



Strategi *Self Management* yang Efektif Bagi Mahasiswa Gen Z Analisis (Studi Literatur)

Dini Setiawati^{1*}, Salwa Nursinta², Sri Mulyeni³

¹⁻³Universitas Nasional PASIM, Indonesia

Email: dinisetiawati311@gmail.com^{1*}, salwanursinta18@gmail.com², srimulyeni88@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: dinisetiawati311@gmail.com

Abstract. Higher education is now dominated by Generation Z, that refers to the group of people born between 1997 and 2012. They have been accustomed, making them highly proficient in and dependent on such technology. Although Gen Z possesses adaptive advantages within the digital ecosystem and multitasking capabilities, they face serious challenges, including a high dependency on devices and social media distractions that trigger academic procrastination. This research aims to analyze effective self-management strategies for Gen Z students to improve their academic achievement and learning independence. Through qualitative descriptive analysis technique, this study reviews existing literature by evaluating academic journals and supporting references to obtain a comprehensive picture. The results indicate that the ability to manage oneself, time, emotions, and priorities significantly determines a student's academic success. The use of a combination of self monitoring methods, stimulus control, and self appreciation has proven effective in transforming learning habits to become more organized and increasing independence. Mastery of self-management is not only effective in reducing task procrastination but also strengthens self-efficacy and enhances the competitive quality of students in higher education. In conclusion, self-management serves as a crucial foundation for Gen Z students to balance their digital and real lives to achieve sustainable future success.

Keywords: Digital Technology; Gen Z; Learning Strategies; Self-Management; Students.

Abstrak. Dunia pendidikan tinggi kini didominasi oleh Generasi Z, yaitu kelompok orang yang lahir antara tahun 1997 sampai 2012. Mereka sudah terbiasa menggunakan perangkat teknologi digital sejak kecil, sehingga sangat mahir dan bergantung pada teknologi tersebut. Meskipun Gen Z memiliki keunggulan adaptif dalam ekosistem digital dan kemampuan *multitasking*, mereka menghadapi tantangan serius berupa ketergantungan tinggi pada gawai serta distraksi media sosial yang memicu perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi *self management* yang efektif bagi mahasiswa Gen Z guna meningkatkan prestasi akademik dan kemandirian belajar. Melalui teknik analisis deskriptif kualitatif, studi ini meninjau literatur yang ada dengan mengevaluasi jurnal-jurnal akademik dan referensi pendukung guna mendapatkan gambaran komprehensif. Hasil menunjukkan bahwa kemampuan mengelola diri, waktu, emosi, dan prioritas sangat menentukan keberhasilan studi mahasiswa. Penggunaan kombinasi metode pemantauan mandiri, pengendalian stimulus, dan pemberian apresiasi diri terbukti efektif dalam mentransformasi kebiasaan belajar menjadi lebih terorganisir serta meningkatkan kemandirian. Penguasaan manajemen diri ini tidak hanya efektif menurunkan tingkat penundaan tugas, tetapi juga memperkuat *self-efficacy* serta meningkatkan kualitas daya saing mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Kesimpulannya, *self management* merupakan fondasi krusial bagi mahasiswa Gen Z untuk menyeimbangkan kehidupan digital dan nyata guna membangun fondasi kesuksesan masa depan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Gen Z; Mahasiswa; Self Management; Strategi Belajar; Teknologi Digital.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia terus beradaptasi dengan perkembangan zaman yang semakin digital. Di zaman sekarang, pendidikan tidak lagi bersifat satu arah, melainkan perlu adanya keluwesan, kerja sama, dan penggunaan teknologi yang tepat untuk mendukung proses pengajaran. Perubahan ini mengharuskan pengajar untuk mengenali karakter mahasiswa, termasuk gaya belajar yang sesuai dengan generasi masa kini (Sujani et al., 2025). Kelompok individu yang lahir dalam rentang tahun 1997-2012 dikenal sebagai Generasi Z, yang tumbuh besar dengan akses teknologi digital yang intens sehingga memiliki ketergantungan tinggi pada

perangkat tersebut. Walaupun cakap dalam menjalankan berbagai tugas sekaligus dan cepat beradaptasi dengan sistem digital, mereka sering kali terhambat oleh gangguan media sosial yang memicu penundaan tugas (Ishak et al., 2025). Masa perkuliahan adalah periode di mana mahasiswa mengasah keterampilan baik di bidang akademis maupun non-akademis. Saat menjalani kuliah, mahasiswa sering menghadapi tantangan, salah satunya adalah kesulitan dalam manajemen waktu akibat berbagai kegiatan, yang mengakibatkan munculnya perilaku menunda-nunda dalam studi mereka (Anabillah et al., 2022).

Setiap mahasiswa tentu menginginkan keberhasilan dalam studi yang dijalani. Namun untuk mencapainya dibutuhkan lebih dari sekedar kecerdasan intelektual. Self management adalah kunci sukses dalam belajar. Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih teratur dalam menyusun jadwal, tetap fokus di tengah gangguan, menjaga konsistensi semangat, dan memastikan seluruh tugas akademik selesai tepat waktu. *Self management* mencakup beberapa kemampuan dasar, seperti mengatur waktu, menjaga motivasi, mengendalikan emosi, serta membuat keputusan secara tepat dalam menjalani kegiatan belajar. Kemampuan-kemampuan ini menjadi bekal penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan selama perkuliahan. Terlebih lagi, dalam dunia perkuliahan yang fleksibel dan menuntut kemandirian, mahasiswa perlu memiliki kesadaran diri dan tanggung jawab atas proses belajarnya sendiri (Nadiyah Rahmah & Isak Iskandar, 2025).

Self management merupakan elemen penting yang mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Keterampilan dalam mengatur waktu, mengelola diri, menetapkan prioritas, dan menghadapi tekanan sangat diperlukan dalam suasana perkuliahan yang kompetitif dan penuh tantangan. Dengan *self management* yang efektif, mahasiswa memiliki kemampuan untuk mencapai potensi belajar mereka secara optimal dan meraih keberhasilan akademik yang signifikan. Fokus utamanya adalah memberikan arahan aplikatif yang mampu membantu mahasiswa dalam mengoptimalkan kompetensi *self management*, mencakup aspek manajemen waktu, pengorganisasian tugas, pengendalian diri, serta strategi dalam mengatasi tekanan stres. Dengan cara ini, mahasiswa menjadi lebih sadar akan diri mereka dan termotivasi untuk belajar bagaimana mengendalikan diri, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi akademik mereka dengan memahami keuntungan dari *self management* (Hutagaol, 2023). Mengingat tantangan seperti krisis lingkungan, ekonomi yang saling terintegrasi, dan kemajuan teknologi akan menjadi realitas utama mereka, maka kemampuan Generasi Z dalam merancang masa depan menjadi faktor yang menentukan. Jadi, kemampuan untuk merencanakan langkah-langkah masa depan yang fleksibel dan berkelanjutan menjadi sangat penting dalam menghadapi kerumitan dunia saat ini (Fajriyanti et al., 2023).

Dikenal sebagai generasi yang sangat cakap dalam hal teknologi, Generasi Z memiliki kemampuan adaptasi yang luar biasa dalam mengintegrasikan berbagai platform digital untuk mengelola aspek kehidupan mereka, mulai dari manajemen waktu hingga pemantauan target finansial secara presisi. Namun, dibalik kemudahan tersebut, mereka dihadapkan pada tantangan besar mengenai keseimbangan hidup, di mana penggunaan teknologi yang berlebihan berisiko memicu kecanduan serta menghambat kualitas interaksi sosial secara tatap muka (Thaha Ghafara et al., 2023). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran mengenai pentingnya *self management* dan perencanaan masa depan menjadi sangat krusial. Dengan memberikan dukungan yang tepat dalam membangun fondasi diri yang solid, kita tidak hanya membantu kesuksesan individu mereka, tetapi juga berinvestasi pada stabilitas masyarakat luas. Hal ini mengingat posisi strategis Generasi Z sebagai calon pemimpin masa depan yang akan memegang kendali atas arah perkembangan dunia (Zis et al., 2021; Sidik et al., 2025).

2. KAJIAN TEORI

Self management adalah sebuah mekanisme aktif dalam mengatur aspek psikologis dan tindakan individu guna meraih kualitas hidup yang lebih unggul. Kemampuan dalam menyusun jadwal, menetapkan skala prioritas, serta mengontrol emosi menjadi fondasi utama yang menjamin kesuksesan mahasiswa dalam menempuh pendidikan (Prayoga & Kuswinarno, 2024). *Self management* diubah menjadi modifikasi, yaitu perilaku yang berfungsi sebagai ciri yang mendorong pertumbuhan perilaku dan menerapkan prinsip dalam proses belajar. Untuk merubah perilaku, dibutuhkan pengendalian dalam pengambilan keputusan serta tindakan-tindakan yang dilakukan. Seseorang dengan kemampuan *self management* yang baik akan mampu meraih tujuan yang telah ditetapkan. Ini terjadi karena orang yang mengelola dirinya dengan baik dapat mengoptimalkan semua potensi yang dimilikinya, baik yang dari dalam maupun dari lingkungan sekitar. *Self management* dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan individu untuk mencapai target yang telah ditentukan dengan cara mengatur, mengelola, dan memaksimalkan kemampuan yang ada agar lebih mudah dalam meraih tujuan tersebut (Sumanggala et al., 2021).

Tumbuh besar di era transformasi digital yang masih membuat Generasi Z menjadikan internet sebagai bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka. Ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi ini membentuk karakter mereka sebagai individu yang cakap dalam mengeksploitasi berbagai sumber informasi digital. Mobilitas mereka didominasi oleh penggunaan gawai yang memungkinkan akses data tanpa batas dalam waktu singkat. Menurut (Kristyowati, 2021) karakteristik dari Generasi Z adalah merefleksikan profil mahasiswa yang

adaptif terhadap ekosistem digital melalui kemampuan *multitasking* dalam mengelola aktivitas akademik secara simultan. Namun, ketergantungan yang signifikan terhadap teknologi dan preferensi kuat pada konten audio-visual menuntut strategi *self-management* yang lebih ketat agar fokus akademik tetap terjaga di tengah distraksi media sosial. Dalam aspek pengembangan diri, sifat terbuka dan haus akan eksplorasi memacu sisi kreatif serta inovatif mahasiswa untuk menciptakan solusi praktis atas kompleksitas tugas perkuliahan. Lebih jauh lagi, kemampuan mengakses informasi heterogen telah mengasah nalar kritis mereka dalam memvalidasi data, yang jika diimbangi dengan manajemen diri yang baik, akan mencegah terjadinya beban informasi (*information overload*). Fenomena ini pada akhirnya bermuara pada pergeseran nilai profesional, di mana mahasiswa Gen Z lebih mengedepankan semangat kolaborasi kolektif sebagai instrumen fundamental dalam memecahkan problematika kontemporer dibandingkan sekadar mengejar kompetisi individu.

Pengelolaan diri atau *self management* merupakan metode yang memungkinkan seseorang untuk mengorganisir jadwal serta mengawasi tindakannya secara mandiri melalui berbagai teknik perubahan perilaku. Instrumen ini terbagi menjadi tiga kategori utama, yakni pemantauan diri, pengendalian stimulus, serta pemberian apresiasi diri. Implementasi dari ketiga aspek tersebut berperan penting dalam mendorong kemandirian belajar yang terstruktur. Bagi mahasiswa tingkat awal, penerapan strategi *self management* dinilai sangat manjur untuk membangun pola belajar yang sistematis. Hal ini dikarenakan mereka menjadi lebih cakap dalam mengontrol setiap tindakan yang menunjang proses edukasi secara mandiri sebuah kompetensi yang barang kali belum terasah secara maksimal pada masa sebelumnya (Agung et al., 2025).

3. METODE PENELITIAN

Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini mengumpulkan data melalui kajian literatur. Kajian literatur, yang juga dikenal sebagai tinjauan pustaka, merupakan serangkaian aktivitas yang mencakup membaca, mencatat, dan mengorganisir sumber-sumber penelitian berkaitan dengan teknik pengumpulan data dari perpustakaan (Sugiyono, 2019). Mengkaji literatur yang telah ada sebelumnya juga berfungsi sebagai alat untuk mengatasi masalah dalam kajian tersebut. Memahami secara menyeluruh materi mengenai topik dan referensi sangat penting dalam proses kajian pustaka, yang sering kali disebut sebagai tujuan dari referensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kami akan menyajikan hasil dari studi literatur melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Sudi Literatur.

No	Judul & Nama Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Analisis Gaya Belajar Mahasiswa Gen Z (Sujani et al., 2025)	Deskriptif kuantitatif	Mayoritas mahasiswa Gen Z memiliki gaya belajar visual melalui gambar, warna, dan tayangan.
2	Gen Z dalam Dunia Pendidikan (Ishak et al., 2025)	Studi literatur	Gen Z memerlukan pendidikan berbasis teknologi yang tetap fokus pada penguatan karakter dan kolaborasi.
3	Kemampuan Manajemen Waktu dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa (Anabillah et al., 2022)	Kualitatif deskriptif	Mahasiswa dapat mengelola waktu dengan menentukan prioritas, bersikap tegas, dan menyusun jadwal harian untuk meminimalkan waktu terbuang.
4	Pengaruh <i>Self Management</i> Terhadap Kedisiplinan Mahasiswa (Nadiyah Rahmah & Isak Iskandar, 2025)	Kuantitatif	<i>Self management</i> berdampak positif pada kedisiplinan belajar mahasiswa melalui pengelolaan waktu yang baik, motivasi tinggi, dan kemampuan menghindari gangguan.
5	<i>Self Management</i> : Aspek Penting Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa (Hutagaol, 2023)	Penelitian kualitatif	<i>Self management</i> adalah kemampuan individu mengatur diri dan waktu demi mencapai tujuan pribadi, yang menjadi dasar penting bagi prestasi akademik mahasiswa.
6	<i>Planning The Future and Achieving Success Through Self-Management</i> (Defri Rahman et al., 2024)	Diskusi	Keberhasilan Gen Z ditentukan oleh kemampuan manajemen diri dalam mengelola stres, prioritas, dan mengelola waktu secara proporsional.
7	Generasi “Z” Dan Strategi Melayaninya (Kristyowati, 2021)	Deskriptif kualitatif	gen z memiliki karakteristik unik yaitu mahir <i>multitasking</i> , menjunjung tinggi privasi, serta memiliki pola pikir luas dan penuh kewaspadaan.
8	Implementasi <i>Self Management</i> terhadap Peningkatan Karakter Disiplin dan Mandiri Siswa dalam Belajar (Agung et al., 2025)	Studi literatur	Implementasi <i>self management</i> terbukti secara signifikan melalui tiga komponen utama yaitu pemantauan diri, pengendalian stimulus, dan pemberian apresiasi diri.
9	<i>Self Management</i> Dalam Menghadapi Stres Di Masa Pandemi Pada Mahasiswa Yang Bekerja (Muthmainnah, 2022)	Deskriptif kualitatif	Terdapat empat elemen kunci dalam mengelola diri secara efektif: kemampuan memotivasi diri, kecakapan dalam berorganisasi secara personal, kontrol diri yang kuat, serta upaya berkelanjutan untuk mengembangkan potensi diri.
10	Hubungan <i>Self Management</i> dengan <i>Burnout</i> Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era <i>New Normal</i>	Kuantitatif	Semakin baik kemampuan manajemen diri mahasiswa, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami kelelahan atau kebosanan dalam akademik.
11	Teknik <i>Self Management</i> Untuk Meningkatkan Nilai Karakter Mandiri Belajar Siswa (Khairani et al., 2022)	Kualitatif	Kemampuan untuk mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan secara mandiri merupakan indikator utama bahwa seseorang telah menguasai pengelolaan diri.
12	Efektivitas <i>Self Management</i> Terhadap Peningkatan Minat Baca Mahasiswa (Sastrapraja et al., 2025)	Kuantitatif	Meningkatkan minat baca dalam waktu singkat perlu didukung oleh strategi motivasi dan bantuan eksternal yang sesuai.
13	Gambaran <i>Self Management</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Kecenderungan FOMO (Adella et al., 2024)	Kuantitatif deskriptif	Mahasiswa dari generasi z yang mengalami ketakutan akan kehilangan (FOMO) masih mampu menjaga tingkat pengelolaan diri yang baik untuk menyelesaikan proyek akhir mereka.
14	Penerapan Teori Behavior Dengan Teknik <i>Self-Management</i> Untuk Mengatasi Kurangnya Manajemen	Kualitatif deskriptif	Teknik <i>self-management</i> efektif memperbaiki kontrol diri subjek dalam menyusun prioritas tugas

	Waktu Pada Mahasiswa (Rofiq et al., 2023)		
15	Pengaruh <i>Self Management</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir (Siregar et al., 2022)	Kuantitatif kausalitas	dan jadwal harian, sehingga kualitas fokus dan semangat belajar di kelas meningkat signifikan. Penundaan tugas akademik dapat diminimalisir melalui penguatan kapasitas mahasiswa dalam mengelola diri sendiri secara lebih baik.
16	Pengaruh <i>Self Management</i> dan <i>Self Improvement</i> terhadap Kualitas Mahasiswa (Hasyudi & Latief, 2025)	Kuantitatif	Pengelolaan diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas serta daya saing mahasiswa di perguruan tinggi.
17	Strategi Penelusuran Informasi Efektif Era Digital: Studi Pada Mahasiswa Generasi Z (Rantika Gumay et al., 2025)	<i>Mixed Methods</i>	Mahasiswa Generasi Z biasanya mempercayai mesin pencari, jaringan sosial, serta situs video saat mengumpulkan informasi, dengan kecenderungan pada materi yang cepat, singkat, dan bersifat visual.
18	Tantangan Dan Manajemen Kinerja Generasi Z Di Indonesia (Sibagariang & Tarigan, 2020)	Tinjauan literatur	Generasi Z di Indonesia merupakan digital <i>natives</i> yang sangat bergantung pada teknologi, menginginkan fleksibilitas kerja, serta menghargai keseimbangan kehidupan kerja (<i>work-life balance</i>). <i>Self-management</i> merupakan variabel yang berperan paling besar dan dominan dalam membentuk <i>self-efficacy</i> (keyakinan diri) individu.
19	Pengaruh <i>Hard Skill</i> Dan <i>Soft Skill</i> Terhadap <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa (Cahyadiana, 2020)	Penelitian tindakan kelas	Konseling yang menggunakan pendekatan <i>self management</i> membantu meminimalisir kebiasaan berbelanja yang tidak fungsional pada pelajar dengan menawarkan dukungan agar mereka dapat mengendalikan pikiran dan tindakan mereka untuk mengubah perilaku yang diinginkan.
20	Pengaruh Konseling Kelompok Teknik <i>Self-Management</i> Dalam Pengelolaan Manajemen Keuangan Mahasiswa (Maharani et al., 2024)	Kualitatif	

Berbagai sumber menunjukkan bahwa generasi Z mampu menyelesaikan banyak pekerjaan sekaligus, memiliki akses terhadap berbagai informasi, dan menunjukkan antusiasme yang besar. Dibalik semua itu, generasi Z cenderung lebih suka melakukan pekerjaan secara mandiri, mengalami perubahan emosi dengan cepat, dan tidak gemar pada prosedur yang panjang. Cara generasi Z berkomunikasi, memperoleh pengetahuan, dan menganalisis informasi dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan efeknya pada dunia pendidikan. Sekarang, penggunaan platform sosial menjadi isu serius, di mana seseorang kadang kehilangan jejak waktu saat mengaksesnya. Penggunaan platform sosial seperti TikTok, Instagram, hingga YouTube telah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mahasiswa Gen Z. Namun, tantangan utama bukan terletak pada aplikasinya, melainkan pada desain fitur seperti algoritma *infinite scroll* dan notifikasi *real-time* yang dirancang untuk menjaga keterikatan pengguna secara maksimal. Fitur-fitur ini sering kali memicu perilaku prokrastinasi akademik karena memberikan kepuasan instan yang mengalihkan perhatian dari tugas-tugas perkuliahan yang bersifat jangka panjang dan kompleks. Dengan hadirnya media sosial, diharapkan setiap individu dapat menggunakan platform sosial dengan bijaksana. Teknologi mampu mengatasi banyak tantangan di berbagai sektor, termasuk dalam dunia pendidikan (Ishak et al., 2025; Chaerudin et al., 2025).

Terlahir di tengah pesatnya perkembangan teknologi, mahasiswa Generasi Z memiliki keterikatan yang sangat kuat terhadap perangkat digital. Hal ini terlihat dari penggunaan ponsel pintar serta konektivitas internet yang telah menjadi elemen fundamental dalam setiap rutinitas harian mereka. Karakteristik ini membuat mereka mampu melakukan *multitasking* dan adaptif terhadap ekosistem digital. Namun, ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi dan preferensi pada konten audio visual memicu tantangan baru berupa distraksi media sosial yang dapat mengganggu fokus akademik. Oleh karena itu, mahasiswa gen z memerlukan strategi *self management* yang ketat agar potensi besar mereka dalam penguasaan teknologi tetap seimbang dengan pencapaian prestasi dan tanggung jawab nyata. Tanpa manajemen diri yang baik, mahasiswa sering kali mengalami kesulitan mengatur waktu dan terjebak dalam perilaku prokrastinasi akademik (Kristyowati, 2021; Rahmayanti et al., 2025).

Menghadapi tantangan tersebut, terdapat tiga strategi utama dalam *self management* yang dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk mengubah perilaku dan meningkatkan efektivitas belajar. Yang pertama, *self monitoring* (pemantauan diri) strategi ini dilakukan dengan memberikan peluang kepada mahasiswa untuk mengamati dan mencatat perilakunya sendiri secara sistematis, dalam praktiknya mahasiswa dapat mencatat durasi belajar dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan untuk media sosial, sehingga mereka memiliki kesadaran penuh atas penggunaan waktunya. Yang kedua, *stimulus control* (kontrol stimulus) strategi ini berfokus pada pengaturan lingkungan untuk mengurangi gangguan yang memicu perilaku negatif, contohnya mahasiswa dapat menjauhkan gawai atau mematikan notifikasi saat mengerjakan tugas untuk menciptakan ruang belajar yang bebas distraksi. Yang terakhir, *self reward* (penghargaan diri) strategi ini melibatkan pemberian pengakuan yang baik terhadap diri sendiri setelah sukses meraih target yang ditentukan. Misalnya, mahasiswa memberikan waktu istirahat sejenak atau menikmati hiburan favorit setelah berhasil menyelesaikan tugas tepat waktu, guna menjaga motivasi internal tetap tinggi. Hasil kajian literatur menunjukkan dampak dari penerapan kombinasi ketiga strategi *self-management* ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup akademik mahasiswa. Penggunaan teknik ini terbukti efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning*, di mana mahasiswa menjadi lebih mandiri dalam mengelola perilaku belajar yang sebelumnya tidak teratur (Agung et al., 2025).

Keberhasilan dalam menerapkan *self management* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mendukung. Hal ini dimulai dari aspek kesehatan (*health*) sebagai pondasi utama, di mana keseimbangan fisik dan psikis yang terjaga memungkinkan seseorang untuk menjalankan aktivitasnya secara optimal. Kekuatan fisik tersebut kemudian harus didukung oleh keterampilan (*skill*) yang memadai, karena keahlian di bidang tertentu tidak hanya

mencerminkan kualitas hidup tetapi juga memberikan kemampuan bagi individu untuk mengatur strategi demi mewujudkan tujuan hidupnya. Selain kecakapan teknis, *self management* juga tercermin melalui tindakan (*action*) nyata yang menunjukkan sejauh mana seseorang berani mengambil inisiatif dan keputusan berdasarkan pandangan moral yang luas. Keberhasilan *self management* sebenarnya bersumber dari kokohnya identitas diri, di mana identitas tersebut memungkinkan individu untuk mengatur prinsip-prinsip hidupnya dengan konsisten, memahami dirinya sendiri, dan mengevaluasi kondisi yang dapat mendorong tindakan tertentu (Muthmainnah, 2022).

5. KESIMPULAN

Mahasiswa gen z memiliki potensi akademik yang besar namun sangat rentan terhadap distraksi akibat ketergantungan yang tinggi pada teknologi digital. Fenomena ini sering kali berujung pada masalah prokrastinasi akademik dan kesulitan dalam mengatur waktu ditengah tuntutan perkuliahan yang fleksibel. Keberhasilan dalam belajar sangat bergantung pada bagaimana kita mampu mengelola diri sendiri. Implementasi strategi *self management* yang terdiri dari pemantauan diri, pengendalian stimulus, dan pemberian apresiasi diri terbukti secara efektif mampu mengubah perilaku belajar mahasiswa menjadi lebih teratur dan disiplin. Melalui pemantauan diri dan pengendalian lingkungan yang ketat, mahasiswa dapat meminimalisir gangguan digital serta meningkatkan motivasi internal mereka dalam mencapai target akademik. Dampak positif dari penerapan strategi ini tidak hanya terlihat pada peningkatan prestasi akademik, tetapi juga pada penguatan *self-efficacy* dan kemandirian mahasiswa dalam menghadapi tantangan di masa depan. Penguasaan *self management* yang baik merupakan fondasi utama bagi mahasiswa Gen Z untuk menyeimbangkan kehidupan digital dan nyata demi tercapainya kesuksesan yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adella, A., Amalia, I., & Iramadhani, D. (2024). Gambaran self-management pada mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecenderungan fear of missing out (FoMO) di Universitas Malikussaleh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 624–631.
- Agung, A. A., Dewi, A., M., & Prabawati, N. M. A. (2025). Implementasi self-management terhadap peningkatan karakter disiplin dan mandiri siswa dalam belajar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 16474–16481.
- Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. D. (2022). Kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Public Knowledge Project*, April, 189–195.
- Cahyadiana, W. (2020). Pengaruh hard skill dan soft skill terhadap self-efficacy mahasiswa. *Psikovidya*, 24(1), 1–7. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i1.139>

- Chaerudin, T. R., Gumelar, A. S., & Mulyeni, S. (2025). Manajemen waktu mahasiswa aktivis organisasi dalam menyelesaikan studi tepat waktu: Pendekatan kualitatif POAC. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 2(2), 107–117.
- Defri Rahman, Sapriadi, S., Agustina, F. R., Alius, M., & Sultani. (2024). Planning the future and achieving success through self-management (Merencanakan masa depan dan mencapai kesuksesan melalui manajemen diri) pada siswa kelas XII SMA. *Media Abdimas*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v4i1.3630>
- Fajriyanti, Y., Rahmah, A. H., & Hadiyanti, S. U. E. (2023). Analisis motivasi kerja generasi Z yang dipengaruhi oleh lingkungan kerja dan komitmen kerja. *Journal of Trends Economics and Accounting Research*, 4(1), 107–115. <https://doi.org/10.47065/jtear.v4i1.808>
- Gunawan, M. Y., Aulia, N. S., Gicella, A. M. P., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas pola tidur mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 4(1), 47–60. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v4i1.3726>
- Hasyudi, M. A., & Latief, F. (2025). Pengaruh self-management dan self-improvement. *Jurnal Ilmiah Bisnis & Kewirausahaan*, 14(2), 261–272.
- Hutagaol, J. M. (2023). Self-management: Aspek penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Alternatif Wacana Ilmiah Interkultural*, 12(1), 75–87. <https://doi.org/10.60130/ja.v12i01.115>
- Ishak, M., Baydhowi, B., Mahfud, M., & Mas'odi. (2025). Gen Z dalam dunia pendidikan. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 328–338. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i1.3351>
- Khairani, A., Sugianto, A., & Ildiyanita, R. (2022). Teknik self-management untuk meningkatkan nilai karakter mandiri belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8, 62–69.
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi Z dan strategi melayaninya. Dalam A. Samgar (Ed.), *Generasi Z dan strategi melayaninya* (hlm. 23–34). *Ambassadors: Jurnal Teologi dan Pendidikan*.
- Maharani, D. A., Eriyani, H., Agistiani, N., & Agustina, T. P. (2024). Pengaruh konseling kelompok teknik self-management dalam pengelolaan manajemen keuangan mahasiswa. *Catha of Journal: Creative and Innovative Research*, 5(1), 70–80.
- Muthmainnah, S. (2022). Self-management dalam menghadapi stres di masa pandemi pada mahasiswa yang bekerja. *Islamic Guidance and Counseling*, 3(2), 127–141.
- Rahmah, N., & Iskandar, I. (2025). Pengaruh self-management terhadap kedisiplinan mahasiswa bimbingan konseling Islam. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(5), 506–517. <https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i5.360>
- Prayoga, O. W., & Kuswinarno, M. (2024). Pentingnya manajemen diri dalam pengembangan sumber daya manusia: Kunci sukses organisasi. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(10).
- Rahmayanti, D., Rulyan, S., Lutfiah, I. N., & Mulyeni, S. (2025). Penerapan fungsi manajemen dalam kepengurusan himpunan mahasiswa. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(3), 701–710.

- Gumay, R., Karlina, M., Farlyan, M., Suhari, M. N., Iryani, E., & Asafri, H. (2025). Strategi penelusuran informasi efektif era digital: Studi pada mahasiswa generasi Z. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(5), 7294–7303. <https://doi.org/10.56799/peshum.v4i5.10253>
- Rofiq, A. A., Rahayu, S. D., & Laela, F. N. (2023). Penerapan teori behavior dengan teknik self-management untuk mengatasi kurangnya manajemen waktu pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 13(1), 52–69.
- Sastrapraja, R. S., Al-Qori, H. P., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas self-management terhadap peningkatan minat baca mahasiswa. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 4(3).
- Setiawan, Z., Rahmadan, R., Ekaputra, M. F. N. A., & Mulyeni, S. (2026). Analisis hubungan pola tidur dan stres akademik pada mahasiswa. *Journal of Student Research*, 4(1), 17–29. <https://doi.org/10.55606/jsr.v4i1.4300>
- Sibagariang, O. G. B., & Tarigan, M. I. (2020). Tantangan dan manajemen kinerja generasi Z di Indonesia. *Journal Manajemen dan Bisnis*, 7, 75–82.
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian pola tidur pada produktivitas mahasiswa (Analisis studi literatur). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(3), 826–836.
- Siregar, M., Fitria, S., & Damayanti, E. (2022). Pengaruh self-management terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 1–7.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujani, E. A., Putri, T. M., Rahayu, A., Hamidah, W., & Lisnawati, I. (2025). Analisis gaya belajar mahasiswa generasi Z. *Jurnal Genta Mulia*, 15(2), 115–125.
- Sumanggala, K. J., Dhamayanti, W., & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh self-management terhadap prestasi belajar pendidikan keagamaan Buddha di Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159. <https://doi.org/10.21009/PIP.352.7>
- Thaha Ghafara, S., Jalinus, N., Rizal, F., & Teknologi Kejuruan, P. (2023). Pembelajaran menggunakan TIK dapat meningkatkan literasi peserta didik generasi Z pada Kurikulum Merdeka. *Jurnal SAINTIKOM (Jurnal Sains Manajemen Informatika dan Komputer)*, 22, 241–251.
- Zis, S. F., Effendi, N., & Roem, E. R. (2021). Perubahan perilaku komunikasi generasi milenial dan generasi Z di era digital. *Satwika: Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(1), 69–87. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i1.15550>