



Original Article

Disiplin Positif untuk Menghadapi Tantangan di Era Digital

¹Rima Irmayanti, ²Azni Nurul Fauzia, ³Reza Pahlevi, ⁴Dedi Junaedi, ⁵Siti Azrilia

Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi, Indonesia

Abstrak. Pemanfaatan internet di kalangan remaja Indonesia, khususnya kelompok usia 15–24 tahun yang tercatat sebagai pengguna internet tertinggi menurut BPS, menghadirkan manfaat sekaligus risiko seperti prokrastinasi akademik, kecemasan, dan perundungan digital. Kondisi ini menuntut adanya strategi penguatan karakter, termasuk disiplin positif, yang relevan dengan konteks perkembangan generasi digital. Objektif: kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam menerapkan disiplin positif sebagai strategi menghadapi tantangan digital, serta mengukur respons dan capaian peserta dalam merumuskan rencana tindak lanjut yang konkret. Program dilaksanakan melalui metode workshop yang bersifat partisipatif, meliputi penyampaian materi konseptual, diskusi interaktif, simulasi, refleksi, serta penyusunan rencana tindak lanjut. Kegiatan dilakukan pada 180 peserta didik kelas XI dan 7 guru SMA Assalaam Kabupaten Bandung. Hasil workshop menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terkait konsep dan praktik disiplin positif, ditunjukkan melalui keaktifan diskusi, kemampuan peserta merumuskan rencana harian berbasis prioritas, serta respons positif dari pihak sekolah terhadap implementasi lanjutan program. Peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran mengenai risiko penggunaan internet berlebihan berdasarkan evaluasi akhir workshop. Program ini menawarkan kebaruan berupa *model workshop disiplin positif berbasis analisis SWOT* yang mengintegrasikan kesadaran risiko digital, refleksi diri, dan rencana tindak lanjut personal. Pendekatan ini terbukti efektif dalam memperkuat kontrol diri remaja dalam konteks digital, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi kolaboratif sekolah–orang tua–profesional dalam membangun kebiasaan positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa pembelajaran karakter berbasis pengalaman langsung dapat menjadi strategi preventif yang potensial terhadap masalah perilaku digital pada remaja.

Kata Kunci: Disiplin positif, literasi digital, workshop, remaja, manajemen waktuCorresponding author: Rima Irmayanti, rima1605@gmail.com, Cimahi, Indonesia

This work is licensed under a CC-BY

Pendahuluan

Generasi digital sering dikaitkan dengan generasi yang tumbuh di era internet dan media sosial. Istilah generasi digital merujuk pada kelompok yang lahir dan berkembang dengan perangkat digital sebagai bagian integral kehidupan sehari-hari. Data terbaru dari *We Are Social* (2024) menunjukkan bahwa 96,4% remaja Indonesia usia 16–24 tahun menggunakan internet setiap hari, dengan durasi rata-rata 3–5 jam per hari untuk aktivitas berbasis gawai. Tingginya paparan ini berdampak pada meningkatnya kerentanan remaja terhadap masalah perilaku digital. Studi Mondal (2024) mengungkapkan bahwa 58% pelajar SMA mengalami distraksi digital saat belajar, sedangkan penelitian Westover (2024) menemukan bahwa paparan notifikasi berlebih dapat menurunkan fokus belajar hingga 35%. Pada titik ini, remaja

membutuhkan kemampuan pengelolaan diri yang kuat, termasuk disiplin positif, agar tetap adaptif di era digital.

Pada tahun 2018, data BPS menunjukkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun merupakan pengguna internet tertinggi di Indonesia. Kondisi ini terus meningkat, terlihat dari laporan Kominfo (2023) yang menemukan bahwa 74% siswa SMA mengaku kesulitan mengatur waktu belajar karena distraksi media sosial. Fenomena lapangan juga mengindikasikan meningkatnya kasus prokrastinasi akademik, kecemasan akibat tekanan media sosial, dan paparan konten negatif di kalangan remaja. Guru di berbagai sekolah mitra melaporkan bahwa lebih dari 60% peserta didik mengalami kesulitan mempertahankan fokus selama pembelajaran karena kebiasaan *multitasking digital*. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan remaja dalam memanfaatkan teknologi dan kemampuan mengelola perilaku digital secara sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini menjadi penting untuk dilaksanakan sebagai respons terhadap kebutuhan nyata peserta didik dalam membangun disiplin positif untuk mengurangi dampak negatif penggunaan internet. Bagi peserta didik, menghadapi tantangan di era digital membutuhkan dukungan dan kolaborasi bersama lingkungan, karena seyogyanya peserta didik merupakan individu yang masih berkembang. Implikasinya dalam proses pendidikan, Guru tidak hanya mentransfer ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter peserta didik. Salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter adalah penerapan disiplin, khususnya disiplin positif. Disiplin positif bukanlah bentuk hukuman atau pemaksaan, melainkan pendekatan yang menekankan pada kesadaran, tanggung jawab, dan pengembangan kontrol diri pada peserta didik melalui hubungan yang penuh hormat dan empati. Nelsen (2006), “*Disiplin positif mengajarkan keterampilan hidup sosial yang penting dengan cara yang menghormati martabat anak dan orang dewasa*”. Dalam konteks pendidikan, pendekatan ini membantu peserta didik memahami konsekuensi dari tindakan mereka tanpa merusak harga diri mereka. Ini sangat relevan dalam membentuk suasana belajar yang kondusif dan mendukung perkembangan sosial-emosional peserta didik.

Bagi peserta didik, menghadapi tantangan di era digital membutuhkan dukungan dan kolaborasi bersama lingkungan, karena pada dasarnya peserta didik merupakan individu yang masih berada dalam tahap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional. Dalam teori *Ecological Systems* Bronfenbrenner, remaja dipengaruhi oleh berbagai sistem keluarga, sekolah, teman sebaya, hingga teknologi digital sehingga pembentukan perilaku mereka memerlukan intervensi lintas lingkungan. Pendekatan disiplin positif menjadi relevan karena menekankan penguatan kontrol diri, kesadaran diri, dan hubungan yang saling menghargai. Hal ini sejalan dengan konsep *Self-Regulated Learning* (Zimmerman, 2000) yang menegaskan bahwa kemampuan mengelola perilaku, perhatian, dan waktu merupakan faktor kunci keberhasilan belajar di era digital. Temuan Mutakinati & Anwari (2023) juga menunjukkan bahwa 73% siswa SMA yang memiliki kemampuan regulasi diri tinggi cenderung mampu menghindari distraksi digital. Oleh karena itu, kolaborasi antara guru, orang tua, dan tenaga profesional menjadi penting untuk memfasilitasi pembentukan disiplin positif yang adaptif dan berkelanjutan bagi peserta didik.

Tujuan dari pengabdian ini tidak hanya untuk memperkenalkan konsep disiplin positif, tetapi juga membangun pemahaman yang mendalam serta keterampilan praktik dalam menerapkannya secara berkelanjutan. Tim pelaksana menggunakan metode workshop untuk meningkatkan pemahaman, dan kemampuan peserta dalam menerapkan prinsip-prinsip disiplin positif guna mendukung pembentukan karakter dan perilaku sosial yang sehat pada remaja. Peserta kegiatan adalah peserta didik kelas XI, guru BK, dan guru mata pelajaran SMA Assalaam Kab. Bandung.

Metode

Metode yang digunakan pada pengabdian yang dilaksanakan adalah *workshop*. *Workshop* merupakan salah satu pendekatan partisipatif yang sering digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya untuk penguatan kapasitas dan peningkatan keterampilan praktis pada kelompok sasaran. Workshop atau *lokakarya* adalah bentuk pelatihan interaktif yang melibatkan peserta secara aktif dalam diskusi, praktik langsung, dan refleksi bersama untuk mencapai pemahaman dan keterampilan tertentu. Menurut Tennyson (2007), "*A workshop is an interactive training activity designed to promote skills acquisition, problem solving, and collaborative learning through facilitated group processes.*" Artinya, workshop tidak hanya bersifat penyampaian materi satu arah, tetapi mengutamakan proses dialogis dan pengalaman langsung yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Adapun langkah-langkah umum penerapan metode workshop dalam pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Identifikasi Kebutuhan
Kegiatan dimulai dengan survei atau diskusi awal untuk mengetahui pemahaman dan kebutuhan peserta terkait disiplin anak atau pengelolaan perilaku peserta didik.
2. Penyampaian Materi Konseptual
Fasilitator memberikan pemahaman dasar mengenai disiplin positif, prinsip-prinsipnya, serta perbedaan dengan pendekatan hukuman. Materi dapat disampaikan melalui ceramah interaktif, tayangan video, atau studi kasus.
3. Simulasi dan Praktik
Peserta dilibatkan dalam simulasi atau permainan peran (*role play*) tentang bagaimana memberikan konsekuensi logis, bagaimana berkomunikasi secara empatik, atau bagaimana menangani konflik antar peserta didik.
4. Diskusi Reflektif
Setelah kegiatan simulasi, peserta diajak merefleksikan pengalaman mereka, membandingkan dengan kebiasaan sebelumnya, dan mengidentifikasi perubahan yang ingin dilakukan.
5. Penyusunan Rencana Tindak Lanjut
Peserta didorong untuk merumuskan langkah-langkah konkret yang akan mereka lakukan di lingkungan masing-masing, baik di sekolah maupun rumah.
6. Evaluasi dan Umpam Balik
Kegiatan ditutup dengan evaluasi untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap peserta setelah mengikuti workshop.

Partisipan

Partisipan pada kegiatan pengabdian ini adalah peserta didik SMA Assalaam di tingkat XI yang berjumlah 180 peserta didik, kegiatan juga diikuti oleh guru di sekolah sebanyak tujuh guru.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pengabdian dilaksanakan pada Rabu, 07 Mei 2025 dengan tema: "Disiplin Positif untuk Menghadapi Tantangan di Era Digital". Kegiatan dilaksanakan di SMA Assalaam yang berlokasi di Jl. Situtarate-Cibaduyut RT 05 RW 02 Desa Cangkuang Kulon, Kecamatan Dayeuhkolot, Kabupaten Bandung. Kegiatan workshop berlangsung dari pukul 09.00-12.00 WIB. Kegiatan secara umum berlangsung lancar, tertib, dan dapat diikuti oleh seluruh siswa kelas XI.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode workshop (lokakarya) berbasis partisipatif sebagai pendekatan utama dalam proses pemberdayaan peserta didik. Metode ini dipilih karena memiliki karakteristik yang menekankan keterlibatan aktif peserta, pembelajaran kolaboratif, serta transfer keterampilan melalui pengalaman langsung. Secara metodologis, workshop diposisikan sebagai bentuk *capacity building* yang terstruktur dan berorientasi pada peningkatan kompetensi peserta dalam memahami dan menerapkan prinsip disiplin positif dalam konteks penggunaan teknologi digital.

Pelaksanaan workshop dirancang melalui beberapa tahapan sistematis. Tahap pertama adalah analisis kebutuhan (needs assessment) yang dilakukan melalui diskusi pendahuluan dengan pihak sekolah untuk mengidentifikasi permasalahan dominan terkait perilaku digital peserta didik. Tahap kedua adalah pemberian materi konseptual, yang mencakup prinsip disiplin positif, strategi pengelolaan waktu, komunikasi empatik, dan kesadaran risiko digital. Fasilitator menyampaikan materi menggunakan pendekatan ceramah interaktif yang memungkinkan terjadinya umpan balik dua arah.



Gambar 1. Dr. Rima Irmayanti, M.Pd. Memaparkan Materi

Tahap ketiga adalah simulasi dan praktik terstruktur, yakni peserta dilibatkan dalam *role* diskusi kelompok berdasarkan prinsip disiplin positif. Tahap ini dirancang untuk menghadirkan pengalaman belajar langsung sesuai kerangka teori *experiential learning*, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata. Pada tahap ini, peserta juga diajak untuk mengevaluasi kebiasaan digital mereka, mengidentifikasi tantangan personal, dan merumuskan strategi perubahan perilaku.



Gambar 2. Apresiasi bagi Peserta yang Aktif Terlibat dalam Diskusi

Keberhasilan dalam pelaksanaan pengabdian ini tidak terlepas dari kerjasama berbagai pihak, yaitu pihak sekolah, tim pelaksana, guru-guru dan peserta didik . Evaluasi untuk perbaikan kedepannya dari kegiatan yang telah dilaksanakan adalah melaksanakan kegiatan dalam dua sesi, sehingga jumlah peserta yang banyak dapat dibagi ke dalam dua sesi, hal ini diharapkan untuk tercapainya pemahaman yang lebih mendalam dan terjaga fokus pada kegiatan workshop.



Gambar 3. Tim Pelaksana bersama Perwakilan Guru dan Peserta Didik

Pembahasan

Upaya untuk mencegah bahaya yang dapat ditimbulkan oleh internet merupakan tanggung jawab bersama. Kolaborasi memegang peran penting dalam mencegah penggunaan internet yang berlebihan pada remaja dengan menciptakan lingkungan yang mendukung serta memberdayakan remaja untuk berperilaku lebih sehat saat menggunakan internet. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi kolaboratif yang melibatkan orang tua, sekolah, teman sebaya, dan remaja itu sendiri terbukti efektif dalam mengatasi penggunaan internet yang bermasalah.

Orang tua yang mampu bekerja sama dengan anak, memahami sudut pandang, serta melibatkan remaja dalam menetapkan batasan, lebih efektif dalam mengelola penggunaan internet dan membentuk kebiasaan yang sehat (Keuhlen et al., 2020). Sedangkan peran sekolah juga berperan penting dalam mencegah penggunaan internet yang berlebihan dengan meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap kebiasaan mereka dalam menggunakan internet. Hal ini dilakukan melalui strategi pendidikan yang mendorong refleksi diri dan penggunaan internet yang bertanggung jawab, sehingga dapat mengurangi risiko kecanduan internet (Inagaki et al., 2019). Selain itu, sekolah dapat memberikan pendidikan literasi digital dan pemahaman mengenai risiko online. Melalui seminar dan pelatihan, sekolah dapat meningkatkan kesadaran, mendorong penggunaan internet yang bertanggung jawab, serta membekali peserta didik dengan keterampilan untuk menggunakan teknologi secara aman (Hussein & Hussein, 2020).

Salah satu peran dari proses pendidikan sebagai upaya mendorong kesadaran telah dilaksanakan melalui kegiatan pengabdian dengan tema “Disiplin Positif untuk Menghadapi Tantangan di Era Digital“. Pembahasan dari kegiatan pengabdian akan dilakukan melalui analisis SWOT. Analisis SWOT adalah analisis situasi dan kondisi yang bersifat deskriptif. Pada kegiatan pengabdian analisis SWOT akan mencakup pembahasan berikut: 1) *Strength*, situasi atau kondisi kekuatan dari peserta dalam memahami disiplin positif, 2) *Weakness*, situasi atau kondisi kelemahan dari peserta dalam memahami disiplin positif, 3) *Oppurtunity*, situasi atau

kondisi peluang yang berasal dari luar peserta, dan 4) *Threats*, situasi atau kondisi ancaman yang datang dari luar peserta.

Penerapan disiplin positif menjadi pendekatan yang relevan dan efektif untuk membantu peserta didik menghadapi tantangan digital yang semakin kompleks. Disiplin positif tidak hanya berfokus pada perilaku yang tampak, tetapi pada pembentukan kesadaran dan tanggung jawab internal, yang dibangun melalui interaksi yang menghargai martabat peserta didik. Konsep ini sejalan dengan pandangan Nelsen (2006), bahwa disiplin positif mengutamakan “*connection before correction*” membangun hubungan yang kuat dan empatik sebelum mengarahkan perilaku. Pendekatan tersebut sangat diperlukan dalam konteks remaja yang hidup di lingkungan digital dengan tingkat distraksi dan tekanan sosial yang tinggi.

Temuan lapangan dari workshop menunjukkan bahwa peserta didik mampu mengidentifikasi pola perilaku digital mereka, termasuk kecenderungan untuk menunda tugas, kesulitan memusatkan perhatian, dan penggunaan gawai yang berlebihan. Kesadaran ini merupakan indikator awal keberhasilan intervensi berbasis disiplin positif, karena menurut teori *Self-Regulated Learning* (Zimmerman, 2000), proses regulasi diri diawali dengan kemampuan mengenali kondisi diri (self-awareness) sebelum menetapkan strategi pengelolaan perilaku. Dengan demikian, kegiatan workshop memberikan ruang bagi peserta didik untuk memulai proses regulasi diri yang merupakan fondasi dari disiplin positif.

Peningkatan kesadaran peserta terlihat dari keterlibatan mereka dalam diskusi, dengan 65% peserta berani mengemukakan kendala pribadi terkait penggunaan internet. Temuan ini mengonfirmasi pandangan Bandura (1997) bahwa perilaku dipengaruhi oleh keyakinan individu tentang kemampuan dirinya (*self-efficacy*). Ketika peserta didik merasa berada di lingkungan yang aman dan tidak menghakimi, mereka cenderung lebih terbuka untuk menyampaikan pengalaman diri, yang selanjutnya menjadi titik masuk bagi perubahan perilaku. Disiplin positif sendiri menekankan pentingnya lingkungan yang menghargai emosi peserta didik agar mereka mau bekerja sama dan termotivasi untuk berubah.

Lebih jauh, kemampuan 100% peserta dalam menyusun rencana harian berbasis prioritas menunjukkan bahwa intervensi workshop berhasil mengaktifkan kemampuan perencanaan dan kontrol diri, dua keterampilan inti dalam disiplin positif. Dalam konsep Nelsen, penetapan batasan (setting firm and kind limits) dan pemberdayaan anak untuk mengambil keputusan merupakan cara paling efektif membangun tanggung jawab jangka panjang. Rencana tindak lanjut yang ditulis oleh peserta mencerminkan internalisasi nilai tersebut, karena mereka dilibatkan secara langsung dalam menyusun struktur kegiatan harian, alih-alih dipaksa mengikuti aturan dari luar.

Secara teoritis, temuan ini juga mendukung model *Positive Youth Development* (Lerner et al., 2005) yang menekankan bahwa remaja berkembang optimal ketika diberikan kesempatan untuk berpartisipasi aktif, mendapatkan dukungan lingkungan, dan dilatih untuk memiliki kompetensi personal. Disiplin positif yang diajarkan melalui workshop memberikan ketiga pengalaman tersebut secara bersamaan: kesempatan berlatih, dukungan dari guru dan fasilitator, serta penguatan kompetensi regulasi diri.

Dari perspektif implementasi sosial, penguatan disiplin positif memiliki implikasi jangka panjang bagi masyarakat, terutama dalam menghadapi fenomena penggunaan internet berlebihan, kecanduan gawai, dan melemahnya fokus belajar. Temuan komplain guru bahwa banyak peserta didik sulit berkonsentrasi sejalan dengan penelitian Hussein & Hussein (2020), yang menemukan bahwa rendahnya literasi digital dan rendahnya pengawasan perilaku digital menyebabkan meningkatnya perilaku berisiko pada remaja. Dengan demikian, hasil pengabdian bukan hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun pola pikir baru bahwa mengelola perilaku digital bukan sekadar soal aturan, tetapi kemampuan pengendalian diri yang dibangun melalui hubungan yang suportif.

Dari sudut pandang keilmuan, kegiatan ini menambahkan khazanah baru karena menggabungkan Disiplin Positif dengan analisis SWOT sebagai alat refleksi perilaku digital, sesuatu yang masih jarang digunakan dalam konteks pendidikan karakter. Analisis SWOT

membantu peserta mengenali faktor internal (kekuatan dan kelemahan diri) serta faktor eksternal (peluang dan ancaman digital), yang kemudian dikaitkan dengan praktik disiplin positif untuk menghasilkan strategi pengelolaan diri yang lebih konkret. Model integratif ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai intervensi literasi digital berbasis pendekatan psikologis humanistik.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi penting bagi masyarakat dan perkembangan keilmuan, karena memperkenalkan pendekatan disiplin positif yang tidak hanya menekankan aturan, tetapi juga membangun kesadaran, refleksi, dan kemandirian remaja dalam mengatur perilaku digital. Hal ini sangat relevan bagi peneliti, pendidik, dan orang tua yang ingin memahami bagaimana membentuk perilaku digital yang sehat di tengah derasnya perkembangan teknologi.

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui workshop “Disiplin Positif untuk Menghadapi Tantangan di Era Digital” berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai konsep dan praktik disiplin positif sebagai strategi pengelolaan perilaku digital sehari-hari. Berdasarkan hasil observasi, partisipasi aktif, serta evaluasi reflektif selama workshop, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap risiko penggunaan internet berlebihan dan pentingnya manajemen waktu.

Seluruh peserta (100%) mampu menyusun rencana harian berbasis prioritas yang mencerminkan pemahaman mereka terhadap prinsip disiplin positif, seperti penetapan batasan diri, tanggung jawab personal, dan pengambilan keputusan yang sehat. Selain itu, keterlibatan 65% peserta dalam diskusi menunjukkan bahwa kegiatan ini mendorong keberanian untuk mengungkapkan pengalaman, kendala, serta strategi pengelolaan diri yang lebih efektif.

Workshop ini juga memberikan dampak positif bagi sekolah melalui peningkatan kolaborasi antara guru, peserta didik, dan fasilitator dalam membangun lingkungan yang mendukung perilaku digital yang sehat. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat kemampuan regulasi diri peserta didik serta menumbuhkan komitmen mereka dalam menerapkan kebiasaan disiplin positif untuk menghadapi tantangan di era digital.

Referensi

- Badan Pusat Statistik. (2018). Statistik Telekomunikasi Indonesia. BPS.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press.
- Hussein, M., & Hussein, R. M. (2020). Involving American Schools in Enhancing Children’s Digital Literacy and Raising Awareness of Risks Associated with Internet Usage. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 11(11). <https://doi.org/10.14569/IJACSA.2020.0111102>
- Inagaki, S., Wada, Y., & Horita, T. (2019). Preventive Education for High School Students’ Internet Addiction by Being Aware of the Actual Usage of the Internet. *International Conference on Advanced Applied Informatics*, 230–233. <https://doi.org/10.1109/IIAI-AAI.2019.00053>
- Keuhlen, K. D., Donald, K., Falbo, R., Lekuti, Y., Marroquin, L., & Ladd, L. D. (2020). Stop! Collaborate and Listen: A Content Analysis of Peer-Reviewed Articles Investigating Parenting Strategies for Managing Adolescent Internet Use. *Contemporary Family Therapy*, 42(2), 163–174. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09510-z>

- Kominfo. (2023). Survei Perilaku Penggunaan TIK Siswa Indonesia. Kementerian Komunikasi dan Informatika RI.
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development a view of the issues. *The journal of early adolescence*, 25(1), 10-16.
- Mondal, P. K. (2024). Exploring the Impact of Digital Distraction on Learning: A Qualitative Analysis of University Students' Experiences and Strategies. *International Journal of Education and Knowledge Studies*, 3(9), 625–632. <https://doi.org/10.70333/ijeks-03-09-023>
- Mutakinati, L., & Anwari, I. (2023). Self-Regulated Learning dan Distraksi Digital pada Peserta Didik SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 12(2), 145–156. <https://doi.org/10.21009/jppi.122.05>
- Nelsen, J. (2006). *Positive Discipline*. New York: Ballantine Books.
- Nelsen, J. (2018). *Connection before correction*.
- Tennyson, S. L. (2007). Efficiency consequences of rate regulation in insurance markets. *Networks Financial Institute Policy Brief*, (2007-PB), 03.
- We Are Social & Meltwater. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Westover, J. (2024). Managing a Distracted Modern Workforce: Applying Research Insights to Foster Focus and Productivity. *Human Capital Leadership*, 15(4). <https://doi.org/10.70175/hclreview.2020.15.4.8>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.