E-ISNN: 0000-0000
AL-ILMIYA: JURNAL PENDIDIKAN ISLAM
AJPI

Pengelolaan Waktu Belajar Mahasiswa Generasi Z dalam Menghadapi *Digital Distraction*

Kalya Fitri Rahmadani[1], Ani Lestari[2], Regi Silsilia Agustin[3], Farida Farida[4]

[1,2,3,4] Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, Indonesia

Kalya.rahmadani99@gmail.com[1], aniilestari078@gmail.com[2], regisesilia93@gmail.com[3], farida@radenintan.ac.id[4]

ARTICLE INFO

Article history:
Received 1 November 2026
Revised 10 November 2026
Accepted 15 November 2026
Available online 29 November 2026

Kata Kunci:
Distraksi Digital, Manajemen Waktu Belajar, Generasi Z, Belajar Mandiri, Mahasiswa

Keywords:
Digital Distraction, Study Time Management, Generation Z, Self-Regulated Learning, University Students

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright © 2025 by Author.

ABSTRAK

Gangguan digital menjadi persoalan serius bagi mahasiswa Generasi Z karena perangkat yang sama dipakai untuk belajar sekaligus hiburan. Penelitian ini bertujuan memetakan cara mahasiswa mengatur waktu belajar saat menghadapi distraksi digital. Metode yang digunakan ialah kualitatif deskriptif yang memadukan telaah 16 rujukan ilmiah dan wawancara semiterstruktur dengan empat mahasiswa, dianalisis secara tematik. Hasil menunjukkan bahwa notifikasi, media sosial, dan multitasking menjadi sumber gangguan paling konsisten dengan dampak terbesar pada konsentrasi dan memori kerja. Para informan menyebut rasa bosan, ajakan teman, dan tontonan hiburan sebagai pemicu, serta penundaan tugas sebagai akibat utama. Mereka mengendalikannya dengan menjauhkan ponsel, memutus koneksi internet, menyusun jadwal, membagi target, dan memakai pewaktu, tetapi belum ada yang mengevaluasi cara belajarnya setelah sesi berakhir. Pengelolaan waktu belajar yang efektif menuntut pembatasan stimulus digital, penentuan prioritas, dan regulasi diri berkelanjutan.

ABSTRACT

Digital distraction is a serious problem for Generation Z university students because the same devices are used for both study and entertainment. This study aims to describe how students manage their study time when facing digital distractions. A descriptive qualitative design was used, combining a review of 16 scholarly sources with semi-structured interviews with four students, analyzed thematically. The results show that notifications, social media, and multitasking are the most consistent sources of distraction, with the clearest effects on concentration and working memory. Informants named boredom, peer invitations, and entertainment media as triggers, and postponed tasks as the main consequence. They cope by keeping phones out of reach, disabling internet access, creating schedules, breaking tasks into smaller targets, and using timers, but none evaluate their study methods afterward. Effective study time management requires limiting digital stimuli, setting priorities, and sustained self-regulation.

1. PENDAHULUAN

Keseharian mahasiswa Generasi Z nyaris tidak pernah lepas dari keterlibatan dengan perangkat digital. Merujuk data awal tahun 2025, Sihombing dan Juliana (2026) melaporkan bahwa rata-rata durasi penggunaan internet masyarakat Indonesia mencapai 7 jam 22 menit setiap hari, dengan 4 jam 38 menit di antaranya diakses lewat ponsel pintar. Di kalangan mahasiswa, satu perangkat yang sama difungsikan secara bersamaan untuk mengunduh bahan perkuliahan dan menyusun tugas, sekaligus menjadi saluran masuknya pemberitahuan media sosial maupun konten hiburan. Situasi ini mengaburkan garis pemisah antara jam belajar dan waktu istirahat, sehingga alokasi waktu akademik yang telah dirancang kerap tergeser oleh aktivitas digital di luar kepentingan studi.

Fenomena terganggunya fokus belajar akibat pemakaian gawai selama mengerjakan kewajiban akademik tersebut dirumuskan sebagai *digital distraction* (Martin et al., 2025). Sejalan dengan itu, (Dariyono et al., 2026) mendefinisikannya sebagai beralihnya atensi mahasiswa dari tugas perkuliahan menuju aktivitas digital nonakademik. Berbagai studi lintas konteks memperlihatkan bahwa pemicu gangguan ini tidak semata-mata datang dari notifikasi eksternal, melainkan juga lahir dari dorongan

E-mail addresses: Kalya.rahmadani99@gmail.com (Kalya Fitri Rahmadani)

internal seperti rasa jenuh serta kebutuhan psikologis untuk terus terhubung secara daring (Dariyono et al., 2026; Petrucco & Agostini, 2023)

Guna meredam dampak gangguan tersebut, mahasiswa dituntut memiliki keterampilan pengelolaan waktu belajar yang memadai (Fu et al., 2025; Wolters et al., 2025). Dua landasan konseptual yang relevan digunakan untuk membedah fenomena ini ialah model proses manajemen waktu yang dikembangkan oleh Macan (1994) serta siklus belajar mandiri dari Zimmerman (2002), sebagaimana dijabarkan pada bagian kerangka teori berikut.

Walaupun publikasi ilmiah mengenai distraksi digital kian berkembang, fokus kajiannya masih cenderung terpisah-pisah. Dariyono (2026) mengamati bahwa sebagian besar studi hanya menyoroti dimensi parsial, seperti intensitas pemakaian gawai atau konsekuensi *multitasking*. Hasil empirisnya pun menunjukkan variasi: studi eksperimental berskala kecil membuktikan adanya penurunan kapasitas memori kerja akibat masuknya notifikasi ponsel (Sudradjat et al., 2026), sementara survei terhadap 525 mahasiswa hanya mendapati hubungan negatif yang lemah antara pemakaian ponsel saat belajar dan capaian indeks prestasi (Joshi et al., 2023). Di samping itu, masih jarang kajian yang memadukan secara langsung fenomena distraksi digital dengan praktik pengaturan waktu belajar pada mahasiswa Generasi Z. Celah kajian (*research gap*) inilah yang melatar belakangi perlunya penelitian ini dilakukan.

Bertolak dari latar belakang di atas, penelitian ini merumuskan tiga pertanyaan pokok: (1) bagaimana kajian terdahulu memetakan bentuk, faktor pemicu, serta dampak distraksi digital pada mahasiswa; (2) bagaimana praktik pengelolaan waktu belajar mahasiswa Generasi Z dalam menghadapi distraksi digital berdasarkan penuturan narasumber; serta (3) bagaimana titik temu, perbedaan, dan celah riset yang muncul ketika temuan literatur dibandingkan dengan pengalaman lapangan narasumber.

Sejalan dengan rumusan tersebut, kajian ini bertujuan (1) menguraikan ragam bentuk, pemicu, dan dampak distraksi digital pada mahasiswa melalui sintesis 16 rujukan ilmiah; (2) memaparkan strategi pengelolaan waktu belajar mahasiswa Generasi Z saat menghadapi gangguan digital berdasarkan data wawancara; serta (3) mengomparasikan hasil telaah pustaka dengan temuan wawancara guna memetakan keselarasan, perbedaan, dan agenda penelitian lanjutan. Nilai kebaruan kajian ini terletak pada pengintegrasian sintesis literatur distraksi digital dengan teori manajemen waktu dan belajar mandiri yang kemudian dikonfirmasikan pada pengalaman riil mahasiswa.

Dalam model proses manajemen waktu, Macan (1994) mengelompokkan perilaku pengelolaan waktu ke dalam tiga komponen utama, yakni perumusan tujuan dan prioritas, mekanika pengaturan waktu seperti penyusunan daftar kerja dan jadwal, serta kecenderungan menyukai keteraturan. Ketiga perilaku tersebut berperan membentuk persepsi kendali atas waktu (*perceived control of time*), yaitu keyakinan individu bahwa dirinya mampu memegang kendali atas alokasi waktunya sendiri, yang selanjutnya berdampak pada tingkat stres, kepuasan, dan capaian kinerja. Oleh karena itu, esensi manajemen waktu bukan sekadar menyusun jadwal tertulis, melainkan membangun rasa mampu mengendalikan waktu.

Sementara itu, Zimmerman (2002) merumuskan belajar mandiri sebagai proses siklikal yang mencakup tiga tahapan. Pada tahap perencanaan (*forethought*), mahasiswa memetakan tuntutan tugas, menetapkan target, merancang strategi belajar, serta menumbuhkan efikasi dan motivasi diri. Pada tahap pelaksanaan (*performance*), ia menerapkan strategi yang telah dirancang sekaligus memantau jalannya proses belajar. Pada tahap refleksi diri (*self-reflection*), ia mengevaluasi hasil capaian dan meresponsnya, antara lain dengan memodifikasi strategi yang dinilai kurang berhasil. Siklus tersebut berlangsung berkesinambungan sehingga hasil evaluasi menjadi pijakan bagi perencanaan sesi belajar berikutnya.

Penggabungan kedua perspektif teoretis ini dilakukan karena keduanya bersifat saling mengisi (Wolters et al., 2025). Kerangka Macan (1994) menerangkan substansi yang dikelola dalam pengaturan waktu meliputi target, skala prioritas, jadwal, dan persepsi kendali sedangkan siklus Zimmerman (2002) memetakan dinamika pengaturan tersebut secara berulang pada fase sebelum, selama, dan sesudah belajar. Dalam penelitian ini, distraksi digital diposisikan sebagai hambatan yang terutama bekerja pada fase pelaksanaan, sementara strategi mahasiswa diklasifikasikan ke dalam tiga tahapan: perumusan target, jadwal, dan prioritas sebagai perencanaan; pengendalian gawai serta pemusatan atensi sebagai pelaksanaan; dan peninjauan ulang cara belajar sebagai refleksi. Persepsi kendali atas waktu (Macan, 1994) dipahami sebagai luaran subjektif yang terbentuk dari berjalannya siklus tersebut.

2. METODE

Kajian ini menerapkan desain kualitatif deskriptif dengan memadukan dua jenis sumber data, yakni telaah literatur sebagai data sekunder dan wawancara mendalam sebagai data primer. Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada orientasi penelitian untuk memetakan, mendeskripsikan, dan mengomparasikan temuan lapangan dengan literatur, alih-alih melakukan pengujian hipotesis statistik. Integrasi kedua sumber data tersebut memberi ruang bagi peneliti untuk melihat sejauh mana pola konseptual dalam publikasi ilmiah selaras dengan realitas keseharian mahasiswa.

Penghimpunan rujukan ilmiah dikerjakan melalui mesin pencari Google Scholar beserta sejumlah pangkalan data jurnal akademik lainnya. Proses penelusuran diarahkan agar selaras dengan fokus judul, kata kunci, dan rumusan masalah penelitian. Sejumlah kata kunci yang diaplikasikan meliputi *digital distraction*, manajemen waktu belajar, Generasi Z, mahasiswa, dan belajar mandiri (*self-regulated learning*). Naskah yang terjaring kemudian diseleksi berdasarkan relevansi substansi terhadap topik kajian serta pemenuhan kriteria kelayakan yang ditetapkan.

Korpus literatur yang dianalisis berjumlah 16 artikel ilmiah teks penuh, yang terbagi atas 10 studi empiris primer, 4 artikel tinjauan pustaka (Dariyono et al., 2026; Martin et al., 2025; Ogut, 2025; Sajaka, 2026), serta 2 rujukan teori utama, yakni model proses manajemen waktu (Macan, 1994) dan kerangka belajar mandiri (Zimmerman & J, 2002). Proses seleksi berpedoman pada tiga syarat: (a) mengkaji distraksi digital, intensitas penggunaan ponsel, pengelolaan waktu, atau regulasi diri dalam aktivitas akademik; (b) berlatar mahasiswa atau lingkungan pendidikan tinggi; dan (c) khusus bagi studi empiris maupun tinjauan literatur, dipublikasikan pada periode 2023-2026. Kedua rujukan teori klasik tetap dilibatkan melampaui batas tahun tersebut karena kedudukannya sebagai pijakan konseptual penelitian.

Data primer dihimpun lewat wawancara semiterstruktur dengan empat mahasiswa yang disamarkan identitasnya menggunakan kode N1 hingga N4, di mana peneliti berperan langsung sebagai pewawancara sekaligus pengumpul dan pengolah data. Keempat informan merupakan mahasiswa Program Studi Manajemen Pendidikan Islam yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan fokus kajian. Seluruh partisipan lahir pada tahun 2006 sehingga termasuk dalam Generasi Z, serta dipilih dengan mempertimbangkan pengalaman mereka mengatur jadwal belajar dan memanfaatkan perangkat digital dalam keseharian akademik, di samping kesediaan dan keterjangkauan waktu untuk diwawancarai. Sesi wawancara berlangsung pada 16 dan 19 November 2026 di area kampus setelah seluruh informan menyatakan persetujuan berpartisipasi. Panduan wawancara mencakup topik pengaturan jam belajar, aplikasi yang digunakan, pengalaman terganggu gawai, frekuensi beserta pemicunya, dampak yang dirasakan, penyusunan skala prioritas, teknik meminimalkan gangguan, strategi yang dinilai berhasil, serta refleksi dan saran. Alur tanya jawab disesuaikan secara luwes mengikuti respons tiap informan sehingga rincian pertanyaan tidak diseragamkan secara kaku, dan hasil transkrip disunting secara kebahasaan tanpa mengubah substansi pernyataan informan.

Pengolahan data ditempuh melalui prosedur analisis tematik enam tahap: (1) membaca keseluruhan naskah rujukan dan transkrip wawancara secara saksama; (2) menyarikan tujuan, rancangan studi, karakteristik sampel, dan temuan pokok dari literatur serta pernyataan inti dari wawancara; (3) mengintegrasikan temuan yang serumpun dan memangkas informasi yang berulang; (4) mengategorikan temuan ke dalam tema-tema secara induktif menggunakan kacamata teori Macan (1994) dan Zimmerman (2002)(; (5) mengomparasikan pola antartema maupun antara sintesis pustaka dan hasil wawancara; serta (6) memetakan aspek-aspek yang masih jarang terungkap. Seluruh data numerik dan simpulan literatur diverifikasi ulang terhadap naskah sumber aslinya agar penyajian temuan proporsional dengan kekuatan buktinya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Enam belas sumber yang dianalisis terdiri atas 14 penelitian dan tinjauan yang terbit pada rentang 2023-2026 serta 2 sumber teori klasik sebagai landasan konseptual (Macan, 1994; Zimmerman & J, 2002). Dari 14 penelitian dan tinjauan tersebut, 10 merupakan penelitian empiris primer dan 4 merupakan tinjauan literatur. Berdasarkan tahun terbitnya, tujuh sumber terbit pada 2026, tiga pada 2025, dua pada 2024, dan dua pada 2023, sehingga sebagian besar rujukan empiris dan tinjauan yang dianalisis sangat mutakhir. Dari sisi konteks wilayah, sembilan sumber dilakukan atau ditulis dalam

konteks Indonesia, sedangkan lima lainnya berasal dari luar Indonesia, yaitu Deng et al. (2024), Joshi et al. (2023), Martin et al. (2025), Ogut (2025), dan Petrucco dan Agostini (2023).

Ditinjau dari rancangan metodologinya, sepuluh studi empiris primer yang ditelaah mencakup satu penelitian eksperimen (Sudradjat et al., 2026), enam studi survei kuantitatif maupun korelasional (Joshi et al., 2023; Nabilah et al., 2026; Ndeang et al., 2026; Paulina et al., 2026; Petrucco & Agostini, 2023; Sihombing & Juliana, 2026), dua studi metode campuran (Agustiani et al., 2025; Deng et al., 2024), serta satu studi kualitatif berbasis wawancara (Rufaeda et al., 2024). Rentang ukuran sampelnya bervariasi cukup lebar, mulai dari lingkup satu kelas kecil (Ndeang et al., 2026) sampai 525 responden mahasiswa (Joshi et al., 2023). Dari keseluruhan sumber tersebut, baru dua publikasi yang secara spesifik membingkai Generasi Z sebagai subjek utama kajian, yakni Nabilah et al. (2026) serta Sihombing dan Juliana (2026), sementara Paulina et al. (2026) menyoroti regulasi diri dan keterlibatan ponsel pada mahasiswa tanpa membatasi kriteria generasi responden.

Berbagai rujukan yang dikaji menunjukkan keseragaman temuan bahwa notifikasi, media sosial, dan *multitasking* menjadi sumber gangguan digital yang paling dominan. Dalam tinjauan sistematis terhadap 26 publikasi, Martin et al. (2025) mengklasifikasikan pemicu distraksi ke dalam aspek teknologi (51,95%), dorongan kebutuhan pribadi (37,66%), dan faktor lingkungan pembelajaran (10,39%). Pada studi terhadap mahasiswa pendidikan bahasa Inggris, gangguan yang paling kerap muncul dan dirasakan dampaknya bersumber dari notifikasi *pop-up* (75,8%), pesan instan (72,75%), platform media sosial dan hiburan (68,2%), serta aktivitas *multitasking* (68,15%) (Agustiani et al., 2025). Temuan senada muncul di Italia, di mana lebih dari 75% mahasiswa dilaporkan kerap mengoperasikan ponsel saat perkuliahan berlangsung, terutama untuk mengecek dan membalas pesan media sosial (61%) (Petrucco & Agostini, 2023). Kecenderungan serupa juga teridentifikasi pada mahasiswa Teologi di Ruteng yang menunjukkan intensitas pemakaian ponsel tinggi untuk aktivitas nonakademik, dengan penurunan konsentrasi yang terutama dipicu oleh notifikasi serta kebiasaan *multitasking* (Ndeang et al., 2026).

Selain stimulus dari luar, faktor pemicu juga berakar dari kondisi internal mahasiswa. Penelitian Deng et al. (2024) di tiga perguruan tinggi Tiongkok mengungkap bahwa *multitasking* yang memecah perhatian didorong oleh faktor internal meliputi aspek kognitif, emosional, dan perilaku bersamaan dengan pemicu eksternal yang bersifat fisik, sosial, maupun teknologis. Data wawancara dalam studi Agustiani et al. (2025) memperlihatkan bahwa mahasiswa membuka aplikasi hiburan sebagai pelarian saat merasa jenuh atau letih, sejalan dengan laporan Petrucco dan Agostini (2023) yang mencatat kebosanan terhadap metode pengajaran (41%) dan kebutuhan jeda sejenak dari beban konsentrasi (35%) sebagai pendorong penggunaan ponsel di kelas. Dinamika tersebut dirumuskan oleh Dariyono (2026) dalam kerangka *Digital Distraction Cycle*, yakni alur ketika stimulus digital mengalihkan fokus, meningkatkan beban kognitif ekstrinsik, melemahkan regulasi diri, dan pada akhirnya menekan performa belajar. Sajaka (2026) melengkapi gambaran ini dengan menyoroti perilaku *cyberslacking* serta kecemasan tertinggal informasi (*fear of missing out*) sebagai manifestasi distraksi di kalangan mahasiswa.

Konsekuensi yang paling terukur dari gangguan digital tampak pada penurunan fungsi kognitif jangka pendek. Pada uji eksperimental terhadap 30 mahasiswa, partisipan yang menerima tiga notifikasi pesan ketika menghafal 15 kosakata mencatat skor ingatan yang jauh lebih rendah ($M = 3{,}40$; $SD = 1{,}18$) ketimbang kelompok kontrol tanpa gangguan ($M = 5{,}40$; $SD = 1{,}84$), dengan selisih yang bermakna secara statistik, $t(28) = -3{,}54$, $p = 0{,}001$ (Sudradjat et al., 2026). Sintesis pustaka Sajaka (2026) dan kajian konseptual Dariyono (2026) mengaitkan penurunan tersebut dengan melonjaknya beban kognitif ekstrinsik yang menyita kapasitas memori kerja. Pada pendekatan survei, tingkat ketergantungan ponsel yang tinggi berkorelasi dengan hambatan berkonsentrasi saat belajar serta meningkatnya kecenderungan menunda pekerjaan akademik (Petrucco & Agostini, 2023), sedangkan pemakaian ponsel terbukti berdampak negatif signifikan terhadap konsentrasi maupun etos belajar mahasiswa (Ndeang et al., 2026).

Sebaliknya, keterkaitan distraksi digital dengan indikator prestasi akademik jangka panjang memperlihatkan pola yang tidak seragam. Sintesis Martin et al. (2025) mencatat bahwa penurunan kinerja individu menjadi dampak yang paling sering dilaporkan (66,67%), diikuti ketidakefektifan proses belajar di kelas (23,33%) dan pemakaian teknologi yang bermasalah (10%). Petrucco dan Agostini (2023) menyimpulkan bahwa durasi penggunaan ponsel cenderung memberi pengaruh negatif

langsung terhadap capaian nilai ujian. Akan tetapi, survei Joshi et al. (2023) pada 525 mahasiswa sarjana justru menemukan bahwa intensitas penggunaan ponsel saat belajar hanya berkorelasi negatif sangat lemah dengan IPK (ρ = -0,094) dan tidak berperan sebagai prediktor signifikan dalam model regresi. Dari sisi psikologis, Nabilah et al. (2026) mendapati bahwa perilaku *mindless scrolling* berdampak negatif signifikan terhadap harga diri (β = -0,175; p = 0,047), namun tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Secara garis besar, korpus literatur yang ditelaah memperlihatkan titik temu pada tiga aspek pokok. Pertama, notifikasi, platform media sosial, dan praktik *multitasking* secara konsisten teridentifikasi sebagai pemicu distraksi utama lintas desain studi, baik survei, eksperimen, maupun kajian sistematis (Agustiani et al., 2025; Martin et al., 2025; Ndeang et al., 2026; Petrucco & Agostini, 2023). Kedua, terganggunya konsentrasi dan kapasitas memori kerja menjadi dampak yang paling solid dilaporkan oleh berbagai penelitian dengan metode berbeda (Sajaka, 2026; Sudradjat et al., 2026). Ketiga, perspektif belajar mandiri kerap dijadikan kerangka penjelasan utama untuk memahami kemampuan mahasiswa meredam gangguan digital (Dariyono et al., 2026; Deng et al., 2024; Joshi et al., 2023).

Di sisi lain, perbedaan temuan terutama tampak pada seberapa besar pengaruh distraksi terhadap capaian akademik akhir serta sejauh mana regulasi diri berperan menahannya. Variasi ini antara lain bersumber dari perbedaan instrumen dan indikator pengukuran yang digunakan. Studi eksperimen menguji daya ingat jangka pendek dalam situasi laboratorium yang terkontrol (Sudradjat et al., 2026), sedangkan Joshi et al. (2023) memakai indikator IPK kumulatif yang turut ditentukan oleh banyak variabel akademik lainnya. Demikian pula, Petrucco dan Agostini (2023) mengukur ketergantungan ponsel secara umum, sementara Nabilah et al. (2026) berfokus spesifik pada *mindless scrolling*, sehingga kaitannya dengan prokrastinasi menghasilkan pola yang berlainan. Keragaman karakteristik sampel, latar budaya kampus, serta ketergantungan pada data laporan diri juga berpotensi memengaruhi perbedaan tersebut, meski belum diuji secara komparatif dalam studi-studi yang ada.

Uraian selanjutnya memaparkan temuan wawancara dengan empat mahasiswa Generasi Z, kemudian mendialogkannya dengan literatur manajemen waktu dan regulasi diri serta memetakannya ke dalam model Macan (1994) dan siklus Zimmerman (2002).

Waktu belajar para narasumber umumnya berlangsung pada malam hari setelah aktivitas perkuliahan selesai (N1, N2, N3). Selain sesi malam, N3 juga memanfaatkan waktu setelah subuh karena suasana dinilai lebih tenang dan minim gangguan sosial. Berbeda dengan pola terjadwal tersebut, N4 cenderung belajar secara fleksibel ketika memiliki waktu senggang di sela kegiatan harian serta membiasakan diri mencicil tugas lebih awal agar tidak menumpuk menjelang tenggat. Dalam praktiknya, seluruh narasumber menggunakan perangkat yang sama terutama ponsel pintar dan laptop untuk kebutuhan belajar sekaligus hiburan. Untuk menunjang kegiatan akademik, narasumber memanfaatkan beragam layanan digital, antara lain alat berbasis kecerdasan buatan (AI) seperti ChatGPT, Gemini, dan Claude untuk membantu memahami materi maupun menyusun kerangka tugas (N1, N3), mesin pencari Google untuk menelusuri referensi (N1, N4), YouTube untuk menyimak penjelasan tambahan (N4), serta WhatsApp untuk berkoordinasi dan menerima informasi tugas kuliah (N1, N2, N4). Di sisi lain, perangkat yang sama juga digunakan untuk mengakses hiburan seperti TikTok (N2, N3) dan menonton drama Korea (N2). Seluruh narasumber mengakui perhatiannya pernah teralihkan oleh ponsel saat belajar, dan tiga di antaranya menyatakan gangguan tersebut sering terjadi (N1, N3, N4). N3 menuturkan bahwa posisi ponsel yang sekaligus menjadi alat bantu belajar membuatnya sangat rentan beralih perhatian ketika muncul notifikasi pesan dari teman maupun pemberitahuan dari aplikasi belanja.

Pemicu distraksi yang diidentifikasi narasumber mencakup faktor eksternal maupun internal, yaitu notifikasi yang muncul tiba-tiba di layar (N1, N3, N4), ajakan atau obrolan teman serta kondisi lingkungan sekitar (N1, N3), rasa bosan terhadap materi kuliah yang sedang dipelajari (N4), serta keinginan melanjutkan tontonan hiburan (N2). N4 menambahkan bahwa situasi belajar sendirian di kamar jauh lebih rentan memicu distraksi dibandingkan belajar bersama teman, karena tidak ada kontrol sosial maupun rekan diskusi yang menjaga fokus. Dampak distraksi tersebut terasa langsung pada efektivitas dan durasi penyelesaian tugas akademik. N1 dan N2 mengungkapkan bahwa gangguan dari ponsel kerap membuat tugas tertunda, terbengkalai, bahkan membuat mereka lupa pada bagian tugas yang semula hendak dikerjakan. Sementara itu, N4 merasakan konsentrasi yang terpecah sehingga durasi belajar yang seharusnya cukup satu jam molor menjadi dua jam dan penyelesaian tugas menjadi

mepet dengan tenggat pengumpulan. Adapun pertanyaan mengenai dampak distraksi tidak diajukan secara khusus kepada N3 karena alur wawancara lebih difokuskan pada pendalaman pemicu gangguan serta strategi pengendalian ponsel dalam pengaturan waktu belajarnya.

Strategi yang diterapkan para narasumber dapat dikelompokkan ke dalam dua ranah utama, yakni strategi perencanaan dan strategi pelaksanaan. Pada ranah perencanaan, narasumber menyusun struktur kerja sebelum mulai belajar melalui pembuatan jadwal belajar yang ditempel di dinding kamar sebagai pengingat visual (N2), pencatatan agenda di ponsel beserta penjadwalan khusus untuk waktu bermedia sosial (N3), pembagian beban belajar ke dalam target-target kecil seperti menyelesaikan satu bab per hari (N4), serta penentuan urutan prioritas berdasarkan tenggat terdekat dengan menempatkan tugas kuliah di urutan pertama (N4). Pada ranah pelaksanaan, narasumber berupaya membatasi akses terhadap pemicu gangguan dengan cara menyenyapkan ponsel (N1, N4), meletakkan ponsel jauh dari meja belajar atau sekalian mengisi dayanya di tempat terpisah (N3, N4), mematikan koneksi Wi-Fi saat membaca buku cetak (N3), membatasi penggunaan ponsel secara lebih ketat menjelang masa ujian (N3), serta menerapkan belajar dengan pewaktu selama 25 menit sebelum memperbolehkan diri memeriksa ponsel (N4). N3 juga menyisipkan jeda terukur selama 5-10 menit untuk menggulir TikTok ketika merasa jenuh sebelum kembali melanjutkan sesi belajarnya. Meskipun beragam strategi perencanaan dan pelaksanaan telah dipraktikkan, tidak satu pun narasumber yang menyebutkan kebiasaan mengevaluasi efektivitas cara belajarnya secara sadar setelah sesi belajar berakhir.

Beberapa narasumber memandang ponsel bukan sebagai musuh. N4 menyatakan, "HP itu bukan musuhnya. Kita aja yang belum bisa ngontrol," dan menurutnya ponsel justru membantu belajar jika batasnya diketahui. Saran para narasumber untuk mahasiswa lain sejalan dengan strategi tersebut: menyenyapkan ponsel saat belajar (N1), membuat jadwal dan target termasuk waktu khusus untuk hiburan (N3, N4), serta tidak membuka notifikasi saat belajar (N3).

Ketika ditanya tentang hal tersulit, N1 menyebut mengatur waktu sekaligus menahan distraksi dari notifikasi, sedangkan N2 menyebut menjaga konsentrasi agar tidak terdistraksi. Jawaban ini menunjukkan bahwa kesulitan yang dirasakan bukan terutama pada mengetahui strategi, melainkan pada menerapkannya secara konsisten ketika pemicu muncul.

Jika dicermati lebih lanjut, pengalaman keempat narasumber memperlihatkan adanya ketegangan antara kebutuhan akademik dan godaan hiburan dalam satu ekosistem perangkat yang sama. Pada satu sisi, aplikasi seperti WhatsApp, Google, YouTube, dan perangkat berbasis AI berperan penting membantu kelancaran studi mahasiswa Generasi Z. Namun, pada sisi lain, keterbukaan akses pada perangkat yang sama membuat batas antara ruang kerja akademik dan ruang rekreasi digital menjadi sangat tipis. Kondisi ini menjelaskan mengapa strategi yang hanya mengandalkan niat sering kali kalah oleh stimulus instan, seperti bunyi notifikasi atau dorongan menggulir layar sejenak saat muncul rasa jenuh.

Pola strategi yang dituturkan para informan selaras dengan mekanisme dalam siklus belajar mandiri (Zimmerman & J, 2002). Pada tahap perencanaan, studi Deng et al. (2024) mencatat bahwa mahasiswa mengantisipasi gangguan sebelum perkuliahan dimulai dengan memilih posisi duduk tertentu dan menaruh ponsel di luar jangkauan tangan. Pada tahap pelaksanaan, mereka mengaktifkan fitur jangan ganggu, menelungkupkan layar ponsel, memutus jaringan internet, atau memanfaatkan aplikasi pengatur fokus, yang keberhasilannya dipengaruhi oleh motivasi belajar serta persepsi nilai penting mata kuliah tersebut (Deng et al., 2024).

Dalam ranah pengelolaan waktu, studi Rufaeda et al. (2024) pada mahasiswa yang bekerja di sebuah perguruan tinggi negeri di Semarang menunjukkan upaya penyusunan jadwal harian dan mingguan, usaha mengabaikan stimulus pengganggu, serta menjaga komitmen terhadap target studi. Kendati demikian, di samping jadwal teratur dan pengulangan materi, sebagian mahasiswa masih menempuh sistem kebut semalam yang berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun psikologis mereka (Rufaeda et al., 2024). Praktik penyusunan jadwal dan target tersebut sejalan dengan aspek penetapan tujuan dan mekanika waktu pada model Macan (1994), walau pengujiannya pada populasi pekerja mengindikasikan bahwa perilaku manajemen waktu lebih berdampak pada penurunan ketegangan dan peningkatan kepuasan ketimbang langsung mendongkrak kinerja.

Penerapan metode pengelolaan waktu terstruktur seperti teknik Pomodoro dilaporkan berhubungan dengan meningkatnya konsentrasi serta berkurangnya kelelahan mental dalam sejumlah studi yang ditinjau (Ogut, 2025), meski bukti tersebut masih berasal dari tinjauan lingkup yang beragam

dan belum menguji pembelajaran anatomi secara langsung. Pada level sistemik, Martin et al. (2025) memetakan bahwa upaya pencegahan distraksi paling banyak bertumpu pada rekayasa lingkungan kelas (41,03%) dan pembatasan teknologi (30,77%), sementara penguatan regulasi perilaku individu menempati porsi 28,21%. Sejalan dengan itu, Agustiani et al. (2025) mendorong mahasiswa mengoptimalkan fitur pembatas gangguan pada ponsel dan mengasah regulasi diri, sembari menyarankan institusi pendidikan tinggi menyelenggarakan pembinaan literasi digital.

Faktor psikologis internal seperti orientasi nilai, efikasi diri, dan harga diri turut menentukan cara mahasiswa menyikapi gawai. Survei Sihombing dan Juliana (2026) terhadap 198 mahasiswa di kawasan Jabodetabek membuktikan bahwa nilai eudaimonik ($\beta = 0{,}408$) dan persepsi kelebihan beban informasi ($\beta = 0{,}336$) mendorong niat melakukan *digital detox*, sedangkan efikasi diri menjembatani pengaruh norma sosial terhadap niat tersebut (efek tidak langsung $\beta = 0{,}420$). Hasil ini menggaris bawahi bahwa kesadaran membatasi media sosial tumbuh dari perpaduan nilai personal, tekanan informasi, dan dukungan lingkungan sekitar.

Meski demikian, kapasitas regulasi diri tidak selalu menjadi penentu tunggal intensitas keterlibatan mahasiswa dengan ponsel. Penelitian Paulina et al. (2026) pada 446 mahasiswa perguruan tinggi Islam mendapati bahwa regulasi diri tidak berkontribusi signifikan terhadap keterlibatan ponsel dan hanya menjelaskan sekitar 0,4% variansinya ($R^2 = 0{,}004$). Temuan ini kontras dengan laporan Agustiani et al. (2025) yang menempatkan lemahnya regulasi diri (74,7%) sebagai salah satu pemicu utama terjadinya distraksi selama belajar.

Dalam siklus belajar mandiri Zimmerman (2002), strategi yang diterapkan narasumber terdistribusi secara jelas pada fase perencanaan (*forethought*) dan fase pelaksanaan (*performance*), tetapi belum tampak pada fase refleksi diri (*self-reflection*). Fase perencanaan tercermin dari upaya menyusun jadwal belajar, menetapkan target harian yang terukur, dan mengurutkan prioritas berdasarkan kedekatan tenggat. Fase pelaksanaan tercermin dari pengendalian stimulus lingkungan dan perangkat selama sesi belajar berlangsung, seperti menyenyapkan atau menjauhkan ponsel, mematikan koneksi Wi-Fi, serta membatasi durasi belajar menggunakan pewaktu. Sebaliknya, fase refleksi tidak muncul dalam jawaban narasumber mana pun, sehingga penyesuaian strategi belajar cenderung berlangsung secara spontan saat masalah muncul, bukan berdasarkan evaluasi terstruktur setelah kegiatan belajar selesai.

Secara keseluruhan, temuan wawancara memperlihatkan banyak titik temu dengan hasil kajian pustaka. Keluhan mengenai notifikasi dan rasa bosan yang diungkapkan informan selaras dengan studi Agustiani et al. (2025), Martin et al. (2025), serta Petrucco dan Agostini (2023), sementara langkah menyenyapkan ponsel, menaruhnya berjauhan, dan memutus koneksi Wi-Fi sejalan dengan strategi mahasiswa dalam penelitian (Deng et al., 2024). Praktik menyusun jadwal serta menentukan skala prioritas pada N2, N3, dan N4 mencerminkan komponen mekanika waktu dalam model Macan (1994) dan temuan Rufaeda et al. (2024), sedangkan penggunaan pewaktu 25 menit oleh N4 sejajar dengan prinsip teknik Pomodoro yang diulas oleh Ogut (2025). Dalam kerangka Zimmerman (2002), seluruh taktik informan terkonsentrasi pada tahap perencanaan dan pelaksanaan, sedangkan tahap refleksi absen sepenuhnya sejalan dengan celah yang terdeteksi dalam literatur. Mengingat wawancara kualitatif ini tidak menguji korelasi statistik, penundaan tugas yang dialami N1, N2, dan N4 dimaknai sebagai pengalaman subjektif yang selaras dengan Petrucco dan Agostini (2023), bukan sebagai pembuktian kuantitatif atas perbedaan temuan dengan Nabilah et al. (2026).

Di samping keselarasan tersebut, data wawancara memunculkan tiga nuansa baru yang belum banyak terungkap dalam 16 rujukan yang dianalisis. Pertama, pemanfaatan perangkat berbasis AI secara rutin sebagai mitra belajar (N1, N3); dari keseluruhan sumber, Martin et al. (2025) baru yang menyinggung posisi ganda AI sebagai pendukung pembelajaran sekaligus potensi sumber distraksi baru. Kedua, adanya distraksi yang bersifat aktif dipilih sendiri oleh mahasiswa seperti membuka TikTok atau menonton drama Korea saat belajar (N2) alih-alih sekadar reaksi pasif terhadap bunyi notifikasi. Ketiga, pendekatan N3 dan N4 yang menyiasati keinginan hiburan dengan mengalokasikan jadwal khusus bagi hiburan tersebut, bukan melarangnya secara total. Ketiga temuan kontekstual ini merupakan gambaran awal dari empat informan yang perlu diuji lebih jauh pada populasi yang lebih luas. Ringkasan perbandingan antara temuan wawancara dan literatur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Perbandingan hasil wawancara dan literatur

Isu	Hasil wawancara	Kaitan dengan literatur
Pemicu distraksi	Notifikasi (N1, N3, N4); teman dan lingkungan (N1, N3); bosan (N4); tontonan hiburan (N2)	Sejalan: notifikasi, media sosial, dan kebosanan (Agustiani et al., 2025; Martin et al., 2025; Petrucco & Agostini, 2023)
Dampak	Tugas tertunda atau terbengkalai (N1, N2); sulit fokus, belajar lebih lama, tugas mepet (N4)	Sejalan dengan kecenderungan menunda (Petrucco & Agostini, 2023) wawancara tidak mengukur nilai atau IPK
Strategi	Ponsel disenyapkan atau dijauhkan, Wi-Fi dimatikan, jadwal, target kecil, prioritas tenggat, pewaktu 25 menit	Sejalan dengan (Deng et al., 2024; Macan, 1994; Martin et al., 2025; Ogut, 2025; Rufaeda et al., 2024)
Fase refleksi	Tidak ada narasumber yang menyebut mengevaluasi cara belajarnya	Sejalan dengan celah pada literatur (Deng et al., 2024; Zimmerman & J, 2002)
Temuan tambahan	Alat berbasis AI untuk belajar (N1, N3); distraksi yang dipilih (N2); waktu hiburan dijadwalkan (N3, N4); "HP bukan musuh" (N4)	Kurang tampak dalam literatur; Martin et al. (2025) hanya menyinggung AI sebagai perhatian ke depan

Sintesis menyeluruh terhadap literatur dan wawancara mengerucut pada tiga pola utama. Pertama, gangguan digital lahir dari interaksi pemicu eksternal (notifikasi dan media sosial) dengan dorongan internal (kejenuhan, kelelahan, serta kebutuhan jeda), sehingga upaya pengendalian tidak memadai jika hanya mengandalkan pemblokiran notifikasi. Kedua, dampak distraksi terbukti lebih konsisten mengganggu fungsi kognitif jangka pendek seperti konsentrasi dan memori kerja dibandingkan pengaruhnya terhadap indeks prestasi kumulatif. Ketiga, strategi pengendalian yang paling dominan diterapkan mahasiswa berupa rekayasa lingkungan fisik dan pembatasan teknologi sebelum maupun selama sesi belajar, ketimbang hanya mengandalkan kekuatan tekad saat godaan muncul. Pola ketiga ini mengonfirmasi temuan Martin et al. (2025) bahwa pengaturan lingkungan belajar dan kontrol teknologi mencakup sekitar 72% strategi pencegahan, sekaligus selaras dengan temuan Deng et al. (2024) mengenai kesiapan strategi sejak tahap perencanaan.

Sementara itu, tahap refleksi berhubungan dengan kemampuan mahasiswa mengevaluasi proses, hambatan, dan hasil belajar yang telah dilakukan setelah sesi belajar berakhir. Berdasarkan sumber-sumber yang dikaji maupun temuan wawancara, pembahasan dan praktik pada tahap ini masih jauh lebih terbatas dibandingkan tahap perencanaan dan pelaksanaan. Padahal, dalam siklus belajar mandiri Zimmerman (2002), refleksi diri berfungsi sebagai jembatan umpan balik yang menentukan kualitas perencanaan berikutnya. Tanpa proses evaluasi pasca belajar misalnya meninjau apakah target harian tercapai, seberapa sering fokus terpecah oleh notifikasi, atau apakah jeda hiburan benar-benar membantu memulihkan konsentrasi mahasiswa berisiko mengulangi pola pengelolaan waktu yang kurang efektif dari hari ke hari.

Selain itu, model manajemen waktu Macan (1994), khususnya konsep *perceived control of time*, menjelaskan pentingnya persepsi individu terhadap kemampuannya mengendalikan waktu. Persepsi kendali tersebut tidak tumbuh semata-mata karena mahasiswa memiliki daftar tugas atau jadwal tertulis, melainkan ketika mekanika pengelolaan waktu dijalankan secara konsisten hingga menghasilkan kemajuan nyata. Ketika mahasiswa mampu membatasi gangguan digital selama sesi belajar dan menyelesaikan target kecil sesuai rencana, rasa kendali atas waktu menguat dan kecemasan akibat tugas yang menumpuk dapat berkurang. Dengan demikian, teori Zimmerman (2002) dan model Macan (1994) saling melengkapi dalam menjelaskan bahwa pengelolaan waktu belajar di tengah distraksi digital menuntut kesatuan antara perencanaan yang realistis, pengendalian perangkat saat pelaksanaan, dan refleksi berkelanjutan untuk menjaga rasa kendali atas waktu.

Implikasi bagi dosen dan pengelola pendidikan tinggi khususnya pada tingkat program studi bertumpu langsung pada temuan di atas. Karena distraksi di ruang belajar dipengaruhi oleh motivasi, nilai yang dirasakan mahasiswa terhadap mata kuliah(Deng et al., 2024) , serta metode pengajaran yang

dinilai kurang variatif atau membosankan (Petrucco & Agostini, 2023), perancangan pembelajaran aktif yang melibatkan mahasiswa melalui diskusi terstruktur, studi kasus, dan umpan balik cepat dapat menekan dorongan mereka berpaling ke ponsel. Selain itu, kesepakatan aturan penggunaan perangkat digital di kelas, penguatan literasi digital akademik, serta pendampingan melalui penasihat akademik sejalan dengan strategi pencegahan yang paling banyak direkomendasikan dalam literatur (Agustiani et al., 2025; Dariyono et al., 2026; Martin et al., 2025; Ndeang et al., 2026).

Lebih jauh, dari sudut pandang manajemen pendidikan dan layanan kemahasiswaan, pelatihan manajemen waktu bagi mahasiswa baru maupun tingkat lanjut perlu bergeser dari sekadar mengajarkan cara menyusun jadwal menuju pembiasaan regulasi diri secara utuh. Program pembinaan akademik dapat memperkenalkan teknik belajar terfokus berbasis interval waktu, strategi pengaturan notifikasi serta pemisahan ruang belajar dari hiburan digital, dan lembar refleksi mingguan sederhana agar mahasiswa terbiasa mengevaluasi efektivitas waktu belajarnya. Pendekatan ini juga relevan dengan pemanfaatan perangkat berbasis AI secara beretika dan terarah, sehingga teknologi digital benar-benar berfungsi sebagai sarana penguat kemandirian belajar, bukan sumber fragmentasi perhatian.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan temuannya. Pertama, wawancara hanya melibatkan empat mahasiswa dari satu program studi yang dipilih menggunakan *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kemudahan akses, sehingga hasilnya menggambarkan dinamika konteks spesifik dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi ke seluruh populasi mahasiswa Generasi Z. Kedua, pertanyaan terkait dampak distraksi tidak diajukan secara khusus kepada partisipan N3 karena sesi wawancara lebih difokuskan pada pendalaman aspek pemicu dan strategi pengendalian perangkat, serta variabel *perceived control of time* tidak diukur melalui instrumen terpisah. Ketiga, data primer bersumber dari laporan diri mahasiswa dan sebagian besar literatur yang ditelaah menggunakan desain potong lintang, sehingga dinamika perubahan strategi belajar dalam jangka panjang belum dapat diamati secara langsung.

Di samping itu, mayoritas studi terdahulu yang ditelaah masih bertumpu pada rancangan survei potong lintang dan analisis korelasional, sementara pengujian efektivitas strategi manajemen waktu melalui desain intervensi atau pengamatan jangka panjang belum ditemukan. Kajian mengenai praktik refleksi dan evaluasi diri mahasiswa atas keberhasilan strategi belajarnya juga masih terbatas. Dengan memadukan sintesis pustaka dan wawancara mahasiswa, artikel ini berkontribusi menjembatani celah tersebut guna memotret strategi pengelolaan waktu belajar sekaligus upaya mahasiswa meredam distraksi digital.

4. KESIMPULAN

Merujuk rumusan masalah pertama, telaah literatur memetakan distraksi digital pada mahasiswa sebagai hasil interaksi antara stimulus eksternal meliputi notifikasi, media sosial, dan *multitasking* dengan faktor internal seperti kebosanan serta kebutuhan jeda istirahat, di mana dampak paling nyata terjadi pada konsentrasi dan kapasitas memori kerja sementara pengaruhnya terhadap prestasi akademik maupun prokrastinasi masih bervariasi. Terkait rumusan masalah kedua, para informan mengelola waktu belajar melalui perencanaan jadwal, pencatatan agenda, pembagian target kecil, dan penentuan prioritas berdasarkan tenggat, yang diiringi pengendalian perangkat saat belajar seperti menyenyapkan atau menjauhkan ponsel, mematikan koneksi Wi-Fi, dan memanfaatkan pewaktu. Adapun untuk rumusan masalah ketiga, temuan lapangan secara umum mengonfirmasi literatur sekaligus memperkaya kajian lewat temuan penggunaan alat berbasis AI untuk belajar, distraksi yang dipilih secara sadar, serta penjadwalan waktu hiburan, sedangkan fase refleksi diri pascabelajar masih jarang dikaji dalam pustaka maupun dipraktikkan oleh narasumber.

Bagi mahasiswa, temuan kajian ini merekomendasikan perlunya merencanakan alokasi waktu belajar dan porsi hiburan secara seimbang sejak awal serta menjauhkan gawai dari jangkauan area belajar. Bagi dosen dan pengelola pendidikan tinggi, penerapan pembelajaran aktif yang mendorong keterlibatan mahasiswa, penyepakatan aturan penggunaan gawai di ruang kelas, serta penyelenggaraan pembinaan literasi digital dan pendampingan akademik menjadi langkah strategis yang perlu diperkuat. Penelitian mendatang disarankan mengadopsi rancangan longitudinal atau eksperimen intervensi dengan melibatkan sampel yang lebih luas dan heterogen, memadukan data laporan diri dengan pengukuran durasi layar yang objektif, serta mendalami peran fase refleksi diri dan pemanfaatan perangkat berbasis AI dalam pengelolaan waktu belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiani, A., Ramdha, T., & Rery, N. M. (2025). Smartphone Distractions in Vocabulary Learning. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *10*(September). https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.32851

Dariyono, Rizki, Makassar, N., & Faizal, M. (2026). Digital Distraction pada Mahasiswa: Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Pendidikan Tinggi. *Jurnal Sains Student Research*, *4*(1), 15–22. https://doi.org/10.61722/jssr.v4i1.7335

Deng, L., Zhou, Y., & Broadbent, J. (2024). Distraction, multitasking and self-regulation inside university classroom. *Education and Information Technologies*, *29*(18), 23957–23979. https://doi.org/10.1007/s10639-024-12786-w

Fu, Y., Wang, Q., Wang, X., Zhong, H., Chen, J., Fei, H., Yao, Y., Xiao, Y., Li, W., & Li, N. (2025). Unlocking academic success: the impact of time management on college students' study engagement. *BMC Psychology*, *13*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-025-02619-x

Joshi, S. C., Woodward, J., & Woltering, S. (2023). Cell phone use distracts young adults from academic work with limited benefit to self-regulatory behavior. *Current Psychology*, *42*(31), 27071–27087. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03830-4

Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, *79*(3), 381–391. https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381

Martin, F., Long, S., Haywood, K., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education: a systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*, *73*(6), 3423–3451. https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6

Nabilah, D. F., Andari, S. K., & Al Afghani, A. A. (2026). Peran Mindless Scrolling dalam Prokrastinasi Akademik pada Gen Z dimediasi oleh Self Esteem. *Journal of Psychology Students*, *5*(1). https://doi.org/10.15575/jops.v5i1.53171

Ndeang, F., Sumur, O. S., & Lega, F. S. (2026). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Konsentrasi dan Etos Belajar Mahasiswa Teologi Kelas 2024A di Era Digital. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, *04*(01), 622–632.

Ogut, E. (2025). Assessing the efficacy of the Pomodoro technique in enhancing anatomy lesson retention during study sessions: a scoping review. *BMC Medical Education*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-025-08001-0

Paulina, M., Utami, L., Dewi, L., & Adnan, E. M. (2026). Self-Regulation and Mobile Phone Involvement Among Islamic University Students. *TAZKIYA (Journal of Psychology) TAZKIYA (Journal of Psychology*, p.

Petrucco, C., & Agostini, D. (2023). Problematic Smartphone Use and University Students' Academic Performance. *Journal of E-Learning and Knowledge Society*, *19*(2), 30–38. https://doi.org/10.20368/1971-8829/1135747

Rufaeda, J. J., Lestari, S. A., & Aini, D. K. (2024). Analisis strategi belajar dan manajemen waktu pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *3*(8), 180–188. http://haramjournal.id/index.php/JIM/article/view/4217/3290

Sajaka, E. J. (2026). Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati Vol.21 No.1 28. *Jurnal Pendidkan Dan Psikologi Pintar Harati*, *21*(1), 56–65. https://doi.org/10.36873/jph.v22i1.26391

Sihombing, S. O., & Juliana, J. (2026). Digital Detox Intention Among Indonesian Generation Z: The Role of Eudaimonic Values, Subjective Norms, Perceived Information Overload, and Self-Efficacy. *Societies*, *16*(2), 1–17. https://doi.org/10.3390/soc16020054

Sudradjat, V. T., Chairi, N. P., Salsabila, N. K., Rosyid, M. H. A., & Muttaqin, H. (2026). Pengaruh Attentional Control terhadap Working Memory pada Mahasiswa. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, *6*(3), 1220–1232. https://doi.org/10.37481/jmh.v6i3.2158

Wolters, C. A., Brady, A. C., & Lee, H. J. (2025). Time Management and Achievement Motivation: A Review of What We Know and Directions for Where to Go. In *Educational Psychology Review* (Vol. 37, Issue 2). Springer US. https://doi.org/10.1007/s10648-025-10032-4

Zimmerman, & J, B. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview. *Theory Into Practice*, *5841*(2002), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102