

DAFTAR PUSTAKA

- Agusta, D. (2016). Faktor-faktor Resiko Kecanduan Menggunakan *Smartphone* pada Siswa Di SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 3, 86–96.
- Ahyati, N. A. F., & Millah, M. (2024). Optimisme Dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(2), 216–235.
<https://doi.org/10.61132/jbpai.v2i2.246>
- Ajidin, Z. A., & Wahidah, N. (2023). Fenomena Flexing di Media Sosial dan Kaitannya dengan Israf. *Islamic Business and Finance (IBF)*, 4(1), 88–100.
- Al-Barashdi, H. S., Bouazza, A., & Jabur, N. H. (2015). *Smartphone* Addiction among University Undergraduates : A literature review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 1–16.
- Alfiah, A. N., Putra, N. M. D., & Subali, B. (2018). Media Scrapbook Sebagai Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Regulasi Diri. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 3(1), 57–67.
<https://doi.org/10.26740/jp.v3n1.p57-67>
- Antono, A. (06 Juli 2019). 5 Cara Meningkatkan Regulasi Diri Demi Prestasi Yang Lebih Baik. Diakses dari <https://dosenpsikologi.com/cara-meningkatkan-regulasi-diri>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (07 Februari 2024). APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang. Diakses dari <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Meddah*, 2(2), 42–51.
- Awalia, R., Fikrie, & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2), 85–100.
- Aziz, A., Safitri, F. A., & Hasmayni, B. (2023). Pengaruh Adiksi *Smartphone* Terhadap Phubbing Pada Siswa SMK Negeri 9 Medan. *Jurnal Islamika Granada*, 3(2), 39–44.
<https://doi.org/10.51849/ig.v3i2.115>

- Azizah, M. N., & Muslikah. (2021). The Relationship Between Time Management, Self Regulation, And *Smartphone* Addiction. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 31–38. <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- Bakclinko. (13 Maret 2024). Smartphone Usage Statistics. Diakses dari <https://backlinko.com/smartphone-usage-statistics>
- Billieux, J. (2012). Problematic Use of the Mobile Phone: A Literature Review and a Pathways Model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Bisen, S., & Deshpande, D. Y. (2016). An Analytical Study of *Smartphone* Addiction among Engineering Students: A Gender Differences. *International Journal of Indian Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.25215/0401.128>
- Budiyono, A., & Faishol, L. (2020). Penerapan Konseling Kognitif Islami untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas IIA Purwokerto. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(1), 37–50.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of the self- regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2003.08.001>
- Ching, K. H., & Tak, L. M. (2017). The Structural Model in Parenting Style, Attachment Style, Self-regulation and Self-esteem for *Smartphone* Addiction. *IAFOR Journal of Psychology dan the Behavioral Sciences*, 3(1), 85–103.
- Cho, S., & Lee, E. (2015). Development of a Brief Instrument to Measure *Smartphone* Addiction among Nursing Students. *CIN - Computers Informatics Nursing*, 33(5), 216–224. <https://doi.org/10.1097/CIN.0000000000000132>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-Phone Addiction in Adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33–44.
- Damaiyanti, S., Pratama, E. R., & Putri, A. R. D. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7(1), 13–19.

- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of *smartphone* use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Deursen, A. J. A. M. Van, Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411–420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>
- Dewi, B. P. N. M. (2020). Skripsi Studi Deskriptif Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas Xi Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (TKRO) Di Smk Muhammadiyah 1 Moyudan Tahun Ajaran 2019/2020. Universitas Ahmad Dahlan. 1-23.
- Diehl, M., Semegon, A. B., & Schwarzer, R. (2006). Assessing attention control in goal pursuit: A component of dispositional self-regulation. *Journal of Personality Assessment*, 86(3), 306–317. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8603_06
- Dwi, C. (10 Maret 2024). 10 Negara Dengan Umat Muslim Terbanyak Di Dunia, RI Nomor Berapa?. Diakses dari <https://www.cnbcindonesia.com/research/20240310150636-128-521083/10-negara-dengan-umat-muslim-terbanyak-di-dunia-ri-nomor-berapa>
- El Qudsi, M. I., & Syamtar, I. A. (2020). Instagram Dan Komunikasi Politik Generasi Z Dalam Pemilihan Presiden 2019 (Studi Pada Mahasiswa Universitas Pertamina). *Perspektif Komunikasi: Jurnal Ilmu Komunikasi Politik dan Komunikasi Bisnis*, 4(2), 167. <https://doi.org/10.24853/pk.4.2.167-185>
- Erickson, G., & Noonan, P. M. (2021). Self-Regulation Assessment Suite Technical Report. *College dan Career Competency Framework*, 177–178.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145–155.

- Febrianty & Muhammad. (2023). *Manajemen Sumber Daya Manusia yang Pro Gen Z*. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=0WDZEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=ciri+gen+z+dan+smartphone&ots=9oaTVG3iKJ&sig=7NW1Ef3n1uZsewB30QxDuak9N3g&redir_esc=y#v=onepage&q=ciri&f=false
- Fitriana, Ahmad, A., & Fitria. (2020). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(2), 182–194.
- Furr, R. M., & Bacharach, V. R. (2013). *Psychometrics: An Introduction (2nd ed)*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Howarth, J. (31 Januari 2024). How Many People Own Smartphones? (2024-2029). Diakses dari <https://whatsthebigdata.com/smartphone-stats/>
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self- efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63(10), 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Goswami, V., & Singh, D. R. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent ' s life : A literature review. *International Journal of Home Science*, 2(1), 69–74.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., & Pontes, H. M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*, 53, 193–195. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.001>
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Jurnal UNISSULA*, 1(2), 280–284.
- Hamandia, M. R. (2022). Analisis Konseptual Mengenai Musibah Dalam Pandangan Islam. *Wardah*, 23(1), 11–23. <https://doi.org/10.19109/wardah.v23i1.12943>
- Hanika, I. M. (2015). Fenomena Phubbing di Era Milenia (Ketergantungan Seseorang pada Smartphone terhadap Lingkungannya). *Jurnal Interaksi*, 4(1), 42–51.

- Hardiansyah, Z. (07 Juli 2023). Korban Penipuan File APK Terkuras Rp 1,4 M, Ini Ciri- ciri Modusnya, Hati-hati. Diakses dari <https://tekno.kompas.com/read/2023/07/07/10150007/korban-penipuan-file-apk-terkuras-rp-1-4-m-ini-ciri-ciri-modusnya-hati-hati?page=all>
- Haris, R. D., & Sinilele, A. (2023). Tinjauan Hukum Islam Terhadap Praktik Bagi Hasil Antara Pemilik Dengan Pengelola Lahan Parkir. *El-Iqtishady: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah*, 5(2), 277–287.
- Harmaini. (2020). Pikiran Positif Ala Nabi Ayyub AS. *Proyeksi*, 15(1), 22–34.
- Hasanah, U., Hijrianti, U. R., & Iswinarti, I. (2020). Pengaruh *Smartphone* Addiction Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja. *Proyeksi*, 15(2), 182–191. <https://doi.org/10.30659/jp.15.2.182-191>
- Helni, A. H., & Hidayat, B. (2021). Solusi Gangguan *Smartphone* Addiction berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 67–78.
- Hendryadi, H. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>
- Heryana, A. (2020). Desain Penelitian Non-Eksperimental. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30493.95201>
- Hidayanto, D. K., Rosid, R., Nur Ajijah, A. H., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpun Pintar (*Smartphone*) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73–79. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v8i1.67>
- Husin, A. F. (2014). Islam dan kesehatan. *Islamuna*, 1(2), 195–209.
- Idris, M. A. (2018). Israf Dan Pendidikan Islam Sebagai Pencegahnya. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam*, 10(2), 182–191.
- Inayah, N. N. (2022). Penguatan Etika Digital Melalui Materi “Adab Menggunakan Media Sosial ” Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Karakter Peserta Didik Menghadapi Era Society 5.0. *Journal of Education and Learning Sciences*, 02(01), 73–93.

- Izza, N., & Muhammadi, A. G. A. (2021). Model Regulasi Diri Dalam Pengembangan Karakter Religius Min 1 Jombang. *An-Nur: Jurnal Studi Islam*, 13(2), 224–241.
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. <https://anyflip.com/eopgp/dicj/basic>
- Jannah, M. (2016). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 243–256.
- Khasanah. (2013). Kecerdasan Emosional Pendidik dalam Al- Qur'an. *Jurnal Pendidikan*, 1(2), 33–42.
- Kholifah, A. M. F., Kurniawan, N., & Amri, U. (2023). Solusi Gangguan *Smartphone* Addiction Berdasarkan Pendekatan Psikologi Islam. *Journal Islamic Education*, 1(3), 334–347.
- Kemenag RI. (2019). *Al-quran dan tafsirnya*. Jakarta: Lentera Abadi.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). *Smartphones'* Effects on Academic Performance of Higher Learning Students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 777-784.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The *smartphone* addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8(12), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and Validation of a *Smartphone* Addiction Scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Leung, L. (2008). Leisure boredom, sensation seeking, self-esteem, and addiction: Symptoms and patterns of cell phone use. *Mediated Interpersonal Communication*, 379–381. <https://doi.org/10.4324/9780203926864>
- Mawarपुरy, M., Maulina, S., Faradina, S., & Afriani. (2020). Kecenderungan Adiksi *Smartphone* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Usia. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 24–37.

- Mubarok, A. (2017). Manajemen Waktu Dan Perencanaan Dalam Perspektif Manajemen Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, 2(2), 165–178.
- Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol Diri dan Kecanduan Gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Munawarah, Latipun, & Amalia, S. (2019). Kontribusi Dukungan Teman Sebaya Terhadap Regulasi Diri Pada Remaja. *Psikovidya*, 23(2), 55.
- Munfaridah, I. (2021). Problematika dan Solusinya Tentang Penentuan Waktu Shalat dan Puasa di Daerah Abnormal (Kutub). *Al-Syakhsiyyah Journal of Law and Family Studies*, 3(1), 27–50.
- Murniyetti. (2016). Waktu Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ulunnuha*, 6(1), 93–101.
- Nurasih, W., Rasidin, M., & Witro, D. (2020). Islam Dan Etika Bermedia Sosial Bagi Generasi Milenial: Telaah Surat Al-'Asr. *Al-Mishbah*, 16(1), 149–177.
- Nurhayat, K. (2021). Pengaruh Self-Control, Self-Esteem, Parenting Style, Dan Loneliness Terhadap Adiksi *Smartphone* Siswa SMA. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling : Teori dan Praktik)*, 5(1), 23–33.
- Nurmalia, G., Wulan, M. N., & Utamie, Z. R. (2024). Gaya Hidup Berbasis Digital Dan Perilaku Konsumtif Pada Gen Z Di Bandar Lampung: Keputusan Pembelian Melalui Marketplace Shopee. *Jurnal Rekognisi Ekonomi Islam*, 3(1), 22–32. <https://doi.org/10.34001/jrei.v3i01.846>
- Oktaviani, M. A., & Notobroto, H. basuki. (2014). Perbandingan Tingkat Konsistensi Normalitas Distribusi Metode Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors, Shapiro-Wilk, dan Skewness-Kurtosis. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 3(2), 127–135.
- Park, B. W., & Lee, K. C. (2011). The Effect of Users' Characteristics and Experiential Factors on the Compulsive Usage of the *Smartphone*. *Communications in Computer and Information Science*, 151, 438–446. https://doi.org/10.1007/978-3-642-20998-7_52

- Pradana, W. (21 Maret 2021). Kasus Anak Kecanduan Gadget di Jabar, Belasan Rawat Jalan-Ada yang Meninggal. Diakses dari <https://news.detik.com/berita-jawa-barat/d-5501680/kasus-anak-kecanduan-gadget-di-jabar-belasan-rawat-jalan-ada-yang-meninggal>
- Prasetiani, A. tri, & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Kecenderungan Adiksi Game Online Pada Mahasiswa Fakultas Teknologi Informasi Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Teknologi Informasi*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.52643/jti.v6i1.635>
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 8(1), 1–11.
- Putri, R. D. (2020). Pengaruh Pembiayaan Murabahah dan Musyarakah terhadap Profitabilitas Bank Umum Syariah Periode 2016-2018. *Jurnal Tabarru' : Islamic Banking and Finance*, 3(1).
- Rahayu, S. A. T., & Caninsti, R. (2024). The Role of *Smartphone* Addiction on Bed Procrastination and Mindful Eating Behavior in Adolescents. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v9i1.2804>
- Rahma, F. A., & Reza, M. R. (2013). Hubungan Pembentukan Identitas Diri dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Merchandise pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 1–6.
- Rahma, K., Indallaila, Fatimah, E., Mubarak, S., & Cinta, N. (2024). Analisis Pengguna Ponsel Terhadap Perilaku Generasi Z dalam Kehidupan Sehari-hari. *Karimah Tauhid*, 3(2), 1548–1554. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i2.11858>
- Roberts, J. A., Yaya, L. H. P., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 254–265. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.015>
- Rusnali, N. A. (2018). Telepon Seluler dalam Perspektif Islam. *AL-DIN Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan*, 4(1), 1–10.

- Sabri, A. (2012). Pengelolaan Waktu dalam Pelaksanaan Pendidikan Islam. *Jurnal Al- Ta'lim*, 1(3), 180–187. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i1.746>
- Sarwono, S.W. (2013). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2022). Pengaruh Green Marketing dan Brand Image terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia. *Jurnal ilmiah M-Progress*, 10(1), 1–9.
- Setiawan, H. (2020). Karakteristik Makanan Halalan Thayyiban dalam Al-Qur'an. *Journal Of Halal Management, Sharia Tourism and Hospitality Studies*, 3(2), 40-54.
<https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/HalalanThayyiban/article/view/318/247>
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Alians*, 17(2), 51–58.
- Soetikno, N., & Andreane, C. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Fear of Missing Out Pada Remaja Pengguna Youtube. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(3), 750–756.
- Sudirga, R. S. (2011). Faktor-Faktor Yang Menentukan Para Mahasiswa Memilih Kuliah Di Universitas Bunda Mulia Dengan Metode Faktor Analisis. *Business dan Management Journal Bunda Mulia*, 7(2), 86–106.
- Sugito, R. A., Donanti, E., & Mahmud, A. (2022). Hubungan *Smartphone* Addiction dengan Kelelahan Mata pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(4), 504– 511.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RdanD*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R. (2015). Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(2), 88–93.

- Syamsurizal. (2018). Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur. *ResearchGate*, 1–11.
- Tripamungkas, C. H. (14 Desember 2023). Kenaikan Kasus Anak Kecanduan Gadget di RS Jiwa Surabaya Naik 20 Persen, Tantangan Baru Orang Tua Milenial. Diakses dari <https://www.jawapos.com/surabaya-raja/013528343/kenaikan-kasus-anak-kecanduan-gadget-di-rs-jiwa-surabaya-naik-20-persen-tantangan-baru-orang-tua-milenial>
- Tuasikal, M. A. (17 Maret 2012). Meninggalkan Hal yang Tidak Bermanfaat. Diakses dari <https://rumaysho.com/2322-meninggalkan-hal-yang-tidak-bermanfaat.html>
- Utami, A. N., & Kurniawati, F. (2019). Dampak Negatif Adiksi Penggunaan *Smartphone* Terhadap Aspek-Aspek Akademik Personal Remaja. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 33(1), 1–14.
- Utari, R. (2021). Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya). *Bayani: Jurnal Studi Islam*, 1(1), 43–51.
- Widhiarso, W. (2010). Catatan Pada Uji Linieritas Hubungan. *Jurnal Fakultas Psikologi UGM*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16194.32965>
- Wijayanti, A. T., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 221–232.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Yulanda, N. (2017). Pentingnya Self Regulated Learning bagi Peserta Didik dalam Penggunaan Gadget. *Research and Development Journal Of Education*, 3(2), 164–171.
- Yusnita, T., Harahap, M. A., & Adeni, S. (2024). Komunikasi Keluarga: Bagaimana Orang Tua Berinteraksi Dengan Anak Gen Z. *Rambideun : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 129–137.

- Zhang, M. X., & Wu, A. M. S. (2020). Addictive Behaviors Effects of *smartphone* addiction on sleep quality among Chinese university students : The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors*, 111, 5. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2