

Self-Management : Seni Mengelola Diri Di Tengah Era Digitalisasi

Adhan Alkausar, Noval Rafi Rama Saputra, Zalfa Nazhi Maulania,

Veta Lidya Delimah Pasaribu.,

Mahasiswa Dan Dosen Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Email :

veta01889@unpam.ac.id, adhanalkausar31@gmail.com, novalrafirmasaputra@gmail.com,
zavaniania17@gmail.com

ABSTRACT

Di era digitalisasi yang serba cepat, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan seperti distraksi media sosial, menurunnya fokus belajar, serta kesulitan dalam membagi waktu antara akademik, organisasi, dan kehidupan pribadi. Kondisi ini menuntut adanya keterampilan *self-management* sebagai kemampuan penting untuk menjaga keseimbangan diri. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dirancang untuk memberikan pemahaman, pelatihan, serta praktik penerapan strategi *self-management* dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Metode kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, praktik penyusunan jadwal harian, serta simulasi *digital detox*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman mahasiswa mengenai konsep *self-management*, kemampuan membatasi distraksi digital, serta kedisiplinan dalam mengatur prioritas. Temuan ini menegaskan bahwa *self-management* bukan hanya mendukung produktivitas akademik, tetapi juga berkontribusi terhadap keseimbangan emosional dan mental mahasiswa di era digital.

Kata Kunci : Self-Management, Digitalisasi, Mahasiswa, Produktivitas, Keseimbangan Diri.

ABSTRACT

In today's digital era, students face various challenges such as social media distractions, decreased concentration, and difficulties in balancing academic, organizational, and personal life. These conditions highlight the importance of self-management as a crucial skill to maintain balance and productivity. This Community Service Program (PKM) was designed to provide knowledge, training, and practical strategies for implementing self-management in students' daily lives.

The methods included lectures, interactive discussions, daily scheduling practices, and digital detox simulations. The results indicated a significant improvement in students' understanding of self-management, their ability to limit digital distractions, and their discipline in setting priorities. These findings emphasize that self-management not only supports academic productivity but also contributes to students' emotional and mental balance in the digital age.

Keywords: self-management, digitalization, students, productivity, life balance.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk bidang pendidikan. Mahasiswa kini dapat mengakses informasi dengan cepat, mengikuti perkuliahan daring, serta memanfaatkan aplikasi digital untuk mendukung aktivitas akademik maupun organisasi. Namun, di balik kemudahan tersebut, terdapat tantangan serius berupa meningkatnya distraksi digital, berkurangnya kemampuan konsentrasi, hingga munculnya kecenderungan ketergantungan pada gawai dan media sosial.

Fenomena ini menimbulkan masalah nyata di kalangan mahasiswa. Banyak dari mereka yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, membagi prioritas antara studi, kegiatan organisasi, pekerjaan paruh waktu, dan hiburan. Akibatnya, tidak jarang mahasiswa menunda penyelesaian tugas (*procrastination*), kehilangan fokus belajar, serta mengalami penurunan produktivitas. Selain itu, pola hidup yang tidak teratur akibat penggunaan teknologi berlebihan juga berdampak pada kesehatan fisik maupun mental, seperti meningkatnya stres, kecemasan, dan kelelahan digital (*digital fatigue*).

Melihat kondisi tersebut, mahasiswa membutuhkan keterampilan yang dapat membantu mereka mengendalikan diri dan menyeimbangkan berbagai tuntutan di era digitalisasi. Salah satu keterampilan yang dianggap relevan adalah *self-management*. Covey (2004) menyebutkan bahwa *self-management* merupakan kelanjutan dari *self-awareness*, di mana individu mampu mengatur perilaku, waktu, dan kebiasaannya untuk mencapai tujuan. Goleman (2013) juga menegaskan bahwa manajemen diri mencakup kemampuan mengendalikan emosi, menjaga motivasi, dan konsisten terhadap aktivitas produktif.

Dalam konteks era digital, keterampilan *self-management* tidak hanya berkaitan dengan pengaturan waktu, tetapi juga pengendalian penggunaan teknologi. OECD (2021) menekankan bahwa individu perlu mengembangkan disiplin diri agar dapat

memanfaatkan teknologi secara bijak, tanpa terjebak dalam distraksi yang merugikan. Beberapa penelitian lokal pun menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-management* yang baik cenderung memiliki prestasi akademik lebih tinggi dan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil dibandingkan dengan mereka yang lemah dalam keterampilan ini (Santoso, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan tujuan membekali mahasiswa keterampilan *self-management* melalui penyuluhan, diskusi interaktif, serta praktik penyusunan jadwal harian dan *digital detox*. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan produktivitas akademik mahasiswa, tetapi juga membantu mereka menjaga keseimbangan emosional, sosial, dan pribadi di tengah derasnya arus digitalisasi. Dengan demikian, *self-management* dapat menjadi bekal penting bagi mahasiswa untuk menghadapi tantangan global yang semakin kompetitif.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian analisis situasi permasalahan, maka dapat diperoleh rumusan masalah yang dihadapi masyarakat adalah :

1. Bagaimana konsep *self-management* dapat diterapkan oleh mahasiswa di era digitalisasi?
2. Faktor apa saja yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam mengelola diri?
3. Bagaimana dampak penerapan *self-management* terhadap produktivitas dan keseimbangan hidup mahasiswa?

TUJUAN KEGIATAN

Berdasarkan uraian analisis situasi permasalahan, maka tujuan dari Pengabdian Kepada Masyarakat adalah :

1. Memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai konsep *self-management*.

2. Membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis dalam mengatur waktu, aktivitas, dan penggunaan teknologi.
3. Mendorong mahasiswa agar mampu menjaga keseimbangan hidup di tengah derasnya arus digitalisasi.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Self-Management

Konsep *self-management* pertama kali banyak dibahas dalam literatur psikologi dan manajemen sebagai keterampilan penting dalam pengelolaan diri. Menurut Covey (2004), *self-management* merupakan kelanjutan dari kesadaran diri (*self-awareness*) yang menekankan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, kebiasaan, serta orientasi pada tujuan jangka panjang. Goleman (2013) mendefinisikan *self-management* sebagai kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, menjaga motivasi, serta mempertahankan konsistensi perilaku produktif. Dalam konteks pendidikan, Robbins dan Judge (2019) menegaskan bahwa kemampuan mengelola diri berhubungan erat dengan kinerja individu baik di ranah akademik maupun profesional.

Self-Management di Era Digital

Perkembangan teknologi digital membawa dampak positif sekaligus negatif terhadap kehidupan mahasiswa. OECD (2021) menyebutkan bahwa era digital menuntut individu untuk lebih disiplin dalam penggunaan teknologi agar tidak kehilangan fokus dan produktivitas. Di Indonesia, fenomena distraksi digital terutama melalui media sosial menjadi salah satu hambatan utama bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik tepat waktu (Santoso, 2022). Oleh karena itu, keterampilan *self-management* di era digital tidak hanya sebatas pengaturan waktu, tetapi juga mencakup kemampuan melakukan *digital detox* serta

pengendalian perilaku multitasking yang sering menurunkan efektivitas belajar.

Faktor yang Mempengaruhi Self-Management

Beberapa faktor memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menerapkan *self-management*. Menurut Goleman (2013), faktor internal seperti kesadaran diri, regulasi emosi, serta motivasi intrinsik sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam mengelola diri. Sementara itu, faktor eksternal seperti lingkungan sosial, budaya organisasi, dan tekanan akademik juga berpengaruh (Robbins & Judge, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2022) menunjukkan bahwa dukungan lingkungan kampus yang kondusif berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *self-management* mahasiswa di era digital.

Peran Self-Management Terhadap Produktivitas Mahasiswa

Self-management memiliki peran strategis dalam meningkatkan produktivitas akademik dan kesejahteraan mahasiswa. Covey (2004) menekankan bahwa individu yang memiliki keterampilan manajemen diri yang baik lebih mampu menyusun prioritas, mengurangi penundaan, serta menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Studi lokal yang dilakukan oleh Nugroho (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-management* tinggi memiliki rata-rata indeks prestasi lebih baik dibandingkan mereka yang rendah dalam keterampilan ini. Selain itu, penelitian Setyowati (2020) mengungkapkan bahwa penerapan strategi seperti *time blocking* dan *digital detox* terbukti mampu meningkatkan fokus belajar sekaligus menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa.

Integrasi Self-Management dengan Keseimbangan Hidup

Self-management tidak hanya berhubungan dengan produktivitas akademik, tetapi juga dengan keseimbangan hidup

mahasiswa secara keseluruhan. Goleman (2013) menekankan bahwa keseimbangan antara pengelolaan emosi, waktu, dan energi merupakan kunci keberhasilan dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Dalam konteks era digital, integrasi *self-management* dengan praktik menjaga kesehatan mental, olahraga, dan pengaturan aktivitas sosial menjadi sangat penting (Kurniawan, 2021). Dengan demikian, *self-management* dapat dipandang sebagai keterampilan adaptif yang memungkinkan mahasiswa tetap sehat secara akademik, emosional, maupun sosial di tengah arus digitalisasi yang dinamis.

Dari berbagai literatur, dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan keterampilan kunci yang berperan penting dalam meningkatkan produktivitas, fokus, serta keseimbangan hidup mahasiswa. Efektivitas penerapan *self-management* sangat dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi dan pengendalian emosi, serta faktor eksternal seperti lingkungan akademik dan sosial. Dalam konteks era digital, keterampilan ini menjadi semakin relevan karena mahasiswa dituntut untuk mampu mengendalikan distraksi digital sekaligus memanfaatkan teknologi secara produktif.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Participatory Action Research* (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif mahasiswa sebagai peserta sekaligus subjek perubahan. Metode ini dipilih agar mahasiswa tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat dalam proses refleksi, diskusi, dan praktik langsung. Tahapan pelaksanaan meliputi:

- 1. Observasi Awal dan Identifikasi Masalah**
Melakukan survei singkat mengenai kebiasaan mahasiswa dalam penggunaan teknologi, pengelolaan waktu, serta tingkat distraksi digital yang dialami.
- 2. Focus Group Discussion (FGD)**
Diskusi kelompok bersama

mahasiswa untuk menggali pengalaman, hambatan, dan strategi pribadi mereka dalam mengelola diri di tengah arus digitalisasi.

- 3. Penyuluhan dan Pelatihan**
Memberikan materi tentang konsep *self-management*, strategi manajemen waktu (*time blocking*), pengendalian emosi, dan praktik *digital detox*.
- 4. Praktik Mandiri dan Simulasi**
Mahasiswa melakukan praktik penyusunan jadwal harian, latihan refleksi diri, serta simulasi membatasi penggunaan gawai untuk periode tertentu.
- 5. Analisis Reflektif**
Menggunakan analisis sederhana untuk mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat penerapan *self-management* pada mahasiswa berdasarkan hasil praktik dan diskusi.
- 6. Lokakarya Strategi Penerapan**
Bersama peserta, merumuskan strategi praktis penerapan *self-management* yang realistis dan dapat dijalankan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa.
- 7. Evaluasi dan Refleksi Bersama**
Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman, serta refleksi kelompok untuk menilai perubahan sikap dan perilaku mahasiswa setelah kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kondisi Eksisting Mahasiswa dalam Self-Management

Hasil observasi awal, wawancara, dan FGD menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola diri di tengah era digitalisasi. Beberapa kondisi yang ditemukan, antara lain:

- Tingginya distraksi akibat penggunaan media sosial dan game online.
- Kurangnya keterampilan manajemen waktu, sehingga sering terjadi penundaan (*procrastination*) dalam menyelesaikan tugas.
- Rendahnya kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, sosial, dan kesehatan mental.

Meskipun demikian, terdapat juga mahasiswa yang sudah mulai menerapkan strategi sederhana seperti membuat jadwal harian, menggunakan aplikasi *to-do list*, serta melakukan *digital detox* pada waktu tertentu. Hal ini menunjukkan adanya potensi untuk dikembangkan melalui program pelatihan *self-management*.

Pembahasan

Tantangan utama yang dihadapi mahasiswa dalam penerapan *self-management* meliputi:

1. Tingginya ketergantungan pada gawai dan media sosial.
2. Kurangnya pemahaman tentang teknik manajemen diri yang efektif.
3. Rendahnya disiplin diri untuk konsisten menjalankan strategi yang telah direncanakan.

Sementara itu, peluang yang dapat dioptimalkan antara lain:

1. Dukungan dari perguruan tinggi untuk meningkatkan kapasitas mahasiswa melalui program pelatihan *soft skills*.
2. Ketersediaan aplikasi digital pendukung seperti *time management tools* dan aplikasi produktivitas.
3. Meningkatnya kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya kesehatan mental dan keseimbangan hidup.

Berdasarkan hasil analisis reflektif dan lokakarya, dirumuskan beberapa strategi untuk mengoptimalkan *self-management* mahasiswa:

1. Peningkatan pemahaman mahasiswa melalui penyuluhan dan pelatihan manajemen diri.
2. Pendampingan intensif dalam penerapan teknik *time blocking* dan *prioritization matrix*.
3. Penguatan budaya disiplin diri melalui komunitas belajar dan sistem *peer support*.
4. Pemanfaatan teknologi untuk mengontrol penggunaan gawai, seperti aplikasi pembatas waktu penggunaan media sosial.
5. Integrasi materi *self-management* dalam kegiatan akademik maupun organisasi kemahasiswaan.

Pilot project yang diimplementasikan dalam kegiatan ini adalah **Program “Digital Detox Challenge”** selama 7 hari. Program ini mengajak mahasiswa untuk membatasi penggunaan media sosial maksimal 2 jam per hari, sambil menggantinya dengan aktivitas produktif seperti membaca, menulis jurnal refleksi, atau olahraga ringan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan produktivitas akademik, penurunan rasa cemas, serta meningkatnya kualitas interaksi sosial mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Self-management adalah keterampilan kunci dalam menghadapi tantangan era digital. Melalui kegiatan PKM ini, mahasiswa memperoleh pengetahuan dan pengalaman praktis dalam mengelola diri, khususnya dalam manajemen waktu, pengendalian emosi, serta penggunaan teknologi secara bijak.

Hasil kegiatan membuktikan bahwa penerapan strategi self-management dapat meningkatkan fokus, produktivitas, dan keseimbangan hidup mahasiswa. Dengan demikian, keterampilan ini perlu terus diasah agar mahasiswa mampu menjadi individu yang adaptif dan resilien dalam era digitalisasi.

Saran

1. Mahasiswa perlu secara konsisten menerapkan self-management dalam aktivitas sehari-hari, baik akademik maupun non-akademik.
2. Institusi pendidikan sebaiknya memberikan dukungan berupa program pelatihan manajemen diri, konseling, dan workshop keterampilan digital.
3. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengukur dampak self-management terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Anastasya, E. F., Fahira, E., Pasaribu, V. L. D., & Fajri, M. (2026). Implementasi Perencanaan Dan Pencatatan Keuangan Sederhana Bagi Anak Panti Asuhan Untuk Meningkatkan Kemandirian Finansial. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 31-45.

Apriliyana, J. P., Septiani, S., Adiningsih, D., & Pasaribu, V. L. D. (2026). Mimpi Besar, Langkah Kecil: Perencanaan Masa Depan

Bagi Anak Asuh Di Yayasan Sahabat Yatim Mandiri Pamulang. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 46-61.

Ardiansyah, T., Marwati, T., Pasaribu, V. L. D., & Yuniar, T. S. (2026). Penyuluhan Distribusi Dan Pelayanan Peran Mahasiswa Dalam Meningkatkan Kualitas Distribusi Dan Pelayanan Program Dapur Berkah. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 90-106.

Astuti, W., Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Saputra, H., & Rusilowati, U. (2021). Upaya Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Peningkatan Kompetensi. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 3(1), 22-29.

Elburdah, R. P., Pasaribu, V. L. D., Rahayu, S., Septiani, F., & Metarini, R. R. A. (2021). Mompreneur penopang perekonomian keluarga di masa pandemi Covid-19 dengan bisnis online pada Kelurahan Pondok Benda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 75-82.

Fakturohman, A. H., Pasaribu, V. L. D., Afra, D. N., & Azwin, S. J. (2026). Membangun Kebiasaan Finansial Sehat: Edukasi Pengeluaran Dan Tabungan Bagi Anak Panti Asuhan. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 17-30.

Hakim, L., Putri, I. S., Pasaribu, V. L. D., & Tobroni, M. (2026). Public Speaking for Teens: Sharpens Self-Confidence and Effective Communication Skills. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 28-35.

Kushermanto, S., Pasaribu, V. L. D., & Aulia, N. M. (2026). Building Cooperation and Leadership Through Youth Team Building Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 36-43.

Malik, N., Kelana, F., Salsabila, K. A., & Pasaribu, V. L. D. (2026). Penyuluhan Pengembangan Kegiatan Sosial & Keterlibatan Masyarakat Kolaborasi Dan Masyarakat Dalam Meningkatkan Aktivitas

Sosial Dapur Berkah Untuk Keberlanjutan Program “*Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 107-116.

Priadi, Andri, et al. "PENYULUHAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA DENGAN MEMPERKUAT BUDAYA ORGANISASI MELALUI PENINGKATAN VALUE PADA LEMBAGA PENGEMBANGAN MASYARAKAT KELURAHAN PONDOK BENDA KOTA TANGERANG SELATAN." *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif* 1.3 (2020): 97-105. Malayu S. P. Hasibuan. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. 2007. Bumi Aksara, Jakarta.

Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, 1(1), 84.

Pasaribu, V. L. D., Syafei, A. N., Farhan, A., Aufaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh Displin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 91-98.

Pasaribu, V. L. D., Susanti, F., & Hartuti, E. T. K. (2019). Memotivasi Siswa dan Siswi SMK Letris Indonesia di Dalam Menentukan Pilihan Untuk Melanjutkan Pendidikan Atau Bekerja Setelah Lulus Sekolah. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, 1(2), 161-172.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

Pasaribu, V. L. D., Dwiyatni, A., Sabina, C., Ridwan, M., Gunawan, D. D., & Noviani, B. C. (2021). Evaluasi Penerapan 3M Dimasa

Pandemic Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 54-60.

Pasaribu, V. L. D., Agrasadya, A., Shabrina, N., & Krisnaldy, K. (2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-9.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

Pasaribu, V. L., Yuniati, H. L., Pratana, R., Sembayu, R., Purba, S. M., & Nurbayani, T. T. (2021). Manajemen Keuangan untuk Menghadapi dan Bertahan di Era Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, 2(2), 12-18.

Pasaribu, V. L. D., & Setyowati, R. (2021). Adaptasi Kehidupan New Normal pada Masa Pandemi Covid-19 di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, 2(2), 82-88.

Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Prabowo, B., Arianto, N., & Haryoko, U. B. (2020). Program Pendampingan Dan Penyelenggaraan Pendidikan Anak Pada Usia Dini Terhadap Prestasi Belajar Dilingkungan Rt 020 Rw 009. Kel Giri Peni. Kec Wates. Yogyakarta. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 1(01).

Pasaribu, V. L. D., Satria, P., Sari, R. P., Valencya, I., & Setyowati, R. Nursahidin. Adaptasi Kehidupan New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 Diyayasan Pondok Pesantren Dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, 2(02), 89-97.

Pasaribu, V. L. D., Sulaiman, S., Sutiman, S., Thaharudin, T., & Purnomo, B. Y. (2020). Pengenalan Letak Posyandu Terdekat Dikelurahan Pisangan Dengan Manajemen Pemasaran Revolusi 4.0 Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Letak Dan Fungsi Posyandu Terdekat Pada Kelurahan Pisangan. *Dedikasi Pkm*, 1(1), 105-110.

Pasaribu, V. D., Qomah, F. I., Sajida, S. R., Putri, D. O., Hidayat, M. K., & Senoaji, R. DARING ATAU KEGIATAN TATAP MUKA EFESIENSI MANA.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tangerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 177-180.

Pasaribu, V. L. D., Adiputra, B., Oktaviani, D., & Ramdonih, F. (2026). Financial Health in the Digital Era: Gen Z Financial Literacy to Combat a Consumptive Lifestyle. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 66-70.

Pasaribu, V. L. D., Rahmah, A., Fitri, L., & Rommadon, R. (2026). Digital Marketing as a Means of Career Opportunities and Entrepreneurship. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 52-58.

Pasaribu, V. L. D., Saputra, B., Alayya, F., & Utami, R. D. (2026). Boosting Self-Confidence Through Public Speaking: A Youth Workshop. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 71-76.

Pasaribu, V. L. D., Rahayu, A., Septianti, A., & Wirana, A. P. (2026). Measuring Digital Content and Campaign Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 44-51.

Pasaribu, V. L. D., Fadilah, R., Purwanti, A., & Amelia, N. (2026). The Importance of Soft Skills for Teenagers in the Modern Era:

Challenges and Opportunities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 11-18.

Pasaribu, V. L. D., Wijohandoko, T., Yanuarso, B. P., & Tumanggor, M. (2026). Optimizing Micro-Business Financial Management in Benda Baru Subdistrict Through Financial Management Training. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 01-10.

Pasaribu, V. L. D., Anggelita, A. Y., Putri, A. N., Wiyadi, A., & Fatonah, D. (2026). Counseling on Cultivating an Entrepreneurial Spirit in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 19-27.

Pasaribu, V. L. D., Witjaksono, M. G., Khoerunnisa, D., & Maharani, N. (2026). Social Media Ethics at the Wisma Karya Bakti Orphanage. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1).

Pasaribu, V. L. D., Sulistyawati, R., Tupamahu, J., & Sabila, S. (2026). The Role of Soft Skills in Shaping Students' Leadership and Social Responsibility in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1).

Pasaribu, V. L. D., Zalukhu, M., & Akbar, I. M. (2026). Smart and Responsible Leadership of Vocational High School Students in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 181-190.

Pasaribu, V. L. D., Hermanto, H., Bidaya, Y., & Buulolo, R. (2026). Leadership Transformation Strategies to Strengthen the Responsibility and Character of Vocational High School Students in the Society 5.0 Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 211-220.

Pasaribu, V. L. D., Priyanto, G., Ndruru, K., & Indrawan, J. (2026). Leadership Camp Era 5.0: Developing Leadership and Social Responsibility in Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 191-199.

Pasaribu, V. L. D., Juraemi, A. F. R., Nabila, S., & Suwandi, W. (2026). The Influence of Family Environment on High School

Students' Learning Motivation. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 987-996.

Pasaribu, V. L. D., Wardatun, L. S., Pandhuwinata, P., & Laurent, S. (2026). The Relationship Between Harassment and Self-Confidence Levels of Vocational High School Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 966-976.

Pasaribu, V. L. D., Zakaria, D. A., Jamil, N. A., & Septiana, Z. D. (2026). Transforming Financial Education: Preparing an Independent and Resilient Young Generation. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 919-931.

Pasaribu, V. L. D., Sulistiawati, L., & Handayani, T. (2026). Improving Generation Z's Financial Resilience Through Digital Financial Literacy at Daarul Shafa Islamic Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 954-966.

Pasaribu, V. L. D., Aryanto, Y. K., Daryanto, R., & Sofyan, D. A. (2026). Holistic Education: Combining Financial Literacy and Soft Skills in High Schools. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 942-954.

Pasaribu, V. L. D., Tasya, F. S., & Anwariah, Y. (2026). The Influence of Verbal Violence on Adolescent Mental Health in School Environments. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 976-987.

Pasaribu, V. L. D., Mayshitta, L. A., Novendra, S. R., & Andini, A. F. (2026). The Relationship Between Peer Bullying and Decreased Learning Interest in Vocational High School Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 908-919.

Pasaribu, V. L. D., Sari, R. M., Pujawati, S., & Herlita, T. (2026). The Role of Soft Skills in Cultivating an Entrepreneurial Spirit Among Teenagers. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 931-942.

Pasaribu, V. L. D., Adiyani, M., Auliaputri, N., & Fadilah, P. R. (2026). Training on Using Microsoft Word in Writing Papers to Support High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 314-323.

Pasaribu, V. L. D., Aribah, N. N., & Pambudi, G. (2026). Leadership & Teamwork Class: Collaboration, Not Competition. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 283-289.

Pasaribu, V. L. D., Dzikrirullah, D., Putri, G. A. O., & Saputri, O. R. (2026). The Role of Financial Education in Shaping the Savings Behavior of Students in Islamic Boarding Schools. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 334-343.

Prabowo, R. N., Siahaan, H., Pasaribu, V. L. D., & Kurniawat, T. R. (2026). Career Motivation: Ready to Work, Ready to Create, Ready to Become. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 290-296.

Pasaribu, V. L. D., Putri, R. A., Hidayah, S. N., & Sofhin, S. A. (2026). Building Educational Awareness of the Dangers of Free Association for Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School, Setu District, South Tangerang. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 475-484.

Pasaribu, V. L. D., Rahmadani, R., Riswadi, A. N., & Yuliyani, A. L. (2026). Financial Literacy and Strengthening the Character of Islamic Students in Facing Modern Economic Challenges. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 344-354.

Pasaribu, V. L. D., Ikhwan, M., Pratama, I. S. P., & Saputra, R. A. (2026). Strengthening the Entrepreneurial Spirit of Young People Through Business-Based Greenpreneur Programs in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 446-456.

Pasaribu, V. L. D., Fadilla, D., & Saputra, R. M. (2026). The Influence of Social Media Use on Promiscuity among School Adolescents at

Al-Hidayah Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 390-399.

Pasaribu, V. L. D., Al Agaf, S., Syahwita, D., & Ameliya, E. (2026). Creative CV and Portfolio Creation Training Using Canva to Improve Work Readiness and Organizational Skills for High School Students at Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 497-504.

Pasaribu, V. L. D., Putri, P., Anggraeni, P., & Ramadani, N. (2026). Counseling on Optimization and Innovation in Building Personal Branding Since High School Through LinkedIn to Increase Career Opportunities in the Tight Competition in the Industrial World for High School Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 466-474.

Pasaribu, V. L. D., Sherlyana, G. Z., Kautaman, I. R., & Cedar, R. M. (2026). Time Management & Productivity A la Gen Z. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 306-315.

Pasaribu, V. L. D., Agustina, A., & Amelia, G. (2026). Powerpoint Software Learning Media Training to Increase Student Learning Enthusiasm and Literacy. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 505-513.

Pangestu, B. B., Fitria, N., Dewi, S. M., & Pasaribu, V. L. D. (2026). Public Speaking & Personal Branding Class: Dare to Appear in Front of the Camera. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 297-305.

Pasaribu, V. L. D., Hafit, R., Khairunnisa, A. A., & Daulay, T. A. P. (2026). Digital Marketing Workshop: How to Sell Online Through Social Media at Al-Hikmah Vocational School, Jakarta. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 316-323.

Pasaribu, V. L. D., Fatimawati, E., Rasyid, R. R. M., & Pramudita, A. A. (2026). The Relationship Between Financial Literacy and

the Consumptive Behavior of Students at the Nurul Ihsan Islamic Boarding School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 324-333.

Pasaribu, V. L. D., Zaskia, S. A., Arum, D. P., & Waluyo, J. (2026). Utilization of AI and Information Technology in the World of Education to Increase Learning Efficiency and Creativity. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 355-365.

Pasaribu, V. L. D., Saputra, R. N., Istiqomah, T. N., & Lestari, M. (2026). Evaluation of Student Readiness in Facing the Transition to Post-Vocational School Life, Between the World of Work and the World of Higher Education. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 410-420.

Pasaribu, V. L. D., Utomo, M. R. A., Ridwan, M., & Rizaldi, M. (2026). Socialization and Education on Clean and Healthy Lifestyle Patterns (PHBS) in Schools and Households. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 430-437.

Pasaribu, V. L. D., Saputra, A. A., Alfaris, R., & AS, N. I. F. (2026). The Influence of Social Media Use on Free Association in School Environments. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 377-389.

Pasaribu, V. L. D., Putri, A. S., Lestari, A., & Wahyuni, S. P. (2026). Household Waste Management Training Towards a Clean and Healthy Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 366-376.

Pasaribu, V. L. D., Dwitama, M. C. A., Simanullang, S. A., & Putri, D. R. (2026). Utilization of AI (Artificial Intelligence) in Teaching and Learning Activities for Students of Nurul Iksan Islamic Boarding School in Momonggor Village. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 485-496.

Pasaribu, V. L. D., Sholeh, M. I., Fitriani, P., & Gustiansyah, M. F. (2026). Optimizing Investment Portfolios with Mutual Funds and Stocks: Strategies for Optimizing Investment

Portfolios by Combining Mutual Funds and Stocks. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 421-429.

Pasaribu, V. L. D., Syauckani, M. H., Saputra, M. R., & Andrian, R. (2026). The Role of Leadership in Creating a Positive and Collaborative Learning Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 438-445.

Pasaribu, V. L. D., Fatawi, A., Sumarno, K. R. P., & Ulya, N. K. (2026). Utilization of Social Media as a Means of Promoting Products Created by Students of Al-Hidayah Vocational School. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(2), 400-409.

Pasaribu, V. L. D., Busa, W. C. A., & Saputra, M. B. R. (2026). Counseling on the Importance of Maintaining Mental Health Among Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 15-27.

Pasaribu, V. L. D., Putri, E., Maulidah, N. A., Aulia, S. S., & Putra, P. A. B. (2026). My Mind My Rules: Emotional Intelligence and Anti-Bullying Training to Improve Teenagers' Mental Well-Being. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 166-180.

Pasaribu, V. L. D., Al'fiyah, A., Rachma, L. P., & Setiawan, H. (2026). The Importance of Self-Care and Mindfulness for Adolescent Mental Health. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 1-14.

Pasaribu, V. L. D., Ardiningrum, C., & Alzikri, M. A. (2026). Empowering Students to Face Mental Health Challenges in the Digital Age. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 152-165.

Pasaribu, V. L. D., Rivai, A., Sari, D. K. F., & Amalia, K. (2026). Digital Education to Increase Mental Health Awareness in Adolescents. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 138-151.

Pasaribu, V. L. D., Ramansyah, R. O., Sa'diyah, A., & Aristawati, P. (2026).

Implementation of Stress Management in Improving Mental Health in the Al-Hikmah Vocational School Environment. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 54-68.

Pasaribu, V. L. D., Ambarwati, E. T. D., Zanra, R., & Fadilah, R. (2026). Technology-Based School Management System Counseling for Administrative Efficiency. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 28-39.

Pasaribu, V. L. D., Rusita, A., Tamara, D. S., & Syarifah, N. (2026). Hobby-Based Business Development Training for High School Students at SMAN PGRI 56 CIPUTAT. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 40-53.

Pasaribu, V. L. D., Firdani, A. R., Ramadhan, H. O., & Firda, L. J. (2026). Stop Overthinking, Start Healing: Self-Awareness Training for Managing Stress and Overthinking in Teenagers. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(3), 181-193.

Pasaribu, V. L. D., Kurniawan, W., & Palupi, A. (2026). Optimalisasi Proses Operasional Dapur Berkah Melalui Partisipasi Mahasiswa Dalam Mendukung Keberlanjutan Program Sosial Di Yayasan Rumah Qur'an Aqsyanna. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 62-77.

Pasaribu, V. L. D., Adelia, C., Asbanu, A., & Utami, R. T. (2026). Penyuluhan Pemberdayaan & Sosialisasi Strategi Sosialisasi Dan Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program Dapur Berkah Bersama Mahasiswa Pamulang. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 117-132.

Pasaribu, V. L. D., Lombok, N. P., Anjani, M. D., & Santoso, T. H. (2026). Edukasi 'Si Kece': Program Peningkatan Literasi Keuangan Sejak Dini Bagi Anak-Anak Di Panti Asuhan Di Yayasan Sahabat Yatim Mandiri Pamulang. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 1-16.

Pasaribu, V. L. D., Priyanto, G., Ndruru, K., & Indrawan, J. (2026). Leadership Camp Era

5.0: Developing Leadership and Social Responsibility in Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(1), 191-199.

Setyawati, M. M. B., Pasaribu, V. L. D., Saputra, A. B., & Restuniati, S. (2026). Penyuluhan Peningkatan Efisiensi Pengolahan Makanan Dukungan Mahasiswa Pada Pengolahan Dan Penyajian Di Program “Dapur Berkah”. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, 1(4), 78-89.

Qomah, I. (2021). Daring Atau Kegiatan Tatap Muka Efisiensi Mana. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*.

Covey, S. R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Free Press.

Goleman, D. (2013). *Focus: The Hidden Driver of Excellence*. Harper Collins.

OECD. (2021). *Digital Disruption and Self-Management*. Paris: OECD Publishing.

Robbins, S. P. (2019). *Organizational Behavior*. Pearson.

Santoso, A. (2022). “Pengaruh Self-Management terhadap Produktivitas Mahasiswa di Era Digital”. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 155–167.

Pasaribu, V. L. D., & Virby, S. MANAJEMEN KEUANGAN INTERNASIONAL Pengantar Ekonomi Dan Bisnis Global.

Pasaribu, V. L. D., Karyanto, B., Ahdiyat, M., Athalarik, F. M., Andni, R., Ganika, G., ... & Darussalam, A. Z. (2021). *Pemasaran Kontemporer*. Penerbit Widina.

Ramdhan, M., & Pasaribu, V. L. D. (2022). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Pascal Books.

Pratama Angga ., Pasaribu, V. L.D (2024) .Dasar-Dasar Perpajakan.

Pasaribu, V. L. D., Krisnaldy, K., & Syukri, A. Comprehensive Islamic Studies Dalam Perkembangan Ilmu Dan Tafsir Jilid 1.

Pasaribu, V. L. D., Novitasari, D., & Lestiadi, A. P. Strategic Innovation Manajement Implementing Transformative Change in Modern Organizations.

BUKU

Andayani, K., & Pasaribu, V. L. D. (2020). Seminar Perencanaan Sumber Daya Manusia. *Gedung AR*, 212.

Pasaribu, V. L. D., & Krisnaldy, K. (2019). Manajemen Risiko dan Asuransi.

Pasaribu, V. L. D. ECOMMERCE Menciptakan Daya Saing Melalui Informasi Teknologi.

DOKUMENTASI KEGIATAN

