Jurnal Siber Multi Disiplin (JSMD)
E-ISSN: 2987-0380
P-ISSN: 2987-0402
+62 822 1012 3600 https://research.e-siber.org siberpublisher.info@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.38035/jsmd.v4i2
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Pengaruh Disiplin Belajar Terhadap Prestasi Akademik Kadet Mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Muhammad Samy Ramadhan[1], Nadiza Lediwara[2], Sembada Denrineksa Bimorogo[3], Aulia Khamas Heikmakhtiar[4]

[1]Informatika, Universitas Pertahanan Republik Indonesia, Bogor, Indonesia, samyramadhan72@gmail.com

[2]Informatika, Universitas Pertahanan Republik Indonesia, Bogor, Indonesia, nadizalediwara@gmail.com

[3]Informatika, Universitas Pertahanan Republik Indonesia, Bogor, Indonesia, denri5693@gmail.com

[4]Informatika, Universitas Pertahanan Republik Indonesia, Bogor, Indonesia, auliakhphd@gmail.com

Corresponding Author: nadizalediwara@gmail.com[2]

Abstract: This study analyzes the influence of learning discipline on students' academic achievement at the Indonesian Defense University, including learning motivation, learning habits, time management, and academic discipline. The study used a quantitative approach with multiple linear regression methods. The results of the instrument test showed that all items were valid and reliable, with Cronbach's Alpha values between 0.805–0.912. The classical assumption test showed that the data were normally distributed, with no multicollinearity or heteroscedasticity. The F-test results showed that all variables simultaneously had a significant effect on academic achievement, with an Adjusted R-Square value of 0.435. Partially, learning habits were the most dominant variable with a beta value of 0.450 and a p-value of 0.000. Learning motivation and academic discipline also had a positive and significant effect, while time management did not significantly affect student GPA. This was influenced by the semi-military education system, which regulates student activities in a structured manner. This study concluded that learning discipline plays an important role in improving the academic achievement of Indonesian Defense University students.

Keywords: *Academic Discipline, Learning Motivation, Semi-Military Environment, Student Academic Achievement, Time Management*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh disiplin belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia yang meliputi motivasi belajar, kebiasaan belajar, manajemen waktu, dan kedisiplinan akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear berganda. Hasil uji

instrumen menunjukkan seluruh item valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha antara 0,805–0,912. Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, tidak terjadi multikolinearitas, dan tidak mengalami heteroskedastisitas. Hasil uji F menunjukkan seluruh variabel secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik dengan nilai Adjusted R-Square sebesar 0,435. Secara parsial, kebiasaan belajar menjadi variabel paling dominan dengan nilai beta 0,450 dan p-value 0,000. Motivasi belajar dan kedisiplinan akademik juga berpengaruh positif dan signifikan, sedangkan manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap IPK mahasiswa. Kondisi ini dipengaruhi oleh sistem pendidikan semi-militer yang mengatur aktivitas mahasiswa secara terstruktur. Penelitian ini menyimpulkan bahwa disiplin belajar berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa Unhan RI.

Kata Kunci: Disiplin Akademik, Lingkungan Semi-Militer, Manajemen Waktu, Motivasi Belajar, Prestasi Akademik Mahasiswa

PENDAHULUAN

Prestasi akademik merupakan salah satu indikator utama keberhasilan proses pendidikan di perguruan tinggi. Tingkat prestasi akademik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual dasar, tetapi juga berkaitan dengan faktor perilaku belajar, kedisiplinan, motivasi internal, kondisi psikologis, serta kemampuan mengelola aktivitas akademik secara mandiri. Kondisi psikologis mahasiswa menjadi salah satu aspek yang perlu diperhatikan karena tekanan akademik dapat memengaruhi pengalaman mahasiswa dalam menjalani proses Pendidikan (Silaban et al., 2026). Dalam konteks pendidikan tinggi berbasis kedisiplinan seperti Universitas Pertahanan Republik Indonesia (Unhan RI), aspek disiplin belajar menjadi instrumen yang sangat vital. Mahasiswa atau yang biasanya disebut sebagai kadet di Unhan RI dituntut untuk mampu menyeimbangkan kegiatan akademik yang padat, latihan fisik kedinasan, serta aktivitas organisasi dan disiplin. Situasi ini menuntut adanya kebiasaan belajar yang terstruktur (Ardhian Zahroni, Abdul Kadir Rahardjanto, 2021). Dalam dunia pendidikan, kemampuan mandiri untuk merencanakan dan mengevaluasi proses belajar ini dipayungi oleh konsep regulasi diri dalam belajar atau *Self-Regulated Learning*. (Zimmerman & Moylan, 2024)

Disiplin belajar dibangun oleh beberapa dimensi utama, antara lain motivasi belajar, kebiasaan belajar, manajemen waktu, dan kedisiplinan akademik. Dalam konteks pendidikan, pembentukan kedisiplinan juga berkaitan dengan pendidikan karakter karena proses pembelajaran tidak hanya diarahkan pada pencapaian kognitif, tetapi juga pembentukan sikap dan perilaku peserta didik (Hidayat et al., 2026). (Urhahne & Wijnia, 2023), motivasi intrinsik yang kuat akan melahirkan komitmen jangka panjang terhadap pencapaian target akademik. Sementara itu, kebiasaan belajar berkorelasi dengan pembentukan pola perilaku otomatis yang dilakukan secara konsisten dalam konteks yang sama. Penelitian terkini mengenai Habit Formation Theory menjelaskan bahwa pengulangan perilaku dalam situasi yang stabil secara bertahap meningkatkan automaticity sehingga perilaku tersebut menjadi kebiasaan yang berlangsung tanpa memerlukan banyak kontrol sadar (Singh et al., 2024). Pengulangan perilaku belajar yang disertai penguatan positif dalam lingkungan pembelajaran yang terstruktur berkontribusi terhadap terbentuknya kebiasaan belajar yang mendukung penyerapan materi. Temuan kajian literatur terbaru menunjukkan bahwa prinsip reinforcement dalam behaviorisme masih relevan untuk membentuk perilaku belajar yang adaptif melalui pemberian konsekuensi yang konsisten(Panglipur et al., 2024) (Eccles & Wigfield, 2025) (Hattie & Donoghue, 2023)

Berbagai penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa disiplin belajar berkontribusi positif terhadap peningkatan prestasi akademik, meskipun kekuatan hubungannya dapat berbeda pada setiap konteks penelitian (Anggraini et al., 2024b), pengaruh spesifik dari masing-masing aspek disiplin belajar di lingkungan pendidikan semi-militer masih memunculkan perbedaan pandangan. Pendidikan semi-militer mengeliminasi sebagian besar ruang diskresi individu dalam pengelolaan waktu karena seluruh jadwal harian telah diatur secara rigid oleh korps pengasuh institusi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian mendalam untuk menguji bagaimana aspek-aspek tersebut beroperasi di bawah ekosistem kedinasan.

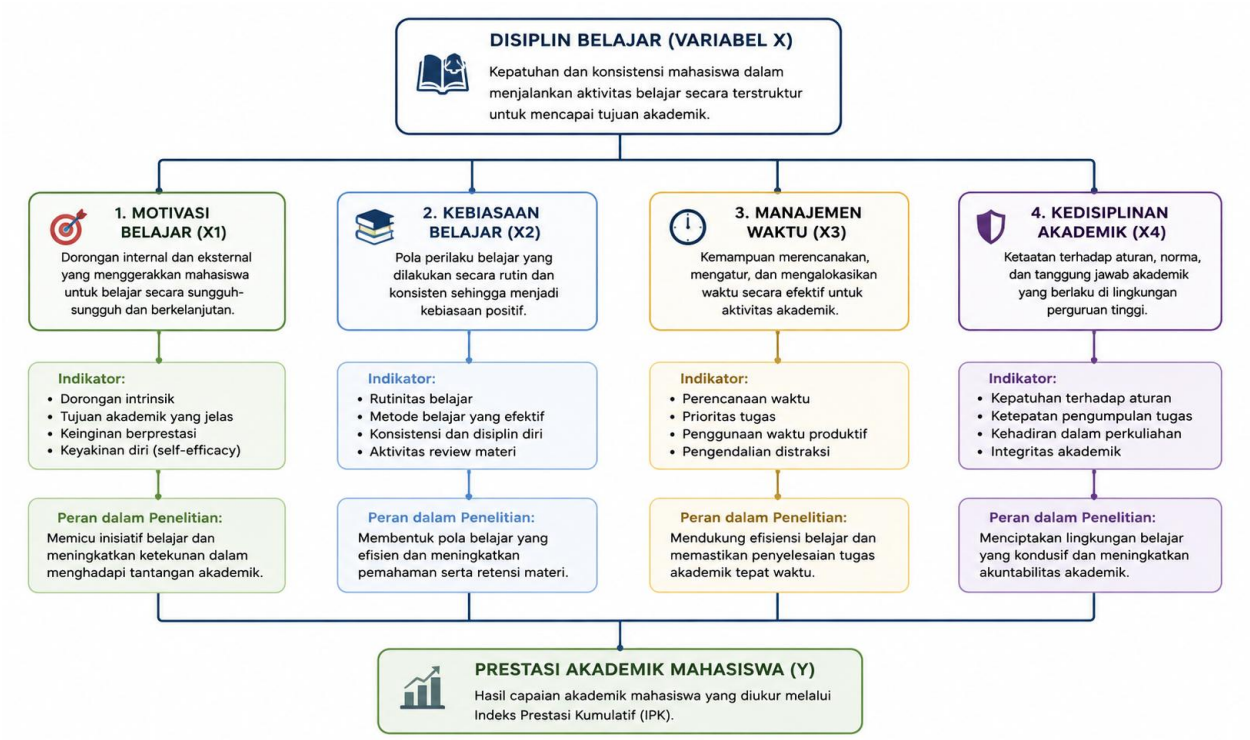
Penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) pada konteks lingkungan pendidikan semi-militer Universitas Pertahanan Republik Indonesia yang memiliki sistem kehidupan terstruktur dan terasrama secara penuh. Kondisi ini memunculkan keunikan pola hubungan variabel disiplin belajar yang tentunya berbeda dengan mahasiswa di perguruan tinggi umum. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh motivasi belajar, kebiasaan belajar, manajemen waktu, dan kedisiplinan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa Unhan RI secara parsial maupun simultan, sekaligus mengidentifikasi faktor yang paling dominan.

METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei kausalitas. Populasi target dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif di lingkungan fakultas teknik dan teknologi pertahanan Universitas Pertahanan Republik Indonesia yang berjumlah 321 mahasiswa. Mengingat rigiditas birokrasi dan keterbatasan akses langsung terhadap responden di bawah asrama kedinasan militer selama periode pengambilan data, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria sampel yang ditetapkan adalah mahasiswa aktif yang telah menempuh minimal dua semester penuh guna memastikan stabilitas nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang digunakan sebagai representasi luaran akademik. Melalui pendekatan purposive sampling tersebut, ukuran sampel aktual yang berhasil dikumpulkan secara valid berjumlah 90 responden.

Pengumpulan data primer dilakukan melalui penyebaran instrumen kuesioner tertutup berskala Likert 1-5 (Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju). Konseptualisasi variabel bebas (X) diturunkan menjadi Thread konstruk operasional: Motivasi Belajar (X1), Kebiasaan Belajar (X2), Manajemen Waktu (X3), dan Kedisiplinan Akademik (X4). Sementara variabel terikat (Y) adalah prestasi Akademik yang diukur secara objektif melalui transkrip nilai IPK terakhir responden. Instrumen awal terdiri atas 20 butir pernyataan teoritis. Setelah melalui tahapan uji validitas item-total correlation dan analisis faktor konfirmatori, sebanyak 5 butir indikator dinyatakan gugur (item MOT3R, HAB3R, DISC3R, TIME5, dan DISC5) karena memiliki nilai loading factor di bawah 0,40. Dengan demikian, pengujian regresi final bersandar pada 15 butir pernyataan yang terbukti sahih.

Analisis data statistik dieksekusi menggunakan bantuan perangkat lunak R Studio. Tahapan analisis meliputi: a). Uji kualitas instrumen (validitas korelasi Pearson dan reliabilitas Cronbach's Alpha); b). Uji asumsi klasik regresi (uji normalitas residual Shapiro-Wilk, uji multikolinearitas melalui nilai Variance Inflation Factor [VIF], dan uji heteroskedastisitas menggunakan uji Breusch-Pagan); c). Pengujian hipotesis regresi linear berganda (analisis koefisien Standardized Beta, Uji F simultan, Uji t parsial, serta analisis koefisien determinasi Adjusted R-Square). Alur logika konseptual pengetesan hipotesis hubungan kausalitas antar variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) secara visual digambarkan dalam kerangka pemikiran yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Source: Research Results

Gambar 1. Kerangka disiplin belajar

Berdasarkan perumusan masalah dan landasan teoretis yang dibangun, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H1: Motivasi belajar (X1) berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap prestasi akademik mahasiswa Unhan RI.

H2: Kebiasaan belajar (X2) berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap prestasi akademik mahasiswa Unhan RI.

H3: Manajemen waktu (X3) berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap prestasi akademik mahasiswa Unhan RI.

H4: Kedisiplinan akademik (X4) berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap prestasi akademik mahasiswa Unhan RI.

H5: Motivasi belajar (X1), kebiasaan belajar (X2), manajemen waktu (X3), dan kedisiplinan akademik (X4) berpengaruh signifikan secara simultan terhadap prestasi akademik mahasiswa Unhan RI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi awal keandalan instrumen riset menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada konfigurasi instrumen final memiliki koefisien korelasi item-total (r-hitung) berkisar antara 0,412 hingga 0,785, berada jauh di atas batas ambang batas validitas standar 0,30. Adapun hasil kalkulasi indeks reliabilitas internal berbasis Cronbach's Alpha dipaparkan secara rinci pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pengujian Keandalan Konstrak (Reliabilitas)

Variabel Penelitian	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha	Keterangan Kualitatif
Motivasi Belajar (X1)	4	0,805	Reliabilitas Tinggi
Kebiasaan Belajar (X2)	4	0,908	Reliabilitas Sangat Tinggi
Manajemen Waktu (X3)	4	0,912	Reliabilitas Sangat Tinggi
Kedisiplinan Akademik (X4)	3	0,853	Reliabilitas Tinggi

Sumber: Data Olahan R Studio (2026)

Sebelum melakukan pemodelan linear, pemenuhan asumsi klasik diuji secara ketat. Kalkulasi uji normalitas residual dengan Shapiro-Wilk membuahkan p-value sebesar 0,124 (> 0,05), mengonfirmasi residual berdistribusi normal. Deteksi multikolinearitas membuktikan ketidakhadiran korelasi antar variabel bebas, di mana skor Variance Inflation Factor (VIF) bergerak rendah di rentang 1,21 hingga 1,89, di bawah batas konservatif 10. Selanjutnya, uji homoskedastisitas Breusch-Pagan menghasilkan p-value 0,315 (> 0,05), menandakan varians residual bersifat konstan.

Pengujian model secara simultan via Uji F menghasilkan nilai F-Statistik sebesar 15,67 dengan signifikansi p-value 0,0000001 (< 0,05). Hasil penelitian ini menolak Ho dan menerima H5, mengonfirmasi bahwa secara bersama-sama, keempat dimensi disiplin belajar memiliki pengaruh linier yang signifikan terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa Unhan RI. Kekuatan daya eksplanatori model ditunjukkan oleh capaian koefisien determinasi Adjusted R-Square sebesar 0,435. Artinya, 43,5% naik-turunnya prestasi akademik mahasiswa Unhan RI mampu dijelaskan secara simultan oleh kombinasi dimensi disiplin belajar, sedangkan sisanya sebesar 56,5% dipengaruhi faktor eksternal di luar model (seperti faktor inteligensi kuantitatif, kurikulum, sistem pengajaran dosen, dan kondisi kesehatan psikis).

Untuk mengidentifikasi signifikansi parsial serta besaran kontribusi riil dari tiap variabel terhadap pencapaian prestasi akademik, pengujian parameter t-test dijalankan dengan visualisasi data pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Estimasi Parameter Model Regresi Linear Berganda (Uji t)

Konstrak / Variabel Bebas	Standardized Coeff. (Beta)	t-Statistic	p-value	Kesimpulan Hipotesis
Motivasi Belajar (X1)	0,185	2,183	0,032	H1 Diterima (Signifikan)
Kebiasaan Belajar (X2)	0,450	4,964	0,000	H2 Diterima (Sangat Dominan)
Manajemen Waktu (X3)	0,051	0,824	0,412	H3 Ditolak (Tidak Signifikan)
Kedisiplinan Akademik (X4)	0,210	2,351	0,021	H4 Diterima (Signifikan)

Sumber: Output Regresi R Studio (2026)

Pembahasan hasil uji t memperlihatkan kebiasaan belajar (X2) sebagai faktor paling dominan (Beta = 0,450). Pola rutin seperti meninjau materi berkontribusi langsung pada pencapaian IPK. Sebaliknya, manajemen waktu (X3) tidak signifikan disebabkan oleh ketatnya ekosistem terstruktur di Universitas Pertahanan Republik Indonesia yang meminimalkan variasi pengelolaan waktu mandiri kadet. Motivasi dan kedisiplinan akademik tetap memberikan pengaruh positif dan signifikan dalam koridor akademik militer ini (Sugiyono, 2022). Interpretasi mendalam koefisien Standardized Beta pada Tabel 2 secara spesifik dijabarkan sebagai berikut (Nuryana et al., 2024)(Britton & Tesser, 2024)((Macan, 2025)

1. Variabel Kebiasaan Belajar (X2) mengukuhkan diri sebagai prediktor utama dengan kontribusi tertinggi (Beta = 0,450; p = 0,000). Secara substantif, nilai koefisien beta sebesar 0,450 mengindikasikan bahwa apabila kebiasaan belajar kadet mengalami peningkatan sebesar satu satuan deviasi standar, maka capaian prestasi akademik (IPK) diproyeksikan meningkat sebesar 45%, dengan asumsi variabel bebas lainnya konstan. Aktivitas kognitif repetitive, seperti peninjauan materi harian secara konsisten, terbukti membentuk pola pemahaman konseptual yang mendalam, melampaui sekadar metode belajar kebut semalam.
2. Variabel Kedisiplinan Akademik (X4) menduduki peringkat kedua dalam memengaruhi besaran prestasi akademik (Beta = 0,210; p = 0,021). Angka beta 0,210 mengindikasikan peningkatan satu satuan kedisiplinan akademik mengarahkan akselerasi skor IPK sebesar 21%. Kepatuhan terhadap deadline tugas, kejujuran akademik, dan presensi kuliah berkontribusi nyata dalam poin prestasi akademik. (Mukhid et al., 2024)(Credé et al., 2025)
3. Variabel Motivasi Belajar (X1) terbukti bermakna positif dan signifikan (Beta = 0,185; p = 0,032), yang berarti peningkatan satu satuan motivasi internal mendorong kenaikan IPK sebesar 18,5%. Dorongan intrinsik kadet mempertahankan beasiswa mendorong ketahanan mental menghadapi beban kuliah. (Bandura, 2024; Pintrich et al., 2024)
4. Variabel Manajemen Waktu (X3) menyuguhkan temuan anomali yang sangat atraktif secara sosiologis karena tidak memperlihatkan pengaruh signifikan terhadap IPK (Beta = 0,051; p = 0,412). Keadaan ini dipicu oleh arsitektur lingkungan Universitas Pertahanan Republik Indonesia yang menerapkan tata kehidupan kedinasan semi-militer super ketat. Rutinitas harian dari bangun tidur hingga istirahat malam diatur penuh oleh peraturan urusan dinas dalam (PUDD) korps pengasuh.

Akibatnya, variabilitas individu kadet untuk mengelola temuan penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Kondisi ini mengindikasikan bahwa dalam lingkungan pendidikan yang memiliki sistem kegiatan dan jadwal yang terstruktur, perbedaan kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu secara personal menjadi relatif kecil sehingga tidak menjadi faktor utama yang membedakan capaian akademik. Sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek disiplin belajar memiliki peranan yang lebih nyata dalam mendukung prestasi akademik. Mahasiswa yang mampu mematuhi jadwal pembelajaran, konsisten mengikuti kegiatan akademik, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mempertahankan keteraturan dalam proses belajar cenderung memiliki capaian IPK yang lebih baik. Dengan demikian, dalam konteks mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia, keberhasilan akademik lebih dipengaruhi oleh konsistensi dalam menjalankan kewajiban belajar dan membentuk kebiasaan belajar yang efektif daripada kemampuan mengalokasikan waktu secara mandiri, karena sebagian besar waktu dan aktivitas mahasiswa telah diatur melalui sistem pendidikan yang terstruktur. (Wibowo & Puspita, 2024)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan empiris, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia, dengan kontribusi sebesar 43,5% berdasarkan nilai Adjusted R^2. Secara parsial, motivasi belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran, menetapkan tujuan akademik, dan mempertahankan dorongan untuk mencapai hasil belajar yang optimal, maka semakin baik pula capaian IPK yang diperoleh. Kebiasaan belajar juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan belajar yang teratur, konsisten, terencana, serta mampu mempertahankan pola belajar yang efektif cenderung memperoleh prestasi akademik yang lebih tinggi. Kedisiplinan akademik turut menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap IPK, yang mengindikasikan bahwa kepatuhan terhadap aturan akademik, ketepatan waktu dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, penyelesaian tugas, serta konsistensi dalam menjalankan kewajiban akademik berperan penting dalam pencapaian prestasi mahasiswa. Dengan demikian, motivasi belajar, kebiasaan belajar, kedisiplinan akademik terbukti memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Sebaliknya, manajemen waktu tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi akademik. Kondisi tersebut dapat dipahami karena mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia menjalani sistem pendidikan dengan pola kehidupan terstruktur dan terstandar, termasuk pengaturan jadwal kegiatan akademik maupun kegiatan lainnya, sehingga ruang bagi mahasiswa untuk mengatur waktu secara personal relatif terbatas dan variasi manajemen waktu antarindividu menjadi lebih kecil. Selanjutnya, kebiasaan belajar merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi prestasi akademik dengan nilai standardized beta sebesar 0,450. Temuan ini menunjukkan bahwa konsistensi dan efektivitas kebiasaan belajar menjadi faktor yang paling kuat dalam mendukung pencapaian IPK mahasiswa dibandingkan variabel lainnya yang diteliti. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa peningkatan prestasi akademik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh motivasi yang kuat, kebiasaan belajar yang efektif, dan kedisiplinan dalam menjalankan tuntutan akademik.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa studi ini masih memiliki keterbatasan metodologis yang berpotensi memicu bias, di antaranya ukuran sampel aktual yang terbatas (90 responden) serta ketergantungan penuh pada instrumen *self-report questionnaire* yang berpeluang memunculkan bias kelayakan sosial (*social desirability bias*) dari persepsi subjektif responden kadet. Penelitian ke depan disarankan untuk memperluas jangkauan ukuran sampel lintas program studi dan fakultas serta mengadopsi metode triangulasi campuran (*mixed-methods*) dengan wawancara mendalam.

REFERENSI

Aswita, D., Hanim, N., Dewi, C. R., Ainun, N. A., Daud, F., & Rizal, S. (2026). Developing an Ethno-Ecotourism Environmental Education Model for Sustainable Coastal Tourism in Aceh Indonesia. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, *14*(2), 797–820. https://doi.org/10.26811/peuradeun.v14i2.2561

Britton, B. K., & Tesser, A. (2024). Effects of time-management practices on college grades. *Journal of Educational Psychology*, *116*(3), 405–411. https://doi.org/10.1037/edu0000820

Credé, M., Tynan, M. C., & Harms, P. D. (2025). Much ado about grit: A meta-analytic synthesis of the grit literature. *Journal of Personality and Social Psychology*, *128*(1), 147–171. https://doi.org/10.1037/pspp0000526

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2025). Expectancy-value motivational theory: Current evidence and practical implications. *Educational Psychologist*, *60*(1), 1–18. https://doi.org/10.1080/00461520.2025.2190018

Hattie, J., & Donoghue, G. M. (2023). Learning strategies: A synthesis and conceptual model. *Npj Science of Learning*, *8*(1), 19. https://doi.org/10.1038/s41539-023-00167-y

Khantiputra, R., Arundati, S. T., & Maharani, A. (2025). The Influence of Music Genre, Learning Motivation on Gen-Z's Learning Performance Through Environmental Consciousness. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, *4*(5), 3651–3658. https://doi.org/10.38035/jim.v4i5.1542

Macan, T. H. (2025). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, *110*(2), 381–391. https://doi.org/10.1037/apl0001245

Mukhid, A., Hasibuan, L., & Hamid, A. (2024). Pengaruh kedisiplinan dan motivasi belajar terhadap hasil belajar mahasiswa perguruan tinggi vokasi. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, *14*(2), 188–197. https://doi.org/10.21831/jpv.v14i2.65432

Nuryana, A., Sunaryo, H., & Prayitno, E. (2024). Kebiasaan belajar dan pengaruhnya terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa: Studi pada perguruan tinggi kedinasan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *30*(1), 45–57. https://doi.org/10.17977/jip.v30i1.42178

Panglipur, I. R., Lestari, N. D. S., Susanto, S., & Yudianto, E. (2024). Analisis Teori Perilaku dalam Pembelajaran: Systematic Literature Review. *Journal of Education Research*, *5*(4), 5436–5444. https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.453

Putra, N. S., Azzahra, S. A., Jaya, O. P., Anantasya, G. M., Taufiq, M., & Sari, B. I. (2025). Fortification and Utilization of Local Food Rich in Vitamin A (Yellow Pumpkin) for Stunting Prevention in South Sumatra. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *3*(2), 26–38. https://doi.org/10.22373/xs8wnj50

Senen, S., Bonar Sihite, F., & Suryani, L. (2023). Pengaruh Kompensasi dan Lingkungan Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada PT. SMJ. *Jurnal Manajemen & Pendidikan [JUMANDIK]*, *1*(2), 153–159. https://doi.org/10.58174/jmp.v1i2.15

Shalihin, N., Firdaus, F., Yulia, Y., & Yusuf, M. (2026). Educational Hybridity and Ideological Negotiation in Integrated Islamic Kindergartens in Indonesia. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, *14*(2), 721–746. https://doi.org/10.26811/peuradeun.v14i2.2624

Silaban, R. J., Mehlika, S., Haq, A., Munna, A. Al, Achdiani, Y., Pendidikan, F., Pengetahuan, I., Indonesia, U. P., Info, A., Media, S., Stress, A., & Mechanism, C. (2026). Penggunaan Media Sosial dalam Mengatasi Stres Akademik pada Mahasiswa: Studi Fenomenologi "ALFRED SCHUTZ." *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, *6*(2).

Singh, B., Murphy, A., Maher, C., & Smith, A. E. (2024). Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants. *Healthcare (Switzerland)*, *12*(23). https://doi.org/10.3390/healthcare12232488

Soleha, S. (2012). Constructivist Learning Theory. *Encyclopedia of the Sciences of Learning*, *1*(1), 787–787. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_2097

Supriyanto, M., & Rahayu, P. P. (2025). Perbedaan Prestasi Belajar Berdasarkan Cara Masuk pada Mahasiswa Psikologi UNDIP Semarang. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, *4*(5), 3561–3568. https://doi.org/10.38035/jim.v4i5.1539

Tisna, N. A., & Ekaputri, S. D. (2026). Empowered Vulnerable Groups: How Digital Media Portrays The Vulnerable Group In Indonesia Within Its Content. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *15*(1), 74–92. https://doi.org/10.14710/interaksi.15.1.74-92

Ulfah Arini, D., Khairunnisa, K., & Mualif, M. (2024). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Komitmen Penyelesaian Tugas Luaran Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Kartu Indonesia Pintar Program Studi Teknik Industri Universitas Pamulang. *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, *3*(2), 221–226. https://doi.org/10.38035/jim.v3i2.635

Urhahne, D., & Wijnia, L. (2023). Theories of Motivation in Education: an Integrative Framework. In *Educational Psychology Review* (Vol. 35, Issue 2). Springer US. https://doi.org/10.1007/s10648-023-09767-9

Wibowo, T., & Puspita, R. (2024). Pengaruh self-regulated learning dan disiplin akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa di era digital. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, *41*(1), 67–79. https://doi.org/10.17509/jpp.v41i1.58324

Zimmerman, B. J., & Moylan, A. R. (2024). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. In D. J. Hacker, J. Dunlosky, & A. C. Graesser (Eds.), *Handbook of Metacognition in Education* (2nd ed., pp. 299–315). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003223160