



Jurnal Kultur Demokrasi

<https://jips.fkip.unila.ac.id/index.php/JKD/manager>

E-ISSN: 2746-2749

Volume 14, No 1, Juni 2025 (13-20)

Pengaruh Self Management Terhadap Sikap Kedisiplinan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FKIP Universitas Lampung

¹Salsabila Farah Fajrah, ²Yunisca Nuralisa, ³Nurhayati, ⁴Rohman
Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Jurusan Ilmu Pendidikan
Sosial, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Email: 1salsafaqoth052@gmail.com, 2yunisca.nuralisa@fkip.unila.ac.id
3nurhayati@fkip.unila.ac.id, 4rohman.dosen@fkip.unila.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-management* terhadap sikap kedisiplinan mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FKIP Universitas Lampung. Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sampel penelitian terdiri dari 81 responden yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui angket dan wawancara, dan dianalisis menggunakan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-management* berpengaruh positif sebesar 49,2% terhadap sikap kedisiplinan mahasiswa, dengan faktor tambahan seperti motivasi diri, karakteristik individu, dan lingkungan sosial turut memengaruhi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, emosi, dan sumber daya pribadi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan sikap kedisiplinan.

Kata Kunci: *Self Management, Sikap Kedisiplinan, Mahasiswa*

I. Pendahuluan

Pendidikan tinggi memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk lulusan yang tidak hanya memiliki pengetahuan yang luas, tetapi juga karakter yang baik. Salah satu aspek utama dalam pendidikan karakter di perguruan tinggi adalah membentuk sikap kedisiplinan mahasiswa. Sikap kedisiplinan ini sangat diperlukan untuk keberhasilan akademik dan sosial mahasiswa, karena kedisiplinan mencakup pengelolaan waktu, kepatuhan terhadap aturan, dan pengendalian diri (Wijaya & Kurniawan, 2019). Pembentukan karakter kedisiplinan ini tidak hanya penting untuk kehidupan akademik, tetapi juga untuk kehidupan sehari-hari mereka di masyarakat (Widiastuti, 2020).

Pentingnya kedisiplinan mahasiswa juga ditunjukkan dalam kaitannya dengan prestasi akademik mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki sikap kedisiplinan yang tinggi cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak disiplin (Hidayati, 2021). Sikap kedisiplinan ini terkait erat dengan kemampuan mereka untuk mengelola waktu, memenuhi kewajiban akademik tepat waktu, dan menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik mereka (Mahmud, 2018).

Kemampuan *self-management* atau pengelolaan diri menjadi faktor penentu dalam meningkatkan kedisiplinan mahasiswa. *Self-management* mencakup berbagai keterampilan, seperti perencanaan, pengendalian diri, serta pengaturan waktu yang efektif. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-management* yang baik akan mampu mengatasi hambatan yang mereka hadapi dalam proses belajar dan dalam menjalani kehidupan kampus secara umum (Setiawan, 2020). Kemampuan ini juga membantu mahasiswa untuk mengatasi stres dan tekanan yang muncul dalam dunia perkuliahan (Simanungkalit & Nurlaila, 2019).

meskipun *self-management* memiliki pengaruh besar terhadap kedisiplinan, banyak mahasiswa yang belum sepenuhnya mengembangkan kemampuan tersebut. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang pentingnya *self-management* dan rendahnya motivasi untuk menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka (Rosyadi & Iman, 2020). Tanpa kemampuan *self-management* yang baik, mahasiswa sering menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu dan memprioritaskan tugas, yang berpengaruh pada kedisiplinan mereka (Purwanti & Santosa, 2021).

Dalam beberapa kasus, ketidaktahuan atau ketidakmampuan dalam mengatur waktu sering menyebabkan mahasiswa terlambat mengikuti perkuliahan atau gagal memenuhi tenggat waktu tugas. Permasalahan ini menghambat mereka dalam mencapai tujuan akademik dan mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Purnama, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan memotivasi mahasiswa dalam mengasah keterampilan *self-management*, agar mereka dapat menjalani kehidupan perkuliahan dengan lebih disiplin dan bertanggung jawab.

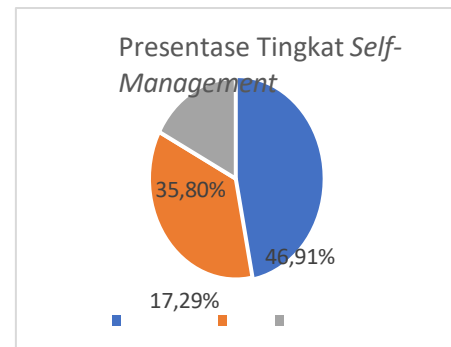
Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh *self-management* terhadap kedisiplinan mahasiswa, terutama di kalangan mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FKIP Universitas Lampung. Berdasarkan observasi awal, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan prioritas, yang berdampak pada kedisiplinan mereka dalam mengikuti perkuliahan (Hartati & Yanti, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pengaruh kemampuan *self-management* dalam membentuk

kedisiplinan mahasiswa, serta kontribusinya terhadap peningkatan kualitas pendidikan.

Pengembangan *self-management* mahasiswa akan membantu mereka dalam mengatur waktu dan prioritas, serta mengurangi stres yang timbul dalam proses perkuliahan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kedisiplinan mahasiswa di perguruan tinggi, khususnya dalam meningkatkan kualitas pendidikan di Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FKIP Universitas Lampung (Widodo & Purwanto, 2022). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui sejauh mana *self-management* dapat meningkatkan sikap kedisiplinan mahasiswa dalam berbagai aspek kehidupan akademik dan non-akademik mereka.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis pengaruh *self-management* terhadap sikap kedisiplinan mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FKIP Universitas Lampung, dengan sampel sebanyak 81 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari angket (kuesioner) dan pedoman wawancara. Angket berisi pernyataan tertutup terkait *self-management* dan sikap kedisiplinan mahasiswa, menggunakan skala Likert dengan lima tingkatan. Sebelum digunakan, angket diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket kepada seluruh sampel dan wawancara mendalam kepada beberapa responden yang dipilih secara purposif.



III. Hasil Dan Pembahasan

Tingkat *Self-Management* Mahasiswa

Gambar 1. Diagram Tingkat *Self-Management* Mahasiswa Jurusan PIPS FKIP Universitas Lampung

Self-management mahasiswa merupakan kemampuan untuk mengelola waktu, emosi, dan sumber daya pribadi dalam menghadapi tugas akademik dan kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-management* mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FKIP Universitas Lampung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebanyak 46,91% atau 38 responden masuk dalam kategori sangat baik. Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari mahasiswa telah mampu mengelola diri mereka dengan sangat efektif, khususnya dalam pengaturan waktu dan pemanfaatan potensi pribadi Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-management* yang baik umumnya mampu mengelola waktu, mengendalikan emosi, dan memanfaatkan sumber daya pribadi secara efektif. Kemampuan ini sejalan dengan pendapat Goleman (1995), yang menyatakan bahwa *self-management* melibatkan pengendalian diri, motivasi, dan kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan. Zimmerman (2002) menekankan bahwa *self-management* memainkan peran penting dalam keberhasilan individu, terutama dalam konteks akademik, di mana mahasiswa dituntut untuk mengatur prioritas dan menyelesaikan tugas secara mandiri.

Menurut Robbins dan Judge (2013), *self-management* juga berkaitan erat dengan pengelolaan stres, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa individu dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab. Sebanyak 35,80% mahasiswa berada dalam kategori baik, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan pengelolaan diri yang memadai, namun masih perlu ditingkatkan. Bandura (1997) menegaskan bahwa self-efficacy, atau keyakinan akan kemampuan diri, berperan penting dalam keberhasilan pengelolaan diri. Glasser (2011) melalui teori Pilihan menyebutkan bahwa individu yang memiliki kontrol atas pilihan-pilihannya cenderung lebih mampu mengelola waktu dan aktivitas. Sementara itu, menurut Schunk dan Pajares (2005), motivasi intrinsik juga menjadi faktor pendorong utama bagi mahasiswa untuk meningkatkan *self-management* mereka.

Di sisi lain, 17,29% mahasiswa masuk dalam kategori kurang baik. Hal ini menunjukkan adanya hambatan dalam mengelola waktu, emosi, atau sumber daya. Menurut Bandura (1997), rendahnya self-efficacy dapat menjadi penghalang utama dalam pengembangan *self-management*. Abdillah dan Fitriana (2021) menambahkan bahwa individu dengan tingkat pengendalian diri yang rendah cenderung sulit mengatur prioritas dan menghadapi tekanan. Selain itu, penelitian oleh Schunk dan Zimmerman (1998) menunjukkan bahwa tanpa keterampilan *self-management* yang baik, mahasiswa lebih rentan terhadap stres akademik.

Faktor lingkungan juga turut memengaruhi kemampuan *self-management* mahasiswa. Lingkungan kampus yang mendukung, seperti adanya program pelatihan dan bimbingan, dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri. Menurut Goleman (1995), lingkungan sosial yang positif dapat memperkuat kemampuan pengendalian diri. Hal ini juga diperkuat oleh teori Cognitive Behavior

Therapy (Abdillah & Fitriana, 2021), yang menunjukkan bahwa intervensi lingkungan dapat membantu individu mengembangkan strategi pengelolaan diri yang lebih baik. Zimmerman (2002) menyebutkan bahwa dukungan lingkungan berkontribusi signifikan terhadap pengembangan self-regulated learning.

Pentingnya *self-management* juga didukung oleh keterkaitan antara kemampuan ini dengan keberhasilan akademik dan karier. Mahasiswa yang memiliki *self-management* yang baik cenderung lebih produktif dan efektif dalam menyelesaikan tugas. Glasser (2011) menyebutkan bahwa *self-management* memungkinkan individu membuat keputusan yang bertanggung jawab dalam hidup mereka. Bandura (1997) menambahkan bahwa pengembangan self-efficacy melalui pengalaman langsung dapat membantu mahasiswa meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan pengelolaan diri. Menurut Schunk dan Pajares (2005), mahasiswa dengan *self-management* yang baik memiliki keunggulan dalam mengelola tugas akademik dan organisasi.

Sebagai langkah pengembangan, institusi pendidikan perlu menyediakan program pelatihan *self-management* yang berfokus pada pengelolaan waktu, emosi, dan sumber daya. Program ini dapat mencakup pendekatan Cognitive Behavior Therapy (Abdillah & Fitriana, 2021) dan teori Pilihan (Glasser, 2011), yang memberikan kerangka kerja praktis untuk meningkatkan keterampilan pengelolaan diri. Selain itu, Zimmerman (2002) menyarankan bahwa strategi pembelajaran mandiri, seperti menetapkan tujuan dan evaluasi diri, juga harus diajarkan kepada mahasiswa. Dengan demikian, *self-management* dapat menjadi keterampilan inti yang mendukung keberhasilan mahasiswa di masa depan.

Sikap Kedisiplinan Mahasiswa

Sikap kedisiplinan mahasiswa merupakan elemen penting dalam menunjang

keberhasilan akademik maupun non-akademik. Berdasarkan hasil penelitian, 56,65% atau sebanyak 45 responden berada dalam kategori baik. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FKIP Universitas Lampung memiliki tingkat kedisiplinan yang cukup baik. Hasil ini selaras dengan pendapat William Glasser melalui teori Pilihan, yang menekankan bahwa individu dapat mengembangkan kedisiplinan melalui kontrol atas pilihan-pilihan mereka (Gabriel & Matthews, 2011). Selain itu, Febriantoro (2019) juga menyatakan bahwa kedisiplinan mencerminkan kemampuan individu untuk mengontrol diri secara mandiri tanpa dorongan eksternal.

Sebanyak 27,25% atau 22 responden masuk dalam kategori sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki kemampuan kedisiplinan yang sangat baik, seperti mematuhi tata tertib, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan datang tepat waktu. Hal ini sejalan dengan pandangan Bistak Sirait (Febriantoro, 2019), yang menyatakan bahwa kedisiplinan bertujuan untuk mengarahkan individu agar dapat mengontrol diri dan beraktivitas secara terarah sesuai peraturan yang berlaku. Glasser (2011) menambahkan bahwa keterlibatan aktif dalam memilih dan menjalankan aturan dapat memperkuat sikap kedisiplinan mahasiswa.

Namun, 16,10% atau 13 responden berada dalam kategori kurang baik. Hal ini mengindikasikan bahwa masih ada mahasiswa yang kurang mampu mematuhi peraturan atau menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Menurut Gabriel & Matthews (2011), kurangnya kedisiplinan dapat disebabkan oleh minimnya kontrol diri dan rendahnya pemahaman akan pentingnya kedisiplinan. Teori Pilihan Glasser juga menjelaskan bahwa individu yang tidak memiliki kontrol atas kebutuhan dasar mereka cenderung memiliki tingkat

kedisiplinan yang rendah. Febriantoro (2019) menyarankan bahwa bimbingan khusus diperlukan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kedisiplinan.

Kedisiplinan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti lingkungan kampus, dorongan motivasi, dan keterlibatan sosial. Menurut Glasser (2011), lingkungan yang mendukung dapat memberikan ruang bagi mahasiswa untuk belajar mengelola kedisiplinan mereka. Febriantoro (2019) menegaskan bahwa kedisiplinan tidak hanya berasal dari dorongan internal tetapi juga membutuhkan dukungan eksternal berupa tata tertib yang jelas. Gabriel & Matthews (2011) menambahkan bahwa lingkungan yang terstruktur dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya mematuhi aturan.

Sebagai langkah pengembangan, institusi pendidikan perlu menyediakan program pelatihan yang bertujuan meningkatkan kedisiplinan mahasiswa. Program ini dapat mencakup pendekatan teori Pilihan (Glasser, 2011), yang memberikan kerangka kerja untuk membangun kedisiplinan melalui kontrol diri dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Selain itu, Febriantoro (2019) menyarankan bahwa penerapan peraturan yang konsisten di kampus dapat membantu mahasiswa lebih memahami pentingnya kedisiplinan. Dengan demikian, sikap kedisiplinan dapat ditingkatkan melalui sinergi antara bimbingan internal dan dukungan eksternal.

Pengaruh *Self-Management* terhadap Kedisiplinan mahasiswa

Self-management merupakan faktor kunci yang memengaruhi sikap kedisiplinan mahasiswa. Berdasarkan data yang diperoleh dari 81 responden, indikator Penyusunan Diri (*Self Organization*)

menunjukkan bahwa 48,15% atau 39 responden dikategorikan sangat baik dalam hal penyusunan diri. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengatur kehidupan mereka secara terstruktur cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zimmerman (2000), yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-organization* yang baik lebih efektif dalam merencanakan dan menjalani aktivitas mereka, termasuk dalam pengelolaan waktu untuk memenuhi kewajiban akademik. Sebagai contoh, kemampuan dalam merencanakan waktu untuk perkuliahan dan tugas merupakan bagian integral dari kedisiplinan akademik (Britton & Tesser, 1991). Oleh karena itu, mahasiswa yang mampu menyusun diri mereka dengan baik memiliki kecenderungan untuk menjaga kedisiplinan yang lebih tinggi.

Selain itu, data menunjukkan bahwa indikator Pengendalian Diri (*Self Control*) juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sikap kedisiplinan mahasiswa. Sebanyak 50,61% atau 41 responden merasa bahwa mereka dapat mengendalikan diri dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Penelitian oleh Mischel et al. (1989) mengungkapkan bahwa pengendalian diri merupakan kunci untuk mencapai tujuan jangka panjang, termasuk dalam konteks akademik. Mahasiswa yang dapat mengelola dorongan dan emosi mereka lebih mampu untuk menunda kepuasan sesaat dan tetap fokus pada tugas-tugas mereka. Sebagai contoh, mahasiswa yang dapat menghindari gangguan eksternal dan tetap disiplin dalam menjalani rutinitas akademik lebih cenderung mencapai keberhasilan akademik (Baumeister et al., 2007). Oleh karena itu, pengendalian diri yang baik berkontribusi besar terhadap pengembangan sikap kedisiplinan mahasiswa.

Data mengenai indikator Pengembangan

Diri (*Self Development*) juga menunjukkan bahwa 64,20% atau 52 responden merasa bahwa mereka telah mengembangkan diri dengan baik. Pengembangan diri yang dilakukan mahasiswa, seperti mengikuti seminar, kursus, atau organisasi yang meningkatkan keterampilan sosial dan kepemimpinan, memiliki dampak positif terhadap kedisiplinan mereka. Menurut Schunk & Zimmerman (2008), mahasiswa yang aktif mengembangkan diri mereka dalam berbagai aspek memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya tujuan jangka panjang, yang berujung pada kedisiplinan yang lebih tinggi. Pengembangan diri juga membantu mahasiswa untuk memahami lebih dalam mengenai prioritas hidup mereka, yang berkontribusi pada konsistensi dalam menjalani rutinitas akademik mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Schunk (2005), yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang fokus pada pengembangan diri cenderung lebih bertanggung jawab dalam menjalani kehidupan akademik.

Pada aspek akumulasi indikator *self-management*, data menunjukkan bahwa 46,91% atau 38 responden berada dalam kategori sangat baik, sementara 35,80% atau 29 responden berada dalam kategori baik, dan 17,29% atau 14 responden berada dalam kategori kurang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah memiliki tingkat *self-management* yang cukup baik, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap sikap kedisiplinan mereka. Duckworth (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *self-management* yang baik akan lebih mampu mengelola waktu dan sumber daya pribadi mereka, yang merupakan kunci utama dalam menjaga kedisiplinan. Hal ini didukung oleh temuan yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-management* yang lebih tinggi cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas dan mengikuti perkuliahan sesuai jadwal.

Pada indikator Sikap Kedisiplinan, data menunjukkan bahwa 65,43% atau 52 responden merasa bahwa mereka sangat baik dalam hal Datang Tepat Waktu. Ketepatan waktu adalah salah satu indikator kedisiplinan yang penting dalam dunia akademik. Goleman (1998) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional dan kemampuan *self-management* yang baik lebih cenderung datang tepat waktu pada kegiatan akademik dan perkuliahan. Ketepatan waktu menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mampu mengelola waktu mereka dengan efektif dan menyeimbangkan berbagai kegiatan akademik dan non-akademik. Ketepatan waktu juga berkaitan dengan pengelolaan prioritas yang baik, yang merupakan bagian dari kemampuan *self-management* yang tinggi (Britton & Tesser, 1991). Dengan demikian, kemampuan untuk datang tepat waktu menunjukkan tingkat kedisiplinan yang tinggi yang dipengaruhi oleh *self-management* yang baik. Selain ketepatan waktu, indikator Patuh pada Tata Tertib menunjukkan bahwa 41,98% atau 34 responden merasa mereka patuh terhadap aturan yang ada di kampus, seperti jam masuk kuliah dan aturan lainnya. Penelitian oleh Schunk & Zimmerman (2008) menyatakan bahwa kedisiplinan dalam mengikuti aturan sangat dipengaruhi oleh pengelolaan diri yang baik, di mana mahasiswa yang mampu mengatur diri mereka sendiri lebih mudah untuk mematuhi peraturan yang ada di lingkungan akademik. Ketika mahasiswa memiliki *self-management* yang baik, mereka lebih mampu menjaga konsistensi dalam mengikuti aturan yang berlaku, yang tentunya berkontribusi pada sikap kedisiplinan mereka secara keseluruhan. Hal ini juga sesuai dengan temuan oleh Goleman (1998), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional dan kemampuan mengatur diri berperan penting dalam menjaga kedisiplinan dalam berbagai

situasi, termasuk dalam mematuhi tata tertib akademik.

Indikator Menyelesaikan Tugas dengan Tepat Waktu menunjukkan bahwa 43,21% atau 35 responden merasa bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Penelitian oleh Britton & Tesser (1991) menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik berhubungan langsung dengan kemampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Mahasiswa yang dapat mengelola waktu mereka dengan baik akan lebih mudah untuk menyelesaikan tugas mereka sesuai dengan tenggat waktu yang diberikan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian oleh Zimmerman (2000), yang menyatakan bahwa *self-management* yang baik membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan disiplin, karena mereka dapat memprioritaskan tugas-tugas yang penting dan menghindari penundaan. Oleh karena itu, kemampuan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu merupakan indikator kedisiplinan yang dipengaruhi oleh tingkat *self-management* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Data menunjukkan bahwa *self-management* yang baik berpengaruh positif terhadap sikap kedisiplinan mahasiswa. Kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri, mengendalikan emosi, serta mengembangkan diri mereka sendiri berkontribusi besar terhadap peningkatan kedisiplinan dalam menjalani kegiatan akademik. Oleh karena itu, universitas dan lembaga pendidikan lainnya sebaiknya menyediakan pelatihan dan dukungan bagi mahasiswa dalam mengembangkan keterampilan *self-management* mereka. Hal ini dapat membantu mahasiswa tidak hanya dalam meningkatkan kedisiplinan mereka, tetapi juga dalam mencapai tujuan akademik dan pribadi yang lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Jurusan Pendidikan Ilmu. Pengetahuan Sosial FKIP Universitas

Lampung, dapat disimpulkan bahwa *self-management* berpengaruh signifikan terhadap sikap kedisiplinan mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 49,2%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, emosi, dan sumber daya pribadi memiliki peran penting dalam meningkatkan kedisiplinan mereka dalam menjalani aktivitas akademik. Faktor-faktor lain seperti motivasi diri, karakteristik individu, serta dukungan sosial juga turut mempengaruhi pengembangan kedisiplinan mahasiswa.

Pengelolaan diri yang baik, termasuk pengaturan waktu dan pengendalian emosi, sangat diperlukan untuk meningkatkan produktivitas dan kepatuhan terhadap aturan yang berlaku. Program-program pelatihan yang mengedepankan keterampilan *self-management*, serta penciptaan lingkungan sosial yang mendukung, diharapkan dapat memperkuat hubungan antara *self-management* dan kedisiplinan mahasiswa. Oleh karena itu, pengembangan *self-management* bukan hanya berdampak pada peningkatan kedisiplinan dalam konteks akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter mahasiswa sebagai individu yang lebih produktif, bertanggung jawab, dan disiplin dalam berbagai aspek kehidupan.

Daftar Pustaka

- Abdillah, R., & Fitriana, I. (2021). Cognitive Behavior Therapy dalam Mengelola Self- Management. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 12(2), 45-60.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, 83(3), 405-410.
- Duckworth, A. L. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.
- Febriantoro, H. (2019). *Pengaruh Sikap Disiplin terhadap Keberhasilan Akademik Mahasiswa*. Jurnal Pendidikan Karakter, 8(1), 45-56.
- Gabriel, A., & Matthews, G. (2011). *Choice Theory and Self-Regulation*. *Journal of Behavioral Science*, 12(3), 67-78.
- Glasser, W. (2011). *Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom*.
- HarperCollins. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Hartati, S., & Yanti, L. (2022). Peran Self-Management dalam Meningkatkan Kedisiplinan Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 13(4), 15-28.
- Hidayati, N. (2021). Pendidikan Karakter di Perguruan Tinggi: Membangun Kedisiplinan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(3), 50-63.
- Mahmud, M. (2018). Pengaruh Kedisiplinan terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 26-40.

- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1989). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 484-496.
- Purnama, R. (2020). Self-Management dan Kedisiplinan Mahasiswa: Suatu Tinjauan Kritis. *Jurnal Pendidikan*, 16(4), 77-89.
- Purwanti, I., & Santosa, H. (2021). Penerapan Self-Management dalam Pembentukan Kedisiplinan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 33-47.
- Rosyadi, F., & Iman, M. (2020). Dampak Self-Management terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Manajemen*, 18(2), 88-99.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2005). *Self-Efficacy and Academic Motivation*. Educational Psychologist, 39(2), 115-122.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (1998). *Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York: Guilford Press.
- Setiawan, I. (2020). Manajemen Diri dan Kedisiplinan Mahasiswa: Studi pada Mahasiswa FKIP Universitas Lampung. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(4), 14-28.
- Simanungkalit, E., & Nurlaila, H. (2019). Pengaruh Self-Management terhadap Kedisiplinan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengembangan Diri*, 8(3), 35- 47.
- Widodo, & Purwanto, S. (2022). Pengaruh Self-Management terhadap Kedisiplinan Mahasiswa: Suatu Perspektif Pengelolaan Waktu. *Jurnal Pendidikan*, 7(2), 45- 58.
- Wijaya, H., & Kurniawan, M. (2019). Pendidikan Karakter dan Self-Management di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 6(1), 34-49.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.