

Analisis Konsep *Self-Regulated Learning* dalam Mitigasi Bahaya *Nomophobia* pada Komunikasi Digital Gen Z

Ni Putu Intan Permatasari¹, Ni Putu Hana Intan Pratiwi²

¹Bahasa Inggris, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia

²Ilmu Komunikasi, Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia

Email: ¹intanpermata@undiknas.ac.id, ²hanaintanpratiwi22@gmail.com

Abstrak

Perkembangan pesat dalam bidang komunikasi dan informasi teknologi telah memicu tantangan baru di kalangan Generasi Z (Gen Z). Penelitian ini dilatarbelakangi pada meningkatnya penggunaan *smartphone* yang menyebabkan ketergantungan teknologi dan memicu risiko *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), serta kebutuhan untuk menemukan metode adaptif yang berguna bagi Gen Z untuk mengelola penggunaan perangkat digital. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana konsep *Self-Regulated Learning* (SRL) sebagai pendekatan mitigasi yang dapat membantu mahasiswa Gen Z dalam mengelola komunikasi digital pada penggunaan *smartphone* sehingga dapat terhindar dari risiko *nomophobia*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi, serta teknik keabsahan data melalui triangulasi. Penelitian ini melibatkan delapan mahasiswa Gen Z di Kota Denpasar yang aktif menggunakan *smartphone*, termasuk untuk keperluan akademik dan dua dosen di bidang ilmu Psikologi. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa penerapan konsep SRL dengan tiga fase utama: fase *forethought* (perencanaan), fase *performance* (pelaksanaan), dan fase *self-reflection* (proses evaluasi), terbukti efektif sebagai strategi mitigasi gejala *nomophobia*. Mahasiswa Gen Z yang menggunakan SRL menunjukkan pengembangan kontrol diri dan kemampuan untuk mengelola distraksi digital. Kesimpulannya, SRL terbukti sebagai mekanisme internal yang proaktif dan memungkinkan Gen Z menjadi pengguna teknologi digital yang disiplin dan bertanggung jawab.

Kata Kunci: Gen Z, Komunikasi Digital, *Nomophobia*, *Self-Regulated Learning*.

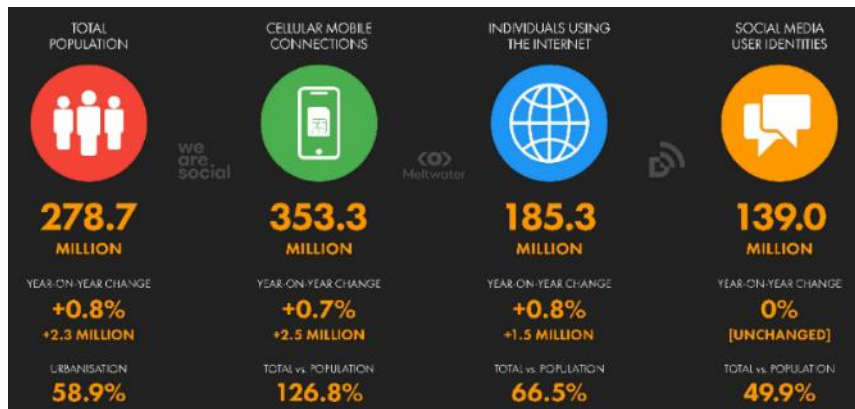
Abstract

Rapid developments in the field of communication and information technology have triggered new challenges among Generation Z (Gen Z). This study was motivated by the increasing use of smartphones, which has led to technological dependence and triggered the risk of *nomophobia* (*no mobile phone phobia*), as well as the need to find adaptive methods that are useful for Gen Z in managing their use of digital devices. The purpose of this study is to analyze how the concept of *Self-Regulated Learning* (SRL) as a mitigation approach can help Gen Z students manage digital communication on smartphones so that they can avoid the risk of *nomophobia*. This study uses a qualitative approach with descriptive methods through observation, interviews, and documentation studies, as well as data validity techniques through triangulation. This study involved eight Gen Z students in Denpasar who actively use smartphones, including for academic purpose, and two lecturers in the field of psychology. The results showed that the application of the SRL concept with three main phases: the *forethought* phase (planning), the *performance* phase (implementation), and the *self-reflection* phase (evaluation process), proved to be effective as mitigation strategy for *nomophobia* symptoms. Gen Z students who used SRL showed developments in self-control and the ability to manage digital distractions. In conclusion, SRL proved to be a proactive internal mechanism that enables Gen Z to become disciplined and responsible users of digital technology.

Keywords: Digital Communication, Generation Z, *Nomophobia*, *Self-Regulated Learning*.

PENDAHULUAN

Perkembangan pesat dalam bidang komunikasi dan informasi teknologi telah memicu munculnya perangkat komunikasi yang semakin canggih, seperti *smartphone*. *Smartphone* tidak lagi sekedar alat komunikasi, melainkan telah menjadi kebutuhan pokok dalam masyarakat modern, terutama di kalangan muda dan pelajar. Perangkat ini memiliki banyak fitur yang menawarkan kemudahan beraktivitas sehari-hari, seperti akses informasi berbasis internet, media sosial, permainan, kalender, aplikasi keuangan (Amalia & Hamid, 2020, hal. 222). Hal ini jelas membawa perubahan signifikan dalam cara generasi muda berkomunikasi. Generasi digital, yang tumbuh dan hidup berdampingan dengan teknologi, disebut dengan Gen Z yaitu mereka yang lahir antara tahun 1997 sampai 2012 (Arum et al., 2023, hal. 60). Mereka mengandalkan komunikasi digital sebagai alat utama untuk berinteraksi, belajar, bekerja, dan mengekspresikan diri dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Indonesia: *Overview Of The Adoption and Use Of Connected Devices and Services*
Sumber: *Global Digital Report (2024)*

Menurut laporan *We Are Social* dan Meltwater (2024), statistik umum media sosial Indonesia tahun 2024 menunjukkan penggunaan internet yang relatif stabil. Jumlah pengguna internet mencapai 185,3 juta, dengan peningkatan tipis sebesar 0,8% atau sekitar 1,5 juta lebih banyak dibandingkan tahun sebelumnya. Hal ini juga menunjukkan bahwa demografi pengguna internet di Indonesia, di antaranya merupakan kelompok usia 18 hingga 24 tahun, di mana laki-laki menyumbang 13,1% dan perempuan menyumbang 14% (Howe, 2024). Fakta ini menunjukkan bahwa komunikasi digital telah menjadi bagian komponen penting dari ekosistem sosial Gen Z. Pada penelitian ini, Gen Z merujuk pada mahasiswa aktif berumur antara 18 sampai 24 tahun yang sedang menjalani pendidikan tinggi di Kota Denpasar. Umumnya kelompok usia ini banyak menggunakan perangkat digital yang berpotensi memengaruhi perkembangan kognitif dan sosial mahasiswa.

Gen Z, kelompok usia yang tumbuh dalam lingkungan komunikasi digital yang instan, cepat, dan sangat terhubung, semakin mengalami fenomena *nomophobia*, juga dikenal sebagai fenomena *no mobile phone phobia*. Tidak hanya takut kehilangan ponsel, *nomophobia* telah berkembang menjadi gejala psikologis dan perilaku yang memengaruhi belajar, interaksi sosial, dan prestasi akademik. Gejala *nomophobia*, termasuk kecemasan, gangguan perilaku, dan penundaan tugas, merupakan indikator penting yang menunjukkan bahwa mahasiswa kehilangan kontrol diri terhadap penggunaan teknologi digital. Ketakutan muncul ketika siswa merasa tidak dapat mengecek notifikasi, tidak memiliki koneksi internet, atau tidak memegang ponsel selama beberapa waktu. Kemampuan mereka untuk fokus dipengaruhi langsung oleh kecemasan ini, terutama selama tugas mandiri dan proses belajar formal di kelas. Pada titik ini, dorongan untuk tetap terkoneksi mengalahkan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas akademik. Akibatnya, sulit bagi mahasiswa untuk mempertahankan perhatian jangka panjang.

Contoh gejala berikutnya, gangguan perilaku, termasuk kebiasaan mengecek ponsel berulang kali, multitasking berlebihan antara aplikasi hiburan dan tugas kuliah, dan ketergantungan emosional pada interaksi digital. Pola ini mengganggu ritme belajar mereka dan mengganggu konsentrasi mereka, yang menyebabkan aktivitas akademik menjadi tidak efektif dan terpecah. Penundaan tugas akademik kerap kali menjadi gejala utama mahasiswa Gen Z. Ketika mahasiswa menggunakan ponsel mereka yang tidak terkontrol, mereka lebih cenderung terfokus pada aktivitas yang cepat dan menyenangkan, seperti *scrolling* media sosial atau menonton video, daripada menyelesaikan tugas kuliah yang membutuhkan fokus kognitif. Seseorang dapat mengalami penurunan prestasi akademik karena kebiasaan prokrastinasi ini.

Seiring dengan ketergantungan masyarakat yang terus meningkat pada *smartphone*, *nomophobia* menjadi topik penting dalam penelitian digital sejak tahun 2008. Dalam penelitian ini, lingkup *nomophobia* bukan mengkaji gejala *nomophobia* secara klinis, tetapi berkonsentrasi pada jenis kecemasan dan gangguan perilaku yang mengganggu konsentrasi mahasiswa Gen Z, seperti kehilangan fokus karena dorongan untuk terus memeriksa ponsel, timbul rasa gelisah yang menghambat konsentrasi saat baterai ponsel habis, atau penundaan tugas akibat ketergantungan emosional pada notifikasi ponsel. Ditentukannya gejala tersebut bukan karena tingkat klinisnya, tetapi karena hubungannya dengan dinamika belajar mandiri di kalangan mahasiswa Gen Z. Oleh karena itu, sangat penting untuk memahami konsekuensi dari penggunaan *smartphone* pada perilaku komunikasi dan *mental health* mahasiswa untuk memitigasi masalah sosial dan psikologis yang lebih serius sejak awal.

Jika ditelisik secara holistik, *nomophobia* berarti gangguan psikologis yang ditandai dengan kecemasan tanpa alasan ketika seseorang tidak memiliki akses ke perangkat komunikasi. Tidak adanya sinyal, kebutuhan terus-menerus untuk memeriksa ponsel, kecemasan berlebihan saat baterai ponsel hampir habis, dan stres yang meningkat saat berinteraksi secara langsung dengan orang lain adalah gejala umum yang dialami oleh penderita (Patimah et al., 2024, hal. 108). Studi yang telah dilaksanakan oleh Jamun & Ntelok (2022, hal. 3799) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *nomophobia* sering menggunakan *smartphone* bahkan lebih dari tiga sampai lima jam setiap hari. Bahkan dalam waktu singkat, mereka sulit melepaskan diri dari *smartphone* karena ketergantungan ini. Kecanduan terhadap *smartphone* bukan saja berdampak pada kesehatan mental tetapi juga memengaruhi kinerja akademik dan kualitas interaksi sosial mahasiswa (Rahma et al., 2024, hal. 1552).

Terlalu sering terhubung secara digital, mahasiswa cenderung tidak fokus, mengabaikan lingkungan sekitar, dan menjadi kurang peka terhadap komunikasi tatap muka. Oleh karenanya, penting untuk memahami dampak luas dari penggunaan *smartphone* pada perilaku komunikasi dan kesehatan mental mahasiswa sebagai upaya mitigasi mencegah masalah sosial dan psikologis yang lebih serius sejak dini. Salah satu cara untuk menghindari perilaku *nomophobia* adalah dengan melakukan regulasi diri yang baik. Individu yang memiliki regulasi diri yang kuat lebih mampu mengontrol penggunaan *smartphone* mereka, sehingga mengurangi risiko perilaku asyik dengan ponsel sampai mengabaikan orang sekitarnya (Setiawan, 2024, hal. 158). Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji *nomophobia* untuk menguji pengaruh atau mengukur tingkat kecenderungan teknologi, psikologis, dan prestasi akademik, tetapi masih sedikit penelitian yang menggali strategi mitigasi pengaturan diri dalam pembelajaran, yang spesifik dengan pemanfaatan konsep *Self-Regulated Learning* di kalangan mahasiswa Gen Z di kota-kota seperti di Denpasar. Lebih lanjut, *Self-Regulated Learning* atau yang lebih lanjut disebut dengan SRL sangat penting untuk mitigasi kebiasaan prokratinasi mahasiswa Gen Z. Konsep SRL menekankan kemampuan siswa untuk mengatur pikiran, motivasi, perilaku, dan lingkungan belajar mereka secara mandiri. SRL juga menyediakan kerangka pengelolaan diri yang memiliki dampak untuk mencegah bahaya *nomophobia*.

SRL mencakup strategi kognitif, strategi metakognitif, dan motivasi yang saling mendukung untuk membentuk kontrol diri yang baik saat belajar (Damaianti, 2021, hal. 55). Konsep ini menekankan bahwa pengendalian diri, kesadaran diri, dan manajemen waktu serta emosi adalah hal-hal penting yang juga diperlukan untuk menghadapi tekanan sosial dan gangguan digital yang disebabkan oleh hubungan yang terus-menerus. Secara ideal, perkembangan teknologi dan keberadaan alat digital seperti *smartphone* diharapkan menjadi faktor utama dalam efektivitas pembelajaran mahasiswa. Gen Z, yang berkembang seiring dengan kemajuan teknologi, diharapkan dapat mengimplementasikan kemampuan SRL dengan efektif sehingga dapat menggunakan perangkat digital sebagai alat bantu akademik dan bukan sebagai sumber distraksi. Namun pada kenyataannya, sebagian besar mahasiswa Gen Z justru memperlihatkan pola penggunaan *smartphone* yang kurang teratur, lebih banyak dipakai untuk hiburan dan media sosial. Ketidakseimbangan ini mengindikasikan bahwa kemampuan SRL belum sepenuhnya dikuasai dan ditetapkan oleh mahasiswa terutama di tengah tantangan komunikasi digital yang sangat cepat.

Sebagai upaya terhadap tekanan tersebut, mahasiswa biasanya mengembangkan secara mandiri untuk mengatur penggunaan teknologi digital mereka. Dalam konteks ini, penelitian ini menempatkan SRL sebagai strategi adaptif yang muncul secara alami dalam praktek pembelajaran sehari-hari. Hal-hal ini seperti menetapkan batas waktu penggunaan *smartphone*, memilih lingkungan yang bebas gangguan, atau merefleksikan efektivitas belajar mereka. Penelitian ini berfokus pada bagaimana mahasiswa Gen Z di Kota Denpasar memanfaatkan konsep SRL untuk menjaga keseimbangan keterlibatan digital dan kualitas belajarnya. Dengan demikian, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan analisis mendalam tentang bagaimana konsep SRL sebagai pendekatan mitigasi yang dapat membantu mahasiswa Gen Z dalam mengelola komunikasi digital pada penggunaan *smartphone* sehingga dapat terhindar dari risiko *nomophobia*.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian dengan pendekatan ini bersifat deskriptif memanfaatkan data kualitatif dan dijabarkan secara deskriptif untuk mengungkap sikap, pertentangan, hubungan, dan perspektif informan (Salamah & Supriyadi, 2021, hal. 93). Pendekatan ini memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menganalisis dan mengelaborasi peran *Self-Regulated Learning* dalam mengurangi risiko *nomophobia* pada komunikasi digital, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang menyeluruh dan sesuai dengan konteksnya. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Denpasar, Bali dengan pertimbangan bahwa banyak perguruan tinggi yang menjadi tempat belajar bagi mahasiswa Gen Z. Selain itu, Kota Denpasar mudah diakses dan memiliki infrastruktur yang mendukung penggunaan *smartphone* dan internet, sehingga memudahkan peneliti untuk menemukan informan yang sesuai. Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, di mana pengambilan sampel dilakukan secara sengaja dan memiliki tujuan tertentu. Jumlah informan yang berkontribusi sebanyak sepuluh orang informan, yang terdiri dari delapan mahasiswa Gen Z di Kota Denpasar dan dua orang dosen atau akademisi Psikologi sebagai informan pendukung.

Adapun kriteria pemilihan informan yaitu mahasiswa Gen Z yang berasal dari 4 (empat) perguruan tinggi terakreditasi unggul BAN-PT di Denpasar, yaitu Universitas Udayana, Universitas Pendidikan Nasional (Undiknas), Universitas Mahasaraswati, dan Universitas Warmadewa, berusia 18-25 tahun, aktif dalam menggunakan *smartphone* dalam keseharian, serta memiliki kesadaran akan gejala ketergantungan terhadap *smartphone*. Peneliti memilih 4 (empat) perguruan tinggi Unggul di Denpasar dikarenakan perguruan tinggi yang telah terakreditasi unggul memberi kekuatan validitas, variasi kontekstual, dan akses kolaboratif pada penelitian yang membahas tentang perilaku akademik mahasiswa dalam konteks fenomena *nomophobia*. Peneliti meyakini terdapat perbedaan pola penggunaan *smartphone* antar kampus, yang dipengaruhi oleh kebijakan institusi, jurusan, infrastruktur, demografi, dan budaya kampus. Misalnya, penggunaan *Learning Management System* (LMS) atau pengerjaan tugas-tugas dengan pemanfaatan sistem digital dan dukungan infrastruktur internet yang memadai. Sedangkan, informan pendukung adalah dosen atau akademisi yang berkecimpung dalam bidang ilmu komunikasi, ilmu psikologi, atau ilmu pendidikan serta memiliki pengalaman mengajar gen Z dan memahami bagaimana pola mereka menggunakan teknologi.

Langkah penting dalam penelitian adalah teknik pengumpulan data. Terdapat tiga teknik utama yang digunakan yaitu, Observasi (pengamatan), wawancara, dan studi dokumen. Pada penelitian ini, dilakukan observasi non-partisipatif, di mana peneliti mengamati perilaku informan secara langsung tetapi tidak terlibat dalam aktivitas. Wawancara dalam penelitian ini adalah semi terstruktur di mana mahasiswa Gen Z akan diwawancarai tentang pengalaman mereka menggunakan *smartphone*, tingkat ketergantungan terhadap teknologi, gejala *nomophobia* yang dialami, dan strategi pengendalian diri yang digunakan. Melalui interaksi ini, akan memungkinkan penemuan data yang mendalam terhadap pola SRL mahasiswa Gen Z dari keempat perguruan tinggi di Bali tersebut mengenai pengalaman informan tentang fenomena *nomophobia* dan bagaimana menerapkan SRL. Metode studi dokumen yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi pengumpulan data tertulis, seperti laporan, arsip, catatan harian, jurnal penelitian, atau dokumen lainnya yang berkaitan dengan *nomophobia*, SRL, dan komunikasi digital.

Peneliti menggunakan teknik keabsahan data yang akan diperoleh melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Dalam penelitian ini, triangulasi sumber dilakukan dengan mengumpulkan data mahasiswa dengan tingkat *nomophobia* tinggi dan mahasiswa dengan tingkat *nomophobia* rendah yang memahami strategi pengendalian diri. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi teknik berupa observasi, wawancara, dan studi dokumen untuk mengkonfirmasi konsistensi hasil serta memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai topik yang diteliti.

Selain itu, proses perbandingan dan verifikasi data hasil penelitian dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian terhadap terdulu terkait dengan fenomena *nomophobia* dengan hasil observasi di lapangan terhadap perilaku mahasiswa Gen Z. Lalu, hasil observasi diverifikasi kembali secara lebih mendalam melalui pertanyaan yang diberikan pada wawancara semi terstruktur untuk memastikan keabsahan temuan. Lebih lanjut, hasil wawancara juga dibandingkan dengan studi dokumen atau literatur untuk benar-benar memastikan hubungan antara SRL dan *nomophobia* tercermin dari kondisi Gen Z dari empat kampus di Denpasar tersebut.

Pada teknik analisis data, peneliti menganalisis menggunakan data kualitatif menggunakan metode Miles dan Huberman (1984), yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, & verifikasi data untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan akurat. Hal tersebut diharapkan dapat membentuk kesimpulan yang mudah dipahami untuk penulis dan pembaca.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menganalisis konsep *Self-Regulated Learning* sebagai metode mitigasi yang dapat membantu mahasiswa Gen Z dalam mengelola komunikasi digital saat menggunakan *smartphone* sehingga dapat terhindar dari risiko *nomophobia*. Data untuk penelitian ini diperoleh dari berbagai informan yang telah disesuaikan dengan kriteria informan. Hasil penelitian ini meliputi hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sebagai berikut.

1. Fenomena *Nomophobia* sebagai Tantangan Psikososial Komunikasi Digital Gen Z

Hasil wawancara dengan sejumlah mahasiswa Gen Z dan seorang dosen psikologi mengungkapkan bahwa melalui ketergantungan emosional dan perilaku kompulsif terhadap *smartphone*, mahasiswa Gen Z tampak jelas menunjukkan fenomena *nomophobia*. Mahasiswa Gen Z menggambarkan bagaimana rasa gelisah, cemas, bahkan merasa kosong saat kehilangan akses terhadap *smartphone*. Ketergantungan ini ditunjukkan melalui kebiasaan mengecek ponsel secara teratur, membawa ke kamar mandi, bahkan saat tidur atau baru bangun selalu menempatkan ponsel dalam jangkauan.

Berdasarkan wawancara dengan Putu Jessy Blesia Yogi, menyebutkan bahwa saat lupa membawa ponsel atau baterai habis merasa tidak tenang dan kurang fokus melakukan kegiatan. Berikut pernyataannya: *"Sejujurnya kalau misalkan saya nggak bawa HP atau karena sinyal hilang atau baterai habis, itu saya merasa nggak tenang. Jadi pernah suatu waktu saya ke kampus itu lupa bawa HP dan itu rasanya kayak tangan tuh gatel banget, jadi kayak nggak fokus dan pengen cepat-cepat pulang buat ambil HP"* (Wawancara dengan Putu Jessy Blesia Yogi mahasiswi Universitas Udayana, pada 20 Oktober 2025).

Informan lain, Komang Wacika Permana mengaku, sebagai anak rantau, ia sering merasa gelisah dan cemas ketika ponsel tidak berada di tangan karena ponsel menjadi alat penting untuk tetap berkomunikasi dengan keluarga di rumah. Berikut pernyataannya: *"Kalau lagi nggak ada handphone tuh aku kadang rasanya agak cemas... Kebetulan juga aku anak rantau, jadi ketika aku nggak bisa berhubungan secara digital dengan keluarga, itu emang agak gelisah, agak cemas takutnya di rumah keluarga ada apa-apa dan takutnya aku ketinggalan informasi penting"* (Wawancara dengan Komang Wacika Permana mahasiswa Universitas Udayana, pada 20 Oktober 2025).

Pola perilaku ini didukung oleh hasil pengamatan salah satu dosen Psikologi UNDIKNAS, Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Beliau menyebutkan bahwa gejala utama yang paling sering terlihat dalam pola interaksi akademik dan sosial mahasiswa Gen Z yaitu selalu membawa ponsel kemanapun. Berikut pernyataannya: *"Gejala utama yang saya lihat HP selalu di tangan, abis itu kayak periodik ngecek HP padahal gak ada notifnya sama sekali gitu kan, terus mungkin kayak ke toilet bawa HP, kemana pun pokoknya harus bawa HP gitu sih, kayak harus digenggem gitu rasanya"* (Wawancara dengan Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dosen psikologi UNDIKNAS, pada 24 Oktober 2025).

Di sisi sosial, ketergantungan terhadap ponsel disebabkan karena kemudahan dan kecepatan yang ditawarkan sehingga mahasiswa Gen Z merasa lebih nyaman dan praktis untuk berkomunikasi melalui *smartphone*. Namun, informan lain, Ni Luh Putu Arita Adnyani masih berusaha mempertahankan komunikasi secara langsung, agar tidak berdampak pada hubungan sosialnya. Berikut pernyataannya: *"Kalau misalnya baru kenal gitu mending lewat chat sih karena biar gak canggung dan bisa lebih nyaman gitu nyampein pesan. Kalau misalnya udah kenal lama tuh mending tetap muka langsung. Karena kan udah kenal ya, biar menjaga kedekatan biar gak lost contact kalau keseringan lewat HP"* (Wawancara dengan Ni Luh Putu Arita Adnyani mahasiswi Universitas Mahasaraswati, pada 24 Oktober 2025).

2. Konsep *Self-Regulated Learning* sebagai Mitigasi Pengendalian Diri Digital

Konsep *Self-Regulated Learning* (SRL) muncul menjadi pendekatan yang efektif untuk mengontrol distraksi digital di kalangan mahasiswa Gen Z. Para informan mahasiswa menunjukkan bagaimana mereka secara aktif menggunakan strategi seperti menetapkan batas waktu belajar, sistem reward sederhana, menonaktifkan notifikasi dan mengatur alarm sebagai cara untuk mengontrol diri. Hal ini menunjukkan bahwa komponen SRL seperti metakognitif, motivasi, dan mengelola sumber daya diterapkan cukup baik dalam pola belajar dan aktivitas mereka sehari-hari.

Berdasarkan wawancara dengan Putu Jessy Blessia Yogi, menyebutkan bahwa penerapan SRL dalam penetapan batasan waktu antara penggunaan *smartphone* untuk tujuan akademik dan bermain media sosial, sangat diperlukan. Hal ini akan membangun disiplin dalam kebiasaan penggunaan *smartphone*. Berikut pernyataannya: *“Sebenarnya kalau saya pribadi itu, saya sebelum belajar itu ngatur waktu dulu. Misalkan jam segini sampai jam segini target belajar saya tuh bab satu gitu. Jadi, saya harus belajar dulu, nanti reward setelah saya belajar itu adalah main sosmed mungkin 15 sampai dengan 20 menit. Terus kadang itu, karena saya gampang banget ke distract sama notifikasi, jadi saya biasanya itu matiin notifikasi”* (Wawancara dengan Putu Jessy Blessia Yogi mahasiswi Universitas Udayana, pada 20 Oktober 2025).

Hal serupa juga disampaikan oleh informan Ni Kadek Dwi Kumalayanti yang menggunakan alarm sebagai pengingat waktu dan menonaktifkan notifikasi agar tidak terdistraksi. Berikut pernyataannya: *“Biasanya aku juga lihat waktu di HP gitu loh, kak. Misalnya 15 menit nih, waktu aku buat belajar gitu, trus udah aja di menit kelima belas, ah boleh deh aku main hp nih sampe menit berapa gitu. Aku tetep silent sih hpnya atau mode fokus gitu”* (Wawancara dengan Ni Kadek Dwi Kumalayanti mahasiswi Universitas Mahadewa, pada 22 Oktober 2025).

Informan lain, Ni Putu Ayu Widyantari menyampaikan bahwa strategi lain yang dilakukannya yaitu menjadikan orang lain sebagai motivasi untuk kembali fokus belajar agar kembali produktif dan konsisten belajar. Berikut pernyataannya: *“Kalau aku sering sih ngerasa kelamaan main HP jadi nggak produktif. Kadang-kadang temen sih yang juga aku pakein motivasi ya. Gak boleh nih sampe ketinggalan dari temen-temen, kita harus sama sih at least, gak bermalas-malasan”* (Wawancara dengan Ni Putu Ayu Widyantari mahasiswi Universitas Mahasaraswati, pada 22 Oktober 2025).

Pernyataan para mahasiswa Gen Z tersebut diperkuat oleh dosen Psikologi, Putu Ayu Onik Pratidina, S.Psi., M. Psi., Psikolog, yang menyebutkan bahwa kesadaran dan komitmen dalam pengelolaan waktu, akan sangat membantu dalam menjaga perilaku digital yang lebih produktif dan sehat. Berikut pernyataannya: *“Setiap orang kalau sudah punya self-regulated learning yang bagus, secara nggak langsung dia sudah punya time management yang bagus. Sangat membantu untuk menyelesaikan semua kegiatan sih, kalau memang orangnya secara murni sadar itu membantu dia gitu.”* (Wawancara dengan Putu Ayu Onik Pratidina, S.Psi., M. Psi., Psikolog, dosen psikologi UNDIKNAS, pada 31 Oktober 2025).

3. Strategi Mitigasi *Nomophobia* melalui Penguatan *Self-Regulated Learning*

Strategi mitigasi *nomophobia* melalui penguatan konsep *Self-Regulated Learning* (SRL) terbentuk ke dalam tiga fase, yaitu fase *forethought* (perencanaan), fase *performance* (pelaksanaan), dan fase *self-reflection* (proses evaluasi). Hasil wawancara menunjukkan, dalam fase *forethought*, mahasiswa Gen Z secara aktif menentukan target belajarnya secara spesifik, membatasi penggunaan *smartphone*, misalnya 15 hingga 20 menit menggunakan media sosial setelah belajar, dan mengaktifkan mode fokus atau mematikan data seluler untuk mengurangi gangguan. Kemudian, pada fase *performance*, mahasiswa mengimplementasikan perencanaan mereka dengan menjauhkan ponsel, menutup akses ke aplikasi media sosial, dan memilih menyelesaikan tugas terlebih dahulu agar tujuan akademik dapat tercapai.

Fase terakhir fase *self-reflection*, mahasiswa Gen Z yang memiliki regulasi yang baik akan secara reflektif menilai kembali kebiasaan mereka menggunakan *smartphone* untuk mengetahui seberapa banyak waktu yang digunakan dan kemudian melakukan perbaikan kecil, seperti membuat alarm menentukan hambatan apa yang sering dialami ketika belajar. Berdasarkan wawancara dengan Putu Jessy Blessia Yogi, menyebutkan bahwa ia selalu merencanakan waktu untuk belajar terlebih dahulu dan membuat target belajar sebelum menggunakan kembali media sosial. Berikut pernyataannya: *“Saya sebelum belajar itu ngatur waktu dulu. Misalkan jam segini sampai jam segini, target belajar saya tuh bab satu gitu misalkan. Jadi kayak, saya harus belajar dulu, nanti reward setelah saya belajar itu adalah main sosmed mungkin 15 sampai dengan 20 menit”* (Wawancara dengan Putu Jessy Blessia Yogi mahasiswi Universitas Udayana, pada 20 Oktober 2025).

Sementara itu, I Nyoman Farendika mengungkapkan bahwa strategi yang dilakukan untuk mengendalikan distraksi terhadap *smartphone*, yaitu dengan berkomitmen kepada diri sendiri untuk mendahulukan proses belajar. Berikut pernyataannya: *“Kalau strategi, ga ada strategi khusus sebenarnya. Aku yang penting bertanggung jawab dulu, komitmen lah dengan ngerjain dulu sampe selesai. Setelah itu baru aku main HP lagi. Yang penting ya tugasnya selesai, baru main HP”* (Wawancara dengan I Nyoman Farendika mahasiswa UNDIKNAS, pada 24 Oktober 2025).

Berdasarkan wawancara dengan Maulita Arbi Purnama Sari, menyebutkan bahwa saat menyadari telah menggunakan *smartphone* berlebihan, ia segera mengambillangkah korektif untuk menghindari melakukan kebiasaan yang tidak produktif lagi. Berikut pernyataannya: *“Biasanya itu membatasi waktu sih, kalau emang udah nggak produktif. Jadi aku bakal seperti biasa nge-set alarm, udah aku kasihin title juga. Jadi ketika dia bunyi, aku udah bisa tau nih ini tuh ternyata udah waktu aku untuk berhenti loh main HP-nya”* (Wawancara dengan Maulita Arbi Purnama Sari mahasiswi Universitas Mahadewa, pada 28 Oktober 2025).

Pernyataan para informan ini diperkuat oleh pandangan dosen psikologi, Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang menegaskan bahwa apabila mahasiswa memiliki *self-regulation* yang tinggi, akan mampu mengontrol waktu serta memiliki manajemen waktu yang baik. Berikut pernyataannya: *“Kalau kita gambarin disini, mahasiswa yang punya regulasi tinggi itu akan mampu menetapkan tujuan belajarnya, memantau, memonitoring, gimana hasil belajarnya. Misalkan kita menggunakan smartphone berlebihan gitu kan. Jadi kalau yang punya yang tadi saya bilang sih, kalau yang self-regulationnya tinggi, dia tuh tahu kapan harusnya main HP, kapan harusnya belajar, bisa manajemen waktunya sendiri, karena dia punya kontrol dengan dirinya sendiri.”* (Wawancara dengan Ni Nyoman Imas Pradnyanita Wistarini, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dosen psikologi UNDIKNAS, pada 24 Oktober 2025).

4. Peran *Self-Regulated Learning* terhadap Literasi dan Etika Komunikasi Digital Gen Z

Self-Regulated Learning memainkan peran penting dalam membangun literasi digital dan etikan dalam komunikasi digital Gen Z. Hasil wawancara menunjukkan mahasiswa Gen Z mampu dalam mengatur waktu mereka, memprioritaskan tugas, dan menyeimbangkan komunikasi digital dengan komunikasi langsung (tatap muka) melalui kesadaran metakognitif dan kelola sumber dayanya. Lebih jauh, SRL juga meningkatkan mahasiswa terhadap jejak digital dan resiko dalam komunikasi di dunia maya. Mahasiswa tidak hanya belajar bagaimana mengatur waktu mereka, tetapi juga merefleksikan dampak sosial dan emosionalnya dari interaksi online.

Berdasarkan wawancara dengan Putu Jessy Blessia Yogi, mengatur waktu, memprioritaskan tugas akademik, dan memanfaatkan fitur digital, seperti mode fokus sangatlah penting untuk menghindari ketergantungan terhadap *smartphone*. Berikut pernyataannya: *“Saya sebelum belajar itu ngatur waktu dulu... saya harus belajar dulu, nanti reward setelah saya belajar itu adalah main sosmed”* (Wawancara dengan Putu Jessy Blesia Yogi mahasiswi Universitas Udayana, pada 20 Oktober 2025).

Informan lain, Dwi Oktaviani menyoroti terkait kepraktisan dalam berkomunikasi secara digital karena menurutnya dapat memilah terlebih dahulu apa yang akan disampaikan daripada harus berkomunikasi langsung secara spontan. Berikut pernyataannya: *“Saya lebih sering pakai pesan teks atau lewat media sosial. Saya merasa lebih nyaman, mudah untuk menyampaikan sesuatu lewat tulisan karena bisa mikir dulu sebelum ngomong. Selain itu, lewat pesan teks juga gak terlalu canggung... Tapi tentu saja komunikasi langsung tetap sangat penting bagi saya”* (Wawancara dengan Dwi Oktaviani mahasiswi UNDIKNAS, pada 23 Oktober 2025).

Disiplin dalam menggunakan teknologi dapat dilihat dari upaya mahasiswa seperti penetapan waktu, sistem *reward*, dan evaluasi diri untuk mengatur interaksi dengan *smartphone*. Informan Dwi Oktaviani menambahkan mengenai strateginya agar tetap disiplin ketika menggunakan *smartphone*, seperti memasang alarm atau *timer* untuk menjadi alat bantu untuk mengontrol diri dalam penggunaan waktu. Berikut pernyataannya: *“Biasanya kalau sudah sadar, kalau sudah benar benar sadar gitu, saya coba kurangi pemakaian HP dengan cara mati internet dulu atau taruh hape di tempat yang lumayan jauh. Kadang juga saya pakai timer supaya lebih disiplin. Tapi gak selalu konsisten lah ya.”* (Wawancara dengan Dwi Oktaviani mahasiswi UNDIKNAS, pada 23 Oktober 2025).

Pernyataan para informan terkait peran SRL dalam membentuk perilaku digital yang sehat, sadar, dan produktif bagi Gen Z di era hiperkonektivitas ini dikuatkan oleh argumen dosen Psikologi. Putu Ayu Onik Pratidina, S.Psi., M. Psi., Psikolog, mengungkapkan bahwa dalam membentuk perilaku digital yang sehat, diperlukan adanya *self-control* dalam diri mahasiswa. Berikut pernyataannya: *“Sama kayak fokus juga kan, kita mau fokus di handphone atau mau fokus di obrolan dunia nyata, itu juga ada pengaruh sama self-control... cuman balik lagi yang akan mengaturkan diri kita sendiri ya berkaitan sama self-control dan self-regulated learningnya. Jadi semakin besar ya pastinya semakin bisa mengontrol diri yang mana nih kita pilih untuk kebaikan diri kita”* (Wawancara dengan Putu Ayu Onik Pratidina, S.Psi., M. Psi., Psikolog, dosen psikologi UNDIKNAS, pada 31 Oktober 2025).

PEMBAHASAN

Perkembangan era digital telah menjadikan *smartphone* lebih dari sekedar alat untuk berkomunikasi bagi Gen Z, tetapi telah menjadi bagian dari identitas dan rutinitas sehari-hari (Oknita et al., 2023, hal. 222). Melalui integrasi yang kuat antara individu dengan perangkat digital inilah yang telah memunculkan fenomena *nomophobia*. Studi ini menemukan bahwa *nomophobia* adalah sebuah manifestasi psikosial dari ketergantungan emosional dan perilaku impulsif terhadap *smartphone* yang sudah melekat pada identitas Gen Z. Hal itu juga diperkuat oleh studi sebelumnya yang mengategorikan *nomophobia* sebagai jenis kecemasan yang berlebihan akibat ketergantungan pada *smartphone* (Fadhilah et al., 2021, hal. 21). Fenomena *nomophobia* yang saat ini terjadi di kalangan mahasiswa Gen Z Kota Denpasar merupakan manifestasi nyata adanya ketergantungan emosional dan perilaku kompulsif terhadap *smartphone*.

Secara psikosial, gejala *nomophobia* yang ditunjukkan oleh mahasiswa Gen Z sebagian besar disebabkan oleh ketakutan apabila terputus dari komunikasi, ketidaknyamanan, seperti rasa gelisah, panik, atau ketakutan kehilangan informasi penting yang mengindikasikan ketergantungan emosional pada keterhubungan digital. Gejala tersebut merepresentasikan empat aspek utama *nomophobia*, yaitu tidak dapat berkomunikasi, kehilangan konektivitas, tidak dapat mengakses informasi, dan kehilangan kenyamanan. Hadirnya *smartphone* yang mempermudah segala kebutuhan Gen Z khususnya mahasiswa, seperti menjadi sumber utama informasi untuk tugas akademik, hiburan, maupun petunjuk arah, tentu akan memicu adanya ketergantungan untuk selalu mengakses ponsel. Apabila Gen Z dihadapkan dengan kendala tidak dapat mengakses informasi, hal ini tentu akan menimbulkan rasa panik, ketidaknyamanan, bahkan kehilangan fokus. Kehilangan kenyamanan bukan sekedar tentang peran praktis *smartphone* dalam hal akses informasi dengan mudah atau pembayaran cepat dengan digital, tetapi juga kenyamanan emosional yang diperoleh dari pola komunikasi dan interaksi digital. Hal ini menimbulkan perilaku *compulsive checking*, yaitu mahasiswa Gen Z terus-menerus memeriksa layar ponsel saat tidak ada notifikasi menjadi bentuk pengawasan yang dilakukan untuk memastikan kenyamanan yang sudah terbentuk tidak terganggu (Fadhilah et al., 2021, hal. 25).

Menurut Zimmerman (2002), konsep SRL berfungsi sebagai strategi akademik dan mekanisme psikosial untuk mengatasi tekanan digital seperti *nomophobia*. Studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z di Kota Denpasar dengan mudah menerapkan ketiga fase utama SRL, yaitu fase *forethought*, fase *performance*, dan fase *self-reflection* sebagai bagian dari respons terhadap dorongan naluriah untuk menggunakan *smartphone*. Implementasi konsep *Self-Regulated Learning* (SRL) pada mahasiswa Gen Z di Kota Denpasar lebih dari strategi akademik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Gen Z secara sadar dan aktif menggunakan SRL sebagai cara mitigasi pengendalian diri yang dapat menyebabkan *nomophobia*. Hal itu juga diperkuat dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa regulasi diri sangat berperan penting untuk memprediksi dan menekankan kecanduan media sosial (Awalia et al., 2022, hal. 96).

Secara khusus, strategi mitigasi ini menunjukkan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan pengaturan waktu yang ketat dan menetapkan prioritas aktivitas mereka. Fenomena ini menunjukkan bahwa komponen kelola sumber daya dan metakognitif bekerja dalam SRL saat mahasiswa merencanakan maupun memonitoring kognisinya serta lingkungan mereka. Oleh karena itu, membatasi akses digital mahasiswa bukan sekedar masalah disiplin, namun juga strategi kognitif yang sangat penting untuk membantu menjadi lebih mandiri. Lebih jauh, pada fase evaluasi diri atau refleksi, efektivitas SRL sebagai pengurangan risiko *nomophobia* terbukti sangat baik. Ketika menyadari bahwa penggunaan *smartphone* terlalu berlebihan dan menurunkan produktivitas, mahasiswa Gen Z di Kota Denpasar menunjukkan respons korektif yang cepat dan segera mengubah perilaku tersebut. Ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu mengontrol perilaku impulsif mereka dalam menggunakan media sosial dan segera mengubahnya ketika merasa perilaku tersebut mulai mengganggu untuk mencapai tujuan utama mereka (Awalia et al., 2022, hal. 96).

Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa SRL adalah implementasi praktis yang memungkinkan mahasiswa Gen Z memiliki kendali penuh atas interaksi digitalnya dan bukan sebaliknya. SRL mencegah risiko *nomophobia* dengan menerapkan perencanaan yang baik, pembatasan perilaku yang disiplin, dan evaluasi yang kontemplatif.

Konsep *Self-Regulated Learning* (SRL) berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu mengelola ketergantungan terhadap teknologi digital mahasiswa Gen Z di Kota Denpasar dan secara aktif menggunakan tiga fase SRL, yaitu fase *forethought* (perencanaan), fase *performance* (pelaksanaan), dan fase *self-reflection* (proses evaluasi) proses belajar, sehingga hal ini membantu mengendalikan penggunaan digital secara produktif dan mengurangi risiko *nomophobia*. Fase pertama, yaitu fase *forethought* menjadi

dasar mitigasi di mana mahasiswa Gen Z secara sadar mengatur rencana belajar dan membatasi waktu mereka untuk belajar dan bermain *smartphone*. Hal ini senada dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa penetapan tujuan yang jelas membantu mahasiswa mengawasi kemajuan belajar mereka sehingga mengurangi distraksi eksternal (Hasan et al., 2025, hal. 880).

Memasuki fase *performance*, mahasiswa Gen Z mulai mengimplementasikan metode pengendalian distraksi digital melalui strategi *self-control*. Metode yang dilakukan yaitu dengan membatasi keinginan mengecek notifikasi, mengaktifkan mode fokus, serta mengatur batas waktu antara belajar dan bermain *smartphone* (Aini & Rinaldi, 2023, hal. 72).. Tindakan ini merupakan perwujudan dari strategi pengelolaan sumber daya dan *self-observation* di mana seorang individu mampu mempertahankan tindakan dalam berbagai situasi (Patimah et al., 2024, hal. 108). Fase terakhir merupakan fase *self-reflection* di mana mahasiswa mempertimbangkan perilaku digital mereka secara kritis. Proses evaluasi ini sangat penting karena memungkinkan mahasiswa untuk menemukan kekurangan dalam strategi mereka, seperti kurang fokus atau manajemen waktu yang buruk, dan membuat solusi perbaikan strategi, seperti menggunakan alarm sebagai pembatas waktu yang lebih ketat (Lutfhfi'ah et al., 2025, hal. 9).

Kemampuan untuk meregulasi diri ini bertindak membantu mahasiswa Gen Z agar menjadi pengguna yang sadar akan kesehatan digital, yang juga dikenal sebagai *digital wellbeing*. Hal ini berkaitan dengan konsep *digital ethics* yang menjadi salah satu pilar literasi digital, karena kesadaran, pemikiran, dan pengembangan tata kelola etika sangat berhubungan pada kontrol diri seseorang dalam keseharian (Wardani et al., 2023, hal. 3999). Teknik pengelolaan *screen time* juga sangat krusial karena penggunaan layar yang berlebihan tanpa adanya kontrol telah terbukti berdampak negatif pada kemampuan mahasiswa dalam meregulasi diri sendiri (Aditia et al., 2023, hal. 61). Mengacu dalam konteks etika komunikasi digital, SRL memudahkan mahasiswa mengatur impulsivitas emosional ketika terhubung di dunia maya. Sebagian mahasiswa Gen Z lebih memilih untuk berkomunikasi melalui pesan teks atau *smartphone* daripada bertemu langsung. Perilaku reflektif ini menjadi contoh nyata dari fase *self-reflection* dalam konsep SRL, di mana seseorang juga mempertimbangkan bagaimana tindakannya akan berdampak pada orang lain.

Dengan demikian, *Self-Regulated Learning* bukan hanya sekedar strategi dalam belajar, tetapi keterampilan penting bagi Gen Z untuk mengarahkan dengan bijak kompleksitas dunia digital. Hal ini mengkonfirmasi bahwa konsep SRL membentuk karakter digital yang beretika dan tangguh melalui fase *forethought* (perencanaan), fase *performance* (pelaksanaan), dan fase *self-reflection* (proses evaluasi). Literasi tidak hanya berarti sebagai kemampuan untuk mendapatkan data, melainkan juga keterampilan emosional dalam berkomunikasi dan mengelola penggunaan harian *smartphone*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konsep *Self-Regulated Learning* (SRL) berkontribusi efektif sebagai strategi mitigasi adaptif untuk menekan risiko *nomophobia* dalam komunikasi digital mahasiswa Gen Z di Kota Denpasar. Konsep SRL ini bertindak dengan mengubah mahasiswa dari sekedar pengguna teknologi pasif menjadi pengelola aktif yang mengontrol penuh penggunaan perangkat digital. Mahasiswa Gen Z mampu mengendalikan ketergantungan emosional dan perilaku kompulsif terhadap *smartphone* dengan menerapkan tiga fase utama SRL menurut Zimmerman (2002), yaitu fase *forethought* (perencanaan), fase *performance* (pelaksanaan), dan fase *self-reflection* (evaluasi diri).

Pada fase *forethought*, mahasiswa menetapkan capaian belajar yang jelas, membatasi waktu penggunaan sosial media, serta memanfaatkan sistem *reward* sederhana dan *time management*, seperti mengaktifkan alarm atau mode fokus. Untuk mengurangi distraksi digital, mahasiswa Gen Z menggunakan strategi seperti menonaktifkan notifikasi, menjauhkan ponsel, atau bahkan mematikan data seluler selama dalam fase *performance*. Proses ini disempurnakan pada fase *self-reflection*, mahasiswa mempertimbangkan strategi belajar yang lebih efektif, mengidentifikasi hambatan yang biasanya terjadi, misalnya kebiasaan bermain ponsel berlebihan, dan melakukan perubahan untuk meningkatkan produktivitas di masa depan.

Oleh karena itu, penguatan konsep SRL harus menjadi bagian wajib dalam kurikulum pendidikan tinggi dan program *digital citizenship* karena merupakan dasar utama untuk membantu memitigasi risiko *nomophobia* yang disebabkan oleh hiperkonektivitas. Hal tersebut tidak hanya memitigasi tetapi juga membantu mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik dan membangun literasi digital dan etika, sehingga interaksi di dunia maya dan realita sosial tidak terjebak oleh kecemasan atau ketergantungan pada teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R., Thamrin, T., & Afrianti, N. (2023). Distraksi Digital Atau Pengayaan Belajar? Peran Screen Time Terhadap *Self-Regulated Learning* Pada Sampel Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Masiswa Pendidikan Ekonomi*, 5, 54–62.
- Aini, L. N., & Rinaldi, M. R. (2023). *Nomophobia* Sebagai Moderator Antara Kontrol Diri Terhadap *Cyberslacking* Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikogenesis*, 11(1), 67–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v11i1.3947>
- Amalia, R. F., & Hamid, A. Y. S. (2020). Adiksi *Smartphone*, Kesehatan Mental Anak, Dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240. <http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/588>
- Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Awalia, R., Fikrie, F., & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2), 85–100. <https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2006>
- Damaianti, V. S. (2021). Strategi Regulasi Diri dalam Peningkatan Motivasi Membaca. *Deiksis: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 8(1), 52–59. <https://doi.org/10.33603/dj.v8i1.4613>
- Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). *Nomophobia* di Kalangan Remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21–29. <https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4487>
- Hasan, A., Amprasto, & Suhandoko, A. D. J. (2025). Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Motivasi Belajar Terhadap Keterampilan Memecahkan Masalah pada Mata Pelajaran Matematika di Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(2), 869–884. <https://doi.org/https://doi.org/10.59141/japendi.v6i2.7235>
- Howe, S. (2024). *Social Media Statistics for Indonesia [Updated 2024]*. 24 April. <https://www.meltwater.com/en/blog/social-media-statistics-indonesia>
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak Penggunaan *Smartphone* di Kalangan Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796–3803. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2832>
- Lutfhi'ah, A. D., Aisyah, J. N., Fauziah, I. N., & Budiani, M. S. (2025). Strategi *Self-Regulated Learning* dan Kontribusinya Pada Prestasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Cognicia*, 13(1), 7–15. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i1.38875>
- Oknita, O., Lahmuddin, L., & Kholil, S. (2023). *The phenomenon of nomophobia behaviour among students: a perspective of interpersonal communication*. *Jurnal Studi Komunikasi (Indonesian Journal of Communications Studies)*, 7(1), 215–228. <https://doi.org/10.25139/jsk.v7i1.6153>
- Patimah, D. S., Andrianie, P. S., & Mukti, P. (2024). *The Role of Self-Regulation on the Tendency of Nomophobia in College Students*. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(2), 106–117. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i2.24842>
- Rahma, K., Indallaila, Fatimah, E., Mubarak, S., & Cinta, N. (2024). Analisis Pengguna Ponsel Terhadap Perilaku Generasi Z dalam Kehidupan Sehari-hari. *Karimah Tauhid*, 3(2), 1548–1554. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.11858>
- Salamah, R., & Supriyadi, S. (2021). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Perkembangan Bahasa Pada Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 87–98. <https://doi.org/10.29313/ga:jpaud.v5i1.8522>
- Setiawan, A. F. (2024). Peran Regulasi Diri Terhadap Perilaku *Phubbing* dan Implikasinya Pada Ketahanan Pribadi (Studi pada Mahasiswa Universitas Gadjah Mada). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 30(2), 147. <https://doi.org/10.22146/jkn.97254>
- Wardani, A., Hayati, K., Suprayitno, D., & Hartanto. (2023). Gen Z dan Empat Pilar Literasi Digital. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 3995–4002. <https://doi.org/http://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i4.1962>