

**Smart Student Character: Edukasi Bijak Penggunaan Gadget, Kontrol Diri, dan Disiplin Sekolah pada Siswa SMA*****Smart Student Character: Education on Wise Gadget Use, Self-Control, and School Discipline for High School Students*****Ogy Yan Hesta ^{1*}, Rahmadhania Rizanty ², Dwi Prasetyo Rini ³, Jean Rala Bangkit ⁴, Marsa Triana Ayu ⁵**¹⁻⁵ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Pengetahuan Sosial, Universitas Indraprasta PGRI, Indonesia*Penulis Korespondensi: ogyyan99@gmail.com**Riwayat Artikel:**

Naskah Masuk: 30 Mei 2026;

Revisi: 30 Juni 2026;

Diterima: 25 Juli 2026;

Terbit: 31 Juli 2026.

Keywords: Discipline; Gadgets; Peer-To-Peer Learning; Self-Control; Senior High School Students.

Abstract. Poorly managed gadget use may disrupt students' concentration, sleep patterns, academic responsibilities, and compliance with school rules. This community service program aimed to improve students' understanding, awareness, and commitment to wise gadget use, strengthen self-control, and promote school discipline. The program was conducted on June 11, 2026, at SMA Pelita Tiga No. 3 Jakarta and involved 150 students from grades X and XI. An educational-participatory approach was implemented through interactive lectures, peer-to-peer learning, a "The Power of Habit" workshop, discussion, and reflection. The materials addressed the functions and risks of gadgets, triggers of automatic use, strategies for managing time and notifications, and the relationship between digital habits and discipline. Evaluation used participation observations, reflective discussion, and a partner satisfaction instrument. The results showed that students could distinguish productive from unproductive gadget use, identify triggers of excessive use, and formulate practical actions such as establishing gadget-free periods, reducing notifications, and prioritizing academic tasks. Partner satisfaction reached 42 out of 50, with a mean score of 4.2 or 84 percent, indicating that the program was rated good. The program is relevant for strengthening school counseling services and peer-based initiatives. However, long-term behavioral change cannot yet be concluded because pretest-posttest measurement and follow-up mentoring were not completed.

Abstrak

Penggunaan gadget yang tidak terkelola dapat mengganggu konsentrasi, pola tidur, tanggung jawab akademik, dan kepatuhan siswa terhadap aturan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan komitmen siswa dalam menggunakan gadget secara bijak, menguatkan kontrol diri, serta menerapkan disiplin sekolah. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Juni 2026 di SMA Pelita Tiga No. 3 Jakarta dengan melibatkan 150 siswa kelas X dan XI. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif-partisipatif melalui ceramah interaktif, peer-to-peer learning, workshop "The Power of Habit", diskusi, dan refleksi. Materi mencakup fungsi dan risiko gadget, pemicu penggunaan otomatis, strategi pengaturan waktu dan notifikasi, serta hubungan kebiasaan digital dengan kedisiplinan. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi, diskusi reflektif, dan instrumen kepuasan mitra. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu membedakan penggunaan gadget yang produktif dan tidak produktif, mengenali pemicu penggunaan berlebihan, serta merumuskan langkah sederhana seperti menetapkan waktu bebas gadget, mengurangi notifikasi, dan memprioritaskan tugas belajar. Kepuasan mitra memperoleh skor 42 dari 50, rata-rata 4,2, atau 84 persen, sehingga pelaksanaan kegiatan dinilai baik. Kegiatan ini relevan sebagai penguatan layanan bimbingan dan konseling serta program teman sebaya. Namun, perubahan perilaku jangka panjang belum dapat disimpulkan karena belum tersedia pengukuran pretest-posttest dan pendampingan lanjutan.

Kata Kunci: Gadget; Kedisiplinan; Kontrol Diri; Peer-To-Peer Learning; Siswa SMA.

1. LATAR BELAKANG

Gadget telah menjadi bagian penting dari kehidupan remaja. Perangkat digital mendukung komunikasi, pencarian informasi, pembelajaran, dan hiburan. Namun, manfaat tersebut bergantung pada tujuan, waktu, dan cara penggunaan. Penggunaan tanpa batas dapat berubah menjadi kebiasaan otomatis yang mengurangi fokus belajar, menunda penyelesaian tugas, dan mengganggu interaksi langsung. Literasi digital karena itu tidak cukup dipahami sebagai kemampuan mengoperasikan perangkat. Siswa juga perlu mampu menilai informasi, mengendalikan perhatian, dan menentukan penggunaan yang sesuai dengan kebutuhan belajar (Gilster, 1997; Selwyn, 2016).

Temuan empiris menunjukkan bahwa penggunaan smartphone bermasalah berkaitan dengan keterlibatan sekolah, prokrastinasi akademik, dan kualitas tidur. Li et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan smartphone bermasalah dapat memengaruhi keterlibatan siswa melalui prokrastinasi akademik dan kualitas tidur. Studi harian dengan pengukuran objektif juga menunjukkan bahwa peningkatan screen time pada malam hari berkaitan dengan waktu tidur yang lebih lambat dan kualitas tidur yang lebih rendah pada remaja (Burnell et al., 2024). Bozkurt et al. (2024) menambahkan bahwa penundaan waktu tidur dapat menjadi mekanisme yang menghubungkan penggunaan smartphone bermasalah dengan buruknya kualitas tidur.

Risiko penggunaan gadget tidak hanya ditentukan oleh durasi. Tujuan penggunaan, kemampuan mengalihkan perhatian, kontrol terhadap notifikasi, dan kebiasaan membuka aplikasi tanpa rencana juga berpengaruh. Model yang dikembangkan Kutluay dan Karaca (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, kecenderungan menunda tugas, cyberloafing, dan locus of control berhubungan dengan penggunaan smartphone dan capaian akademik siswa SMA. Temuan tersebut menegaskan pentingnya intervensi yang menyatukan pengetahuan digital dengan keterampilan mengelola diri.

Hasil observasi awal dan diskusi dengan pihak SMA Pelita Tiga No. 3 Jakarta menunjukkan beberapa persoalan, yaitu penggunaan gadget untuk hiburan saat waktu belajar, doomscrolling, penggunaan perangkat hingga larut malam, kesulitan menghentikan gim atau media sosial, serta lemahnya konsistensi dalam menjalankan aturan. Persoalan tersebut tidak semata-mata disebabkan oleh ketidaktahuan siswa. Sebagian siswa telah mengetahui aturan, tetapi belum memiliki strategi praktis untuk mengendalikan kebiasaan digital.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, tim melaksanakan program “Smart Student Character” yang mengintegrasikan edukasi penggunaan gadget, kontrol diri, dan kedisiplinan. Program menggunakan peer-to-peer learning dan workshop kebiasaan agar siswa terlibat aktif,

berbagi pengalaman, serta menyusun langkah yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan proses pelaksanaan, respons peserta, hasil evaluasi, serta implikasi program bagi layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

2. KAJIAN TEORITIS

Kontrol diri menjadi komponen penting karena siswa perlu menahan dorongan jangka pendek untuk mencapai tujuan akademik yang lebih besar. Tangney et al. (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri yang lebih baik berkaitan dengan penyesuaian diri yang lebih positif. Duckworth dan Gross (2014) membedakan kontrol diri sebagai kemampuan mengelola konflik tujuan dalam situasi sehari-hari dari ketekunan untuk mencapai sasaran jangka panjang. Dalam konteks penggunaan gadget, kontrol diri terlihat pada kemampuan menghentikan penggunaan, menunda respons terhadap notifikasi, memprioritaskan tugas, dan menetapkan batas waktu.

Kontrol diri perlu diperkuat melalui kebiasaan dan lingkungan yang mendukung. Kebiasaan muncul ketika perilaku dilakukan berulang dalam konteks yang sama, sehingga pemicu tertentu dapat memunculkan respons otomatis (Wood & Rünger, 2016). Karena itu, edukasi perlu membantu siswa mengenali pemicu, mengganti rutinitas, dan mengatur lingkungan. Pendekatan ini lebih realistis daripada hanya meminta siswa berhenti menggunakan gadget. Hamamura et al. (2023) menunjukkan bahwa fitur fokus dan umpan balik sosial dapat menurunkan penggunaan smartphone bermasalah, sedangkan Gui et al. (2023) menemukan bahwa pendidikan media berbasis sekolah dapat mengurangi penggunaan smartphone yang meresap dan bermasalah.

Disiplin sekolah menjadi kerangka penerapan kontrol diri. Disiplin tidak hanya berarti menaati larangan, tetapi juga menjalankan tanggung jawab secara konsisten, mengatur waktu, menyelesaikan tugas, dan menjaga kesiapan belajar. Pendidikan karakter perlu menghubungkan pengetahuan tentang nilai, sikap terhadap nilai, dan tindakan nyata (Lickona, 2012). Aturan penggunaan gadget akan lebih mudah diterapkan apabila siswa memahami tujuan aturan serta melihat manfaatnya bagi konsentrasi, pola tidur, dan prestasi.

3. METODE PENELITIAN

Kegiatan dilaksanakan di SMA Pelita Tiga No. 3 Jakarta pada Kamis, 11 Juni 2026, pukul 07.30 sampai 11.30 WIB. Peserta berjumlah 150 siswa kelas X dan XI. Kelas E1 dan E2 termasuk dalam kelompok kelas X. Kegiatan mendapat dukungan kelembagaan dari kepala sekolah dan dilaksanakan secara tatap muka di ruang belajar sekolah.

Program menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif. Pendekatan edukatif digunakan untuk menyampaikan konsep dan strategi. Pendekatan partisipatif digunakan untuk melibatkan siswa dalam diskusi, peer-to-peer learning, identifikasi kebiasaan, dan penyusunan rencana tindakan. Materi disampaikan oleh Ogy Yan Hesta, M.Pd. tentang penggunaan gadget, Dwi Prasetyo Rini, M.Pd. tentang kontrol diri, dan Jean Rala Bangkit, M.Pd. tentang kedisiplinan. Rahmadhania Rizanty, S.Psi., M.Pd. bertugas sebagai pembawa acara.

Pelaksanaan terdiri atas empat tahap. Tahap pertama adalah koordinasi dan persiapan materi. Tahap kedua adalah penyampaian materi secara berurutan agar siswa memahami hubungan antara gadget, kontrol diri, dan disiplin. Tahap ketiga adalah peer-to-peer learning serta workshop “The Power of Habit”. Peserta mengidentifikasi pemicu, rutinitas, dan hasil dari kebiasaan digital, kemudian menyusun alternatif perilaku. Tahap keempat adalah diskusi, refleksi, evaluasi, dan dokumentasi.

Data evaluasi diperoleh melalui observasi keterlibatan peserta, respons pada sesi tanya jawab, diskusi reflektif, serta instrumen kepuasan mitra yang diisi oleh kepala sekolah. Observasi peserta dianalisis secara deskriptif dengan mengelompokkan temuan ke dalam aspek pemahaman, kontrol diri, kedisiplinan, partisipasi, dan rencana tindakan. Skor kepuasan mitra dihitung menggunakan rumus persentase, yaitu skor yang diperoleh dibagi skor maksimal, kemudian dikalikan 100 persen. Artikel ini tidak menggunakan uji statistik perubahan perilaku karena pretest dan posttest individu belum tersedia.

Tabel 1. Susunan Pelaksanaan Kegiatan.

No.	Waktu	Kegiatan	Penanggung jawab
1	07.30-07.45	Registrasi dan pengondisian peserta	Tim PkM dan pihak sekolah
2	07.45-08.00	Pembukaan, doa, dan pengantar kegiatan	Rahmadhania Rizanty, S.Psi., M.Pd.
3	08.00-08.15	Sambutan pihak sekolah dan ketua pelaksana	Pihak sekolah dan ketua tim
4	08.15-09.00	Materi penggunaan gadget secara bijak	Ogy Yan Hesta, M.Pd.
5	09.00-09.45	Materi kontrol diri	Dwi Prasetyo Rini, M.Pd.
6	09.45-10.30	Materi kedisiplinan	Jean Rala Bangkit, M.Pd.
7	10.30-11.00	Peer-to-peer learning dan workshop kebiasaan	Tim PkM
8	11.00-11.20	Diskusi, refleksi, dan evaluasi	Tim PkM dan peserta
9	11.20-11.30	Penutup dan dokumentasi	Pembawa acara dan tim PkM

Sumber: dokumentasi tim PkM, 2026.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dan Keterlibatan Peserta

Kegiatan diikuti oleh 150 siswa kelas X dan XI. Peserta memiliki pengalaman penggunaan gadget untuk belajar, komunikasi, media sosial, gim, dan hiburan. Pelaksanaan berlangsung sesuai jadwal. Sekolah membantu pengondisian kelas, penyediaan perangkat presentasi, dan koordinasi peserta. Selama penyampaian materi, peserta merespons contoh yang dekat dengan kehidupan mereka, terutama kebiasaan membuka media sosial tanpa tujuan, menggunakan gadget sebelum tidur, bermain gim lebih lama dari rencana, dan membawa kebiasaan digital ke ruang belajar.

Materi pertama membahas fungsi gadget, manfaat untuk pembelajaran, risiko penggunaan berlebihan, doomscrolling, kelelahan digital, serta gangguan pola tidur. Peserta diarahkan untuk menilai tujuan sebelum membuka aplikasi dan membedakan kebutuhan akademik dari hiburan. Penekanan utama bukan pada pelarangan total, tetapi pada penggunaan yang terarah, aman, dan bertanggung jawab.

Materi kedua membahas kontrol diri sebagai keterampilan mengenali dorongan, menentukan prioritas, menunda keinginan, serta mengelola waktu. Peserta mengidentifikasi pemicu penggunaan otomatis, seperti rasa bosan, notifikasi, dan kebiasaan memegang gadget saat tidak ada aktivitas. Mereka kemudian menyusun strategi berupa menonaktifkan notifikasi, menggunakan pengatur waktu, menempatkan perangkat jauh dari tempat tidur, serta memulai tugas sebelum membuka media sosial.

Materi ketiga menghubungkan penggunaan gadget dengan disiplin sekolah. Pembahasan mencakup ketepatan waktu, penyelesaian tugas, kesiapan mengikuti pelajaran, pola tidur, dan kepatuhan terhadap aturan penggunaan perangkat. Siswa didorong memahami bahwa disiplin membantu mereka menjaga tujuan, bukan sekadar menghindari hukuman.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan: (a) penyampaian materi, (b) penguatan kontrol diri, dan (c) keterlibatan peserta dalam diskusi.

Sumber: dokumentasi tim PkM, 2026

Peer-To-Peer Learning dan Workshop Kebiasaan

Peer-to-peer learning memberi ruang bagi siswa untuk membahas pengalaman dengan bahasa yang dekat dengan kehidupan mereka. Dalam kelompok sebaya, peserta mendiskusikan penggunaan gadget yang paling sulit dikendalikan, situasi pemicu, dan akibat yang dirasakan. Tema yang banyak muncul meliputi media sosial sebelum tidur, gim daring, rasa takut tertinggal informasi, serta penggunaan gadget ketika guru sedang menjelaskan.

Workshop kebiasaan mengarahkan peserta memetakan tiga unsur praktis, yaitu pemicu, rutinitas, dan hasil. Pemicu dapat berupa notifikasi, rasa bosan, atau keberadaan gadget dalam jangkauan. Rutinitas berupa membuka aplikasi dan berpindah dari satu konten ke konten lain. Hasil dapat berupa hiburan sesaat, tetapi juga penundaan tugas, berkurangnya waktu tidur, dan sulit berkonsentrasi. Peserta kemudian menyusun rutinitas pengganti, seperti menyelesaikan satu tugas sebelum membuka aplikasi, membuat waktu bebas gadget, menggunakan mode fokus, atau meminta teman mengingatkan.

Diskusi juga memperlihatkan bahwa siswa tidak selalu membutuhkan aturan yang lebih banyak. Mereka membutuhkan alasan yang jelas, contoh yang realistis, dan strategi yang dapat dilakukan secara bertahap. Tim menekankan bahwa keberhasilan pengendalian gadget tidak ditentukan oleh satu keputusan besar, tetapi oleh keputusan kecil yang dilakukan secara konsisten.

Evaluasi Deskriptif Peserta

Evaluasi langsung menunjukkan bahwa peserta dapat menghubungkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Ringkasan hasil observasi dan refleksi disajikan pada Tabel 2. Temuan ini menggambarkan respons selama kegiatan dan tidak digunakan untuk menyatakan perubahan perilaku jangka panjang.

Tabel 2. Ringkasan Evaluasi Deskriptif Peserta.

Aspek	Indikator yang diamati	Hasil deskriptif
Pemahaman	Menyebutkan manfaat dan risiko gadget	Peserta membedakan penggunaan produktif dan penggunaan yang mengganggu
Kontrol diri	Mengenali pemicu dan menentukan batas penggunaan	Peserta mengusulkan pengaturan waktu, pengendalian notifikasi, dan prioritas belajar
Kedisiplinan	Menghubungkan gadget dengan aturan dan tanggung jawab	Peserta memahami dampak gadget terhadap ketepatan waktu, tugas, dan kesiapan belajar
Partisipasi	Terlibat dalam diskusi, tanya jawab, dan kegiatan sebaya	Peserta memberikan contoh dari pengalaman sehari-hari dan menanggapi ide teman
Rencana tindakan	Menyusun langkah sederhana setelah kegiatan	Peserta merumuskan kebiasaan pengganti dan waktu bebas gadget

Sumber: hasil observasi dan refleksi kegiatan, 2026.

Kepuasan Mitra

Instrumen kepuasan mitra terdiri atas 10 pernyataan dengan skala 1 sampai 5. Instrumen diisi oleh Kepala SMA Pelita Tiga No. 3 Jakarta pada 11 Juni 2026. Hasil penilaian disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Penilaian Kepuasan Mitra.

No.	Aspek penilaian	Skor
1	Kegiatan menghasilkan pengetahuan atau informasi sesuai target kerja sama	4
2	Kegiatan sesuai dengan tujuan program	4
3	Kegiatan sesuai dengan harapan mitra	4
4	Mitra memperoleh manfaat dari kerja sama dengan Unindra	5
5	Tim menunjukkan keramahan dan memberikan layanan yang baik	4
6	Tim merespons kebutuhan dan harapan mitra	4
7	Tim memberikan laporan pengabdian kepada mitra	4
8	Tim memberikan model atau hasil pengabdian kepada mitra	4
9	Tim memberikan publikasi ilmiah hasil pengabdian kepada mitra	4
10	Mitra bersedia melanjutkan kerja sama untuk program berikutnya	5
	Total skor	42

Sumber: Instrumen Kepuasan Mitra PkM, 2026.

Total skor kepuasan mitra adalah 42 dari skor maksimal 50. Nilai rata-rata mencapai 4,2 dan persentase capaian sebesar 84 persen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mitra menilai pelaksanaan kegiatan berada pada kategori baik. Skor tertinggi terdapat pada manfaat kerja sama dan kesediaan melanjutkan program. Temuan ini menunjukkan penerimaan mitra terhadap topik, metode, dan layanan tim PkM.

Pembahasan Hasil

Respons peserta menunjukkan bahwa edukasi menjadi lebih bermakna ketika materi tidak berhenti pada penjelasan risiko. Siswa membutuhkan kesempatan untuk menghubungkan informasi dengan kebiasaan, pemicu, dan keputusan yang mereka alami setiap hari. Temuan ini sejalan dengan konsep literasi digital yang menempatkan kemampuan menilai, memilih, dan menggunakan informasi secara kritis sebagai bagian dari kompetensi digital (Gilster, 1997).

Penggunaan gadget sebelum tidur menjadi salah satu tema penting dalam diskusi. Hasil tersebut relevan dengan penelitian Burnell et al. (2024) yang menunjukkan hubungan antara peningkatan penggunaan smartphone pada malam hari dengan waktu tidur yang lebih lambat dan kualitas tidur yang lebih rendah. Bozkurt et al. (2024) juga menemukan bahwa penundaan waktu tidur berperan dalam hubungan antara penggunaan smartphone bermasalah dan kualitas tidur. Karena itu, saran menempatkan gadget jauh dari tempat tidur dan membuat waktu bebas gadget memiliki dasar praktis dan empiris.

Materi kontrol diri membantu siswa melihat bahwa masalah tidak selalu terletak pada perangkat, tetapi pada konflik antara kesenangan sesaat dan tujuan belajar. Hal ini mendukung pandangan Tangney et al. (2004) mengenai hubungan kontrol diri dengan penyesuaian yang lebih baik. Strategi mengurangi notifikasi, menggunakan mode fokus, dan membuat prioritas juga sejalan dengan hasil Hamamura et al. (2023), yang menunjukkan bahwa fungsi fokus dan umpan balik dapat menurunkan penggunaan smartphone bermasalah walaupun efeknya relatif kecil.

Peer-to-peer learning memperkuat keterlibatan karena siswa dapat menguji gagasan melalui pengalaman teman sebaya. Dalam kegiatan ini, siswa tidak hanya menerima arahan dari narasumber. Mereka juga menjelaskan situasi pemicu, menilai konsekuensi, dan mengusulkan alternatif. Pendekatan partisipatif tersebut mendukung pendidikan karakter yang menghubungkan pengetahuan, sikap, dan tindakan (Lickona, 2012). Disiplin menjadi lebih mudah dipahami ketika dikaitkan dengan manfaat langsung, seperti tidur cukup, kesiapan belajar, dan penyelesaian tugas.

Hasil kepuasan mitra sebesar 84 persen menunjukkan bahwa sekolah menerima program dengan baik. Penerimaan ini penting karena perubahan kebiasaan digital memerlukan konsistensi aturan, dukungan guru, dan tindak lanjut layanan bimbingan dan konseling. Penelitian Gui et al. (2023) menunjukkan bahwa pendidikan media yang terintegrasi di sekolah dapat mengurangi penggunaan smartphone yang meresap dan bermasalah. Dengan demikian, kegiatan satu kali perlu dikembangkan menjadi layanan klasikal, jurnal penggunaan gadget, konseling kelompok, komitmen kelas, dan program teman sebaya.

Program ini memiliki keterbatasan. Pertama, evaluasi peserta bersifat deskriptif dan belum menggunakan pretest-posttest. Kedua, komposisi peserta berdasarkan jenis kelamin dan kelas belum dianalisis secara rinci. Ketiga, pendampingan lanjutan belum selesai. Oleh sebab itu, hasil kegiatan tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti perubahan perilaku jangka panjang. Evaluasi berikutnya perlu menggunakan instrumen terukur, pencatatan screen time,

pemantauan tidur dan ketepatan pengumpulan tugas, serta pengukuran ulang setelah beberapa minggu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Program “Smart Student Character” telah dilaksanakan pada 11 Juni 2026 dengan melibatkan 150 siswa kelas X dan XI SMA Pelita Tiga No. 3 Jakarta. Integrasi materi penggunaan gadget, kontrol diri, dan kedisiplinan melalui ceramah interaktif, peer-to-peer learning, workshop, diskusi, dan refleksi membantu peserta memahami hubungan antara kebiasaan digital, konsentrasi, pola tidur, tanggung jawab akademik, dan aturan sekolah. Peserta mampu mengidentifikasi penggunaan produktif dan tidak produktif, mengenali pemicu, serta menyusun langkah praktis untuk mengatur penggunaan gadget. Kepuasan mitra mencapai 84 persen dengan rata-rata skor 4,2, sehingga kegiatan dinilai baik. Sekolah dapat menindaklanjuti program melalui layanan bimbingan klasikal, konseling kelompok, jurnal penggunaan gadget, dan program teman sebaya. Pengukuran pretest-posttest dan pendampingan lanjutan tetap diperlukan untuk menilai perubahan perilaku secara lebih kuat dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Indraprasta PGRI atas dukungan pendanaan, serta kepada Kepala Sekolah, guru, tenaga kependidikan, dan siswa SMA Pelita Tiga No. 3 Jakarta atas kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR REFERENSI

- Bozkurt, A., Demirdöğen, E. Y., & Akıncı, M. A. (2024). The association between bedtime procrastination, sleep quality, and problematic smartphone use in adolescents: A mediation analysis. *The Eurasian Journal of Medicine*, 56(1), 69–75. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2024.23379>
- Burnell, K., Garrett, S. L., Nelson, B. W., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2024). Daily links between objective smartphone use and sleep among adolescents. *Journal of Adolescence*, 96(6), 1171–1181. <https://doi.org/10.1002/jad.12326>
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319–325. <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Gilster, P. (1997). *Digital literacy*. John Wiley & Sons.

- Gui, M., Gerosa, T., Argentin, G., & Losi, L. F. (2023). Mobile media education as a tool to reduce problematic smartphone use: Results of a randomised impact evaluation. *Computers & Education*, 194, Article 104705. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104705>
- Hamamura, T., Kurokawa, M., Mishima, K., Konishi, T., Nagata, M., & Honjo, M. (2023). Standalone effects of focus mode and social comparison functions on problematic smartphone use among adolescents. *Addictive Behaviors*, 147, Article 107834. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107834>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kutluay, E., & Karaca, F. (2025). A model proposal explaining the influence of smartphone addiction related factors on high school students' academic success. *Education and Information Technologies*, 30, 4061–4098. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12947-x>
- Li, B., Gu, Y., Yang, Y., Zhao, M., & Dong, Y. (2023). The effect of problematic smartphone use on school engagement and disengagement among middle school students: The mediating role of academic procrastination and sleep quality. *Journal of Adolescence*, 95(5), 1033–1044. <https://doi.org/10.1002/jad.12173>
- Lickona, T. (2012). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Selwyn, N. (2016). *Education and technology: Key issues and debates* (2nd ed.). Bloomsbury Academic.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tu'u, T. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Grasindo.
- Wood, W., & Rünger, D. (2016). Psychology of habit. *Annual Review of Psychology*, 67, 289–314. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>