

PENGARUH MOTIVAS BELAJAR, DISIPLIN DIRI DAN EFEKTIVITAS PENGELOLAAN WAKTU TERHADAP GAYA HIDUP DIGITAL PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ROYAL

Nirda Julianda¹, Elly Rahayu², Nofriadi³, Zuriah Br Saragih⁴

^{1,2,3,4}Universitas Royal, Kisaran

e-mail: nirdajulianda@gmail.com

Abstract: *This research is a quantitative descriptive study which aims to analyze the influence of learning motivation (X1), self-discipline (X2), and time management (X3) on the digital lifestyle (Y) of students at Royal University. Data was collected from students in semester 1, semester 3, semester 5 and semester 7 with a total of 101 respondents using observation, questionnaires and documentation studies. The research results showed that the majority of respondents were women (67.6%), with the largest semester range being 5th semester students (48.6%). Data analysis using Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS) shows that the learning motivation variable has no effect on the digital lifestyle for Royal University students, while self-discipline and time management have a positive and significant influence on the digital lifestyle of Royal University students.*

Keywords: *discipline; digital; lifestyle; time management*

Abstrak: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh motivasi belajar (X1), disiplin diri (X2), dan pengelolaan waktu (X3) terhadap Gaya hidup digital (Y) pada mahasiswa di Universitas Royal. Data dikumpulkan dari mahasiswa semester 1, semester 3, semester 5, dan semester 7 dengan total sebanyak 101 responden menggunakan observasi, kuesioner, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (67,6%), dengan rentang semester terbanyak adalah mahasiswa semester 5 (48,6%). Analisis data menggunakan Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS) menunjukkan bahwa variabel motivasi belajar tidak berpengaruh terhadap gaya hidup digital bagi mahasiswa Universitas Royal, sedangkan disiplin diri dan pengelolaan waktu memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap gaya hidup digital mahasiswa Universitas Royal.

Kata kunci: disiplin; digital; gaya hidup; pengelolaan waktu

PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, teknologi informasi telah mengubah banyak aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Perubahan teknologi berjalan lebih cepat dibanding perubahan budaya, pemikiran, kepercayaan serta norma-norma yang berlaku di masyarakat. Banyak aplikasi yang bermunculan yang bisa dimanfaatkan dalam menunjang kehidupan dan gaya hidup mahasiswa (Nurhayati et al., 2021). Disadari bahwa teknologi digital sangat besar merubah

interaksi masyarakat dalam berbagai aspek seperti sosial, hiburan, informasi hingga ekonomi (Boestam & Derivanti, 2022).

Mahasiswa, sebagai generasi yang sangat terhubung dengan teknologi, juga menghadapi berbagai tantangan dalam mengelola waktu, menjaga motivasi belajar, dan mengembangkan disiplin diri sebagai dampak dari perkembangan teknologi digital. Fenomena ini sangat relevan di kalangan mahasiswa Universitas Royal, yang berinteraksi dengan berbagai perangkat digital yang

dapat mempengaruhi produktivitas akademik serta gaya hidup mereka.

Motivasi belajar, sebagai daya gerak yang mendorong mahasiswa belajar serta memberikan arah belajar (Agustina & Kurniawan, 2020). Motivasi diri mahasiswa penting untuk mencapai tujuan pendidikan, memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas belajar mahasiswa. Motivasi belajar terbagi menjadi dua jenis: motivasi intrinsik merupakan dorongan dari dalam diri sendiri dan tidak dipengaruhi dorongan dari luar dan ekstrinsik dorongan dari luar yang keduanya mempengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan materi pembelajaran serta teknologi yang digunakan dalam proses belajar. Motivasi intrinsik yang tinggi diharapkan dapat mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk terlalu lama berinteraksi dengan media sosial dan aplikasi yang tidak produktif (Tampubolon, 2020) (Teza et al., 2024).

Selain motivasi, disiplin diri juga memegang peranan penting bagi kehidupan mahasiswa. John Jarolie dan Clifford D mendeskripsikan disiplin diri sebagai pembebanan diri untuk pembangunan karakter (Abdul Gani, 2018). Disiplin diri menjadi salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki mahasiswa dalam mengelola waktu dan aktivitas sehari-hari. Disiplin diri merupakan kemampuan untuk memanfaatkan tekad dalam mencapai tujuan dan menjaga standar yang diinginkan. Disiplin diri yang baik memungkinkan mahasiswa untuk membiasakan diri memanfaatkan perangkat digital dalam kehidupan sehari-hari.

Efektivitas pengelolaan waktu juga berperan penting dalam membentuk gaya hidup mahasiswa. Waktu yang tidak dikelola dengan baik dapat berakibat pada kecenderungan mahasiswa menggunakan perangkat digital yang berlebihan. Karena waktu terbatas, maka pengelolaan atau manajemen waktu sangat penting guna menghindari hal-hal yang

menyebabkan pemborosan waktu (Syelviani, 2020).

Gaya hidup digital pada mahasiswa mencakup cara mereka berinteraksi dengan teknologi dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa sebagai digital native atau generasi yang lahir pada saat digital sedang atau telah dikenalkan menggunakan sosial media sebagai gaya hidupnya. (Fauziyah, 2015). Teknologi yang canggih memungkinkan mahasiswa untuk mengakses berbagai informasi dengan cepat, tetapi hal ini juga membawa potensi gangguan yang dapat mempengaruhi kebiasaan belajar mereka. Gaya hidup digital yang tidak terkontrol dapat mengurangi kualitas tidur, mengganggu produktivitas akademik, dan menurunkan kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh motivasi belajar, disiplin diri, dan efektivitas pengelolaan waktu terhadap gaya hidup digital mahasiswa Universitas Royal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi bagaimana mahasiswa mengelola penggunaan teknologi dalam kehidupan mereka, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan mahasiswa di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan metode pengumpulan data melalui pengamatan, kuesioner dan studi dokumentasi untuk mengumpulkan data dari mahasiswa Universitas Royal. Populasi studi adalah mahasiswa aktif semester 1, 4, 5 yang berjumlah 101 orang. Bila populasi besar (populasi > 100) maka sampel dapat diambil dengan metode rumus slovin, dan bila populasi relatif kecil (populasi < 100) maka sampel yang diambil semua populasi atau disebut dengan sampel

jenuh (Sugiyono & Lestari, 2021).

Instrumen survei yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengumpulkan informasi tentang motivasi belajar, disiplin diri yang dimiliki, efektivitas pengelolaan waktu, dan penilaian hidup digital. Survei ini diisi secara mandiri oleh responden dan dikumpulkan untuk analisis lebih lanjut. Penelitian ini menggunakan metode pengukuran data dengan skala Likert.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis data dilakukan menggunakan metode *structural equation modeling-partial least squares* (SEM-PLS) melalui perangkat lunak SmartPLS. Tujuan penggunaan metode ini adalah untuk melakukan analisis jalur (path) dengan variabel laten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis ini menggunakan model pengukuran (*outer model*) yang digunakan untuk mengevaluasi variabel konstruk yang sedang diteliti, serta untuk menilai *validitas* (ketepatan) dan *reliabilitas* (kehandalan) dari setiap variabel tersebut.

Sebuah *loading factor* dianggap tinggi jika komponen atau indikator memiliki korelasi lebih dari 0,70 dengan konstruk yang ditargetkan. Akan tetapi, untuk tahapan awal dalam penelitian pengembangan, nilai *loading factor* antara 0,5 hingga 0,6 dianggap memadai (Muhson, 2022).

Tabel 1. Loading Factor

Hasil Pengujian Cross Loading	(X)	(X2)	(X3)	(Y)
X1.1	0,773			
X1.2	0,854			
X1.3	0,835			
X1.4	0,767			

X1.5	0,714			
X2.1		0,737		
X2.2		0,813		
X2.3		0,791		
X2.4		0,757		
X2.5		0,701		
X3.1			0,861	
X3.2			0,763	
X3.3			0,779	
X3.4			0,717	
X3.5			0,718	
Y1				0,750
Y2				0,858
Y3				0,877
Y4				0,822
Y5				0,748

Sumber: Pengolahan data dengan PLS, 2024

Dari data diatas terlihat bahwa loading faktor untuk semua indikator konstruk > 0,70 dan telah memenuhi *Convergent Validity*. Sedangkan *Average Variance Extracted* (AVE) mencerminkan sejauh mana varian yang dapat dijelaskan oleh item-item dibandingkan dengan varian yang berasal dari kesalahan pengukuran. Nilai AVE di atas 0.5 dianggap sebagai indikasi dimana konstruk tersebut mempunyai validitas konvergen yang baik. Dengan kata lain, variabel laten dapat menjelaskan lebih dari setengah rata-rata varian dari indikator-indikatornya.

Tabel 2. Construct Reliability and Validity

	Cronbach's Alpha	rho_A	Reliabilitas Komposit	Keterangan
X1	0,849	0,858	0,892	Reliabel / Valid
X2	0,820	0,842	0,873	Reliabel / Valid
X3	0,826	0,837	0,878	Reliabel / Valid
Y	0,871	0,886	0,906	Reliabel / Valid

Sumber: Pengolahan data dengan PLS, 2024

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa setiap variabel penelitian memiliki nilai *cronbach's alpha* dan *composite reliability* yang melebihi 0,70. Berdasarkan hasil ini, dapat diungkapkan bahwa variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat dianggap sebagai reliabel.

Pengujian inner model struktural dilakukan untuk melihat hubungan antara konstruk, nilai signifikansi dan R-square dari model penelitian ini.

Tabel 3. Koefisien Determinasi (R-Square)

	R Square	Adjusted R Square
KINERJA (Y)	0,671	0,661

Sumber: Pengolahan data dengan PLS, 2024

Berdasarkan tabel diatas hasil pengaruh variabel X1, X2 dan X3 terhadap variabel Y sebesar 0,671. Nilai R-Square sebesar 0,67 mengidentifikasi bahwa variasi nilai variabel Y dapat dijelaskan oleh variasi nilai variabel X1, X2, X3 sebesar 67,1%. Dengan hasil tersebut maka terlihat

bahwa model dalam penelitian ini tergolong model yang sedang mendekati substansial (kuat).

F-Square merupakan suatu metrik yang dipakai dalam mengevaluasi dampak relatif dari variabel yang mempengaruhi (eksogen) terhadap variabel yang dipengaruhi (endogen).

Pengujian hipotesis

Signifikansi parameter yang diestimasi memberikan informasi yang sangat berguna mengenai hubungan antara variabel-variabel penelitian. Dasar yang digunakan dalam menguji hipotesis adalah nilai yang terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Path Coeffients

KONSTRUK	Sampel Asli (O)	Ratarata Sampel (M)	Standar Deviasi (STDEV)	T Statistik (O/STDEV)	P Values
X1 - > Y	0,045	0,048	0,061	0,739	0,460
X2 - > Y	0,029	0,296	0,109	2,674	0,008
X3 - > Y	0,564	0,562	0,104	5,425	0,000

Sumber: Pengolahan data dengan PLS, 2024

Dari hasil pengujian hipotesis dengan program PLS pengujian secara statistik setiap hubungan yang dihipotesiskan dilakukan dengan menggunakan simulasi. Dalam hal ini dilakukan metode bootstrapping terhadap sampel. Pengujian dengan bootstrapping juga dimaksudkan untuk meminimalkan masalah ketidaknormalan data peneliti. Hasil pengujian dengan bootstrapping dari analisis PLS adalah sebagai berikut :

1. Pengaruh motivasi belajar terhadap gaya hidup digital
 Hasil dari pengujian hipotesis ini memperlihatkan bahwa variabel Motivasi Belajar berpengaruh

- negativ dan tidak signifikan terhadap variable gaya hidup digital dengan nilai koefisien path sebesar 0,460 (negative). Maka peningkatan nilai variable motivasi belajar tidak akan diikuti oleh peningkatan gaya hidup digital.
2. Pengaruh disiplin diri terhadap gaya hidup digital
Hasil pengujian hipotesis memperlihatkan bahwa variabel disiplin diri berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel gaya hidup digital dengan nilai koefisien path sebesar 0,008 (positif). Maka peningkatan nilai variable disiplin diri akan diikuti oleh peningkatan gaya hidup digital.
 3. Pengaruh pengelolaan waktu terhadap gaya hidup digital
Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa variabel pengelolaan waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap variabel gaya hidup digital dengan nilai koefisien path sebesar 0,000 (positif). Maka peningkatan nilai variable pengelolaan waktu akan diikuti oleh peningkatan gaya hidup digital

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan mengenai pengaruh motivasi belajar, disiplin diri, dan pengelolaan waktu terhadap gaya hidup digital mahasiswa Universitas Royal sebagai berikut:

1. Motivasi belajar tidak berpengaruh terhadap gaya hidup digital mahasiswa Universitas Royal, maka semakin meningkatnya motivasi belajar mahasiswa secara berkala tidak akan mempengaruhi gaya hidup digital di kehidupan sehari-hari.
2. Disiplin diri memiliki pengaruh positif dan signifikan pada mahasiswa Universitas Royal, dimana dengan semakin sering

menggunakan media digital maka mahasiswa lebih mampu menerapkan gaya hidup digital dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pengelolaan waktu memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap mahasiswa Universitas Royal, dimana dengan semakin seringnya penggunaan media digital maka mahasiswa akan mampu menerapkan gaya hidup digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Gani, M. (2018). PENGARUH DISIPLIN DIRI DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA AKADEMI MARITIM CIREBON. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(2), 91–102.
- Agustina, M. T., & Kurniawan, D. A. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 120. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5168>
- Boestam, A. B., & Derivanti, A. Des. (2022). Komunikasi Digital Dan Perubahan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 6(4), 2829–2834. <https://doi.org/10.36312/jisip.v6i4.4032/http>
- Fauziah, R. N. (2015). PREFERENSI DAN GAYA HIDUP MAHASISWA SEBAGAI KELOMPOK DIGITAL NATIVE DALAM PEMILIHAN TEMPAT BELAJAR. 6.
- Muhson, A. (2022). Analisis Statistik dengan SmartPLS :
- Nurhayati, S., Nurbayani, S., & Dahliyana, A. (2021). Pengaruh fitur go-food pada aplikasi go-jek terhadap gaya hidup mahasiswa di era digital. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 19(1), 25–32.
- Sugiyono, & Lestari, P. (2021). *Buku Metode Penelitian Komunikasi.pdf*

-
- (pp. 1–152).
- Syelviani, M. (2020). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA. 2507(February), 1–9.
- Tampubolon, B. (2020). Motivasi Belajar Dan Tingkat Belajar Mandiri Dalam Kaitannya Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal PIPSI (Jurnal Pendidikan IPS Indonesia)*, 5(2), 34. <https://doi.org/10.26737/jpipisi.v5i2.1>
- Teza, S. D., Respita, R., & Gumanti, D. (2024). Pengaruh Efikasi Diri dan Disiplin Belajar Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Ekasakti. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Scholastic*, 8(1), 65–74. <https://doi.org/10.36057/jips.v8i1.666>