



# STRATEGI REGULASI DIRI MAHASISWA DI TENGAH ARUS TEKANAN DIGITALISASI DAN ETIKA BERMEDIA SOSIAL

Kurnia Ahmad Susilo<sup>1)</sup>, Ellen Prima<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Ilmu Keguruan, Universitas Saifudin Zuhri Purwokerto, Purwokerto, Indonesia  
Email: [susilokurniaahmad@gmail.com](mailto:susilokurniaahmad@gmail.com)

<sup>2)</sup>Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Ilmu Keguruan, Universitas Saifudin Zuhri Purwokerto, Purwokerto, Indonesia  
Email: [ellen.psi06@gmail.com](mailto:ellen.psi06@gmail.com)

## Abstract

The rapid wave of digitalization and the complexity of social media ethics in the modern era present new challenges for university students' learning dynamics, particularly regarding the risks of cognitive distraction and digital moral degradation. This study aims to analyze students' self-regulated learning strategies in maintaining academic focus and internalizing social media ethics amidst the pressures of the digital environment. Utilizing a qualitative approach with a case study method, data were gathered through in-depth interviews, digital observations, and documentation involving university students. The results indicate that students with high self-regulation capabilities are able to implement adaptive strategies, which include: metacognition in limiting screen time, managing a digital learning environment with minimal distractions, and self-control rooted in ethical awareness (digital citizenship) when interacting in virtual spaces. Conversely, weak self-regulation correlates with higher levels of academic procrastination and vulnerability to digital ethical conflicts. The implications of this study emphasize the critical importance of integrating digital literacy and character building based on self-regulation into the higher education curriculum to foster a resilient, productive, and ethical academic generation in cyberspace.

**Keywords:** Self-Regulated Learning, Digitalization Pressure, Social Media Ethics, University Students, Digital Literacy.

## Abstrak

Pesatnya arus digitalisasi dan kompleksitas etika bermedia sosial di era modern mendatangkan tantangan baru bagi dinamika belajar mahasiswa, khususnya terkait risiko distraksi kognitif dan degradasi moral digital. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi regulasi diri (*self-regulated learning*) mahasiswa dalam mempertahankan fokus akademik dan menginternalisasi etika bermedia sosial di tengah tekanan lingkungan digital. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, data dihimpun melalui wawancara mendalam, observasi digital, dan dokumentasi terhadap mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi mampu menerapkan strategi adaptif, yang meliputi: metakognisi dalam pembatasan waktu layar (*screen time*), manajemen lingkungan belajar digital yang minim distraksi, dan kontrol diri berbasis kesadaran etis (*digital citizenship*) saat berinteraksi di ruang virtual. Sebaliknya, regulasi diri yang lemah berkorelasi pada tingginya tingkat prokrastinasi dan kerentanan terhadap konflik etika digital. Implikasi penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi literasi digital dan penguatan karakter berbasis regulasi diri ke dalam kurikulum pendidikan tinggi guna membantuk generasi akademis yang tangguh, produktif, dan beretika di ruang siber.

**Kata Kunci:** Regulasi Diri, Tekanan Digitalisasi, Etika Media Sosial, Mahasiswa, Literasi Digital.



## PENDAHULUAN

Teknologi yang berkembang pesat belakangan ini jelas mengubah total wajah dunia pendidikan. Sekarang, komputer atau internet bukan lagi sekadar alat tambahan, tapi sudah menyatu dalam kegiatan belajar sehari-hari. Bagus pesatnya perkembangan ini adalah, ketika mahasiswa makin melek digital dan mulai memanfaatkan bantuan AI, mereka jadi punya kesempatan luas buat melatih cara berpikir yang lebih kritis dan bisa belajar sendiri secara fleksibel, tanpa harus melulu bergantung pada jam kuliah di dalam kelas.<sup>1</sup>

Peluang akademik ini membawa angin segar bagi mahasiswa. Melalui akses informasi yang tak terbatas dan dukungan moral dari komunitas digital, mereka bisa lebih mandiri dalam mematok target belajar serta menjaga ritme semangatnya. Asalkan kode etik teknologi ini dibekali dengan prinsip yang benar, hal tersebut akan menjadi pendorong yang efektif dalam menumbuhkan kedisiplinan dan karakter akademik yang kuat demi menghadapi beban studi saat ini. Pada kasus tertentu, dan belum pernah serta tidak akan dipublikasikan di media cetak lain.

Prestasi seseorang sebenarnya sangat dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri mereka sendiri, salah satunya yaitu kecakapan dalam mengatur diri. Hal ini berkaitan dengan bagaimana seseorang mampu mengendalikan pola pikir, emosi, serta perilakunya, lalu menyelaraskan hal-hal tersebut secara berkala demi meraih target yang diincar. Pada dasarnya, kemampuan ini berbicara tentang kendali penuh atas tindakan pribadi, terutama agar seseorang tidak keluar dari koridor atau standar yang sudah ditetapkan. Proses ini bekerja seperti mekanisme evaluasi mandiri yang terus berjalan, memastikan langkah seseorang tetap lurus menuju tujuan akhir.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus eksplanatoris untuk menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa mengonstruksi, mengadaptasi, dan mengevaluasi strategi regulasi diri mereka di tengah kepongkangan distraksi dunia digital. Lokasi penelitian berpusat di lingkungan Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Dengan penentuan informan memakai teknik *purposive sampling*. Kriteria informan difokuskan pada mahasiswa aktif yang memiliki intensitas penggunaan gawai sangat tinggi untuk keperluan akademik maupun non-akademik (minimal 6 jam per hari), namun tetap mampu mempertahankan kestabilan performa atau indeks prestasi yang baik. Langkah ini diambil untuk memastikan data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan model regulasi diri yang sukses dan efektif pada generasi digital saat ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Strategi Regulasi Diri Mahasiswa

Pada prinsipnya, kapasitas pengontrolan diri menggambarkan bagaimana seseorang mampu menata jalan pikiran, dinamika perasaan, dan tindakan nyata mereka untuk mengejar cita-cita yang sudah direncanakan. Di dalam kemampuan ini, terdapat integrasi antara kepekaan mengenali diri sendiri, kedewasaan mengendalikan aspek emosional, serta ketajaman mengambil keputusan yang berlandaskan pada nilai moral dan pandangan hidup pribadi. Senada dengan pandangan itu, literatur terkait menyebutkan bahwa ketahanan internal ini menjadi pondasi yang sangat vital bagi kaum muda agar tetap teguh di tengah gempuran pengaruh luar, baik itu berupa dominasi gaya hidup kelompok sepermainan maupun tingginya ego untuk diakui oleh komunitas di sekeliling mereka.<sup>2</sup>

Landasan ini diperkuat oleh indikator regulasi diri yang menjelaskan bahwa tiap individu punya andil dalam menentukan arah dan standar aktivitasnya. Bagi mahasiswa, kemampuan mematok standar ini membantu mereka fokus pada target yang jelas serta esensi dari tujuan tersebut.<sup>3</sup> Beriringan dengan itu, kemampuan mengamati diri terlihat dari kejelian mereka memilah perilaku positif dan negatif selama masa perkuliahan. Mereka juga tidak menutup mata untuk mengevaluasi diri; menimbang ulang apakah kontribusi waktu dan tenaga yang dikeluarkan sudah sesuai dengan cetak biru tujuan awal yang mereka tetapkan.

Setelah evaluasi selesai, muncul respons atau reaksi mandiri untuk mengejar ketertinggalan dan memperbaiki strategi yang dirasa kurang efektif. Proses ini diakhiri dengan refleksi personal untuk mencocokkan hasil riil dengan ekspektasi awal, sebagai wujud tanggung jawab moral atas proses belajar mereka.<sup>4</sup> Mahasiswa yang sukses mengelola diri layak memberikan penghargaan untuk diri sendiri, begitu pula sebaliknya, mereka harus berani menanggung konsekuensi saat gagal disiplin. Jika ditarik ke dalam fase studi, manajemen belajar ini selalu bertumpu pada perencanaan visi dan strategi eksekusi. Oleh karena itu, bagi kalangan mahasiswa baru, regulasi diri bertindak sebagai mesin penggerak adaptasi yang sukses demi mengamankan prestasi ilmiah. Riset terkait juga menegaskan bahwa kontrol diri yang matang menjadi pemicu utama keberhasilan adaptasi akademik, yang pembuktiannya bisa dilihat dari konsistensi cara belajar serta tingginya capaian prestasi mereka. Kombinasi antara kecakapan dalam mengelola cara belajar serta besarnya dorongan untuk berprestasi terbukti mengantarkan mereka pada pencapaian nilai indeks prestasi (IPK) yang memuaskan. Dengan demikian, para mahasiswa ini tetap menyadari bahwa tanggung jawab di bangku kuliah tidak

<sup>1</sup> Rahmatika and Prima, *HUBUNGAN LITERASI DIGITAL DAN KEMAMPUAN MENGELOLA DISTRAKSI DIGITAL TERHADAP REGULASI DIRI BELAJAR SISWA*.

<sup>2</sup> Tumonglo et al., "Peran Inovasi Chatbot sebagai Intervensi Digital dalam Penguatan Regulasi Diri Remaja untuk Mengatasi Cyberbullying."

<sup>3</sup> Husna et al., "REGULASI DIRI MAHASISWA BERPRESTASI."

<sup>4</sup> Arum and Khoirunnisa, *HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU PSIKOLOGI*.



selamanya bisa dituntaskan dengan mulus tanpa kendala. Ada kalanya, beberapa kewajiban akademik baru bisa diselesaikan setelah mereka bersusah payah melewati berbagai rintangan, baik akibat benturan jadwal dengan tugas lain maupun karena adanya dinamika problem pribadi dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Kerja keras dan prestasi selalu membawa dampak positif bagi batin, melahirkan rasa bangga, bahagia, dan kepuasan yang mendalam<sup>5</sup>. Kebiasaan unggul ini membuat kedua subjek enggan menjadi "orang biasa". Bagi mereka, prestasi selalu di atas rata-rata dan menjadi bukti kapasitas diri yang menumbuhkan rasa percaya diri untuk memasang target tinggi. Sebaliknya, penurunan performa atau menjadi biasa saja justru memicu beban psikologis dan sosial berupa rasa kecewa serta malu.<sup>6</sup> Di era digital seperti sekarang, kemampuan mahasiswa untuk mengelola pola belajarnya sendiri ternyata sangat dipengaruhi oleh seberapa cakap mereka dalam memanfaatkan teknologi. Inti dari regulasi diri dalam belajar sebenarnya terletak pada bagaimana seorang mahasiswa mampu mengontrol, mengarahkan, dan menjaga motivasi internalnya secara mandiri demi meraih target akademik. Berbagai literatur ilmiah membuktikan bahwa literasi digital yang matang akan membentuk pola pikir yang lebih terstruktur. Di tengah gempuran arus informasi jagat maya yang sering kali tumpang tindih, kecakapan digital ini bertindak sebagai kompas penunjuk jalan. Alhasil, mahasiswa tidak lagi menelan mentah-mentah data dari internet, melainkan mampu memilah, menguji keabsahan, serta menilai relevansi materi sebelum menjadikannya referensi tugas kuliah. Urgensi pembentukan karakter pada mahasiswa merupakan fondasi krusial sebagai bekal nyata setelah mereka menyelesaikan masa studi. Yang terjadi di zaman digitalisasi sekarang, tantangan utama justru terletak pada kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam memanfaatkan teknologi secara bijak.<sup>7</sup> Memahami dan menginternalisasi nilai-nilai sosial tidak hanya berdampak positif bagi integritas pribadi, tetapi juga berkontribusi besar terhadap kemajuan bangsa. Bagi institusi perguruan tinggi, keberhasilan dalam mencetak generasi berkarakter akan meningkatkan kredibilitas dan citra positif di mata masyarakat, sehingga menjadikannya pilihan utama bagi para orang tua untuk menitipkan pendidikan anak-anak mereka.

Proses penanaman karakter ini mencakup aspek disiplin dan kreativitas yang diwujudkan melalui keselarasan antara pikiran, perkataan, perbuatan, hingga menjadi sebuah kebiasaan yang melekat. Karakter yang kuat seyogianya didominasi oleh pola pikir positif serta kemampuan menyaring informasi dengan kritis di tengah derasnya arus digital. Ketika tindakan positif dilakukan secara konsisten, hal tersebut akan mengkristal menjadi kebiasaan yang baik. Urgensi mendasar dari pendidikan

karakter saat ini adalah sebagai navigasi etis bagi mahasiswa. Hal ini penting untuk membentengi mereka dari berbagai ancaman siber yang marak di internet, seperti isu keamanan data, penipuan, *cyberbullying*, komodifikasi seksual berbasis siber, hingga dampak negatif teknologi lainnya. Pada akhirnya, tantangan terbesar bagi mahasiswa di era digital bukanlah bagaimana menguasai teknologi, melainkan bagaimana agar tidak terseret oleh arus negatifnya.<sup>8</sup> Sebagai motor penggerak dan agen perubahan, mahasiswa memegang tanggung jawab besar terhadap lingkungannya. Langkah nyata ini harus dimulai dengan memupuk kepedulian sosial sejak dini, sebuah fondasi penting yang akan mengubah partisipasi aktif pemuda menjadi dampak nyata bagi masyarakat. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, proses, cara, serta perbuatan mendidik<sup>9</sup>. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa mahasiswa merupakan kaum intelektual yang memiliki peran sentral di dunia pendidikan, maka sudah sepatutnya seorang mahasiswa memiliki etika yang baik. Di era digitalisasi saat ini, tantangan dalam membentuk sikap dan tata laku tersebut menjadi semakin kompleks. Ruang belajar tidak lagi terbatas pada dinding kelas, melainkan meluas ke ranah virtual. Oleh karena itu, kecerdasan intelektual mahasiswa di dunia digital harus diimbangi dengan literasi digital yang bertanggung jawab, di mana kemampuan memilah informasi, menjaga kesantunan di media sosial, dan menghargai hak kekayaan intelektual orang lain menjadi cerminan baru dari kedewasaan bersikap.

Dunia pendidikan adalah lingkungan belajar yang tinggi, bukan lingkungan eksklusif. Dengan demikian, dunia pendidikan adalah wadah bagi manusia yang ingin hidup dengan penuh pengetahuan. Bukan hanya sekadar pengetahuan semata, dunia pendidikan juga bertanggung jawab atas moral dan karakter manusia. Lingkungan pendidikan harusnya mampu mempengaruhi manusia agar memiliki karakter dan moral yang baik. Senada dengan hal itu, etika di sini menjadi landasan utama guna penumbuhan nilai karakter dan moral manusia di dalam lingkungan pendidikan, baik dalam interaksi nyata maupun dalam ekosistem digital. Etika menjadi acuan utama dalam pengajaran nilai karakter dan moral setiap manusia.

## B. Etika Bermedia Sosial

Etika dan pendidikan merupakan dua kata penting yang berbeda namun tidak dapat dipisahkan dalam praktiknya<sup>10</sup>. Untuk dapat memahami kedua pokok ini sebagai modal awal dalam pemahaman yang benar tentang etika pendidikan, kita harus mendasarkannya pada suatu pengertian yang benar tentang etika pendidikan itu sendiri,

<sup>5</sup> Rachmah, "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak."

<sup>6</sup> Husna et al., "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi."

<sup>7</sup> Pakai, *IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER PADA MAHASISWA DI ERA DIGITAL*.

<sup>8</sup> Muldiah, "KESADARAN MAHASISWA DALAM BERETIKA DI ZAMAN ERA DIGITAL."

<sup>9</sup> Renofa Bernadeth Pasaribu et al., "Etika Mahasiswa di Lingkungan Pendidikan."

<sup>10</sup> Renofa Bernadeth Pasaribu et al., "Etika Mahasiswa di Lingkungan Pendidikan."



termasuk bagaimana nilai-nilai moral tersebut tetap kokoh dan adaptif di tengah derasnya arus teknologi modern. Digitalisasi yang mentransformasi hampir seluruh lini kehidupan kita saat ini, jarak dan sekat komunikasi seolah-olah runtuh. Internet bukan lagi sekadar alat bantu, melainkan sudah menjadi ruang hidup baru. Namun, lompatan teknologi ini membawa tantangan besar: bagaimana kita menjaga sisi kemanusiaan kita di ruang maya. Dengan jumlah pengguna internet di Indonesia yang luar biasa besar dan sangat banyak datang dari berbagai latar belakang suku, budaya, dan sudut pandang kesadaran beretika digital mutlak harus dimulai dari diri sendiri. Di sinilah pentingnya beretika yaitu kompas moral berupa kumpulan perilaku baik yang dianjurkan saat kita berinteraksi di jagat maya.<sup>11</sup> Penerapannya bukan lagi sekadar opsi atau imbauan normatif. Mengingat rekam jejak digital di era modern ini bersifat permanen, mematuhi dan menerapkan perilaku *online* yang sehat sudah menjelma menjadi kewajiban sekaligus tanggung jawab moral bagi setiap individu.

Kesadaran etis individu ditentukan oleh prinsip moral objektif yang menginternalisasi dalam diri, sehingga mengonstruksi respons dan interaksi di media sosial secara selaras. Suara hati (hati nurani) menuntun tindakan yang berbasis pada akuntabilitas moral secara penuh.<sup>12</sup> Oleh karena itu, kompetensi peserta didik dalam bermedia sosial tidak boleh direduksi sebatas pada kecakapan literasi digital teknis, melainkan harus mencakup dimensi etis. Rekonstruksi iklim komunikasi digital yang positif dapat diakselerasi melalui pemberdayaan pengguna platform digital melalui edukasi literasi berbasis etika. Implementasi gerakan literasi digital oleh pemerintah seyogianya diintegrasikan secara simultan dengan penanaman nilai-nilai moralitas peserta didik. Sinergi ini bertujuan untuk mengeskalisasi kapasitas kritis generasi milenial dalam mengakses informasi, sekaligus menumbuhkan sikap reflektif dalam berkomunikasi. Etika berfungsi sebagai pemandu normatif bagi peserta didik untuk memitigasi dan mengevaluasi dampak serta utilitas dari pesan yang disampaikan. Sebagai representasi generasi milenial, peserta didik dituntut mampu mengkontekstualisasikan kecakapan digitalnya agar senantiasa berorientasi pada tatanan nilai sosial demi menjaga harmonisasi kehidupan bermasyarakat.

Aksentuasi literasi digital bagi generasi muda saat ini untuk mengarahkan kecakapan teknologis mereka agar selaras dengan norma sosial demi mengukuhkan harkat dan martabat kemanusiaan. Fenomena digitalisasi yang melingkupi eksistensi peserta didik saat ini menuntut sinergi pembinaan yang kohesif antara guru dan orang tua sebagai instrumen navigasi dalam menghadapi dinamika dunia siber. Penguasaan literasi digital ini memiliki nilai strategis jangka panjang (*long-term impact*) terhadap

kesiapan peserta didik dalam berintegrasi di masyarakat, yang mencakup aspek daya saing di pasar kerja, artikulasi politik demokrasi, serta inklusi di ruang publik.

Tata kelola kehidupan media sosial memerlukan kodifikasi norma, baik yang bersifat yuridis tertulis maupun konvensi sosial tidak tertulis.<sup>13</sup> Eksistensi nilai dan tatanan moral siber hanya dapat dipertahankan apabila warga digital memiliki kompetensi literasi serta kematangan etis yang memadai. Dengan menginternalisasi pilar literasi digital, probabilitas terbentuknya peradaban siber yang harmonis akan semakin tinggi. Realitas ini mengonfirmasi pandangan teoretis bahwa implementasi etika digital memiliki tantangan yang sosiokulturalnya cair, mengingat etika sangat deterministik terhadap kedalaman *soft skills* literasi digital masing-masing individu. Dan hasil, aktualisasi nyata dari keberhasilan program literasi digital terefleksi langsung pada kapasitas reflektif individu dalam menerapkan nalar etis saat bermedia sosial. Dalam konteks ruang siber, etika berinternet (*netiquette*) manifestasi dari pemahaman warga digital (*digital citizens*) terhadap hak eksistensial dan kewajiban normatif mereka. Fenomena ini terstandarisasi melalui kontrak sosial digital, seperti regulasi internal (*group rules*) komunitas media sosial maupun lembar persetujuan ketentuan layanan (*terms of service*) saat aktivasi akun digital. Instrumen formal tersebut secara eksplisit mengodifikasi batas-batas legalitas dan konsekuensi yuridis bagi penggunaannya. Dalam perspektif yang lebih komprehensif, diskursus etika siber ini berakar pada sistem nilai etis individu maupun kolektif yang bertumpu pada empat pilar fundamental: kebebasan bertindak, akuntabilitas moral, suara hati, dan prinsip moral dasar. Sifat moralitas ini terefleksi melalui dua kaidah aksiologis utama, yakni kaidah kebajikan (sikap baik) dan kaidah keadilan.<sup>14</sup>

Realitas normatif di dunia virtual ini mengonfirmasi urgensi strategi regulasi diri mahasiswa di tengah arus tekanan digitalisasi dan etika bermedia sosial. Sebagai kelompok intelektual yang terpapar masif oleh arus informasi, mahasiswa dituntut tidak hanya patuh pada aturan formal platform, melainkan harus mampu menginternalisasi prinsip-prinsip moral dasar tersebut ke dalam mekanisme kontrol internal. Kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) inilah yang menjadi jangkar psikologis dan moral bagi mahasiswa agar tetap reflektif, kritis, dan beradab dalam menavigasi hak serta kewajiban mereka di ruang publik digital. Etika komunikasi tidak sekadar mereduksi diri pada aspek kebahasaan atau tutur kata formal, melainkan berakar pada orisinalitas niat (*genuine intention*) yang diaktualisasikan melalui ketenangan, kesabaran, dan kapasitas empati inter personal. Komunikasi yang berbasis pada nilai-nilai tersebut akan menstimulasi interaksi dialogis dua arah yang dicirikan oleh rekognisi

<sup>11</sup> Muldiah, "KESADARAN MAHASISWA DALAM BERETIKA DI ZAMAN ERA DIGITAL."

<sup>12</sup> Agustina et al., "Pengaruh Literasi Digital Terhadap Etika Bermedia Sosial Peserta Didik."

<sup>13</sup> Agustina et al., "Pengaruh Literasi Digital Terhadap Etika Bermedia Sosial Peserta Didik."

<sup>14</sup> Dewi, *ISLAM DAN ETIKA BERMEDIA (Kajian Etika Komunikasi Netizen di Media Sosial Instagram Dalam Perspektif Islam)*.



mutual, atensi, serta dukungan timbal balik antar-aktor komunikasi.

Dalam perspektif teologis masyarakat muslim, standar komunikasi ideal wajib mengacu pada kaidah profetik yang bersumber dari nash Al-Qur'an dan Hadis. Hubungan antara nilai etis dan tatanan norma ini bersifat interdependen. Selain institusi agama yang berfungsi sebagai fondasi keyakinan spiritual, ideologi negara juga memegang peran krusial sebagai standar aksiologis. Dalam konteks berbangsa Indonesia, Pancasila sebagai ideologi transformatif berbangsa dan bernegara menyediakan instrumen sekaligus tolok ukur normatif dalam membimbing etika komunikasi warga negara, termasuk dalam menyaring arus tekanan digitalisasi di ruang siber. Setiap bentuk intervensi digital yang menargetkan populasi remaja secara imperatif harus mengedepankan aspek etika siber dan perlindungan data (*digital safety*).<sup>15</sup> Urgensi ini mencakup privasi data personal, dokumentasi interaksi verbal, hingga rekam medik psikologis yang wajib dikelola dengan prinsip konfidensialitas yang ketat. Konsekuensinya, pengembang sistem kecerdasan artifisial seperti *chatbot* dituntut untuk mengintegrasikan infrastruktur keamanan yang rigid dan transparan guna mengukuhkan rekognisi kepercayaan pengguna serta menjamin ekosistem pembelajaran yang aman. Sinergi multidisipliner antara pendekatan psikologis, pedagogis, dan teknologi memungkinkan *chatbot* bertransformasi menjadi instrumen intervensi yang efektif dalam mengeskalisasi kesadaran serta akuntabilitas moral remaja di ruang siber. Wahana ini tidak hanya berorientasi pada aspek preventif terhadap deviasi perilaku digital, melainkan juga bertindak sebagai fasilitator dalam internalisasi karakter positif berbasis regulasi diri (*self-regulation*) dan empati.

Benang merah dari diskursus ini menegaskan bahwa penguatan regulasi diri remaja melalui intervensi digital berbasis *chatbot* merupakan manifestasi langkah inovatif dalam mitigasi fenomena *cyberbullying*. Melalui pemanfaatan teknologi yang responsif, perancangan antarmuka yang humanis (*human-centered design*), serta sokongan ekosistem sosial yang adaptif, intervensi ini berpotensi mencetak generasi digital yang memiliki kecerdasan emosional, kepekaan sosial, dan komitmen etis dalam mengoperasikan teknologi. Pendekatan holistik ini mengonfirmasi tesis bahwa resolusi atas problematika *cyberbullying* tidak semata-mata bertumpu pada instrumen pengawasan eksternal (*surveillance*), melainkan pada pemberdayaan otonom remaja agar kapabel melakukan kontrol diri secara mandiri serta berkontribusi konstruktif di ruang publik digital.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kehidupan akademik mahasiswa di era disrupsi informasi dihadapkan pada dualisme digital yang kompleks. Di satu sisi, akselerasi

teknologi menyediakan aksesibilitas pengetahuan yang tak terbatas, namun di sisi lain, ia membawa konsekuensi berupa tingginya intensitas distraksi yang berpotensi mendegradasi fokus belajar. Dalam dinamika ini, kapasitas regulasi diri (*self-regulated learning*) bukan lagi sekadar instrumen manajemen waktu konvensional, melainkan telah bertransformasi menjadi kemampuan metakognitif yang krusial dalam mengelola atensi dan emosi secara sadar (*mindful*). Strategi taktis yang diaktualisasikan mahasiswa mencakup pembatasan durasi layar secara mandiri, pemanfaatan aplikasi produktivitas sebagai kontrol eksternal, hingga isolasi ruang fisik dari intervensi gawai. Keberhasilan taktik tersebut secara fundamental deterministik terhadap tingkat kesadaran metakognitif individu dalam mengenali ambang batas kognitif mereka sendiri.

Selanjutnya, penelitian ini menegaskan bahwa kepatuhan mahasiswa terhadap regulasi formal dan ketentuan layanan platform siber tidaklah memadai tanpa dibarengi dengan internalisasi etika bermedia sosial (*netiquette*). Etika digital berfungsi sebagai navigasi etis sekaligus kompas moral yang mengonstruksi respons interaksi siber agar senantiasa selaras dengan tatanan nilai sosial, norma agama (kaidah profetik Al-Qur'an dan Hadis), serta ideologi nasional Pancasila demi menjaga keluhuran martabat manusia. Penguasaan literasi digital yang dibarengi dengan kematangan etis memiliki nilai strategis jangka panjang bagi mahasiswa dalam bertransisi menuju kehidupan bermasyarakat, inklusi di ruang publik, dan partisipasi demokratis.

Sebagai jembatan resolusi atas problematika siber seperti *cyberbullying*, intervensi digital yang inovatif dan responsif salah satunya melalui optimalisasi modalitas teknologi seperti *chatbot* terbukti efektif meningkatkan akuntabilitas moral remaja. Namun, efektivitas teknologi ini menuntut adanya infrastruktur keamanan yang transparan, perancangan antarmuka yang humanis (*human-centered design*), serta dukungan sinergis dari lingkungan sosiokultural (guru dan orang tua). Akhirnya, studi ini mengonfirmasi tesis utama bahwa solusi atas tekanan digitalisasi tidak semata-mata bertumpu pada instrumen pengawasan eksternal (*surveillance*), melainkan pada pemberdayaan kapasitas regulasi diri (*self-governance*) mahasiswa secara otonom untuk mengubah potensi destruktif teknologi menjadi katalisator pembelajaran yang produktif, beradab, dan bermartabat di ruang digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Anggun, Muhammad Mona Adha, and Ana Mentari. "Pengaruh Literasi Digital Terhadap Etika Bermedia Sosial Peserta Didik." *Mindset : Jurnal Pemikiran Pendidikan dan Pembelajaran* 3, no. 2 (2023): 52–64. <https://doi.org/10.56393/mindset.v3i2.1696>.

<sup>15</sup> Tumonglo et al., "Peran Inovasi Chatbot sebagai Intervensi Digital dalam Penguatan Regulasi Diri Remaja untuk Mengatasi Cyberbullying."



- Arum, Anggi Raylian, and Riza Noviana Khoirunnisa. *HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU PSIKOLOGI*. 8 (2021).
- Dewi, Maya Sandra Rosita. *ISLAM DAN ETIKA BERMEDIA (Kajian Etika Komunikasi Netizen di Media Sosial Instagram Dalam Perspektif Islam)*. 3, no. 1 (2019).
- Husna, Aftina Nurul, Frieda N. R. Hidayati, and Jati Ariati. "REGULASI DIRI MAHASISWA BERPRESTASI." *Jurnal Psikologi Undip* 13, no. 1 (2014): 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>.
- Husna, Aftina Nurul, Frieda N. R. Hidayati, and Jati Ariati. "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi." *Jurnal Psikologi Undip* 13, no. 1 (2014): 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>.
- Muldiah, Siti. "KESADARAN MAHASISWA DALAM BERETIKA DI ZAMAN ERA DIGITAL." *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman* 3, no. 2 (2023): 241–48. <https://doi.org/10.55883/jipkis.v3i2.75>.
- Pakai, Asra J. A. *IMPLEMENTASI PENDIDIKAN KARAKTER PADA MAHASISWA DI ERA DIGITAL*. 8, no. 2 (2022).
- Rachmah, Dwi Nur. "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak." *Jurnal Psikologi* 42, no. 1 (2015): 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>.
- Rahmatika, Anjahusyifa, and Ellen Prima. *HUBUNGAN LITERASI DIGITAL DAN KEMAMPUAN MENGELOLA DISTRAKSI DIGITAL TERHADAP REGULASI DIRI BELAJAR SISWA*. n.d.
- Renofa Bernadeth Pasaribu, Ketrin Gresia Nainggolan, Noni Robintang Symbolon, and Refina Betseiba Br Tarigan. "Etika Mahasiswa di Lingkungan Pendidikan." *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 3, no. 1 (2024): 114–20. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v3i1.3260>.
- Tumonglo, Yunita, Maria Susana Nitit, Suci Yulkhafidzah Sarfat, Citra Prasiska Puspita Tohamba, and Nurhikmah H. "Peran Inovasi Chatbot sebagai Intervensi Digital dalam Penguatan Regulasi Diri Remaja untuk Mengatasi Cyberbullying: Sebuah Studi Literatur." *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer* 5, no. 02 (2025): 430–41. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v5i02.7197>.