

SELF-MANAGEMENT: ASPEK PENTING DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Jenni Marlina Hutagaol¹

Stipas St. Sirilus Ruteng, Flores, NTT Indonesia

*jenymarlina18@gmail.com

Abstract

This writing will provide an explanation of the idea and importance of self-management, along with various practices that can be utilized by students. The goal is to provide practical guidelines that can assist students in improving their self-management skills, such as effective time management, task management, self-control, and stress management. This research is a qualitative study conducted through a literature review, utilizing books and previous research findings as the primary sources. Learning discipline is highly crucial in the realm of education to achieve good academic performance. Self-management techniques have proven to be effective in aiding students to become more disciplined in their studies. Students can enhance their academic outcomes by implementing consistent learning discipline, overcoming procrastination, and managing tasks proficiently. One of the pivotal skills to attain optimal academic achievements is self-management. Self-management is an individual's ability to arrange time, regulate oneself, and plan appropriate actions to achieve personal goals. In the academic context, self-management becomes a crucial aspect underlying a student's performance and achievements.

[Tulisan ini akan memberikan penjelasan tentang ide dan pentingnya self-management, serta berbagai praktik yang dapat digunakan oleh Mahasiswa. Tujuannya adalah untuk memberikan pedoman praktis yang dapat membantu mahasiswa menjadi lebih baik dalam manajemen diri mereka sendiri, seperti pengaturan waktu yang efektif, manajemen tugas, pengendalian diri, dan pengelolaan stres. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka yang menggunakan buku-buku dan hasil penelitian terdahulu sebagai objek yang utama. Kedisiplinan belajar sangat penting dalam dunia pendidikan untuk mencapai prestasi akademik yang baik. Teknik manajemen diri telah terbukti efektif dalam membantu Mahasiswa menjadi lebih disiplin dalam belajar. Mahasiswa dapat meningkatkan hasil akademik mereka dengan menerapkan kedisiplinan belajar yang konsisten, mengatasi prokrastinasi, dan mengelola tugas dengan baik. Salah satu keterampilan yang krusial untuk mencapai prestasi akademik yang optimal adalah self-management atau pengelolaan diri. Self-management merupakan kemampuan individu untuk mengatur waktu, mengatur diri, dan merencanakan tindakan yang sesuai untuk mencapai tujuan pribadi. Dalam konteks akademik, self-management menjadi aspek penting yang mendasari kinerja dan prestasi mahasiswa.]

Keywords: *academic, achievement, self-management, students*

A. PENDAHULUAN

Prestasi akademik yang gemilang adalah impian setiap mahasiswa. Mencapai hasil belajar yang baik bukanlah hal yang mudah, melainkan membutuhkan dedikasi, kerja keras, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik yang beragam (Dera Pua Rawi et al., n.d.). Salah satu keterampilan yang krusial untuk mencapai prestasi akademik yang optimal adalah *self-management* atau pengelolaan diri. *Self-management* merupakan kemampuan individu untuk mengatur waktu, mengatur diri, dan merencanakan tindakan yang sesuai untuk mencapai tujuan pribadi. Dalam konteks akademik, *self-management* menjadi aspek penting yang mendasari kinerja dan prestasi mahasiswa. Artikel ini akan membahas pentingnya *self-management* dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Prestasi akademik mahasiswa sangat penting untuk kesuksesan pendidikan. Selain faktor seperti kecerdasan dan lingkungan belajar, kemampuan mengatur diri sendiri juga penting untuk prestasi akademik. Pengendalian diri, pengaturan waktu, motivasi, dan kemampuan mengatasi tantangan adalah bagian dari *self-management*. Salah satu komponen penting dalam kehidupan mahasiswa adalah prestasi akademik mereka. Pencapaian akademik sangat dipengaruhi oleh kemampuan untuk mengatur waktu, mengelola tugas, dan mempertahankan fokus. Oleh karena itu, kemandirian menjadi komponen penting dalam hal prestasi akademik mahasiswa. Kemampuan untuk mengelola diri sendiri dikaitkan dengan pencapaian akademik yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Dhamayanti et al., (2021) ditemukan bahwa mahasiswa yang pandai mengatur waktu, mengendalikan diri, dan mampu berorganisasi cenderung memiliki hasil akademik yang lebih baik. Mereka memiliki kemampuan untuk mengelola tugas akademik dengan efektif, memprioritaskan tugas yang paling penting, dan tidak menunda tugas yang penting.

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur berbagai aspek kehidupan mereka disebut *self-management*. Ini termasuk meningkatkan keterampilan diri, mengatur tugas dan prioritas, mengendalikan emosi, dan mengelola waktu. Kemampuan seseorang untuk mengelola diri sendiri secara efektif untuk mencapai tujuan dan mengatasi tuntutan kehidupan sehari-hari dikenal sebagai *self-management* (Mayer et al., 2016). Ini termasuk mengatur prioritas, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi, dan mengelola konflik. *Self-management* adalah disiplin diri, keinginan untuk belajar dan berkembang, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan beradaptasi dengan perubahan.

Selain itu, penelitian oleh Brown et al., (2008) menemukan bahwa *self-management* memiliki korelasi positif dengan prestasi akademik. Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri, yang mencakup mengelola waktu, mengatur lingkungan

belajar, dan memotivasi diri sendiri, cenderung mencapai hasil ujian dan tugas akademik yang lebih baik.

Self-management menjadi sangat penting untuk mencapai tujuan dan mengelola kehidupan dengan baik di era modern yang penuh dengan tuntutan dan distraksi. Beberapa alasan *self-management* penting adalah sebagai berikut: *Pertama*, meningkatkan produktivitas, dengan mengelola waktu dan tugas dengan baik, seseorang dapat menjadi lebih produktif. Hal ini akan membantu menghindari tugas yang tertunda dan membantu mencapai tujuan dengan lebih efisien. Dalam era modern yang serba cepat ini, manajemen diri sangat penting untuk meningkatkan produktivitas individu. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bris et al., (2021), kemampuan manajemen diri yang baik dikaitkan dengan kinerja kerja dan produktivitas yang lebih tinggi. *Self-management* membantu orang mengelola tugas dengan lebih baik, menghindari penundaan, dan mengoptimalkan penggunaan waktu mereka di era modern yang ditandai dengan tekanan waktu dan tuntutan yang tinggi.

Kedua, Mengurangi Stres. Kemampuan untuk mengelola diri sendiri dapat membantu seseorang mengurangi stres yang ditimbulkan oleh kehidupan yang padat. Seseorang dapat menghindari situasi stres dengan mengatur waktu dan menetapkan prioritas. Di era modern, stres merupakan masalah yang umum yang berdampak negatif pada kesejahteraan dan produktivitas seseorang. Dengan mengatur tugas, mengendalikan prioritas, dan mengelola waktu dengan bijak, *self-management* dapat membantu mengurangi tekanan. Studi yang dilakukan oleh Sirois & Pynchyl (2013) menemukan bahwa kemampuan manajemen diri yang kuat terkait dengan penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Dengan memiliki kemampuan untuk mengatur diri sendiri mahasiswa dapat menyelesaikan tugas kuliah pada waktunya dan terhindar dari penumpukan tugas. Dengan demikian, maka akan tercipta suatu lingkungan yang lebih seimbang dan produktif.

Ketiga, Peningkatan Kualitas Hidup. Manajemen diri membantu seseorang memfokuskan energi dan waktu pada hal-hal yang benar-benar penting dalam kehidupan, seperti pengembangan pribadi, kesehatan, dan hubungan. Sebuah studi oleh Rosa Yoevita & Widjajanti (2022) menemukan bahwa *self-management* yang efektif terkait dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kesejahteraan umum yang lebih baik.

Secara keseluruhan, *self-management* adalah aspek kritis yang mendukung prestasi akademik mahasiswa. Kemampuan untuk mengatur waktu, mengatur diri, memprioritaskan tugas, dan mengatasi stres adalah keterampilan yang sangat dibutuhkan dalam lingkungan perkuliahan yang kompetitif dan penuh tekanan. Dengan *self-management* yang baik, mahasiswa dapat mencapai potensi belajar mereka secara maksimal dan meraih prestasi akademik yang luar biasa.

Tujuan dari tulisan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman kita tentang peran manajemen diri dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Tujuan ini adalah untuk membantu pembaca memahami betapa pentingnya membangun

kemampuan manajemen diri sendiri dalam pendidikan dengan menjelaskan konsep-konsep yang terkait dengan prestasi akademik. Tulisan ini akan menyertakan hasil penelitian terkait yang menunjukkan hubungan yang positif antara pengendalian diri yang baik dan pencapaian akademik yang lebih baik. Tujuan ini adalah untuk memberikan dasar empiris yang kuat untuk peran penting *self-management* dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa dengan menyediakan sumber penelitian yang relevan.

Strategi dan praktik *self-management* yang dapat digunakan oleh mahasiswa: Tulisan ini akan memberikan penjelasan tentang ide dan pentingnya *self-management*, serta berbagai praktik yang dapat digunakan oleh mahasiswa. Tujuannya adalah untuk memberikan pedoman praktis yang dapat membantu mahasiswa menjadi lebih baik dalam manajemen diri mereka sendiri, seperti pengaturan waktu yang efektif, manajemen tugas, pengendalian diri, dan pengelolaan stres. Dengan demikian, mahasiswa mampu untuk menjadi lebih sadar diri dan termotivasi untuk belajar mengendalikan diri sendiri untuk meningkatkan prestasi akademik mereka dengan menunjukkan manfaat *self-management*.

Diharapkan bahwa tulisan ini akan memberikan informasi yang bermanfaat, memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pengendalian diri membantu prestasi akademik mahasiswa, dan mendorong pembaca untuk menerapkan praktik pengendalian diri yang efektif selama perjalanan akademik mereka.

B. METODE

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat studi pustaka yang menggunakan buku-buku dan hasil penelitian terdahulu sebagai objek yang utama (Hardani et al., 2020). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Jenis penelitian kualitatif yang dimaksudkan yaitu penelitian yang menggali informasi dari berberbagai buku dan hasil penelitian terdahulu. Dengan penelitian kualitatif, perlu dilakukan analisis deskriptif (Sugiyono, 2016). Metode analisis deskriptif memberikan gambaran dan keterangan yang objektif, sistematis, analitis, dan kritis mengenai pengaruh manajemen diri terhadap prestasi akademik mahasiswa. Variabel pada penelitian ini bersifat tidak baku. Data yang telah diperoleh dianalisis secara mendalam. Data-data yang diperoleh tersebut dituangkan ke dalam sub bab-sub bab sehingga menjawab rumusan permasalahan yang telah ditetapkan. Kesimpulan yang dibuat dalam penelitian ini sama dengan penelitian lainnya, hanya saja sumber dan metode pengumpulan datanya dilakukan dengan mengambil data pada hasil penelitian terdahulu, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Antara Prestasi Akademik Mahasiswa dan *Self-Management*

Dalam dunia pendidikan, prestasi akademik mahasiswa sangat penting. Kemampuan untuk mengelola diri sendiri adalah salah satu komponen yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan mengelola tugas dan waktu dengan baik dikenal sebagai *self-management*. Studi terdahulu menunjukkan hubungan positif antara manajemen diri sendiri dan prestasi akademik mahasiswa.

Studi yang dilakukan oleh Septiyaningsih (2017) menemukan bahwa kemandirian memiliki pengaruh yang sangat tinggi terhadap prestasi akademik mahasiswa. Studi ini melibatkan seratus mahasiswa di salah satu universitas di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengelola diri mereka sendiri cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih baik daripada mahasiswa yang memiliki kemampuan tersebut.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Alfatihah (2016) juga menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara kemandirian mahasiswa dan prestasi akademik mereka. Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri mereka sendiri cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih baik daripada mahasiswa yang kurang keterampilan dalam mengendalikan diri mereka sendiri.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspita & Kumalasari (2022) menunjukkan bahwa stres akademik dan prokrastinasi secara umum dapat mengurangi prestasi akademik mahasiswa. Dalam hal ini, prokrastinasi berarti tugas akademik semakin menumpuk dan waktu pengerjaan semakin terbatas. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan penurunan nilai atau prestasi belajar, penumpukan tugas, dan pekerjaan atau tugas yang belum selesai.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan diri mereka sendiri dan prestasi akademik mereka. Oleh karena itu, untuk meningkatkan prestasi akademik, mahasiswa harus belajar mengendalikan diri mereka sendiri. Kemampuan untuk mengatur diri sendiri dan mengelola tugas dan waktu dengan baik dikenal sebagai *self-management*.

Hubungan antara kemandirian mahasiswa dan prestasi akademik memiliki korelasi positif antara kemandirian mahasiswa dan prestasi akademik mereka. Mahasiswa yang mampu mengendalikan diri mereka sendiri cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih baik daripada mahasiswa yang kurang mampu mengendalikan diri mereka sendiri. *Self-management* membantu mahasiswa mengatur waktu dan tugas mereka, yang dapat membantu mereka menjadi lebih produktif dan lebih tenang. Mahasiswa dapat meningkatkan motivasi dan kinerja akademik dengan menggunakan *self-management*, yang membantu mereka menetapkan tujuan yang jelas dan tetap fokus untuk mencapainya.

Dengan belajar bagaimana mengelola diri mereka sendiri, mahasiswa dapat menghindari perilaku yang tidak sehat, seperti menunda tugas atau kelelahan karena beban kerja yang berlebihan. Untuk meningkatkan prestasi akademik di institusi pendidikan tinggi, mengelola diri sendiri menjadi keterampilan penting bagi mahasiswa. Dengan belajar bagaimana mengelola diri mereka sendiri, mahasiswa dapat mengatur waktu dan tugas mereka dengan baik, menetapkan tujuan yang jelas, dan menghindari perilaku yang tidak sehat. Hal ini dapat meningkatkan kinerja akademik, menurunkan stres, dan meningkatkan produktivitas mahasiswa.

Metode untuk Meningkatkan *Self-management* Mahasiswa

Self-management adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri, yang mencakup mengatur waktu, emosi, tujuan, dan sumber daya. *Self-management* menjadi penting bagi mahasiswa untuk mencapai keberhasilan akademik dan pengembangan diri secara keseluruhan. Tingkat kemandirian mahasiswa dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Beberapa komponen utama yang mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk mengendalikan diri mereka sendiri, serta sumber literatur yang mendukung.

Pertama, motivasi. Motivasi adalah komponen penting yang mempengaruhi kemandirian mahasiswa. Motivasi internal, seperti rasa ingin tahu dan keinginan untuk mencapai tujuan pribadi, dapat mendorong mahasiswa untuk mengatur diri sendiri dengan baik. Sebaliknya, dukungan sosial dan penghargaan dari lingkungan sekitar adalah faktor penting dalam meningkatkan *self-management*. Seperti yang ditunjukkan oleh Al-Abyadh & Abdel Azeem (2022) dalam penelitiannya ditemukan bahwa motivasi adalah komponen utama yang berkontribusi terhadap *self-management* mahasiswa. Ada beberapa efek motivasi terhadap manajemen diri sendiri: a) Motivasi dapat membantu seseorang mengendalikan diri sendiri. Motivasi tinggi membantu seseorang mengatur diri dan menyelesaikan tugas. Ini karena motivasi dapat memberikan semangat dan energi yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas ini. b) Motivasi dapat membuat seseorang lebih fokus dan konsentrasi saat melakukan sesuatu. Motivasi tinggi membantu seseorang fokus pada tugas yang harus dilakukan dan menghindari gangguan yang tidak perlu. Hal ini akan membantu seseorang menjadi lebih baik dalam mengatur diri mereka sendiri. c) Motivasi dapat membuat seseorang lebih percaya diri dalam mengatasi masalah dan membuat keputusan. Motivasi meningkatkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan dan menangani masalah. Hal ini akan membantu seseorang lebih baik mengatur dan mencapai tujuannya.

Hasil studi di atas menunjukkan bahwa motivasi dapat membantu seseorang mengendalikan diri. Akibatnya, memiliki motivasi yang tinggi sangat penting agar seseorang dapat mengatur dirinya sendiri dan mencapai tujuannya dengan lebih efektif.

Kedua, kemampuan untuk mengelola waktu. Keterampilan manajemen waktu sangat penting untuk kemandirian mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu mereka dengan baik cenderung memiliki tingkat kemandirian yang lebih baik. Mahasiswa dapat mencapai tujuan mereka dengan lebih efisien jika mereka dapat membuat jadwal secara terorganisasi, menentukan prioritas, dan menghindari penundaan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Meilyana (2021), ditemukan bahwa kemampuan manajemen waktu yang efektif terkait dengan kemandirian mahasiswa. Berikut ini adalah beberapa efek keterampilan manajemen waktu terhadap kemandirian: a) Keterampilan manajemen waktu dapat membantu seseorang menjadi lebih terorganisasi. Seseorang dapat menyelesaikan tugas-tugas yang harus dilakukan dengan lebih efisien dan efektif dengan mengatur waktu dengan baik. b) Kemampuan untuk mengelola waktu dapat membantu seseorang tetap termotivasi untuk mengatur waktunya sendiri. Dengan mengatur waktu dengan baik, seseorang dapat melacak kemajuan dan tetap termotivasi untuk mencapai tujuan. c) Seseorang yang memiliki keterampilan manajemen waktu dapat menggunakan waktunya secara efektif dengan mengatur dirinya sendiri. Dengan mengatur waktu dengan baik, seseorang dapat menghindari gangguan yang tidak perlu dan memprioritaskan tugas yang harus dilakukan.

Ada bukti bahwa kemampuan untuk mengelola waktu secara efektif dapat meningkatkan kemandirian seseorang. Oleh karena itu, memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik sangat penting agar seseorang dapat mengatur waktunya dengan baik dan mencapai tujuannya dengan lebih efektif. Ada sejumlah teknik dan pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu.

Pertama, Strategikan dan Prioritaskan Tugas. Membuat rencana dan memprioritaskan tugas adalah dua bagian penting dari manajemen waktu. Identifikasi pekerjaan yang harus diselesaikan dan buat daftar pekerjaan yang paling penting berdasarkan urgensi dan pentingnya. Mahasiswa akan lebih mudah fokus pada tugas yang paling penting dan tidak menunda pekerjaan. Studi yang dilakukan oleh Inayah et al., (2023) menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi ketika menggunakan strategi manajemen waktu yang efektif.

Kedua, Use Time Management Technique. Ada banyak cara untuk mengatur waktu yang dapat membantu mahasiswa menjadi lebih produktif dan efisien. Teknik "Pomodoro". Teknik "Pomodoro" adalah metode manajemen waktu yang dirancang untuk meningkatkan produktivitas dan fokus dengan mengatur periode kerja dan istirahat dalam siklus tertentu. Teknik ini dikembangkan oleh Francesco Cirillo pada akhir 1980-an dan telah menjadi populer di berbagai bidang, terutama di kalangan pekerja pengetikan, pelajar, dan profesional. Contoh penerapan teknik ini adalah seseorang fokus bekerja selama 25 menit dan kemudian jeda singkat selama 5 menit. Teknik ini menghindari kelelahan dan meningkatkan konsentrasi. Teknik "*Eat That Frog*". Teknik "*Eat That Frog*" adalah metode menyelesaikan tugas yang sulit atau

tidak menyenangkan pertama kali dalam sehari untuk mengatasi halangan dan menumbuhkan produktivitas. Konsep utama dari Teknik "*Eat That Frog*" adalah mengidentifikasi tugas paling penting dan berdampak besar (sering disebut sebagai "kodok") dan menyelesaikannya sebelum tugas-tugas lain yang kurang penting atau lebih mudah. Metode "*Eat That Frog*" bertujuan untuk mengatasi kecenderungan prokrastinasi dan meningkatkan efektivitas dengan memberi fokus pada tugas yang memiliki dampak besar. Dengan menyelesaikan tugas yang sulit terlebih dahulu, dapat menumbuhkan motivasi dalam diri untuk melanjutkan tugas-tugas lainnya.

Ketiga, Cari Pencuri Waktu. Pencuri waktu adalah hal-hal yang hanya menghabiskan waktu tanpa hasil apa pun. Identifikasi kebiasaan atau aktivitas yang tidak produktif dan alihkan perhatian dari tugas yang harus diselesaikan. Misalnya, menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial atau menonton acara TV yang tidak penting. Mahasiswa dapat mengoptimalkan waktu dengan mengelola dan mengurangi pencuri waktu.

Keempat, Susun Jadwal. Jadwal yang teratur adalah cara yang baik untuk mengatur waktu. Tentukan jadwal yang jelas dengan waktu istirahat, tugas, belajar, dan kegiatan lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2013), mahasiswa yang memiliki jadwal yang terorganisasi lebih mampu mengendalikan diri mereka sendiri.

Kelima, Evaluasi dan Pertimbangkan Penggunaan Waktu Secara Teratur. Dalam hal ini perlu perhatian khusus apakah mahasiswa telah berhasil mengelola waktu dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kenali area di mana perlu melakukan perbaikan dan ingatlah teknik-teknik yang telah diterapkan. Dalam proses ini, memiliki kesempatan untuk mengadaptasi metode manajemen waktu sesuai gaya dan kebutuhan.

Salah satu langkah penting dalam meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri adalah melatih keterampilan manajemen waktu untuk mencapai tujuan dengan lebih efisien, meningkatkan produktivitas, dan mengoptimalkan penggunaan waktu dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang efektif. Pengembangan diri dan keberhasilan akademik dapat ditingkatkan dengan menguasai teknik manajemen waktu.

Ketiga, Tingkat Ketegangan. Stres dapat berdampak besar pada kemampuan mahasiswa untuk mengelola diri mereka sendiri. Mengatur diri sendiri mungkin sulit bagi mahasiswa yang mengalami stres. Stres dapat mengganggu fokus, motivasi, dan pengambilan keputusan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fidiana & Setyawardani (2018), tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa kurang mampu mengendalikan diri mereka sendiri.

Ketika seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang berlebihan, mereka mengalami stres. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak negatif pada kemampuan seseorang dalam mengelola diri mereka sendiri. *Self-management* adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi, waktu, energi, dan tugas dengan baik. Pengaruh tingkat

stress terhadap *self-management* dapat menjadi kompleks dan berbeda untuk setiap orang. Namun, efek yang paling umum adalah sebagai berikut: a) Penurunan konsentrasi: Jika seseorang mengalami tingkat stres yang tinggi, mereka mungkin tidak dapat berkonsentrasi dan fokus pada pekerjaan yang harus diselesaikan. Ini dapat menyulitkan merencanakan dan mengatur waktu dengan baik. b) Pengendalian emosi yang buruk: Stres dapat mempengaruhi keseimbangan emosional seseorang. Emosi seperti marah, frustrasi, atau cemas mungkin lebih mudah terjadi pada orang yang mengalami stres tinggi. Hal ini dapat mengganggu kemampuan mereka untuk mengontrol dan mengendalikan emosi mereka. c) Penurunan produktivitas: Stres yang tinggi sering dikaitkan dengan produktivitas rendah. Mereka yang mengalami stres mungkin mengalami penundaan, kesulitan menyelesaikan tugas dengan efisien, atau bahkan menjadi terlalu lelah. d) Gangguan tidur: Stres dapat mengganggu pola tidur seseorang yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang, serta mengurangi kemampuan mereka untuk mengelola diri sendiri.

Oleh karena itu, jelas bahwa tingkat stres dapat berdampak negatif pada kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri. Oleh karena itu, untuk dapat mengatur diri sendiri dan mencapai tujuannya dengan lebih efektif, penting bagi seseorang untuk mengelola tingkat stresnya dengan baik.

Keempat, Dukungan Komunitas. Dukungan sosial juga merupakan komponen yang dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk mengatur diri mereka sendiri. Mereka yang memiliki jaringan sosial yang kuat dan mendapatkan dukungan emosional dan praktis dari teman, keluarga, atau mentor cenderung memiliki tingkat *self-management* yang lebih tinggi. Syahrina et al., (2019) menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat terkait dengan kemandirian mahasiswa yang lebih baik.

Dalam berbagai aspek kehidupan, dukungan sosial dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri. Beberapa pengaruh dukungan sosial terhadap *self-management*: a) Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa lebih mampu mengendalikan diri saat mengerjakan tugas akhir mereka, seperti skripsi. b) Dukungan sosial dapat membantu karyawan lebih mampu mengendalikan stres yang mereka alami di tempat kerja. c) Pasien dengan penyakit kronis mungkin lebih mampu mengelola kesehatan mereka sendiri dengan dukungan sosial.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi *self-management* seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, pekerjaan, dan kesehatan. Untuk mencapai keberhasilan akademik dan pengembangan diri, manajemen diri mahasiswa sangat penting. Faktor-faktor seperti motivasi, keterampilan manajemen waktu, tingkat stres, dan dukungan sosial mempengaruhi tingkat *self-management* mahasiswa. Memahami aspek-aspek ini dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan manajemen diri mereka, yang akan membantu mereka mencapai tujuan dengan lebih efisien.

Self-management dan Pengaruhnya terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa

Self-management dalam terminologi pendidikan, psikologi, dan bisnis adalah metode, keterampilan dan strategi yang dapat dilakukan oleh individu dalam mengarahkan secara efektif pencapaian tujuan aktivitas yang mereka lakukan, termasuk di dalamnya *goal setting, planning, scheduling, task tracking, self-evaluation, self-intervention, self-development* Nursalim (2014). Selain itu, *self-management* juga dikenal sebagai proses eksekusi (pengambilan keputusan). Untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, mahasiswa harus mengembangkan keterampilan pengelolaan diri. Studi menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola diri sendiri meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Kemampuan manajemen diri mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa menunjukkan bahwa kemampuan manajemen diri sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa *Self-management* mempengaruhi hasil belajar mahasiswa dalam kelompok tertentu. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dalam kelompok dengan pengendalian diri yang relatif tinggi mencapai hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa dalam kelompok dengan pengendalian diri yang relatif rendah. Selain itu, kemandirian mahasiswa dan prestasi belajar memiliki hubungan positif.

Studi-studi yang telah dilakukan peneliti terdahulu menunjukkan bahwa manajemen diri membantu mahasiswa mengatur waktu dan sumber daya mereka dengan lebih baik. Ini memungkinkan mereka untuk mengoptimalkan proses belajar-mengajar dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Mahasiswa dapat meningkatkan produktivitas dan mengoptimalkan waktu mereka untuk belajar jika mereka dapat mengelola waktu mereka dengan baik.

Memulai dengan menetapkan tujuan yang jelas, mengatur waktu dengan cara yang efektif, membuat rutinitas belajar yang efektif, dan menggunakan aplikasi atau teknologi untuk melacak kemajuan mereka dalam belajar merupakan hal yang harus dilakukan mahasiswa untuk menjadi lebih mampu mengendalikan diri mereka sendiri. Dengan demikian, mahasiswa dapat mencapai prestasi akademik yang lebih baik dan dengan sukses menghadapi tantangan di masa depan.

Singkatnya, mahasiswa yang terus meningkatkan kemampuan manajemen diri mereka akan memiliki kemungkinan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Mahasiswa dapat menyelesaikan tugas dan kegiatan akademik dengan lebih efisien dan efektif jika mereka memiliki kemampuan untuk mengelola waktu dan sumber daya mereka dengan baik.

Efektivitas Teknik Manajemen Diri dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Mahasiswa Secara Konsisten

Belajar memerlukan kedisiplinan demi mencapai tujuan akademik. Mahasiswa diharapkan untuk lebih bertanggung jawab dalam mengatur waktu dan sumber daya mereka sendiri agar mereka dapat memaksimalkan proses belajar-mengajar. Oleh

karena itu, untuk meningkatkan kedisiplinan belajar, mahasiswa harus belajar meningkatkan kemampuan mengelola diri sendiri atau mengelola diri.

Kedisiplinan belajar adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa dalam dunia pendidikan. Mahasiswa yang memiliki disiplin tinggi cenderung lebih terorganisir, fokus, dan mampu mengatur waktu mereka dengan baik. Namun, banyak mahasiswa yang menghadapi kesulitan untuk tetap terorganisasi saat belajar.

Teknik manajemen diri sendiri telah menjadi alat yang efektif untuk membantu meningkatkan kedisiplinan belajar mahasiswa. Teknik manajemen diri dapat meningkatkan kedisiplinan belajar mahasiswa. Teknik ini dapat membantu mahasiswa mempelajari keterampilan pengaturan diri yang penting, seperti perencanaan waktu yang efektif, menetapkan tujuan yang jelas, dan memantau kemajuan mereka secara teratur. Mengatasi prokrastinasi adalah salah satu manfaat utama dari teknik *self-management*. Kebiasaan menunda pekerjaan yang sering menghambat belajar dikenal sebagai prokrastinasi. Teknik *self-management* membantu mahasiswa menemukan alasan mereka terlambat dan mengatasi masalah ini, seperti membuat jadwal yang terorganisasi, mengatur prioritas tugas, dan menggunakan teknik manajemen waktu yang efektif. Teknik manajemen diri juga membantu mahasiswa melakukan tugas dengan lebih baik. Perencanaan yang baik memungkinkan mahasiswa mengalokasikan waktu yang cukup untuk setiap tugas, mencegah penumpukan pekerjaan, dan meningkatkan hasil belajar mereka. Dalam situasi seperti ini, teknologi seperti aplikasi pengaturan waktu dan pengingat dapat menjadi alat yang bermanfaat untuk membantu praktik pengendalian diri sendiri.

Kedisiplinan belajar sangat penting dalam dunia pendidikan untuk mencapai prestasi akademik yang baik. Teknik manajemen diri telah terbukti efektif dalam membantu mahasiswa menjadi lebih disiplin dalam belajar. Mahasiswa dapat meningkatkan hasil akademik mereka dengan menerapkan kedisiplinan belajar yang konsisten, mengatasi prokrastinasi, dan mengelola tugas dengan baik.

D. PENUTUP

Salah satu keterampilan yang krusial untuk mencapai prestasi akademik yang optimal adalah *self-management* atau pengelolaan diri. *Self-management* merupakan kemampuan individu untuk mengatur waktu, mengatur diri, dan merencanakan tindakan yang sesuai untuk mencapai tujuan pribadi. Dalam konteks akademik, *self-management* menjadi aspek penting yang mendasari kinerja dan prestasi mahasiswa. Selain faktor kecerdasan dan lingkungan belajar, kemampuan mengatur diri sendiri juga penting untuk prestasi akademik mahasiswa. Mereka yang memiliki kemampuan untuk mengelola tugas akademik dengan efektif, memprioritaskan tugas yang paling penting, dan tidak menunda tugas yang penting. *Self-management* adalah disiplin diri, keinginan untuk belajar dan berkembang, dan kemampuan untuk mengatasi tantangan dan beradaptasi dengan perubahan. Mahasiswa yang mampu

mengendalikan diri, yang mencakup mengelola waktu, mengatur lingkungan belajar, dan memotivasi diri sendiri, cenderung mencapai hasil ujian dan tugas akademik yang lebih baik. *Self-management* menjadi sangat penting untuk mencapai tujuan dan mengelola kehidupan dengan baik di era modern yang penuh dengan tuntutan dan distraksi.

REFERENSI

- Al-Abyadh, M. H. A., & Abdel Azeem, H. A. H. (2022). Academic Achievement: Influences of University Students' *Self-management* and Perceived Self-Efficacy. *Journal of Intelligence*, 10(3). <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030055>
- Alfatihah, M. (2016). Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Prestasi Belajar. *Jurnal IAIN Surakarta*, 2(Mei), 11–19.
- Bris, A., Wang, T. Y. H., Zatzick, C. D., Miller, D. J. P., Fern, M. J., Cardinal, L. B., Gregoire, D. A., Shepherd, D. A., Westphal, J. D., Shani, G., Troster, C., Van Quaquebeke, N., Lanaj, K., Hollenbeck, J. R., Ilgen, D. R., Barnes, C. M., Harmon, S. J., Feldman, E. R., DesJardine, M. R., ... Sangiorgi, F. (2021). Knights, Raiders, And Targets - The Impact Of The Hostile Takeover - Coffee,Jc, Lowenstein,L, Roseackerman,S. *Journal Of Banking & Finance*, 37(1).
- Brown, S. D., Tramayne, S., Hoxha, D., Telander, K., Fan, X., & Lent, R. W. (2008). Social cognitive predictors of college students' academic performance and persistence: A meta-analytic path analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 72(3). <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.09.003>
- Dera Pua Rawi, R., Wisang Candra Bintari, S., Retno Dewi Wijastuti, S., Dhewi Nurahmawati, Ss., Muhammad Nur Abdi, M. S., Tunik Lindiani, M., & Nurul Hidayah, S. (n.d.). *Prestasi Akademik Mahasiswa Penerbit CV.Eureka Media Aksara*.
- Dhamayanti, W., Kadek Jaya Sumanggala, & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh *Self-management* Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Mahasiswa Stab Kertarajasa, Batu. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159. <https://doi.org/10.21009/pip.352.7>
- Fidiana, F., & Setyawardani, L. (2018). Perbedaan Kecerdasan Emosional, Perilaku Belajar Dan Tingkat Stres Mahasiswa Akuntansi Junior Dan Senior. *Ekuitas (Jurnal Ekonomi dan Keuangan)*, 13(4), 425–443. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2009.v13.i4.181>
- Hardani, H., Juliana Sukmana, D., & Fardani, R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. <https://www.researchgate.net/publication/340021548>
- Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Kota makassar. *Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 266–273.

- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Meilyana, H. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Manajemen Waktu Dengan Kemandirian Belajar Mahasiswa. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8, 67–81. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8048>
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48.
- Nursalim, M. (2014). Strategi & Intervensi Konseling. In *Akademia Permata*. (pp. 1–189).
- Puspita, B., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13, 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rosa Yoevita, N., & Widjajanti, K. (2022). Hal 83-91 2) Fakultas Ekonomi. *Universitas Semarang, Semarang, Indonesia 1) Fakultas Ekonomi*, 20(1).
- Septiyaningsih, S. (2017). Pengaruh Aktivitas Belajar dan Kemandirian Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (*The Effects Of The Learning Activity And Autonomy On The Learning Achievement Of Students*). *Jurnal Pendidikan Dan Ekonomi*, 1–9.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, ISBN: 979-8433-64-10. In *Alfabeta* (Issue 465).
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, dan Penelitian Evaluasi). Bandung: Alfabeta Cv.
- Syahrina, D. elfira, Daud, M., & Ahmad, H. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kemandirian Pada Mahasiswa Yang Merantau di Kota Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.