

Hubungan Kontrol Diri dengan Kesejahteraan Digital pada Gen Z

Annisa Dwika Rani*, Komarudin
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia
*annisadr11@gmail.com

Abstract

The use of digital media among Gen Z continues to increase and has an impact on various aspects of life that can lead to addiction and decreased digital well-being. Gen Z's self-control in using gadgets remains low to moderate, leaving them vulnerable to the influence of digital content. Low self-control can affect Gen Z digital well-being. This study aims to determine the relationship between self-control and digital well-being among Gen Z. It uses a correlational quantitative research design with a purposive sample of 355 Gen Z participants. The research data collection was measured using the DWB scale with dimensions developed by Smits and the self-control scale with dimensions developed by Tangney, which the researcher compiled. The data analysis technique for testing the hypothesis used Pearson's Product-Moment with the SPSS 20 Windows application. The data analysis revealed a positive and significant relationship between self-control and DWB. The study found that the majority of Gen Z had moderate levels of self-control and DWB. The suggestion for further researchers is to increase the number of respondents across different age ranges.

Keywords: *Self-Control; Digital Well-Being; Generation Z*

Abstrak

Penggunaan media digital di kalangan Gen Z terus meningkat dan berdampak pada berbagai aspek kehidupan yang dapat memunculkan risiko kecanduan serta *digital well-being* menurun. Kemampuan kontrol diri Gen Z dalam menggunakan gadget masih tergolong rendah hingga sedang, sehingga Gen Z rentan terhadap pengaruh konten digital. Rendahnya kontrol diri dapat memengaruhi *digital well-being* Gen Z. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan *digital well-being* pada Gen Z. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel 355 Gen Z menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data penelitian diukur dengan skala DWB dengan dimensi milik Smits dan skala kontrol diri dengan dimensi milik Tangney yang disusun peneliti. Teknik analisis data untuk uji hipotesis menggunakan *Pearson's Product Moment* dengan aplikasi SPSS 20 Windows. Hasil analisis data menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri dengan DWB. Adapun hasil penelitian menunjukkan mayoritas Gen Z memiliki tingkat kontrol diri dan DWB pada tingkat sedang. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah menambahkan jumlah responden dengan cakupan usia yang berbeda-beda.

Kata Kunci: *Kontrol Diri; Kesejahteraan Digital; Generasi Z*

Pendahuluan

Penggunaan media sosial di kalangan Gen Z semakin meningkat dari tahun ke tahun, terhitung sejak 2015 saat ponsel berjenis android sedang populer di Indonesia dan semakin meningkat sejak pandemi COVID-19 (Saraswati et al., 2023). Website resmi Kementerian Keuangan Republik Indonesia menuliskan bahwa Gen Z lahir dari tahun 1997 sampai 2012, sehingga Gen Z tumbuh di tahun teknologi digital sedang mengalami perkembangan yang pesat sesuai dengan pengelompokan populasi yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) (Rosariana, 2021). Gen Z dengan rentang usia 15-24 tahun

menjadi generasi pengguna gadget paling banyak berdasarkan riset pengelompokan umur yang dilakukan oleh BPS pada tahun 2023 (Irfan, 2024). Berdasarkan hasil survei Status Literasi Digital di Indonesia 2022 yang tercantum dalam data Kementerian Kominfo menyatakan bahwa Gen Z menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari dan angka ini mengalami kenaikan di banding tahun 2023 yaitu 5 jam per orang dalam seharinya (Baskoro, 2024; Finaka, 2023).

Gen Z terlahir dalam tahun generasi yang informasi dan teknologinya sedang berkembang pesat sehingga terhitung sangat familiar dengan perkembangan teknologi informasi (Magan et al., 2022). Akan tetapi, konten digital yang diakses memiliki dua sisi yang berlawanan. Di satu sisi konten digital yang di akses dapat meningkatkan keterampilan dan kreativitas, tetapi di sisi lain konten digital tersebut dapat mengganggu aktivitas tidur dan belajar nya karena dampak kecanduan gadget (Fitriyadi et al., 2023). Gen Z lebih memilih untuk mengurung diri dari keramaian karena cenderung lebih mengandalkan media sosial dan pesan singkat daripada berinteraksi secara langsung (Irwanda et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Annisa, et al (2024) tentang pola tidur Gen Z juga membuktikan bahwa 45% responden yang diteliti mengalami pola tidur tidak teratur dengan salah satu faktor penyebab nya adalah penggunaan perangkat elektronik yang tinggi sebelum tidur. Penggunaan gadget di atas jam 21.00 dengan durasi penggunaan yang melebihi 5 jam perhari nya menjadikan kualitas tidur memburuk dan dapat menyebabkan gangguan tidur (Indra et al., 2025). Selain menyebabkan gangguan tidur, tingkat penggunaan gadget yang tinggi juga dapat memicu kecemasan, sekaligus menurunkan tingkat motivasi belajar (Komarudin, 2024; Putri & Rahmat, 2025).

Dalam lima tahun terakhir, penelitian yang membahas tentang digital telah menyatakan bahwa pengalaman buruk pada lingkungan digital dapat merusak perkembangan karakter dan kesejahteraan Gen Z (Pambudi et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Antama, Zuhdy, & Purwanto (2020) tentang faktor penyebab *cyberbullying* remaja yang berlokasi di Kota Yogyakarta didapatkan hasil bahwa perkembangan teknologi yang pesat, tidak mengetahui risiko hukum, perilaku yang ditiru dari lingkungan sosial, dan lemahnya kontrol sosial pada diri sendiri maupun terhadap lingkungan sosial menjadi penyebab remaja di Kota Yogyakarta melakukan *cyberbullying*. Perkembangan teknologi yang pesat telah menciptakan studi baru yang dikenal sebagai psikologi digital, yaitu sebuah ilmu yang meneliti dampak teknologi dan media digital terhadap aspek psikologis pada kehidupan individu. Walter (2024) menegaskan ranah ini tidak sekadar penggunaan alat digital, tetapi dapat mencakup hubungan timbal balik teknologi yang kompleks dengan membentuk cara berpikir individu, perasaan, dan tindakan. Hubungan timbal balik teknologi ini tidak hanya memetakan cara manusia mengadopsi dan memengaruhi teknologi, tetapi juga menelaah dampak teknologi tersebut kedalam kondisi psikologis individu yang tertuju pada konsep *digital well-being* atau biasa disingkat DWB. Kontruksi DWB tidak hanya memahami tentang manajemen waktu layar, melainkan sebagai evaluasi dasar terhadap kualitas hidup individu di era digital. Merujuk pada kerangka kerja Buchi (2021), DWB sebagai kondisi kesejahteraan subjektif individu dalam lingkungan yang didominasi oleh media digital dengan kegunaan sebagai konsep payung yang mengintegrasikan dimensi emosional, sosial, dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Buchi mendefinisikan DWB sebagai istilah singkat bagaimana penggunaan media digital terhubung dengan kesejahteraan, dan bukan merujuk pada kepuasan seseorang terhadap penggunaan digital. DWB menyangkut dengan pengaruh individu, kepuasan domain, dan kepuasan hidup dalam lingkungan sosial dengan penggunaan media digital (Amichai-Hamburger & Furnham, 2007; Buchi et al., 2019; Devrim et al., 2024; Gui et al., 2017; Abeele, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Abeele (2021) tentang DWB menggunakan model teoritis, bahwa DWB dianggap sebagai pengalaman yang memiliki keseimbangan optimal antara konektivitas dan diskoneksi yang bergantung pada faktor orang, perangkat, dan konteks. Sementara Febrieta & Gina (2024) melakukan penelusuran terhadap beberapa penelitian sebelum nya sehingga ditemukan lima faktor yang mempengaruhi DWB, yaitu: *person* (orang), *affective and cognitive states* (keadaan afektif dan kognitif), *device* (perangkat), *context* (konteks), dan *intrapersonal and interpersonal variability* (variabilitas intrapersonal dan interpersonal). Mengingat DWB menuntut adanya keseimbangan antara manfaat dan risiko penggunaan teknologi, kemampuan individu dalam meregulasi perilaku digital menjadi krusial sehingga tampak bahwa faktor orang memiliki pengaruh yang sangat penting. Disinilah peran kontrol diri (Reinecke & Hofmann, 2016) dibutuhkan sebagai faktor kunci dan dapat menentukan kerentanan individu dalam menggunakan perangkat digital. Baumeister (2018) mendefinisikan kontrol diri sebagai sifat dalam diri seseorang yang dapat menghasilkan hal positif pada aktivitas dan usaha, jalan hidup, dan keadaan.

Gen Z yang sudah familiar mengakses internet pada penggunaan digital sehari-hari dan dengan mudah mengerti cara kerja nya terkadang menjadi tidak bisa mengontrol diri. Sebuah penelitian pengomparasian kontrol diri Gen Z terhadap adiksi internet dengan menggunakan sembilan responden mendapatkan hasil berupa tiga diantaranya terkadang tidak bisa mengontrol diri dan mudah terdistraksi untuk mengecek notifikasi yang muncul saat sedang mengerjakan tugas atau menghafal Al-Qur'an. Faktanya salah satu dari tiga responden tersebut pernah mengalami timbul perasaan gelisah karena selama seminggu tidak dapat mengakses internet dan sampai terbawa mimpi (Fikra, 2024). Penelitian lain mendapatkan hasil bahwa kontrol diri Gen Z dalam tingkat sedang, tetapi dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi sehingga dapat diartikan bahwa Gen Z belum sepenuhnya dapat mengendalikan diri dalam penggunaan gadget (Nurningtya & Ayriza, 2022). Berdasarkan penelitian yang tertera di atas dapat disimpulkan bahwa kurangnya kemampuan kontrol diri Gen Z diasumsikan akan mempengaruhi DWB Gen Z yang selanjutnya akan dikaji dalam penelitian ini.

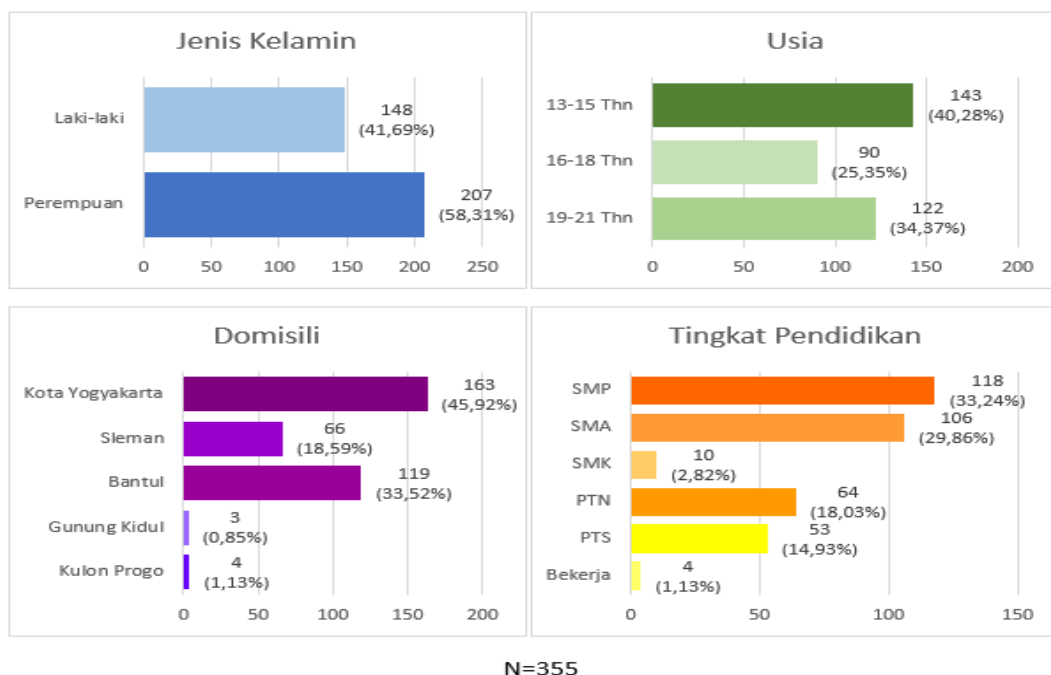
Penelitian ini mengkaji hubungan kontrol diri dengan DWB yang belum banyak dibahas di Indonesia dan memiliki perbedaan dengan penelitian sebelum nya. Penelitian ini memiliki subjek Gen Z dengan usia 13-21 tahun sedangkan penelitian milik Chen et al., (2025) berfokus pada populasi usia dewasa dengan rata-rata usia 38 tahun. Selain itu, penelitian ini berfokus pada analisis variabel kontrol diri dengan menguji hipotesis semakin tinggi tingkat kontrol diri, semakin tinggi pula tingkat DWB. Sedangkan penelitian sebelum nya hanya menempatkan kontrol diri sebagai salah satu klaster kecil dari DWB, sehingga peneliti ingin memfokuskan kontrol diri sebagai variabel yang dapat mempengaruhi DWB Gen Z. Tidak banyak penelitian yang mengkaji tentang kontrol diri dengan DWB terkhususnya pada Gen Z usia remaja awal, tengah, dan akhir di wilayah D.I.Y. Penelitian ini menjadi penting dan mendesak karena D.I.Y. menunjukkan intensitas penggunaan gadget yang sangat tinggi. Data dari BPS menunjukkan bahwa persentase pengguna gawai di D.I.Y. mencapai 71,37% pada tahun 2023, menempatkannya di peringkat kedua di Pulau Jawa yang secara umum merupakan pengguna gawai terbesar di Indonesia (86,60%) setelah DKI Jakarta (Adisty, 2022; Susenas, 2024). Oleh karena itu, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait kontrol diri dengan DWB pada Gen Z. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan DWB pada Gen Z agar mampu memahami pentingnya kontrol diri sehingga DWB dapat tercapai. Hipotesis pada penelitian ini adalah hubungan positif antara kontrol diri dan DWB, semakin tinggi tingkat kontrol diri pada Gen Z, maka semakin tinggi juga tingkat DWB.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif desain korelasional untuk menguji hubungan antara kontrol diri (X) dengan DWB (Y) pada Gen Z di Daerah Istimewa Yogyakarta karena durasi penggunaan digital yang lebih dari 6 jam per hari dan tahun 2023 DIY mencapai angka sebesar 71.37% dengan pengguna gadget terbanyak. Rentang usia penelitian ini adalah remaja awal 13-15 tahun dengan emosi yang belum stabil, remaja tengah 15-18 tahun yang mulai mengalami kematangan perilaku, dan remaja akhir 18-21 tahun memasuki proses pendewasaan. Populasi penelitian berjumlah 835.000 dengan pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dan penetapan jumlah sampel berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* menggunakan taraf kesalahan 5%, mendapatkan total 355 responden. Data dikumpulkan menggunakan dua skala psikologi yang disusun peneliti berdasarkan dimensi kontrol diri dan DWB. Analisis data menggunakan SPSS 20.0 yang mencakup uji asumsi statistik, yaitu uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan pendekatan *Monte Carlo* dan uji linearitas. Setelah asumsi terpenuhi, hipotesis penelitian diuji menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengukur hubungan antar kedua variabel.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji validitas, didapatkan rentang daya beda aitem pada variabel kontrol diri bergerak dari 0,321 hingga 0,717 dan variabel DWB bergerak antara 0,344 hingga 0,770. Artinya kedua variabel dapat dikatakan valid, karena seleksi aitem pada uji validitas menggunakan daya beda aitem (*corrected item-total correlation*), yaitu aitem dinyatakan valid jika memiliki koefisien korelasi ($r_{xy} \geq 0,30$), sedangkan aitem dengan nilai $r_{xy} \leq 0,30$ dinyatakan gugur (Azwar, 2025). Sementara hasil uji reliabilitas, nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel kontrol diri mendapatkan nilai sebesar 0,873 dan variabel DWB mendapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,925. Sehingga diketahui bahwa *Cronbach's Alpha* pada kedua variabel menunjukkan nilai ≥ 0.70 yang artinya variabel DWB dan kontrol diri dapat dikatakan reliabel. Berdasarkan hasil analisis data responden yang berpartisipasi dalam penelitian dengan jumlah 355 responden, dipaparkan grafik demografis responden seperti jenis kelamin, usia, domisili, dan tingkat pendidikan.



Gambar 1. Grafik Demografis Responden
(Sumber: Olah data SPSS)

Dari gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dengan persentase 58,31%. Usia 13-15 tahun menjadi persentase terbesar yaitu 40,28%. Mayoritas responden berdomisili di Kota Yogyakarta dengan persentase sebesar 45,92% dan sebagian besar responden sedang menempuh pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan persentase 33,24%.

Tabel 1. Gambaran Kategorisasi Data Hipotetik dan Data Empirik

Variabel	N	Aitem	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
			Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Kontrol diri	355	19	19	95	57	12,666	28	95	67	11,166
DWB		27	27	135	81	18	51	135	84	14

(Sumber: Olah data SPSS)

Ditinjau dari tabel 1, berdasarkan perbedaan data hipotetik (kemungkinan) serta empirik (kenyataan) didapatkan nilai *mean* pada skala kontrol diri dengan nilai *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik yaitu $67 > 57$. Selain itu, pada skala DWB yang memiliki nilai *mean* empirik lebih besar dari *mean* hipotetik yaitu $84 > 81$. Perbedaan nilai *mean* hipotetik dengan empirik pada kedua variabel dapat diartikan bahwa rata-rata kontrol diri dan DWB pada hasil penelitian lebih baik dari perkiraan instrumen penelitian.

Tabel 2. Kategorisasi Data Penelitian

Variabel	Kategori	Rentang Angka	Frekuensi	Persentase
DWB	Tinggi	$107 \leq X$	34	9,6%
	Sedang	$79 \leq X < 107$	261	73,5%
	Rendah	$X < 79$	60	16,9%
Kontrol Diri	Tinggi	$72,67 \leq X$	101	28,5%
	Sedang	$50,33 \leq X < 72,67$	251	70,7%
	Rendah	$X < 50,33$	3	0,8%

(Sumber: Olah data SPSS)

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa mayoritas kontrol diri Gen Z pada penggunaan gadgetnya berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 73,5%, sehingga mengindikasikan bahwa Gen Z belum sepenuhnya konsisten dalam menerapkan kedisiplinan hidup dan mempertimbangkan keputusan sebelum bertindak. Begitu juga dengan DWB yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 70,7%, yang dapat diartikan bahwa Gen Z memiliki kemampuan yang cukup dalam mencapai tujuan hidup, bersosialisasi, serta mengelola kesehatan diri. Hasil tersebut menunjukkan mayoritas responden mempunyai tingkat DWB dan kontrol diri pada kategori sedang.

Kemudian melakukan uji asumsi dengan uji normalitas dan uji linearitas, Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan pendekatan *Monte Carlo* didapati nilai signifikansi *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* sebesar 0,327 lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi 0,000 kurang dari 0,05 dan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,136 lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan dan tidak terdapat penyimpangan dari linearitas antara variabel kontrol diri dengan DWB.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji linearitas yang dikerjakan, didapati kedua variabel berdistribusi normal dan linear, sehingga dapat dilakukan uji *parametric* menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel X dan Y. Hasil menunjukkan skor koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,627 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 kurang dari 0,05 dapat diartikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan DWB pada Gen Z. Berdasarkan hasil

analisis korelasi didapatkan koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,393 yang artinya kontribusi kontrol diri dengan DWB masuk kedalam kategori sedang berdasarkan kategorisasi *R Square* menurut Chin (1998), yaitu dikategorikan kuat jika $>0,67$, sedang jika $<0,67$ tetapi $>0,33$, dan lemah jika $<0,33$ tetapi $>0,19$. Koefisien korelasi dari kedua variabel merupakan korelasi positif, yang artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin tinggi juga tingkat DWB pada Gen Z.

DWB merupakan hal yang sangat penting dimiliki Gen Z karena berkaitan dengan kesejahteraan subjektif Gen Z dalam menghadapi konektivitas digital pada kehidupan sehari-hari. Gen Z tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital (Rosariana, 2021) dan Gen Z sudah berinteraksi dengan dunia maya sejak kecil, sehingga Gen Z sudah akrab dengan digital (Maulidina & Ridho, 2020). Berkenaan dengan hal tersebut, DWB dipahami sebagai kesehatan digital yang menggunakan konsep kesehatan positif dengan menekankan kondisi optimal individu dalam memanfaatkan teknologi digital secara seimbang, aman, dan efektif guna meningkatkan kualitas hidup yang sehat serta sejahtera (Smits et al., 2022). Hal tersebut berbanding terbalik dengan Gen Z yang rentan terhadap dampak negatif dari penggunaan digital yang berlebihan, seperti perilaku adiktif, penurunan semangat belajar, gangguan kesehatan dan tidur, serta minimnya interaksi sosial (Duradoni et al., 2020; Akbar et al., 2022; Irwanda et al., 2023; Valentino et al., 2024). Meskipun penelitian ini terbukti memiliki hubungan signifikan, tetapi hasil uji korelasional antara kontrol diri dengan DWB pada penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi memiliki sumbangan efektif sebesar 39,3%. Persentase tersebut menunjukkan kontrol diri memiliki pengaruh sedang terhadap DWB berdasarkan kategorisasi *R Square* menurut (Chin, 1998), sedangkan 60,7% dari sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang peneliti tidak ujikan dalam penelitian. Pengaruh lainnya dapat dilihat dari faktor lain dalam DWB seperti *affective and cognitive state, device, context, dan intrapersonal and interpersonal variability* (Abeele, 2021; Febrieta & Gina, 2024).

Ditinjau dari tabel 2 kategorisasi data penelitian, terlihat bahwa mayoritas responden termasuk kedalam kategori sedang pada kedua variabel. Akan tetapi, pada persentase total keseluruhan responden yang terbagi menjadi tiga kategori memperlihatkan perbedaan tingkat kategori. Diketahui bahwa dari 355 responden Gen Z, terdapat 251 Gen Z memiliki tingkat kontrol diri yang sedang, 101 Gen Z memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi, dan 3 Gen Z memiliki tingkat DWB yang rendah. Sedangkan kategorisasi DWB terdapat 261 Gen Z memiliki tingkat DWB yang sedang, 34 Gen Z memiliki tingkat DWB yang tinggi, dan 60 Gen Z memiliki tingkat DWB yang rendah. Hal ini menyatakan bahwa tidak semua responden yang mempunyai tingkat DWB sedang akan mempunyai kontrol diri yang baik.

Hasil perhitungan kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas responden Gen Z memiliki tingkat DWB yang berada pada kategori sedang (73,5%). Distribusi ini mengindikasikan bahwa meskipun Gen Z telah memiliki kapasitas yang memadai dalam mencapai tujuan hidup, mengelola kesehatan, dan bersosialisasi, kondisi DWB Gen Z masih belum mencapai taraf optimal. Variabel DWB yang berlandaskan konsep kesehatan positif (Smits et al., 2022) dan dipahami sebagai upaya subjektif mencapai keseimbangan optimal antara manfaat dan kerugian konektivitas digital (Abeele, 2021), memerlukan intervensi yang terstruktur serta berfokus dalam mendorong Gen Z mencapai kondisi sejahtera yang lebih stabil. Konsisten dengan perhitungan kategorisasi DWB, tingkat kontrol diri Gen Z juga didominasi oleh kategori sedang (70,7%), namun dominasi kategori sedang menggarisbawahi adanya inkonsistensi dalam penerapan kedisiplinan hidup, proses pertimbangan keputusan, dan penyelesaian tugas. Hasil penelitian ini memperkuat studi sebelumnya yang menempatkan kontrol diri Gen Z pada tingkat sedang meskipun dengan intensitas penggunaan gawai yang tinggi (Nurningtyas & Ayrisa,

2022). Kontrol diri merupakan faktor prediktif kunci terhadap kerentanan perilaku digital (Reinecke & Hofmann, 2016; Abeelee, 2021) dan rendahnya kontrol diri berkorelasi dengan penggunaan internet bermasalah (Shirinkam et al., 2016). Penelitian yang dilakukan Azzahra, et al (2022) juga mendapatkan hasil yang signifikan dan memiliki hubungan positif antara etika digital dengan pengendalian diri dalam penggunaan media sosial pada sebuah sekolah usia remaja awal. Data ini menegaskan perlunya penguatan konsistensi perilaku dan regulasi diri sebagai prasyarat fundamental untuk meningkatkan DWB Gen Z.

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah mayoritas kontrol diri Gen Z dalam penggunaan gadget berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa belum sepenuhnya konsisten dalam menahan keinginan dan dorongan tertentu. Demikian pula, DWB yang berada pada kategori sedang, menandakan kemampuan yang cukup dalam mencapai tujuan hidup, bersosialisasi, dan mengelola kesehatan diri. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dan DWB Gen Z, semakin tinggi kontrol diri maka semakin tinggi pula DWB yang Gen Z miliki saat menggunakan gadget dan juga sebaliknya. Hubungan antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa kemampuan menunjukkan keteraturan dalam perilaku, mengatur kebiasaan, kemampuan regulasi, dan berpikir sebelum bertindak menjadi peran dalam menentukan DWB Gen Z. Penelitian ini dapat memberikan gambaran tambahan yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan DWB pada Gen Z usia remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan kontrol diri yang moderat atau sedang dalam memengaruhi DWB ditunjukkan dengan kontribusi sebesar 39,3% dan sisanya sebesar 60,7% dipengaruhi oleh variabel yang tidak diujikan peneliti dalam penelitian. Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan, saran bagi peneliti selanjutnya yakni dapat menambah responden yang lebih banyak dengan cakupan usia yang berbeda-beda, penyebaran skala yang merata pada seluruh sekolah maupun universitas di Yogyakarta dan saat pengambilan data dapat mencantumkan waktu layar (*screen time*) responden agar peneliti mendapatkan data lebih mendetail untuk diteliti.

Daftar Pustaka

- Abeelee, M. M. P. Vanden. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955.
- Akbar, M. S. F., Fauzi, R., Tsamanyah, Z. A., & Marini, A. (2022). Pengaruh Penggunaan Gadget dalam Kegiatan Belajar dan Mengajar terhadap Pembentukan Karakter Anak Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 2(2), 375–384.
- Amichai-Hamburger, Y., & Furnham, A. (2007). The Positive Net. *Computers in Human Behavior*, 23(2), 1033–1045.
- Annisa, R., Rahayuningsih, P. A., Anna, A., Hidayana, R. S., & Ramadhani, Z. I. (2024). Identifikasi Pola Tidur Gen Z (GEN-Z) Menggunakan Algoritma Klusterisasi K-Means. *Jurnal Teknik Informasi dan Komputer (Tekinkom)*, 7(2), 793.
- Azwar, P. D. D. S. (2025). *Reliabilitas dan Validitas* (5th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azzahra, F. K., Muti'ah, T., & Budiarto, S. (2022). Kontrol Diri dalam Media Sosial Ditinjau dari Etika Digital. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62–67.
- Baumeister, R. F. (2018). *Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister* (1st ed.). London: Kindle.

- Buchi, M. (2021). Digital Well-Being Theory and Research. *New Media & Society*, 26(1), 172–189.
- Buchi, M., Festic, N., & Latzer, M. (2019). Digital Overuse and Subjective Well-Being in a Digitized Society. *Social Media and Society*, 5(4).
- Chen, S., Ebrahimi, O. V., & Cheng, C. (2025). New Perspective on Digital Well-Being by Distinguishing Digital Competency from Dependency: Network Approach. *Journal of Behavioral Science*, 27, 1–22.
- Chin, W. W. (1998). *The Partial Least Squares Approach to Structural Equation Modeling* (G. A. Marcoulides, Ed.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Devrim, D., İnsan, İ., Yeniden, G., Şekillendiriyor, N., Üyesi, Ö., Üniversitesi, M., & Fakültesi, İ. (2024). The Fourth Revolution: How the Infosphere is Reshaping Human Reality? *Media Literacy Studies*, 3(1).
- Duradoni, M., Innocenti, F., & Guazzini, A. (2020). Well-Being and Social Media: A Systematic Review of Bergen Addiction Scales. *Future Internet*, 12(2), 24.
- Febrieta, D., & Gina, F. (2024). Empowering Adolescents in the Digital Era: A Comprehensive Approach to Digital Well-Being. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 3(3), 143–150.
- Fikra, H. (2024). Internet Addiction: How Well Can Generation Z Control Themselves? *Jurnal Psikologi*, 20(1), 86.
- Fitriyadi, M. Y., Rahman, M. R., & Azmi, M. R. (2023). Pengaruh Dunia IT terhadap Perilaku Remaja Gen Z. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(1), 21–24.
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). Digital Well-Being: Developing a New Theoretical Tool for Media Literacy Research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155–173.
- Indra, I., Hakim, A. A., & Putra, A. D. (2025). Hubungan antara Penggunaan Gadget terhadap Kualitas Tidur Siswa SMA Pertiwi. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 3(1), 268–276.
- Komarudin. (2024). The Contribution of Anxiety to High School Students' Learning Motivation in Online Learning. *International Journal of Health Science and Technology*, 5(3), 230–238.
- Magan, R. P., Martin, & Anggara, V. (2022). Etika Bermedia Sosial bagi Generasi Z. *Jurnal Filsafat Terapan*, 1, 1–25.
- Maulidina, R., & Ridho, K. (2020). Internet dan Metamorfosa Generasi Digital: Analisa Perbandingan Perilaku Penyebarluasan Berita Hoaks Lintas Generasi. *Jurnal Studi Jurnalistik*, 2(2), 133–145.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Intensitas Penggunaan Smartphone pada Remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20.
- Putri, A. K., & Rahmat, I. (2025). Hubungan Tingkat Penggunaan Gadget dengan Tingkat Kecemasan pada Siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3, 263–269.
- Reinecke, L., & Hofmann, W. (2016). Slacking Off or Winding Down? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery versus Procrastination. *Human Communication Research*, 42(3), 441–461.
- Saraswati, G. A. P. D., Suntari, N. L. P. Y., & Sipahutar, I. E. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget saat Pandemi COVID-19 dengan Ketajaman Penglihatan Siswa. *Gema Keperawatan*, 16(1), 46–59.

- Shirinkam, M. S., Shahsavarani, A. M., Toroghi, L. M., Mahmoodabadi, M., Mohammadi, A., & Sattari, K. (2016). Internet Addiction Antecedents: Self-Control as a Predictor. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(S), 143–151.
- Smits, M., Kim, C. M., van Goor, H., & Ludden, G. D. S. (2022). From Digital Health to Digital Well-Being: Systematic Scoping Review. *Journal of Medical Internet Research*, 24(4), e33787.
- Valentino, J. M., Rayyan, A. M., Jannah, O. M., Damara, R., Fradika, A. A., & Zuhri, S. (2024). Dampak Penggunaan Gadget pada Generasi Z dalam Bersosialisasi dan Beragama. *IJM: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 2(4), 74–82.
- Walter, Y. (2024). Digital Psychology: Introducing a Conceptual Impact Model and the Future of Work. In *Trends in Psychology*. Springer International Publishing.