



Pentingnya Manajemen Diri (*Self Management*) Selama Menjadi Mahasiswa

Anitha Paulina Tinambunan¹

¹Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Katolik Santo Thomas, Medan, Indonesia

Email: ¹Anithapaulinat@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya manajemen diri selama masa studi. Masa kuliah memberi kebebasan akademik yang luas, tetapi kebebasan itu sering berubah menjadi penundaan tugas, jadwal belajar yang tidak stabil, distraksi digital, dan tekanan psikologis. Kegiatan melibatkan 40 mahasiswa semester II - Grup A Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Katolik Santo Thomas Medan. Pelaksanaan berlangsung pada 22 April 2026 melalui ceramah edukatif yang menekankan keterampilan penetapan tujuan, manajemen waktu, pengendalian stimulus, pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri. Pembahasan mengacu pada teori *self-regulated learning*, *social cognitive theory*, dan pendekatan modifikasi perilaku. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan strategi praktis untuk mengubah niat belajar menjadi kebiasaan harian yang terukur. Manajemen diri membantu mahasiswa menyusun prioritas, mengendalikan penggunaan gawai, mengurangi prokrastinasi, menjaga keseimbangan akademik dan sosial, serta menyiapkan kompetensi kerja. Artikel ini merekomendasikan pembinaan manajemen diri sejak semester awal melalui latihan target SMART, audit waktu, jadwal mingguan, refleksi rutin, dan dukungan teman sebaya. Dengan strategi tersebut, mahasiswa dapat membangun disiplin belajar yang realistis tanpa mengabaikan kesehatan mental. Kampus juga perlu mengintegrasikan materi ini dalam orientasi mahasiswa baru agar kemandirian menjadi keterampilan yang dilatih secara konsisten.

Kata Kunci: Manajemen Diri, Manajemen Waktu, Penetapan Tujuan, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

Abstract

This community service activity aimed to improve students' understanding of the importance of self-management during university life. Campus life gives students broad academic freedom, but such freedom often leads to task delay, unstable study routines, digital distraction, and psychological pressure when students lack personal regulation. The activity involved 40 second-semester students from the Management Study Program, Faculty of Economics and Business, Universitas Katolik Santo Thomas Medan. It was conducted on April 22, 2026, through an educational lecture that emphasized goal setting, time management, stimulus control, self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement. The discussion was grounded in self-regulated learning theory, social cognitive theory, and behavioral modification principles. The results indicate that students need practical strategies to transform study intentions into measurable daily habits. Self-management helps students set priorities, control smartphone use, reduce academic procrastination, maintain academic and social balance, and prepare for employability demands. This article recommends early self-management development through

SMART goal training, time audits, weekly planning, regular reflection, and peer support. Through these strategies, students can develop realistic learning discipline while maintaining mental well-being. Higher education institutions should integrate self-management training into first-year student orientation so that independence becomes a structured skill rather than a vague academic expectation.

Keywords: *Self-management, Time Management, Goal Setting, Academic Procrastination, College Students*

PENDAHULUAN

Masa kuliah menuntut mahasiswa mengalihkan pola belajar dari sistem sekolah yang terstruktur menuju sistem perguruan tinggi yang menuntut otonomi. Dosen memberi arah, tetapi mahasiswa menentukan ritme membaca, mengerjakan tugas, mengikuti organisasi, membangun relasi sosial, dan menjaga kondisi mentalnya sendiri. Dalam kondisi tersebut, manajemen diri menjadi keterampilan utama karena mahasiswa tidak cukup hanya memiliki motivasi. Mahasiswa perlu mengatur tujuan, waktu, lingkungan, emosi, dan evaluasi perilaku secara sadar.

Fenomena pada mahasiswa semester awal menunjukkan masalah yang berulang. Banyak mahasiswa merasa memiliki waktu luang yang besar, lalu menunda tugas sampai batas waktu semakin dekat. Teknologi memperkuat masalah tersebut ketika notifikasi, media sosial, gim, dan percakapan daring mengambil alih waktu belajar. Tinambunan (2023) dalam artikel KAIZEN tentang time management menekankan bahwa mahasiswa perlu membedakan aktivitas mendesak dan penting, karena kegagalan mengelola waktu dapat memicu penundaan, tumpukan tugas, dan tekanan mental. Silalahi, Silalahi, dan Sihotang (2025) juga menegaskan bahwa Generasi Z perlu membangun motivasi belajar dan mengurangi ketergantungan pada teknologi agar lebih mandiri dalam proses akademik.

Kajian empiris mendukung urgensi tersebut. Ardini (2017) menemukan hubungan negatif antara manajemen diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi. Artinya, semakin baik mahasiswa mengelola dirinya, semakin rendah kecenderungan menunda tugas akademik. Manurung dan Darmayanti (2024) melalui systematic literature review menyatakan bahwa teknik self-management efektif meningkatkan kedisiplinan belajar. Harjoni, Alimuddin, dan Asiah (2024) juga menunjukkan bahwa self-regulated learning membantu mahasiswa yang mengalami prokrastinasi penyelesaian studi melalui observasi diri, keputusan diri, dan refleksi diri.

Studi internasional memperkuat pola tersebut. Al-Abyadh dan Abdel Azeem (2022) menemukan bahwa self-management dan self-efficacy memengaruhi prestasi akademik mahasiswa secara positif. Theobald (2021) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa pelatihan self-regulated learning meningkatkan performa akademik, strategi belajar, dan motivasi mahasiswa. Tao, Hanif, dan Lieqin (2025) juga membuktikan bahwa strategi regulasi diri, terutama strategi metakognitif, manajemen waktu, dan regulasi usaha, berhubungan dengan penurunan prokrastinasi akademik serta peningkatan keberhasilan akademik.

Berdasarkan latar tersebut, artikel ini membahas pentingnya manajemen diri selama menjadi mahasiswa. Fokus pembahasan tidak berhenti pada konsep, tetapi mengarah pada langkah praktis yang dapat mahasiswa terapkan, yaitu menetapkan target SMART, melakukan audit waktu, membatasi stimulus distraksi, mengevaluasi progres mingguan, dan memberi penguatan diri yang proporsional. Kegiatan ini relevan bagi mahasiswa semester awal karena mereka sedang membangun pola belajar

perguruan tinggi. Pelatihan manajemen diri dapat membantu mahasiswa mengubah kebebasan akademik menjadi tanggung jawab yang terarah.

MANAJEMEN DIRI (SELF MANAGEMENT)

Secara teoretis, istilah manajemen diri (*self management*) memiliki cakupan makna yang luas namun saling melengkapi. Prijosaksono dan Sembel (2021) mengartikan manajemen diri sebagai kecakapan individu dalam mengenali dan mengontrol dimensi fisik, emosi, pikiran, dan spiritualnya. Regulasi internal ini berfungsi sebagai alat (bukan tujuan akhir) bagi seseorang untuk menyelaraskan tindakan harian dan sumber daya di sekitarnya dengan visi-misi hidup yang ingin dicapai. Menurut Gie (2000) manajemen diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur seluruh unsur kemampuan pribadi, mengendalikan potensi demi mencapai hal-hal baik, serta menyempurnakan berbagai segi kehidupan secara mandiri.

Berdasarkan definisi di atas disimpulkan bahwa manajemen diri (*self-management*) adalah sebuah proses regulasi internal yang sadar dan terstruktur, di mana seorang individu mengendalikan, mengatur, dan mengoptimalkan seluruh potensi serta sumber daya pribadinya (waktu, pikiran, tenaga, emosi, dan spiritual) sebagai instrumen untuk mencapai efisiensi harian dan mewujudkan visi-misi hidup yang telah ditetapkan.

Mahasiswa harus mampu melakukan manajemen diri karena dunia perkuliahan memiliki sistem yang 100% berbeda dari masa sekolah. Saat kuliah, tidak ada lagi guru atau orang tua yang mengawasi jadwal harian, mengingatkan tugas, atau membangunkan di pagi hari. Tanpa manajemen diri yang kuat, mahasiswa akan mudah terseret dalam arus kebebasan yang tidak produktif. Beberapa alasan mengapa mahasiswa wajib menguasai kemampuan manajemen diri:

1. Perubahan Pola Belajar Mandiri (*Independent Learning*)

Dunia kampus menuntut kemandirian penuh. Dosen hanya memberikan stimulus materi, sementara pendalaman teori dan pengerjaan tugas sepenuhnya menjadi tanggung jawab mahasiswa. Manajemen diri membantu mahasiswa mengatur jadwal belajar mandiri tanpa harus diperintah.

2. Tuntutan Peran Ganda (*Multi-tasking*)

Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk belajar di kelas (akademik). Banyak dari mereka yang juga aktif di organisasi kampus (BEM/UKM), mengikuti kompetisi, magang, hingga bekerja paruh waktu. Manajemen diri adalah kunci agar semua peran tersebut berjalan seimbang tanpa ada yang terbengkalai.

3. Mengatasi Prokrastinasi (Menunda Tugas)

Banyaknya waktu luang di antara jam kuliah sering kali membuat mahasiswa terlena. Tanpa kontrol diri (*self-control*) yang baik, mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas (*prokrastinasi*) hingga menumpuk di akhir semester. Hal ini berujung pada sistem kebut semalam (SKS) yang merusak kualitas hasil belajar.

4. Menjaga Kesejahteraan Mental (*Mental Health*)

Tekanan akademis, target IPK, konflik organisasi, dan kecemasan masa depan adalah pemicu utama stres dan *burnout* pada mahasiswa. Kemampuan manajemen diri mencakup manajemen stres (*stress management*) yang membantu mahasiswa tahu kapan harus bekerja keras dan kapan harus beristirahat demi menjaga kesehatan mental.

5. Investasi Kesiapan Karier (*Future Employability*)

Dunia kerja tidak hanya mencari orang yang pintar secara akademis, melainkan individu yang disiplin, bisa diandalkan, dan mampu bekerja di bawah tekanan. Mahasiswa yang terbiasa mengelola dirinya sejak kuliah akan lebih siap beradaptasi dengan ritme kerja profesional yang cepat dan dinamis.

Indikator Manajemen Diri (*Self-Management*)

Individu yang memiliki kemampuan manajemen diri yang tinggi dapat diidentifikasi melalui sejumlah karakteristik perilaku yang terukur. Gie (2000) membagi manajemen diri menjadi 4 bentuk tindakan utama yaitu:

1. Pendorongan diri (*self-motivation*): Upaya memotivasi dan mendorong diri sendiri untuk terus maju.
2. Penyusunan diri (*self-organization*): Kemampuan mengatur seluruh sumber daya (waktu, tenaga, pikiran) secara rapi agar lebih efisien.
3. Pengendalian diri (*self-control*): Mengontrol keinginan dan perilaku agar tetap berada di jalur yang benar.
4. Pengembangan diri (*self-development*): Selalu berusaha meningkatkan kualitas dan potensi diri.

Berdasarkan tahapan modifikasi dan pengelolaan perilaku yang dikemukakan oleh Komalasari dkk. (2016) serta Miltenberger (2016), indikator utama *self-management* dapat dibagi menjadi 5 (lima) poin yaitu:

1. Penetapan Sasaran yang Jelas (*Goal Setting*): Kemampuan individu untuk merumuskan target, batasan tingkah laku, serta prestasi spesifik yang ingin diraih secara realistis.
2. Pemantauan Diri (*Self-Monitoring*): Sikap konsisten dalam mengamati, mencatat, dan mengawasi intensitas munculnya perilaku harian mereka sendiri.
3. Pengendalian Stimulus (*Stimulus Control*): Kecakapan dalam merencanakan, menyusun, atau mengubah faktor lingkungan di sekitarnya guna meminimalkan distraksi dan memicu munculnya kebiasaan positif.
4. Evaluasi Mandiri (*Self-Evaluation*): Kemampuan membandingkan secara objektif antara hasil perubahan perilaku yang telah dicapai dengan target awal yang sudah ditetapkan.
5. Pemberian Penguatan diri (*Self-Reinforcement*): Kesadaran untuk memberikan apresiasi atau penghargaan (*reward*) kepada diri sendiri ketika berhasil mencapai suatu target perubahan perilaku.

Melalui pemenuhan kelima indikator di atas, seorang individu tidak hanya mampu mengontrol tindakan eksternalnya, tetapi juga memiliki regulasi emosi serta motivasi internal yang kokoh dalam menghadapi berbagai situasi sulit.

Langkah Praktis untuk Mencapai Manajemen Diri (*Self Management*)

Manajemen diri merupakan perilaku di mana seseorang menerapkan keterampilan modifikasi perilaku untuk mengubah aspek kehidupannya sendiri. Pengendalian stimulus, penetapan sasaran, dan pemantauan diri merupakan indikator utama manajemen diri yang penting bagi mahasiswa. Ketiga hal tersebut dapat membentuk siklus penting untuk mengatasi distraksi dan membangun kemandirian akademik.

Langkah praktis dan terukur yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mencapai kelima indikator *self-management* tersebut adalah:

1. Mencapai *Goal Setting* (Penetapan Sasaran): membuat target kuliah yang spesifik dan terukur, bukan target abstrak, jangan hanya menargetkan "ingin pintar", tetapi ubah menjadi "meraih IPK minimal 3,5 semester ini dengan belajar 2 jam setiap malam." Pecah target semesteran menjadi target mingguan yang realistis (misalnya: menyelesaikan bab 1 makalah minggu ini).
2. Mencapai *Stimulus Control* (Pengendalian Stimulus): Singkirkan semua pemicu distraksi dari pandangan mata sebelum mulai belajar. Matikan notifikasi ponsel,

gunakan aplikasi pemblokir media sosial (seperti *Forest* atau *Freedom*), dan pilih meja belajar yang rapi atau area tenang di perpustakaan kampus. Siapkan semua buku referensi dan air minum di meja sebelum mulai agar tidak ada alasan untuk bolak-balik beranjak.

3. Mencapai *Self-Monitoring* (Pemantauan Diri) : Lakukan audit waktu secara jujur untuk melihat ke mana perginya jam-jam produktif. Gunakan aplikasi pelacak waktu (seperti *Toggl*) atau jurnal harian untuk mencatat durasi belajar nyata vs durasi bermain media sosial. Beri tanda khusus pada kalender setiap kali berhasil menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu tanpa menundanya.
4. Mencapai *Self-Evaluation* (Evaluasi Mandiri) : Sediakan waktu khusus setiap akhir pekan untuk menilai hasil kerja secara objektif. Bandingkan pencapaian mingguan dengan target SMART yang dibuat di awal. Jika target belajar adalah 10 jam seminggu tetapi hanya tercapai 4 jam, cari tahu hambatan utamanya. Periksa kembali umpan balik (*feedback*) dari dosen pada tugas-tugas kuliah untuk memperbaiki strategi belajar menjelang ujian.
5. Mencapai *Self-Reinforcement* (Penguatan Kendiri) : Berikan apresiasi pada diri sendiri hanya setelah sebuah target perilaku berhasil dituntaskan. Misalnya: "*Jika saya berhasil menyelesaikan draf esai ini sebelum jam 8 malam, saya boleh menonton 1 episode serial favorit atau bermain game selama 30 jam.*" Sebaliknya, jika target gagal tercapai akibat kelalaian sendiri, kurangi waktu santai di akhir pekan sebagai konsekuensi logis.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan pendekatan edukatif deskriptif. Subjek kegiatan adalah 40 mahasiswa semester II- Grup A Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Katolik Santo Thomas Medan. Kegiatan berlangsung pada Rabu, 22 April 2026 pukul 12.00 sampai 13.00. Tujuan kegiatan berfokus pada peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai teknik manajemen diri agar mereka mampu mengoptimalkan potensi diri, menyusun prioritas tugas, dan mendukung penyelesaian studi tepat waktu.

Tahap persiapan mencakup identifikasi kebutuhan mahasiswa semester awal, penyusunan materi, dan pemilihan contoh kasus yang dekat dengan kehidupan kuliah. Materi utama mencakup pengertian manajemen diri, alasan mahasiswa perlu menguasainya, indikator self-motivation, self-organization, self-control, self-development, serta tahapan praktis berupa goal setting, self-monitoring, stimulus control, self-evaluation, dan self-reinforcement.

Tahap pelaksanaan menggunakan ceramah edukatif yang memberi ruang dialog agar peserta dapat mengaitkan materi dengan pengalaman belajar mereka. Pemateri memberi contoh target akademik, daftar prioritas tugas, pengendalian distraksi gawai, audit waktu, dan evaluasi mingguan. Tahap evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui pengamatan keterlibatan peserta, pertanyaan yang muncul selama kegiatan, dan refleksi lisan mengenai hambatan manajemen diri yang sering mereka alami. Data kegiatan dianalisis secara deskriptif, metode ini dipilih karena kegiatan pengabdian menekankan perubahan pemahaman dan kesiapan praktik, bukan pengujian statistik. Pendekatan tersebut membantu menjelaskan hubungan antara kebutuhan mahasiswa semester awal dan strategi *self-management* yang relevan untuk rutinitas akademik harian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa mahasiswa memahami pentingnya disiplin, tetapi banyak dari mereka belum memiliki sistem perilaku yang mendukung disiplin

tersebut. Mahasiswa sering mengetahui apa yang harus mereka kerjakan, tetapi gagal mengatur kapan, di mana, dan bagaimana tugas itu harus diselesaikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah utama bukan sekadar kurangnya niat belajar. Masalah yang lebih konkret muncul pada lemahnya perencanaan, buruknya kontrol terhadap distraksi, dan tidak adanya evaluasi rutin terhadap kebiasaan harian.

Manajemen diri menjawab masalah tersebut karena keterampilan ini menempatkan mahasiswa sebagai pengarah utama perilakunya. Dalam konteks akademik, mahasiswa perlu mengatur tindakan, waktu, emosi, dan lingkungan belajar secara sengaja. Self-management membantu mahasiswa berpindah dari pola reaktif menuju pola proaktif. Mahasiswa yang reaktif baru bergerak ketika tugas mendekati tenggat. Mahasiswa yang proaktif memecah tugas, menetapkan jadwal, memantau progres, dan melakukan penyesuaian sebelum masalah membesar.

Temuan kegiatan sejalan dengan Tinambunan (2023) yang menekankan bahwa manajemen waktu membantu mahasiswa menggunakan waktu secara lebih baik, terutama ketika mereka harus membedakan aktivitas penting dan aktivitas mendesak. Dalam praktiknya, mahasiswa sering menganggap semua tugas sama berat. Akibatnya, mereka menunda tugas besar karena terasa sulit, lalu mengerjakan tugas kecil yang memberi rasa selesai secara cepat. Pola ini membuat tugas penting menumpuk. Manajemen diri membantu mahasiswa membuat prioritas dengan mempertimbangkan tenggat, bobot tugas, tingkat kesulitan, dan kontribusi tugas terhadap capaian akademik.

Penetapan tujuan menjadi langkah awal yang perlu mahasiswa kuasai. Tujuan yang kabur seperti “ingin rajin” atau “ingin mendapat nilai bagus” sulit diukur. Mahasiswa perlu mengubahnya menjadi target konkret, misalnya menyelesaikan draf makalah sebelum Jumat pukul 20.00, membaca dua artikel jurnal sebelum diskusi kelas, atau belajar 90 menit setiap malam untuk mata kuliah tertentu. Target seperti ini lebih mudah dipantau karena memiliki ukuran, batas waktu, dan tindakan yang jelas. Al-Abyadh dan Abdel Azeem (2022) menunjukkan bahwa self-management dan self-efficacy berperan dalam pencapaian akademik mahasiswa. Temuan ini menguatkan pentingnya target yang spesifik, karena target yang jelas dapat meningkatkan rasa mampu dan memberi arah pada tindakan belajar.

Selain tujuan, mahasiswa perlu menguasai manajemen waktu. Namun, manajemen waktu tidak berarti mengisi seluruh hari dengan aktivitas akademik. Mahasiswa perlu mengatur waktu secara realistis agar belajar, organisasi, istirahat, ibadah, pekerjaan rumah, dan relasi sosial tetap berjalan seimbang. Aeon, Faber, dan Panaccio (2021) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa manajemen waktu berkaitan dengan kinerja, kesejahteraan, dan penurunan stres. Temuan ini relevan dengan mahasiswa karena tekanan akademik sering muncul ketika mereka kehilangan kendali atas jadwalnya sendiri. Ketika mahasiswa melihat waktu sebagai sumber daya terbatas, mereka akan lebih selektif dalam memilih aktivitas harian.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Ariarta, Mu'in, Latif, Saadah, dan Harini (2024) memberi catatan penting bahwa manajemen waktu tidak selalu berdampak langsung pada prestasi akademik jika tidak didukung kualitas belajar dan dukungan sosial. Dengan kata lain, mahasiswa tidak cukup hanya memiliki jadwal. Mereka perlu memastikan jadwal tersebut berisi aktivitas belajar yang efektif. Dua jam membaca tanpa konsentrasi tidak sama dengan dua jam membaca aktif, mencatat, membuat rangkuman, dan menguji pemahaman. Dukungan sosial juga berperan karena teman sebaya dapat menjadi pengingat, mitra diskusi, dan sumber motivasi saat mahasiswa kehilangan konsistensi.

Prokrastinasi akademik menjadi masalah yang paling dekat dengan manajemen diri. Ardini (2017) menunjukkan bahwa manajemen diri berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif kuliah dan organisasi. Fajri, Syahputra, Karisma, dan Ifdil (2023) juga menegaskan bahwa *self-regulated learning* berkaitan dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penundaan bukan hanya masalah malas, tetapi masalah regulasi diri. Mahasiswa menunda tugas karena gagal mengelola emosi tidak nyaman, gagal membagi tugas besar menjadi bagian kecil, atau gagal menciptakan lingkungan yang mendukung fokus.

Dalam kegiatan ini, mahasiswa perlu memahami bahwa prokrastinasi sering muncul dari kombinasi tiga faktor, yaitu tugas terasa terlalu besar, distraksi terlalu mudah diakses, dan konsekuensi belum terasa dekat. Untuk mengatasinya, mahasiswa dapat memakai teknik pemecahan tugas. Makalah tidak perlu dikerjakan sebagai satu beban besar. Mahasiswa dapat memecahnya menjadi pencarian referensi, penyusunan kerangka, penulisan pendahuluan, penyusunan pembahasan, pengecekan sitasi, dan penyuntingan akhir. Teknik ini menurunkan hambatan psikologis karena mahasiswa melihat pekerjaan sebagai rangkaian tindakan kecil yang dapat diselesaikan.

Pengendalian stimulus juga menjadi indikator penting. Mahasiswa tidak dapat berharap fokus jika lingkungan belajarnya penuh pemicu gangguan. Ponsel yang selalu menyala, notifikasi grup, meja belajar yang tidak rapi, dan akses media sosial

yang terlalu mudah akan memancing perilaku menunda. Stimulus control mengajarkan mahasiswa untuk mengubah lingkungan sebelum belajar dimulai. Mahasiswa dapat mematikan notifikasi, meletakkan ponsel di luar jangkauan, menggunakan aplikasi pemblokir media sosial, memilih tempat belajar yang tenang, dan menyiapkan bahan belajar sebelum duduk. Strategi ini sederhana, tetapi efektif karena mengurangi keputusan kecil yang sering menguras konsentrasi.

Pemantauan diri membantu mahasiswa melihat fakta perilakunya sendiri. Banyak mahasiswa merasa sudah belajar lama, padahal sebagian besar waktunya habis untuk membuka ponsel, mencari musik, berpindah aplikasi, atau menunda dengan alasan “sebentar lagi.” Audit waktu dapat membuka pola tersebut. Mahasiswa dapat mencatat durasi belajar nyata, durasi penggunaan media sosial, jumlah tugas selesai, dan jam tidur selama satu minggu. Catatan sederhana ini memberi data yang lebih jujur daripada ingatan. Harjoni et al. (2024) menekankan bahwa *self-regulated learning* membantu mahasiswa melalui observasi diri, keputusan diri, dan refleksi diri. Dengan pemantauan diri, mahasiswa dapat mengambil keputusan berbasis data perilaku, bukan sekadar rasa bersalah setelah tugas terlambat.

Evaluasi diri melengkapi pemantauan diri. Mahasiswa perlu menyediakan waktu khusus setiap akhir pekan untuk menilai target yang tercapai dan target yang gagal. Evaluasi diri tidak bertujuan menyalahkan diri, tetapi mencari penyebab. Jika target belajar 10 jam seminggu hanya tercapai 4 jam, mahasiswa perlu bertanya apa hambatan utamanya. Hambatan itu bisa berupa jadwal terlalu padat, target terlalu tinggi, lingkungan belajar tidak mendukung, atau kebiasaan tidur yang buruk. Setelah menemukan penyebab, mahasiswa dapat memperbaiki rencana minggu berikutnya. Evaluasi seperti ini membangun pola belajar yang adaptif.

Penguatan diri membuat perubahan perilaku lebih bertahan. Mahasiswa sering memberi hadiah kepada diri sendiri sebelum tugas selesai. Mereka menonton serial, bermain gim, atau membuka media sosial sebagai “pemanasan,” lalu kehilangan waktu produktif. *Self-reinforcement* menempatkan hadiah setelah target tercapai. Misalnya, mahasiswa boleh menonton satu episode setelah menyelesaikan draf tugas, atau menikmati waktu santai setelah membaca artikel yang ditargetkan. Penguatan diri tidak harus mahal. Hal terpenting adalah hubungan yang jelas antara usaha dan apresiasi. Dengan pola ini, otak belajar mengaitkan penyelesaian tugas dengan pengalaman positif.

Manajemen diri juga berkaitan dengan kesehatan mental. Himmah dan Shofiah (2021) menemukan bahwa *self-efficacy* dan manajemen waktu berpengaruh terhadap stres akademik. Mahasiswa yang merasa mampu mengendalikan jadwal dan perilaku belajarnya cenderung lebih siap menghadapi tekanan akademik. Namun, manajemen diri tidak boleh berubah menjadi obsesi produktivitas. Mahasiswa perlu memasukkan istirahat, olahraga ringan, ibadah, relasi sosial, dan waktu pribadi ke dalam rencana mingguannya. Disiplin yang mengabaikan pemulihan hanya akan menciptakan kelelahan. Mahasiswa perlu memahami bahwa istirahat yang terencana merupakan bagian dari strategi akademik.

Tinambunan (2022) menegaskan pentingnya *soft skill* dan *hard skill* dalam dunia kerja. Manajemen diri termasuk *soft skill* utama karena dunia kerja membutuhkan individu yang disiplin, mampu mengatur prioritas, dan dapat dipercaya. Sihotang dan Silalahi (2023) membahas pentingnya *public speaking* sebagai kemampuan komunikasi. Sitompul, Purba, Silalahi, Pangaribuan, dan Soelistya (2025) menyoroti pelatihan penulisan artikel yang efektif, sedangkan Silalahi, Silalahi, dan Tarigan (2026) membahas penggunaan Mendeley dalam penulisan daftar pustaka. Semua tema tersebut berhubungan dengan *self-development*. Mahasiswa yang memiliki manajemen

diri akan lebih siap mengikuti pelatihan, menyusun karya tulis, memakai aplikasi akademik, dan membangun kompetensi kerja.

Manajemen diri juga mendukung kesiapan kewirausahaan. Sitompul, Silalahi, Munthe, Tarigan, dan Sianturi (2026) menekankan peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa melalui pelatihan kewirausahaan. Kewirausahaan membutuhkan disiplin, keberanian mengambil keputusan, evaluasi risiko, dan konsistensi tindakan. Mahasiswa yang terbiasa menetapkan target, memantau progres, dan memperbaiki strategi akan lebih siap menghadapi kegiatan kewirausahaan. Dengan demikian, self-management tidak hanya penting untuk nilai akademik, tetapi juga untuk kesiapan karier dan pengembangan potensi diri.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa manajemen diri perlu kampus latih secara sistematis sejak semester awal. Program studi dapat memasukkan materi ini dalam orientasi mahasiswa baru, pembimbingan akademik, seminar pengembangan diri, dan kegiatan organisasi mahasiswa. Strategi yang dapat diterapkan mencakup pelatihan target SMART, penggunaan matriks prioritas, audit waktu mingguan, pendampingan teman sebaya, dan refleksi akademik berkala. Dosen wali juga dapat meminta mahasiswa menyusun rencana belajar sederhana pada awal semester dan mengevaluasinya pada pertengahan semester.

Kegiatan ceramah kepada mahasiswa semester II- grup A menunjukkan bahwa materi *self-management* mudah diterima ketika pemateri menggunakan contoh yang dekat dengan kehidupan mahasiswa. Contoh seperti menunda makalah, membuka media sosial saat belajar, tidak membuat jadwal, atau lupa mencatat tenggat lebih mudah memicu refleksi daripada penjelasan konseptual semata. Mahasiswa membutuhkan bahasa yang praktis dan langsung dapat diterapkan. Oleh karena itu, pendekatan edukatif perlu menggabungkan konsep, contoh, latihan sederhana, dan komitmen perilaku.

Manajemen diri akhirnya menjadi fondasi untuk membangun kemandirian akademik. Mahasiswa yang menguasai keterampilan ini tidak menunggu situasi ideal untuk belajar. Mereka menciptakan kondisi yang mendukung belajar. Mereka tidak hanya mengandalkan motivasi yang naik turun, tetapi membangun sistem yang menjaga tindakan tetap berjalan. Sistem tersebut mencakup tujuan yang jelas, jadwal yang realistis, lingkungan yang minim distraksi, pemantauan yang jujur, evaluasi yang rutin, dan penguatan diri yang sehat. Dengan pola itu, mahasiswa dapat menjalani masa kuliah secara lebih terarah, produktif, dan seimbang.

KESIMPULAN

Manajemen diri merupakan keterampilan penting bagi mahasiswa karena masa kuliah menuntut kemandirian dalam mengatur waktu, tugas, emosi, relasi sosial, dan pengembangan diri. Kegiatan pengabdian kepada 40 mahasiswa semester II-A Program Studi Manajemen FEB Universitas Katolik Santo Thomas Medan menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan strategi praktis untuk mengubah niat belajar menjadi kebiasaan yang terukur. Penetapan tujuan, manajemen waktu, pengendalian stimulus, pemantauan diri, evaluasi diri, dan penguatan diri membantu mahasiswa menekan prokrastinasi, meningkatkan disiplin belajar, dan menjaga keseimbangan mental.

Program studi disarankan memasukkan pelatihan manajemen diri dalam orientasi mahasiswa baru, pembimbingan akademik, dan kegiatan kemahasiswaan. Mahasiswa disarankan memulai dari langkah sederhana, seperti membuat target mingguan, menyusun daftar prioritas, mematikan notifikasi saat belajar, melakukan audit waktu, dan mengevaluasi progres setiap akhir pekan. Dosen wali dapat mendampingi mahasiswa melalui lembar rencana belajar dan refleksi berkala.

Keterbatasan kegiatan ini terletak pada metode evaluasi yang masih bersifat kualitatif dan belum memakai pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan. Jumlah peserta juga terbatas pada satu kelas. Kegiatan lanjutan perlu menggunakan instrumen terukur, melibatkan lebih banyak peserta, dan menilai perubahan perilaku belajar dalam beberapa minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- 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), 55. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10030055>
- Ardini, D. (2017). Hubungan manajemen diri dan orientasi masa depan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif kuliah dan organisasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(4), 510–520. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i4.4469>
- Ariarta, A. P., Mu'in, M. L. A., Latif, M. S., Saadah, A. H., & Harini, S. (2024). Learning quality, time management and social support on student academic achievement. *Edukasia: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2). <https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i2.778>
- Fajri, N., Syahputra, Y., Putri Karisma, S., & Ifdil, I. (2023). Navigating academic challenges: Self-regulated learning analysis of academic procrastination students. *KONSELOR*, 12(2), 65–73. <https://doi.org/10.24036/0202312244-0-86>
- Gie, The. Liang. 2020. *Cara Belajar yang Efisien* (Edisi Revisi). Yogyakarta: Liberty
- Harjoni, H., Alimuddin, A., & Asiah, N. (2024). Self-regulated learning terhadap prokrastinasi penyelesaian studi akhir. *Journal of Education Research*, 5(1). <https://doi.org/10.37985/jer.v5i1.951>
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(1), 31–38. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. RajaGrafindo Persada.
- Manurung, K. S. B., & Darmayanti, N. (2024). Penerapan teknik self management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa sekolah menengah atas: Systematic literature review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1574–1590. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6092>
- Miltenberger, R. G. 2016. *Behavior Modification: Principles and Procedures* (6th ed.). Cengage Learning.
- Prijosaksono, Ariwibowo, & Sembel, Roy. 2021. *Self Management Series: Control Your Life*. PT Elex Media Komputindo.
- Silalahi, E., Silalahi, D., & Sihotang, H. (2025). Menumbuhkan motivasi belajar Generasi Z. *KAIZEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1).
- Silalahi, E., Silalahi, D., & Tarigan, M. I. (2026). Aplikasi Mendeley dalam penulisan daftar pustaka. *KAIZEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 44–50.
- Sihotang, H., & Silalahi, E. R. R. (2023). Penyuluhan public speaking untuk KKM Veritas. *KAIZEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2).
- Sitompul, P., Purba, B., Silalahi, D., Pangaribuan, J., & Soelistya, D. (2025). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa melalui pelatihan penulisan artikel yang efektif. *KAIZEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1).
- Sitompul, P., Silalahi, D., Munthe, K., Tarigan, M. I., & Sianturi, R. F. (2026). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas melalui pelatihan dan praktik kewirausahaan. *KAIZEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 51–58.
- Tao, X., Hanif, H., & Lieqin, W. (2025). The effects of self-regulated learning strategies on academic procrastination and academic success among college EFL students in China. *Frontiers in Psychology*, 16, 1562980. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562980>

- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- Tinambunan, A. P. (2022). Penyuluhan pentingnya soft skill dan hard skill dalam dunia kerja bagi mahasiswa semester V-B Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen Unika Santo Thomas Medan. *KAIZEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.54367/kaizen.v1i1.2030>
- Tinambunan, A. P. (2023). "Time management" bagaimana menggunakan waktu dengan baik. *KAIZEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(2).
- Tinambunan, A. P. (2024). Manajemen keuangan untuk anak kos. *KAIZEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 65–68.