5	90	SEDANG
153	HKH	3,66	91,5	91	SEDANG
154	IMK	3,57	89,25	90	SEDANG
155	IMZ	3,59	89,75	90	SEDANG

Tabel 4.10
Tingkat Prestasi Akademik Mahasiswa

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	22	14.2	14.2	14.2
	Sedang	116	74.8	74.8	89.0
	Tinggi	17	11.0	11.0	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

Dari perolehan data presentase di atas dapat diketahui, jumlah responden yang mendapatkan prestasi akademik rendah sebanyak 22 mahasiswa, sedang 116 mahasiswa, dan tinggi 17 mahasiswa.

B. Statistik Inferensial

1. Uji Normalitas

Pengujian Uji Normalitas pada penelitian pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020 menggunakan *SPSS Versi 25 For Windows*. Pengujian ini menggunakan uji normalitas *One-Sampel Kolmogov Smirnov Test* yang menunjukkan data berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ dan tidak berdistribusi normal jika signifikansi $< 0,05$.

Tabel 4.11
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		155
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.36530019
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.036
	Negative	-.065
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Dari hasil uji normalitas diatas menunjukkan bahwa signifikansi Asymp sebesar 0,200 maka dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi Asymp menunjukkan residual berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Dalam pengujian Uji Linieritas jika nilai signifikansi *deviation linierty* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika signifikansi *deviation linierty* $< 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada uji linieritas ini peneliti menggunakan *SPSS Versi 25 For Windows* .

Tabel 4.12
Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Akademik * Self Management	Between Groups	(Combined)	440.819	33	13.358	1.221	.217
		Linearity	20.532	1	20.532	1.877	.173
		Deviation from Linearity	420.287	32	13.134	1.200	.238
	Within Groups		1323.800	121	10.940		
	Total		1764.619	154			

Dari hasil uji linieritas di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari *Deviation from Linierity* 0,238 menunjukkan bahwa lebih besar dari nilai signifikansi 0,05. Artinya $0,238 > 0,05$ terdapat hubungan yang linier antara variabel *Self management* (X) dan variabel Prestasi akademik (Y).

3. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linier Sederhana

Pada Teknik analisis data peneliti menggunakan teknik regresi linier sederhana dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh antar variabel. Yakni untuk mengetahui apa pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020

Ho: Tidak terdapat pengaruh *self management* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020

Dasar keputusan dari hasil penelitian ini yaitu:

- a) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y
- b) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Tabel 4.13
Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA					
	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Significance F</i>
Regression	1	280,37	280,37	11,59253	0,000846
Residual	153	3700,365	24,1854		
Total	154	3980,735			

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa F hitung = 11,592 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara variabel *self management* terhadap variabel prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020.

Jadi, hasil Peneliti dapatkan dari data kuesioner atau penyebaran angket yaitu menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara variabel *self management* dan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020.

BAB V

PEMBAHASAN

A. *Self Management* Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN

Ponorogo Angkatan 2020

Berdasarkan hasil penelitian di Bab IV, *self management* Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dari 155 mahasiswa dikategorikan dalam tiga tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Tergolong dalam kategori rendah sebanyak 23 mahasiswa dengan presentase 15%, kategori tingkat sedang sebanyak 108 mahasiswa dengan presentase 70%, kategori tingkat tinggi sebanyak 24 mahasiswa dengan presentase 15%. Berdasarkan hal ini dapat diketahui sebagian besar mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020 berada pada *self management* pada tingkat sedang dengan presentase 70%. Berikut tabel tingkat *self management* mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020:

Tabel 5.1
Tingkat *Self management*

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	23	15%
Sedang	108	70%
Tinggi	24	15%
Total	155	100%

B. Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020

Berdasarkan hasil penelitian di Bab IV, prestasi akademik diperoleh dari mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020 dari 155 mahasiswa dikategorikan dalam tiga tingkatan yaitu rendah, sedang dan tinggi. Tergolong dalam kategori tingkat rendah sebanyak 22 mahasiswa dengan presentase 14%, kategori tingkat sedang sebanyak 116 mahasiswa dengan presentase 75% , dan kategori tingkat tinggi sebanyak 17 mahasiswa dengan presentase 11%. Berdasarkan hal ini dapat diketahui sebagian besar mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020 memiliki prestasi akademik termasuk dalam tingkat sedang. Berikut ini tabel tingkat prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020:

Tabel 5.2
Tingkat Prestasi Akademik

Kategori	Frekuensi	Presentase
Rendah	22	14%
Sedang	116	75%
Tinggi	17	11%
Total	155	100%

C. Pengaruh *Self Management* Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat *self management* mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020 tergolong pada tingkat sedang dengan presentase 70%. Untuk prestasi akademik mahasiswa yang termasuk pada tingkat sedang dengan presentase 75%. Dari perhitungan uji regresi linier sederhana mendapat nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dengan banyak subjek 155 responden. Hal ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh positif antara *self management* terhadap prestasi akademik mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo angkatan 2020. Artinya bahwa semakin tinggi *self management* mahasiswa maka semakin tinggi prestasi akademiknya, dan semakin rendah *self management* mahasiswa maka semakin rendah prestasi akademiknya.

Penelitian ini membuktikan penelitian Kadek Jaya Sumanggala, Wina Dhamayanti, Adji Sastrosupadi yang menyatakan bahwa individu dengan *self management* yang baik maka kegiatan belajar akan lebih sistematis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi belajar.⁵⁸

⁵⁸ Dhamayanti, Kadek Jaya Sumanggala, and Sastrosupadi, "Pengaruh Self-Management Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu."

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan terdapat pengaruh positif antara *self management* dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Angkatan 2020. Semakin tinggi *self management* mahasiswa maka semakin tinggi prestasi akademiknya dan sebaliknya semakin rendah *self management* mahasiswa maka semakin rendah prestasi akademiknya.

B. Saran

Berikut adalah beberapa saran yang peneliti sampaikan terkait:

1. Untuk mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo untuk selalu meningkatkan *self management* sehingga capaian prestasi akademik memuaskan sesuai dengan harapan yang ingin dicapai.

2. Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Disarankan kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah untuk membantu meningkatkan *self management* mahasiswa melalui seminar atau pelatihan sehingga mahasiswa semakin bersemangat untuk meningkatkan prestasi akademik

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih memperpanjang waktu penelitian dan mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan *self management* dan prestasi akademik agar hasil penelitiannya lebih baik dan lebih lengkap lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, Widodo Supriono. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2008.
- Asbari, Masduki, Rudy Pramono, Fredson Kotamena, Otto Berman Sihite, Juliana Liem, Donna Imelda, Virza Utama Alamsyah, Donna Imelda, Samuel Tanasjah Setiawan, dan Agus Purwanto. "Bekerja Sambil Kuliah Dalam Perspektif Self Management : Studi Etnografi Pada Karyawan Etnis Jawa Di Kota Seribu Industri Tangerang." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 4, no. 1 2020: 253–63.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Carsel, Syamsyunie. *Budaya Akademik Dan Kemahasiswaan*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia, 2020.
- Chrisna, Heriyanti, dan Khairani. "Pengaruh Perilaku Belajar, Pengendalian Diri, Motivasi, Empati, Keterampilan, Dan Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Akuntansi Universitas Pembangunan Panca Budi Medan." *Jurnal Akuntansi Bisnis & Publik* 10, no. 1 2019: 87–100.
- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014.
- Dhamayanti, Wina, Kadek Jaya Sumanggala, dan Adji Sastrosupadi. "Pengaruh *Self-Management* Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu." *Perspektif Ilmu Pendidikan* 35, no. 2 2021: 149–59.
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Prestasi Belajar Dan Kompetensi Guru*. Surabaya: Usaha Nasional, 1994.
- Faruqdin, Muchlis. "*Self Management* Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta." Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, 2022.
- Fitriana, Anis, dan Nani Kurniasih. "Prestasi Belajar Mahasiswa Studi Mahasiswa PAI Yang Aktif Berorganisasi Di IAIIG Cilacap." *Jurnal Tawadhu* 5, no. 1 2021: 44–58.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- Gie, The Liang. *Cara Belajar Yang Baik Bagi Mahasiswa*. Kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada Universty Press, 2003.
- Hemas, Rayi. "*Self Management* Dengan Stres Kerja Pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang."

Jurnal Empati 7, no. Nomor 4 (2018): 191–98.

Hidayat, Muhammad Yusuf. “Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (*Self Management*) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar.” *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam* 4, no. 1 2017: 30–39.

Khairani, Annisa, Akhmad Sugianto, dan Rizky Ildiyanita. “Teknik *Self-Management* Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa.” *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 8, no. 1 2022: 62.

Kharis, Shofya. “Pengaruh Tata Tertib Madrasah Dan Kompetensi Kepribadian Guru Terhadap Kedisiplinan Siswa.” IAIN Ponorogo, Ponorogo, 2022.

Khasanah, Faradisatul. “Pengaruh *Self Management* Terhadap Perilaku Prokastinasi Akademik Mahasiswa BKI 2017 IAIN Kudus.” IAIN Kudus, 2022.

Kidi. “Teknologi Dan Aktivitas Dalam Kehidupan Manusia.” *Jurnal Pendidikan* 28 2018: 1–28.

Kusuma, Luthfiya. “Pengaruh Tingkat Manajemen Diri Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi.” *Islam Zeitschrift Für Geschichte Und Kultur Des Islamischen Orients*, 2010.

Moch. Zaiful Rosyid, Mustajab, dan Aminol Rosid. *Prestasi Belajar*. Batu: CV Literasi Nusantara Abadi, 2019.

Muthmainnah, Shofiyatul. “*Self Management* Dalam Menghadapi Stress Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Yang Bekerja.” IAIN Ponorogo, 2022.

Ningrum, Retno Widya. *Statistik Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Felicha, 2011.

Nurwijaya, Sugian. “Hubungan Manajemen Diri Dengan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas Viii Smp Negeri 3 Watampone Kabupaten Bone.” *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan* 12, no. 1 2019: 88–102.

Tim Penyusun, *Pedoman Penyelenggara Pendidikan*. Ponorogo: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, 2019.

Tim Penyusun. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah IAIN Ponorogo*. Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022.

Rapika. “Pengaruh *Self Management* Terhadap Kedisiplinan Belajar Peserta Didik MTsN Model Palopo Kelas VIIIA.” IAIN Palopo, 2022.

Retnowati, Devi Ratih, Ach Fatchan, dan Komang Astina. “Prestasi Akademik Dan

Motivasi Berprestasi Mahasiswa S1 Pendidikan Geografi Universitas Negeri Malang.” *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan* 3, no. 1 2016: 521–25.

Risnawita, M. Nur Ghufron & Rini. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010.

Sedyati, Retna Ngesti. “Perguruan Tinggi Sebagai Agen Pendidikan Dan Agen Pertumbuhan Ekonomi.” *Jurnal Pendidikan Ekonomi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi, Dan Ilmu Sosial* 16, no. 1 2022: 155–60.

Siregar. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana, 2013.

Siregar. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi Spss Versi 17*. Jakarta: PT. Bumi aksara, 2017.

Siregar, Mawardi, Syifa Fitria, dan Ema Damayanti. “Pengaruh *Self-Management* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 2022.

Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana, 2017.

Sopiah, Etta Mamang. *Metodologi Penelitian Pendekatan Praktis Dalam Penelitian*. Yogyakarta: C.V Andi, 2010.

Sugiyono *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&D*. Jakarta: Kencana, 2015.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Dan R & D*. Edited by Alfabeta. Bandung, 2006.

Sunarty, Alimuddin Mahmud & Kustiah. *Mengenal Teknik-Teknik Bimbingan Dan Konseling*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, 2012.

Zarah Puspita, dan Agung Widhi. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku, 2016.