

Pengaruh Kedisiplinan dan Manajemen Waktu terhadap Performa Akademik Mahasiswa Baru

Mardiana Zulfa^{1*}, Muhammad Hafizuddin²

¹Pendidikan Matematika, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Tangerang Selatan, Banten

²Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Terbuka, Tangerang Selatan, Banten

*Email Penulis korespondensi: mardiana.zulfa@uinjkt.ac.id

Abstrak

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi bukan sekadar perpindahan institusional; ini adalah perubahan paradigma belajar yang menuntut kemandirian, disiplin personal, serta kemampuan mengelola waktu secara matang. Berangkat dari asumsi bahwa kedisiplinan akademik dan manajemen waktu merupakan fondasi perilaku belajar mahasiswa baru, penelitian ini menelaah bagaimana kedua variabel tersebut bekerja, bukan hanya secara langsung, tetapi juga melalui jalur psikologis yang lebih subtil: pengendalian diri, keterlibatan belajar, dan regulasi penggunaan ponsel. Dengan memanfaatkan desain survei kuantitatif yang melibatkan 273 mahasiswa baru di Jakarta, enam konstruk utama diukur melalui skala Likert 1–5. Reliabilitas instrumen berada pada rentang memadai hingga baik (Cronbach's α 0,65–0,77), yang memungkinkan kami menarik inferensi yang dapat dipertanggungjawabkan. Secara deskriptif, para responden menunjukkan tingkat disiplin, manajemen waktu, pengendalian diri, keterlibatan, dan prestasi yang relatif tinggi. Temuan lain muncul pada analisis mediasi. Model awal menunjukkan bahwa kedisiplinan dan manajemen waktu berpengaruh signifikan terhadap prestasi ($R^2 = 0,30$). Tetapi ketika mediator dimasukkan, situasinya berubah secara substansial: kontribusi model meningkat menjadi 41,2%, sementara pengaruh langsung kedua variabel utama itu melemah hingga tidak signifikan. Sebaliknya, pengendalian diri ($\beta \approx 0,12$) dan terutama keterlibatan belajar ($\beta \approx 0,39$) tampil sebagai prediktor dominan. Regulasi penggunaan ponsel, meskipun secara teoretis penting, tidak memperlihatkan peran signifikan dalam model ini. Hasil ini menggarisbawahi bahwa disiplin dan manajemen waktu bukanlah “aktor utama” yang bekerja secara linear, melainkan pemicu yang mengaktifkan mekanisme psikologis internal, khususnya pengendalian diri dan keterlibatan belajar, yang pada gilirannya mendorong pencapaian akademik.

Kata kunci: Akademik, Kedisiplinan, Manajemen Waktu, Prestasi Akademik, Pengendalian Diri

1. Pendahuluan

Bagi mahasiswa baru, memasuki dunia perguruan tinggi adalah fase transisi yang kerap mengejutkan. Struktur belajar yang sebelumnya terkontrol dan rutin mendadak menghilang, digantikan oleh tuntutan untuk menavigasi jadwal, tugas, dan prioritas secara mandiri. Banyak

mahasiswa akhirnya mendapati bahwa kesenjangan terbesar bukanlah pada kemampuan kognitif, tetapi pada tuntutan perilaku: kedisiplinan dan manajemen waktu.

Kedisiplinan akademik sendiri tidak sekadar mengikuti aturan atau menyelesaikan tugas tepat waktu, melainkan indikator komitmen personal terhadap standar kualitas akademik. Sebagaimana ditegaskan oleh Ulum et al., (2023), disiplin adalah fondasi bagi terciptanya lingkungan belajar yang kondusif dan berorientasi tujuan. Di tingkat individu, tercermin dalam konsistensi mengikuti jadwal belajar, ketahanan menghadapi distraksi, dan kemauan mempertahankan mutu pekerjaan akademik.

Sementara itu, manajemen waktu memerlukan seperangkat strategi yang lebih kompleks: kemampuan merencanakan, memprioritaskan, dan mengevaluasi penggunaan waktu. Hidayanto (2023) menggaris bawahi bahwa hal tersebut merupakan ilmu memanfaatkan waktu secara efisien. Temuan internasional menunjukkan tren yang konsisten: intervensi manajemen waktu pada mahasiswa tahun pertama terbukti meningkatkan kemampuan mengelola studi serta prestasi akademik mereka (Alwerthan, 2025). Di Indonesia, Henrie & Hutajulu (2025) melaporkan hasil serupa, meskipun penelitian lain menunjukkan bahwa konteks psikologis dan lingkungan belajar dapat memoderasi efektivitas manajemen waktu (Gracea et al., 2025).

Kompleksitas semakin meningkat oleh kehadiran teknologi digital. Mahasiswa hidup dalam ekosistem distraksi permanen: ponsel cerdas, media sosial, dan notifikasi tanpa henti menurut Tekin (2024) menunjukkan bagaimana adiksi media sosial dapat menurunkan prestasi akademik, namun dampak negatifnya dapat ditekan ketika mahasiswa memiliki kedisiplinan akademik yang kuat. Faktor pengendalian diri menjadi elemen sentral yaitu kemampuan untuk mengendalikan dorongan dan tetap fokus pada tujuan akademik.

Penelitian terkini memperluas pemahaman kita: manajemen waktu tidak hanya berdampak langsung pada keterlibatan belajar, tetapi juga memengaruhi pengendalian diri dan pola penggunaan ponsel (Pramudita et al., 2024). Keterlibatan belajar (yang mencakup antusiasme, fokus, dan partisipasi aktif) menjadi prediktor kuat prestasi yang berulang kali ditemukan dalam berbagai studi.

Dengan demikian, kedisiplinan akademik dan manajemen waktu tidak berdiri sendiri. Keduanya cenderung memicu proses psikologis tertentu yang kemudian beresonansi dalam bentuk prestasi akademik. Pengendalian diri, keterlibatan belajar, dan regulasi penggunaan

ponsel adalah kandidat mediator yang layak diuji dalam kerangka mahasiswa baru, kelompok yang tengah beradaptasi dengan dinamika belajar tingkat perguruan tinggi.

Berdasarkan telaah tersebut, penelitian ini berfokus pada empat pertanyaan kunci:

1. Sejauh mana kedisiplinan akademik memengaruhi prestasi mahasiswa baru?
2. Bagaimana kontribusi manajemen waktu terhadap prestasi tersebut?
3. Apakah keduanya memiliki pengaruh simultan yang lebih kuat dibandingkan pengaruh individualnya?
4. Apakah pengendalian diri, keterlibatan belajar, serta regulasi penggunaan ponsel bertindak sebagai mediator dalam hubungan tersebut?

Tujuan penelitian yaitu menguji pengaruh kedua variabel utama terhadap prestasi akademik, menggambarkan profil perilaku belajar mahasiswa baru, serta menilai peran tiga mediator psikologis yang relevan.

Secara teoretis, penelitian ini ingin memperkaya model perilaku belajar mahasiswa baru dengan menunjukkan bahwa disiplin dan manajemen waktu bekerja melalui mekanisme internal, bukan sekadar perilaku eksternal yang kasat mata. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi landasan bagi perguruan tinggi untuk merancang program orientasi dan pembinaan yang lebih strategis, menekankan penguatan kemampuan pengelolaan diri di tengah tantangan era digital.

2. Metode

Dalam merancang penelitian ini digunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori, sebuah keputusan yang tidak hanya pragmatis, tetapi juga konseptual, untuk menguji suatu jaringan hubungan yang tidak sederhana: kedisiplinan akademik (X1) dan manajemen waktu (X2) yang diduga memengaruhi prestasi akademik mahasiswa baru (Y), namun kemungkinan besar tidak bekerja secara linier. Dugaan ada proses psikologis yang berjalan seperti pengendalian diri, keterlibatan belajar, serta regulasi penggunaan ponsel. Desain ini bukan untuk sekadar mendeteksi korelasi, tetapi untuk menelusuri pola pengaruh langsung dan tidak langsung, sebagaimana lazim dianalisis melalui regresi berganda atau pemodelan persamaan struktural (SEM) dalam studi perilaku belajar.

Populasi penelitian mencakup mahasiswa baru dari beberapa perguruan tinggi di Jakarta pada tahun akademik berjalan, sebuah kelompok yang tengah berada pada fase adaptasi akademik paling menuntut. 273 mahasiswa baru dipilih melalui teknik purposif, memanfaatkan kuesioner reflektif dalam bentuk formulir daring. Komposisi gender menunjukkan mayoritas perempuan sebanyak 205 orang (75,1%), sementara laki-laki berjumlah 68 orang (24,9%). Sebaran institusinya yaitu 123 mahasiswa berasal dari Universitas Muhammadiyah Jakarta, 82 dari UIN Syarif Hidayatullah, dan 68 dari Universitas Terbuka. Mereka datang dari berbagai program studi (Pendidikan Biologi, Ilmu Kesejahteraan Sosial, Manajemen, Administrasi Publik/Negara, Akuntansi, dan lainnya), sehingga temuan penelitian ini diharapkan memaparkan dinamika adaptasi akademik lintas disiplin.

Instrumen penelitian disusun berdasarkan kisi-kisi yang sebelumnya dirancang secara sistematis dan mengukur enam konstruk inti: kedisiplinan akademik, manajemen waktu, pengendalian diri, keterlibatan belajar, regulasi penggunaan ponsel, dan prestasi akademik. Semua diukur dengan skala Likert 1–5 yang memadai untuk mengungkap variasi respons subjektif mahasiswa, mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju.”

Tidak berhenti pada sekadar mencocokkan indikator dengan konstruk teoretis. Setiap variabel dirumuskan secara reflektif, memosisikan respons mahasiswa sebagai cerminan dari kondisi psikologis dan perilaku internal, bukan sekadar opini permukaan. Untuk itu, butir negatif disertakan dan kemudian dibalik (*reverse scoring*) agar skor total konsisten dengan arah konstruk.

1. Kedisiplinan Akademik (X1)

Enam butir digunakan untuk menggambarkan kebiasaan mahasiswa merespons tuntutan akademik. Contohnya: “Saya konsisten mengikuti jadwal belajar yang sudah saya tetapkan.” Butir negatif, seperti “Saya sering menunda tugas hingga mendekati deadline,” diberi skor balik agar nilai tinggi memang melambangkan kedisiplinan yang kuat.

2. Manajemen Waktu (X2)

Konstruk ini juga terdiri dari enam butir, mulai dari praktik perencanaan (“Di awal minggu, saya menetapkan prioritas tugas kuliah”) hingga evaluasi diri (“Di akhir pekan, saya mengevaluasi bagaimana saya menggunakan waktu belajar”). Respons negatif mengenai belajar tanpa rencana diolah dengan teknik skor balik.

3. Pengendalian diri (Mediator 1)

Variabel ini menangkap kemampuan mahasiswa mengarahkan diri di tengah distraksi. Butir positif seperti “Saya bisa menahan diri untuk tidak membuka media sosial saat belajar” dikombinasikan dengan butir negatif yang dibalik skornya, misalnya: “Saya mudah menyerah ketika materi terasa sulit.”

4. Keterlibatan Belajar (Mediator 2)

Konstruk keterlibatan diukur melalui enam butir yang memetakan antusiasme, fokus mendalam, dan upaya mengaitkan materi dengan dunia nyata. Butir negatif seperti “Saya mengikuti perkuliahan hanya untuk menggugurkan kewajiban” dibalik skornya agar konsisten dengan arah konstruk.

5. Regulasi Penggunaan Ponsel (Mediator 3)

Awalnya dirumuskan sebagai indikator ketergantungan negatif, konstruk ini kemudian dipetakan ulang sebagai regulasi penggunaan ponsel yang lebih adaptif. Indikator seperti kesulitan menghentikan kebiasaan memeriksa ponsel diberi skor balik, sementara butir positif seperti “Saya mengaktifkan mode hening/Do Not Disturb saat sesi fokus” dipertahankan. Skor tinggi mewakili regulasi yang lebih baik, dan ketergantungan yang lebih rendah.

6. Prestasi Akademik (Y)

Prestasi tidak diukur melalui IPK, tetapi melalui persepsi mahasiswa atas kualitas usahanya: kualitas tugas, konsistensi hasil kuis/diskusi/UTS/UAS, serta bagaimana mereka menindaklanjuti umpan balik. Model persepsi ini memungkinkan kami menangkap nuansa perkembangan akademik yang tidak selalu tercermin dalam angka formal.

Seluruh data dikumpulkan secara daring. Sebelum mengisi, mahasiswa diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data. Respons kemudian diunduh dan diproses secara statistik menggunakan lembar kerja digital.

Analisis dilakukan secara bertahap, mengikuti logika eksplanatori:

1. Analisis deskriptif, untuk memetakan gambaran awal distribusi data: rata-rata, standar deviasi, nilai minimum–maksimum.
2. Uji reliabilitas *Cronbach's alpha*, yang digunakan untuk memastikan konsistensi internal setiap konstruk.
3. Korelasi Pearson, guna melihat kekuatan asosiasi antarvariabel sebelum masuk ke tahap kausal.
4. Regresi berganda, yang dijalankan dalam dua model:

- Model langsung, menguji pengaruh X1 dan X2 terhadap Y.
- Model mediasi, memasukkan pengendalian diri, keterlibatan belajar, dan regulasi ponsel sebagai mediator untuk melihat apakah pengaruh langsung berubah.

Pemodelan mediasi dilakukan secara eksploratif. Alih-alih menggunakan SEM penuh, diterapkan pendekatan dua langkah: membandingkan perubahan koefisien dan signifikansi antara model tanpa dan dengan mediator. Pendekatan ini mengikuti praktik umum dalam studi perilaku belajar, khususnya ketika tujuan penelitian adalah menjelajahi jalur pengaruh, bukan membangun model struktural definitif.

3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil deskriptif penelitian ini, satu pola terlihat: mahasiswa baru dalam sampel tampaknya telah membawa modal perilaku belajar yang relatif kuat. Skor kedisiplinan akademik mencapai rata-rata 3,98 (SD = 0,62), hampir memasuki kategori tinggi dalam rentang 1–5. Keterlibatan belajar pun berada pada pola serupa (M = 3,76; SD = 0,55). Sementara itu, manajemen waktu dan pengendalian diri berada pada nilai menengah ke atas (M masing-masing 3,66 dan 3,59). Dua variabel lainnya, regulasi penggunaan ponsel (M = 3,18) dan persepsi prestasi akademik (M = 3,51), teridentifikasi kategori sedang.

Pembagian rentang skor ke dalam tiga kategori, pola ini memberi pesan yang cukup jelas: mahasiswa baru tidak memulai dari titik nol. Mereka berada pada titik kesiapan moderat menuju tinggi. Namun kesiapan itu belum stabil; khususnya kemampuan mengendalikan penggunaan ponsel masih jauh dari optimal. Temuan ini mengingatkan saya pada gagasan Clear (2018) bahwa fondasi prestasi sering lahir dari akumulasi kebiasaan kecil yang berulang, bukan dari perubahan besar yang sporadis, sehingga ruang intervensi masih terbuka lebar.

Nilai *Cronbach's alpha* berada pada rentang 0,65–0,77, memadai hingga baik untuk instrumen yang relatif baru dibangun. Kedisiplinan dan manajemen waktu sama-sama mencapai 0,77, sementara konstruk lain seperti pengendalian diri (0,70) dan prestasi akademik (0,69) juga menunjukkan stabilitas yang cukup. Angka-angka ini menegaskan bahwa alat ukur bekerja dengan konsisten, meskipun tentu masih membutuhkan ruang penyempurnaan pada konstruk seperti regulasi ponsel.

Pada analisis korelasional, gambaran yang muncul jauh lebih artikulatif. Kedisiplinan dan manajemen waktu masing-masing memiliki hubungan positif sedang dengan prestasi ($r \approx 0,50$ dan $0,51$). Pengendalian diri berada pada $r \approx 0,49$. Namun keterlibatan belajar tampak menonjol, dengan korelasi tertinggi terhadap prestasi ($r \approx 0,60$), sebagai variabel yang aktivitasnya paling resonan dengan capaian akademik mahasiswa.

Disiplin dan manajemen waktu memperlihatkan asosiasi kuat dengan pengendalian diri dan keterlibatan belajar (r sekitar $0,61$ – $0,64$), dan hubungan sedang dengan regulasi ponsel ($r \approx 0,37$ – $0,38$). Secara teoritis, pola ini konsisten: dua variabel dasar (*discipline & time management*) bukan hanya berkaitan dengan prestasi, tetapi juga terhubung dengan seluruh mediator psikologis yang kita uji. Pola seperti inilah yang ditegaskan oleh (Pramudita et al., 2024), manajemen waktu tidak bekerja dalam ruang hampa, ia memperkuat pengendalian diri, meningkatkan keterlibatan, dan memungkinkan pengelolaan distraksi digital.

Ketika diuji dalam model regresi pertama, disiplin dan manajemen waktu secara simultan menjelaskan 30% variasi prestasi akademik ($R^2 = 0,300$; $p < 0,001$). Secara parsial keduanya signifikan: disiplin ($\beta \approx 0,24$) dan manajemen waktu ($\beta \approx 0,26$).

Berlainan dengan kontribusinya nyata, angka $R^2 = 0,30$ menjelaskan bahwa ada 70% faktor lain yang membentuk prestasi mahasiswa, mulai dari kemampuan kognitif, kualitas interaksi dengan dosen, dukungan keluarga, hingga dinamika psikologis sehari-hari. Dengan kata lain, disiplin dan manajemen waktu penting, tetapi bukan satu-satunya pemeran utama.

Temuan ini sangat sejalan dengan (Herak, 2026) yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu meningkatkan performa mahasiswa tahun pertama, serta semakin menguatkan konsep “*deep work*” Newport yang menekankan pentingnya fokus mendalam dan keteraturan perilaku (Brust et al., 2022).

Model kedua menghasilkan gambaran yang jauh lebih menarik. Begitu mediator dimasukkan, nilai R^2 naik dari $0,300$ menjadi $0,412$, lonjakan yang tidak bisa diabaikan. Namun yang lebih dramatis, koefisien disiplin dan manajemen waktu terhadap prestasi langsung melemah dan menjadi tidak signifikan. Efeknya seperti panggung yang lampunya diredupkan: pemeran utama berubah. Kini, dua variabel menonjol:

- Pengendalian diri ($\beta \approx 0,12$; $p < 0,05$)
- Keterlibatan belajar ($\beta \approx 0,39$; $p < 0,001$)

Keterlibatan belajar muncul sebagai prediktor paling kuat, hampir tiga kali lipat dari pengendalian diri. Ini menunjukkan bahwa pendorong prestasi bukan hanya kemampuan mengatur waktu atau mematuhi jadwal, tetapi pengalaman akademik yang terasa hidup, bermakna, dan melibatkan diri secara emosional maupun kognitif.

Model ini memperlihatkan mediasi parsial hingga penuh: disiplin dan pengelolaan waktu hanya berdampak melalui jalur psikologis yang lebih dalam Marín et al (2025), bukan secara langsung.

Satu temuan lainnya adalah bahwa regulasi ponsel tidak signifikan dalam model regresi, meskipun korelasinya dengan prestasi ada (meski lemah). Ini tampak berbeda dari temuan (Tekin, 2024), tiga alasannya sebagai berikut:

1. Ponsel memiliki dua wajah

Ponsel adalah distraktor, tetapi juga alat belajar utama dalam konteks kuliah daring. Efek negatif dan positifnya bercampur, menghasilkan kontribusi neto yang kecil.

2. Instrumen belum memisahkan penggunaan akademik vs non-akademik

Skala menangkap perilaku permukaan, bukan motif maupun konteks penggunaan.

3. Efeknya mungkin teratasi oleh pengendalian diri

Regulasi ponsel kemungkinan merupakan indikator perilaku dari kompetensi yang lebih besar, pengendalian diri itu sendiri.

Jadi ketidaksignifikanan ini bukan sekadar kelemahan data, melainkan sinyal bahwa jalur pengaruh ponsel jauh lebih kompleks dari sekadar frekuensi penggunaan.

Jika dirangkum seluruh pola hasil penelitian ini, mekanismenya tampak sangat jelas dan konsisten dengan teori habit (Clear, 2018) dan teori fokus mendalam (Hoyt, 2023)

1. Disiplin dan manajemen waktu menciptakan struktur.

Rutinitas kecil membentuk kebiasaan belajar yang stabil.

2. Pengendalian diri memastikan struktur itu dijalankan.

Tanpa kontrol diri, jadwal hanya menjadi hiasan kalender.

3. Keterlibatan belajar memberi energi pada proses.

Inilah titik di mana mahasiswa benar-benar “masuk” ke pengalaman belajarnya.

4. Prestasi akademik menjadi konsekuensi dari mekanisme yang selaras.

Singkatnya, disiplin dan manajemen waktu bukan faktor yang berdiri sendiri, melainkan fondasi yang mengaktifkan mekanisme psikologis lain (pengendalian diri dan keterlibatan) yang justru menjadi motor utama peningkatan prestasi mahasiswa baru.

Temuan ini berdiri tegak di atas literatur mutakhir (Hyland et al., 2015), sekaligus memberikan bukti empirik yang relevan bagi institusi pendidikan tinggi guna meningkatkan kualitas adaptasi akademik mahasiswa tahun pertama.

4. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru umumnya telah memiliki fondasi perilaku belajar yang relatif kuat, dengan tingkat kedisiplinan dan manajemen waktu pada kategori sedang hingga tinggi yang secara mandiri mampu menjelaskan 30% variasi prestasi akademik. Namun, pengaruh langsung dari kedua faktor pemicu tersebut menjadi tidak signifikan ketika variabel mediator dimasukkan ke dalam model analisis. Peran sentral dalam menjembatani kebiasaan dasar dengan prestasi akademik justru dipegang oleh pengendalian diri sebagai mekanisme eksekusi dan keterlibatan belajar sebagai pendorong motivasional. Di sisi lain, regulasi penggunaan ponsel masih tertinggal di kategori sedang dan hanya memberikan pengaruh langsung yang lemah, mengindikasikan bahwa tantangan distraksi digital kemungkinan bekerja secara tidak langsung melalui konstruk pengendalian diri yang lebih luas.

Secara konseptual, temuan ini menguatkan model perilaku belajar berlapis di mana kedisiplinan dan manajemen waktu bertindak sebagai pemicu awal, pengendalian diri sebagai eksekutor, serta keterlibatan belajar sebagai penggerak motivasi yang secara kolektif menentukan prestasi akademik mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. Oleh karena itu, hasil penelitian ini merekomendasikan perlunya penguatan perilaku belajar mahasiswa yang berfokus pada peningkatan ketahanan terhadap distraksi digital. Pendekatan intervensi yang dilakukan oleh institusi pendidikan tidak boleh lagi sekadar mengandalkan penyampaian informasi atau nasihat teoretis semata, melainkan harus diwujudkan dalam program nyata yang mampu melatih pengendalian diri dan meningkatkan keterlibatan aktif mahasiswa secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Alwerthan, T. A. (2025). Time efficiency as a mediator between institutional support and higher education student engagement during e-learning. *PLoS ONE*, 20(1 January). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315420>
- Brust, L., Janine Hartwich, N., Breidbach, C., Antons, D., & Janine, N. (2022). *Effects of Information and Communication Technology Use on Deep Work of Employees*. <https://aisel.aisnet.org/icis2022>
- Clear, James. (2018). *Atomic Habits*. Penguin Random House.
- Gracea, A., Anatasia, C., & Khoesasi, W. (2025). Analisis faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di universitas universal. *Fortunate Business Review*, 5(2).
- Henrie, I., & Hutajulu, N. (2025). Pengaruh self-regulated learning dan manajemen waktu terhadap motivasi belajar dengan kemandirian belajar sebagai variabel intervening. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 1–15.
- Herak, R. (2025). Pelatihan time management sebagai upaya peningkatan kemandirian akademik mahasiswa baru Universitas Katolik Widya Mandira. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(4), 23899–23905. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5795>
- Hidayanto, D. N. (2023). *Manajemen waktu: filosofi teori implement*. PT Raja Grafindo Persada.
- Hoyt, G. (2023). The deep work of teaching essential Microeconomic Principles. In *Teaching Principles of Microeconomics* (pp. 8–24). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781800374638.00010>
- Hyland, P. K., Lee, R. A., & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576–602. <https://doi.org/10.1017/iop.2015.41>
- Marín, Y. R., Huatangari, L. Q., Tuesta, J. N. A., Caro, O. C., Guevara, J. L. M., Bardales, E. S., & Santos, R. C. (2025). Analysis of factors affecting the academic performance of university students using machine learning. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-28870-1>
- Pramudita, N., Sujadi, E., & Ahmad, B. (2024). Smartphone addiction among college students: do self-esteem and self-control play role? *JURNAL BIKOTETIK (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 08, 151–161. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk>
- Tekin, Ö. (2024). Academic self-discipline as a mediating variable in the relationship between social media addiction and academic achievement: mixed methodology. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03633-x>
- Ulum, K., Akbar, R. S., & Amarsyah, W. (2023). *Disiplin pendidikan dalam belajar dan pembelajaran*. Literasi Nusantara.