

Psikologi Digital: Dinamika Generasi Z dalam Era Media Sosial

Lusinta Rehna Ginting¹, Faiz Alfarizi², Grace Sri Rezeki Sitorus³,
Elsindi Veronika Situmeang⁴, Seprilia Dwi Putri⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Email: lusintarehnaginting@unprimdn.ac.id

Corresponding Author: Lusinta Rehna Ginting

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan terhadap kehidupan manusia, khususnya Generasi Z yang tumbuh bersama dengan kemajuan internet dan media sosial. Kemudahan akses informasi dan interaksi sosial memberikan keuntungan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga menghadirkan berbagai tantangan psikologis. Penelitian ini merupakan sintesis dari empat kajian ilmiah, yaitu: 1) Hubungan antara literasi digital dan perilaku konsumtif (Linda Kurniawati, 2024). 2) Pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental (Andri Sahata Sitanggang, 2024). 3) Hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan konformitas sosial (Maulida Iklimah, 2023). 4) Perbandingan self-control terhadap adiksi internet (Hidayatul Fikra, 2024).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan integrative literature review, yaitu menggabungkan hasil dari berbagai studi untuk menemukan pola dan keterkaitan antar variabel. Hasil sintesis menunjukkan bahwa literasi digital tidak secara langsung menurunkan perilaku konsumtif, karena faktor emosional dan sosial lebih dominan memengaruhi keputusan konsumsi. Penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif terhadap kesehatan mental, menyebabkan kecemasan, stres, bahkan depresi. Fenomena FoMO memiliki hubungan kuat dengan konformitas sosial, di mana individu terdorong untuk mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal. Selain itu, tingkat *self-control* terbukti berperan besar dalam mencegah adiksi internet dan menjaga keseimbangan psikologis.

Kata Kunci: Psikologi Digital, Genersi Z, Media Sosial, Perilaku Online, Kesehatan Mental

ABSTRACT

The development of digital technology has had a significant impact on human life, especially for Generation Z, who grew up alongside the advancement of the internet and social media. Ease of access to information and social interaction provides benefits in daily life, but also presents various psychological challenges. This research is a synthesis of four scientific studies: 1) The relationship between digital literacy and consumer behavior (Linda Kurniawati, 2024). 2) The influence of social media on mental health (Andri Sahata Sitanggang, 2024). 3) The relationship between Fear of Missing Out (FoMO) and social conformity (Maulida Iklimah, 2023). 4) Comparison of self-control and internet addiction (Hidayatul Fikra, 2024).

The method used in this research is an integrative literature review approach, combining the results of various studies to find patterns and relationships between variables. The synthesis results indicate that digital literacy does not directly reduce consumer behavior, as emotional and social factors more dominantly influence consumption decisions. Excessive social media use negatively impacts mental health, causing anxiety, stress, and even depression. The FoMO phenomenon is strongly linked to social conformity, where individuals are driven to follow trends to avoid feeling left behind. Furthermore, self-control has been shown to play a significant role in preventing internet addiction and maintaining psychological balance.

Keywords: Digital Psychology, Generation Z, Social Media, Online Behavior, Mental Health

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital pada abad ke-21 membawa perubahan besar terhadap cara manusia berkomunikasi, bekerja, dan memperoleh informasi. Internet dan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z, yaitu generasi yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Mereka dikenal sebagai digital natives, yaitu kelompok yang tidak bisa dipisahkan dari teknologi digital karena sejak kecil sudah terbiasa menggunakannya dalam berbagai aktivitas.

Namun, kemajuan ini juga menimbulkan konsekuensi psikologis yang kompleks. Di satu sisi, teknologi memberi kemudahan akses informasi dan memperluas jejaring sosial. Di sisi lain, muncul berbagai fenomena baru seperti perilaku konsumtif digital, kecanduan media sosial, gangguan tidur akibat penggunaan berlebihan, serta tekanan sosial yang muncul karena keinginan untuk selalu mengikuti tren (*Fear of Missing Out* atau FoMO). Kondisi ini menjadikan kesejahteraan mental Generasi Z sebagai topik penting dalam kajian psikologi modern.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Selain itu, penelitian oleh Kurniawati menunjukkan bahwa literasi digital tidak selalu membuat seseorang lebih bijak dalam mengelola perilaku konsumtifnya. Hal ini menunjukkan bahwa penguasaan teknologi belum tentu sejalan dengan kemampuan mengendalikan diri secara emosional.

Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO), yang diteliti oleh Iklimah, memperlihatkan bagaimana rasa takut tertinggal dari pergaulan daring mendorong konformitas sosial. Individu menjadi terdorong untuk meniru perilaku kelompok agar tidak merasa tersisih. Sementara itu, penelitian Fikra menemukan bahwa self-control berperan besar dalam mencegah adiksi internet dan menjaga keseimbangan hidup.

Dengan demikian, penting untuk mengkaji kembali bagaimana aspek literasi digital, self-control, FoMO, dan perilaku konsumtif saling berkaitan dalam membentuk kesejahteraan psikologis Generasi Z. Kajian ini berupaya memberikan pemahaman komprehensif mengenai hubungan berbagai variabel tersebut dalam konteks psikologi digital.

Kerangka Teori

1. Kajian Umum tentang Psikologi Digital dan Generasi Z

Psikologi digital merupakan bidang yang mengkaji dampak dan interaksi antara manusia dengan teknologi digital dari sisi perilaku, emosi, dan fungsi kognitif. Fenomena ini semakin relevan seiring meningkatnya penggunaan media sosial, gawai, dan internet, terutama di kalangan Generasi Z. Generasi Z dikenal sebagai kelompok yang lahir pada masa perkembangan teknologi digital yang pesat, di mana dunia maya menjadi bagian dari kehidupan sosial dan identitas

diri mereka.

Menurut Prensky (2001), Generasi Z termasuk dalam kelompok digital natives yaitu generasi yang sejak kecil sudah terbiasa menggunakan teknologi. Hal ini menjadikan mereka sangat adaptif terhadap teknologi, tetapi juga rentan terhadap dampak negatif seperti stres digital, kecanduan media sosial, dan perubahan perilaku sosial.

Dalam konteks psikologi, perkembangan teknologi membawa dua sisi: positif dan negatif. Sisi positifnya adalah peningkatan kemampuan komunikasi, kreativitas, dan peluang belajar. Namun sisi negatifnya meliputi gangguan perhatian, perilaku impulsif, penurunan interaksi sosial langsung, hingga gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana literasi digital, kontrol diri (self-control), dan faktor psikologis lainnya berperan dalam menyeimbangkan kehidupan digital Generasi Z.

2. Literasi Digital dan Perilaku Konsumtif

Penelitian oleh Kurniawati, Pratitis, dan Arifiana mengkaji hubungan antara literasi digital dengan perilaku konsumtif pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel 115 mahasiswa berusia 20–27 tahun. Literasi digital didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi digital secara efektif, sedangkan perilaku konsumtif diartikan sebagai kecenderungan membeli barang berdasarkan dorongan emosional, bukan kebutuhan rasional.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara literasi digital dan perilaku konsumtif. Meskipun demikian, mayoritas responden berada pada kategori sedang baik untuk literasi digital maupun perilaku konsumtif. Artinya, kemampuan menggunakan teknologi tidak selalu berkaitan dengan kemampuan mengontrol perilaku pembelian daring.

Dari sisi psikologis, hal ini menggambarkan bahwa keputusan konsumtif lebih dipengaruhi oleh faktor emosional dan sosial dibanding rasionalitas. Misalnya, munculnya iklan personalisasi dan flash sale dapat menimbulkan sensasi urgensi dan memicu pembelian impulsif, bahkan pada individu yang memiliki pengetahuan digital tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan literasi digital harus diimbangi dengan penguatan kesadaran diri dan nilai psikologis agar perilaku konsumsi menjadi lebih sehat.

3. Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental

Penelitian Sahata Sitanggang menelaah bagaimana penggunaan media sosial memengaruhi kesehatan mental pada Generasi Z. Kajian ini dilakukan melalui literature review dari berbagai studi empiris terkait media sosial dan psikologi remaja.

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis, antara lain stres,

kecemasan (anxiety), depresi, insomnia, dan body dissatisfaction. Mekanisme utama yang berperan adalah fenomena social comparison, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan kehidupannya dengan orang lain yang terlihat “lebih bahagia” atau “lebih sukses” di dunia maya.

Selain itu, muncul pula tekanan sosial untuk mendapatkan validasi melalui jumlah “likes” dan komentar positif, yang kemudian menjadi indikator kebahagiaan palsu. Namun, di sisi lain, penelitian ini juga menemukan bahwa media sosial memiliki manfaat positif seperti membangun jejaring sosial, memperluas wawasan, dan menjadi wadah ekspresi diri bagi remaja.

Dengan demikian, media sosial memiliki efek ganda: dapat mendukung kesejahteraan sosial, tetapi juga berpotensi menurunkan kesehatan mental bila digunakan tanpa batasan waktu dan kesadaran psikologis yang baik.

4. *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Konformitas Sosial

Kajian oleh Iklimah, Noviekayati, dan Ananta membahas hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan konformitas sosial pada Generasi Z. FoMO adalah perasaan cemas atau takut tertinggal dari informasi, pengalaman, atau tren yang sedang berlangsung di media sosial. Konformitas sosial adalah kecenderungan individu untuk mengikuti perilaku, nilai, atau tren kelompok agar diterima secara sosial.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala FoMO dan skala konformitas sosial pada 98 mahasiswa usia 19–23 tahun. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat kuat antara FoMO dan konformitas ($r = 0,926$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat FoMO seseorang, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk meniru atau menyesuaikan diri dengan perilaku kelompok di dunia digital.

Dari perspektif psikologi sosial, hasil ini memperlihatkan bahwa Generasi Z mengalami tekanan sosial yang kuat untuk “tetap terhubung.” Rasa takut tertinggal dari pergaulan daring mendorong individu untuk terus aktif di media sosial, mengikuti tren, dan membentuk identitas digital sesuai ekspektasi sosial. Namun, hal ini juga dapat menurunkan keaslian diri (authenticity) dan meningkatkan risiko kelelahan mental.

5. Self-Control dan Adiksi Internet

Penelitian oleh Fikra meneliti hubungan antara tingkat self-control dan adiksi internet pada Generasi Z. Self-control diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur perilaku, pikiran, dan emosi untuk mencapai tujuan jangka panjang. Sementara itu, adiksi internet didefinisikan sebagai penggunaan internet yang berlebihan dan sulit dikendalikan hingga mengganggu fungsi sosial dan akademik.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode kajian literatur integratif (integrative literature review). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk menguji hipotesis baru, melainkan untuk mensintesis hasil penelitian yang telah ada dari empat sumber utama. Pendekatan integratif memungkinkan peneliti menggabungkan temuan-temuan dari berbagai desain penelitian baik kuantitatif maupun kualitatif untuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang fenomena yang dikaji.

Penelitian dilakukan dengan menganalisis empat jurnal yang memiliki relevansi tinggi terhadap topik psikologi digital Generasi Z, yaitu:

1. Kurniawati, Pratitis, & Arifiana (2024) – Literasi Digital dan Perilaku Konsumtif pada Generasi Z.
2. Sitanggang (2024) – Pengaruh Media Sosial terhadap Mental Health Gen Z.
3. Iklimah, Noviekayati, & Ananta (2023) – *Fear of Missing Out* (FoMO) dengan Konformitas pada Generasi Z.
4. Fikra (2024) – Komparasi Self-Control Generasi Z terhadap Adiksi Internet.

Keempat penelitian tersebut dianalisis menggunakan pendekatan sintesis tematik untuk menemukan hubungan antar variabel dan menjelaskan pola umum dari fenomena psikologi digital pada Generasi Z.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini merupakan data sekunder, yaitu data yang diperoleh melalui hasil penelitian terdahulu berupa artikel jurnal ilmiah. Keempat jurnal dipilih berdasarkan kriteria sebagai berikut:

1. Relevansi topik: membahas isu-isu psikologis yang berkaitan dengan perilaku digital Generasi Z (seperti literasi digital, FoMO, konformitas, self-control, adiksi internet, dan kesehatan mental).
2. Periode penerbitan: diterbitkan pada tahun 2023–2024, agar data yang digunakan relevan dengan konteks sosial dan teknologi saat ini.
3. Konteks geografis: mayoritas penelitian dilakukan di Indonesia, sehingga dapat merepresentasikan kondisi nyata Generasi Z di lingkungan sosial yang sama.
4. Validitas akademik: hanya jurnal terakreditasi atau artikel ilmiah dengan metodologi jelas dan hasil yang dapat dipertanggungjawabkan.

Setiap jurnal dianalisis secara mendalam melalui penelusuran metodologi, hasil utama, dan pembahasan teoritisnya, kemudian dibandingkan untuk menemukan hubungan konseptual antar variabel.

Teknik Pengumpulan Data

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman (1994) yang meliputi tiga tahap utama, yaitu:

1. Reduksi Data (Data Reduction) Proses menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan informasi penting dari keempat jurnal. Data yang tidak relevan dengan topik penelitian disisihkan agar fokus pada aspek psikologis Generasi Z.
2. Penyajian Data (Data Display)
Hasil analisis disajikan dalam bentuk deskripsi naratif yang menjelaskan hubungan antar variabel, pola temuan, serta perbandingan hasil antar penelitian.
3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (Conclusion Drawing/Verification)
Kesimpulan dibuat berdasarkan pola yang muncul dari hasil analisis keempat jurnal. Kemudian diverifikasi dengan teori-teori psikologi digital dan literasi media agar hasil sintesis valid secara konseptual

Keabsahan Data

Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan teori.

Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan hasil keempat jurnal yang menggunakan metode dan sampel berbeda, sedangkan triangulasi teori dilakukan dengan mengaitkan hasil penelitian dengan teori-teori psikologi seperti self-regulation theory (Averill, 1973), social comparison theory (Festinger, 1954), dan uses and gratifications theory (Katz et al., 1973).

Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memiliki validitas yang kuat dan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai dinamika psikologis Generasi Z dalam penggunaan teknologi digital.

Hasil polling Internet Addiction Test

Hasil dan Pembahasan

1. Dinamika Psikologi Digital Generasi Z Berdasarkan Data Survei

Hasil polling terhadap 40 responden Generasi Z menunjukkan bahwa mayoritas mengalami kecenderungan perilaku adiktif terhadap penggunaan internet dan media sosial. Sebanyak 57,5% responden mengaku sering online lebih lama dari yang direncanakan, sedangkan 30% lainnya mengaku kadang-kadang, artinya lebih dari 80% responden sulit membatasi waktu online sesuai rencana. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Fikra (2024) tentang lemahnya self-control sebagai faktor utama penyebab adiksi internet.

Selain itu, 37,5% responden mengaku kadang-kadang mengabaikan tugas rumah tangga demi online, dan 35% lebih memilih kesenangan bermain internet dibanding berinteraksi langsung dengan teman. Data ini memperkuat teori Uses and Gratifications yang menyebutkan bahwa pengguna internet mencari kepuasan emosional melalui dunia digital untuk mengatasi stres atau kebosanan.

2. Hubungan Literasi Digital dengan Perilaku Konsumtif dan Produktivitas

Dari hasil survei, 50% responden menyatakan kadang-kadang nilai atau

tugas sekolahnya menurun karena sering online, sementara 25% bahkan sering mengalaminya.

Kondisi ini menandakan bahwa penggunaan internet berlebihan berdampak langsung terhadap penurunan produktivitas akademik. Selain itu, 57,5% responden menyatakan kualitas kerja atau produktivitasnya kadang menurun karena internet. Artinya, perilaku digital Generasi Z bukan sekadar konsumtif terhadap produk daring, tetapi juga konsumtif terhadap waktu dan perhatian.

Fenomena ini mendukung hasil Kurniawati (2024) bahwa kemampuan literasi digital saja tidak cukup untuk mengendalikan perilaku digital; diperlukan kesadaran psikologis dan disiplin diri.

3. Pengaruh Media Sosial terhadap Kondisi Emosional dan Sosial

Polling menunjukkan bahwa 32,5% responden sering memeriksa notifikasi sebelum melakukan aktivitas lain, dan 42,5% merasa cemas atau menunggu-nunggu kapan bisa online lagi. Hal ini menggambarkan perilaku kompulsif yang identik dengan gangguan nomophobia (takut tanpa ponsel) dan digital anxiety.

Selain itu, 35% responden merasa lebih nyaman hidup di dunia maya dibanding dunia nyata, serta 37,5% merasa hidup tanpa internet akan membosankan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sitanggang (2024) yang menyebut bahwa media sosial meningkatkan risiko stres dan depresi akibat social comparison dan ketergantungan emosional.

Fenomena FoMO (*Fear of Missing Out*) dan Konformitas Digital Dari hasil survei, 42,5% responden mengaku sering berkata “sebentar lagi” ketika sedang online, serta 37,5% lainnya kadang-kadang berusaha mengurangi waktu online tapi gagal. Hal ini menunjukkan gejala FoMO, di mana individu kesulitan melepaskan diri dari dunia digital karena takut tertinggal informasi atau kehilangan momen sosial.

Selain itu, 60% responden lebih memilih online daripada keluar bersama teman. Data ini menegaskan hasil Iklimah bahwa FoMO memiliki korelasi tinggi dengan konformitas sosial: semakin besar rasa takut tertinggal, semakin tinggi dorongan untuk tetap aktif dan menyesuaikan diri dengan tren digital.

Kecenderungan ini menggambarkan bahwa identitas sosial Generasi Z banyak terbentuk dari validasi daring bukan interaksi nyata yang dapat menimbulkan tekanan sosial dan perasaan rendah diri.

4. Dampak Psikologis: Kecemasan, Gangguan Tidur, dan Stres Digital

Data menunjukkan bahwa 47,5% responden kehilangan jam tidur karena bergadang online, dan 42,5% kadang merasa cemas atau tidak bersemangat ketika

offline.

Hasil ini menunjukkan adanya pola sleep disturbance dan stres digital yang dapat mengarah pada gangguan psikologis seperti insomnia, kelelahan, dan digital burnout.

Fenomena tersebut sesuai dengan hasil penelitian Sitanggang dan teori Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use (Caplan, 2003), yang menjelaskan bahwa perilaku online kompulsif dapat menyebabkan disfungsi emosional, termasuk kecemasan dan depresi ringan.

5. Pola Perilaku Adiktif Berdasarkan Survei

Dari 20 butir pertanyaan, pola umum responden menunjukkan bahwa:

- a. Rata-rata 40–50% mengalami penggunaan internet berlebihan dan sulit dikendalikan.
- b. Lebih dari 30% mengalami dampak negatif terhadap relasi sosial, produktivitas, dan waktu tidur.
- c. Sekitar 25–35% mengalami emosi negatif ketika tidak terhubung ke internet (*offline anxiety*).

Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun Generasi Z cerdas secara digital, mereka belum sepenuhnya memiliki keseimbangan emosional dalam penggunaan teknologi.

Faktor pendorong utamanya adalah tekanan sosial (FoMO), pencarian validasi (*social approval*), dan lemahnya kontrol diri.

Berdasarkan teori Self-Regulation (Averill, 1973) dan Mindfulness-Based Self-Control, solusi yang direkomendasikan meliputi:

- a. Pelatihan literasi digital berbasis kesadaran diri (*mindful digital training*) di sekolah dan kampus.
- b. Kegiatan digital detox secara berkala untuk membantu mahasiswa mengontrol waktu online.
- c. Edukasi keseimbangan psikologis digital melalui bimbingan konseling, dengan fokus pada pengelolaan emosi dan relasi sosial di dunia nyata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis dari empat jurnal utama serta hasil survei yang dilakukan terhadap 40 responden Generasi Z, dapat disimpulkan bahwa psikologi digital pada generasi muda di era media sosial memiliki dinamika yang sangat kompleks, mencakup aspek perilaku, emosional, dan sosial.

1. Ketergantungan Digital dan Self- Control

Sebagian besar responden (lebih dari 50%) mengaku sering menghabiskan waktu online lebih lama dari yang direncanakan, bahkan mengalami kesulitan mengendalikan diri untuk berhenti. Fenomena ini menunjukkan

bahwa self-control merupakan variabel kunci dalam menjaga keseimbangan psikologis digital. Hasil ini memperkuat penelitian Fikra yang menegaskan pentingnya kontrol diri untuk mencegah adiksi internet.

2. Dampak Terhadap Produktivitas dan Kehidupan Nyata
Survei menunjukkan 50% responden kadang kehilangan fokus pada tugas sekolah, serta 57,5% mengalami penurunan produktivitas karena penggunaan internet berlebihan.
Data ini memperkuat hasil Kurniawati bahwa literasi digital tidak selalu sejalan dengan perilaku rasional. Penguasaan teknologi tanpa kesadaran diri dapat menurunkan efisiensi akademik dan sosial.
3. Kesehatan Mental dan Media Sosial Hasil polling menunjukkan bahwa banyak individu (sekitar 42,5%) merasa cemas, gelisah, dan tidak bersemangat ketika sedang offline. Kondisi ini mendukung penelitian Sitanggang. yang menemukan bahwa media sosial berdampak terhadap meningkatnya stres, insomnia, dan kecemasan sosial akibat social comparison. Dengan kata lain, media sosial menjadi sumber kepuasan sekaligus tekanan emosional bagi Generasi Z.

Saran

1. Fenomena *Fear of Missing Out* (FoMO) dan Konformitas Digital Sebanyak 60% responden lebih memilih online daripada berinteraksi langsung dengan teman, serta 42,5% sering berkata “sebentar lagi” saat online. Data ini memperlihatkan adanya fenomena FoMO, di mana individu takut tertinggal dari informasi dan tren sosial. Hal ini selaras dengan hasil Iklimah. bahwa FoMO berhubungan kuat dengan konformitas sosial dan penurunan keaslian diri.
2. Keseimbangan Psikologis Generasi Z Dari keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa Generasi Z cenderung adaptif secara teknologi tetapi belum sepenuhnya stabil secara emosional.

Mereka menunjukkan tingkat digital engagement yang tinggi, namun masih lemah dalam mengelola waktu, emosi, dan batasan pribadi.

Faktor keseimbangan psikologis digital dapat dicapai apabila literasi digital disertai self-awareness, emotional regulation, dan kontrol diri yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ascarya Solution. (2022). Cara Membuat Abstrak Jurnal Hasil Riset yang Baik dan Benar. Diakses dari: <https://ascarya.or.id/cara-membuat-abstrak-jurnal/>
- Asyifa, Haura Ardella; Hidayah, Khairunnisa; & Haryanto, Handrix Chris. (2024). Pengaruh *Fear of Missing Out* (FoMO) terhadap Pembelian Impulsif Online Food Delivery pada Generasi Z. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 7(2), 44-56.

- Dokumen klasik yang sering dikutip, menjelaskan teori Averill secara langsung.
- Fauzan, A. (2012). Panduan Menulis Jurnal Ilmiah. Universitas Sebelas Maret. Diakses dari: <https://fauzan.staff.uns.ac.id/2012/02/24/panduan-menulis-jurnal-ilmiah/>
- Fikra, H. (2024). Komparasi Self-Control Generasi Z terhadap Adiksi Internet. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 45–56.
- Garfield Library / Institute for Scientific Information (ISI) “Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress” oleh J. R. Averill (*Psychological Bulletin*, 1973).
- Kurniawati, L., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2024, Desember). Literasi Digital dengan Perilaku Konsumtif pada Generasi Z. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 30-36. Diakses dari <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/12500/7302>
- Maulida, I., Noviekayati, I., & Ananta, A. (2023, November). *Fear of Missing Out* Dengan Konformitas pada Generasi Z. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 365-372. Tersedia di: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9927/6247>
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Sitanggang, A. S., Azkia, H. F., Sutrisno, E., Zahra, F. H., & Eka, D. (2024). Pengaruh Sosial Media terhadap Mental Health Gen-Z. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5), 3024–3034. <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i5.4213>
- Tersedia di: OA repository — PDF dari “Digital Natives, Digital Immigrants Part 1” oleh Marc Prensky.
- Topik: menggunakan teori “digital natives” dari Prensky untuk meneliti bagaimana mahasiswa di negara kurang berkembang memakai teknologi.
- Universitas Esa Unggul. (2019). Metodologi Riset–Bahan Ajar Pertemuan 12. Diakses dari: <https://bahan-ajar.esaunggul.ac.id/him691/wp-content/uploads/sites/1212/2019/11/Metodologi-Riset-Pertemuan-12.pdf>
- Uwizeyimana, V. (2018). Digital Native(ness) Mobile Technologies and Language Proficiency in Underdeveloped Countries. *Register Journal*.