



Peran Manajemen Diri dalam Membangun Keseimbangan *Digital Life* dan *Real Life*

Mochamad Hariyadi¹, Sri Minarti²

^{1,2}Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, Indonesia

E-mail: yadi190197@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-01-07 Revised: 2026-02-13 Published: 2026-03-04 Keywords: <i>Self-Management;</i> <i>Digital-Real Life Balance;</i> <i>Digital Mindfulness.</i>	The development of digital technology has created a new lifestyle known as digital life, which runs parallel to real life. However, unmanaged technology use often leads to various problems such as digital addiction, decreased productivity, sleep disturbances, and a weakening of social interactions. This study aims to analyze the role of self-management in establishing a balance between digital and real life. Using a qualitative descriptive-analytical approach, data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation studies, which were then analyzed using the Miles and Huberman (2014) interactive model. The results indicate that self-management plays a significant role in creating a digital-real-life balance through time management, emotional control, digital mindfulness, and discipline in technology use. Individuals who consistently implement self-management tend to have better digital well-being, higher productivity, and healthier social relationships. This study confirms that self-management is a key foundation for facing the challenges of modern digitalization and needs to be integrated into digital literacy education and training across various sectors.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-01-07 Direvisi: 2026-02-13 Dipublikasi: 2026-03-04 Kata kunci: <i>Manajemen Diri;</i> <i>Keseimbangan Digital-Real Life;</i> <i>Digital Mindfulness.</i>	Perkembangan teknologi digital telah membentuk pola hidup baru yang dikenal sebagai <i>digital life</i> , yang berjalan paralel dengan kehidupan nyata (<i>real life</i>). Namun, intensitas penggunaan teknologi yang tidak terkelola sering memunculkan berbagai permasalahan seperti kecanduan digital, penurunan produktivitas, gangguan tidur, dan melemahnya kualitas interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran manajemen diri (<i>self-management</i>) dalam membangun keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan studi dokumentasi yang kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (2014). Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen diri memiliki peran signifikan dalam menciptakan keseimbangan <i>digital-real life</i> melalui pengaturan waktu, pengendalian emosi, kesadaran digital (<i>digital mindfulness</i>), serta kedisiplinan dalam penggunaan teknologi. Individu yang mampu menerapkan manajemen diri secara konsisten cenderung memiliki kesejahteraan digital yang lebih baik, produktivitas yang lebih tinggi, serta hubungan sosial yang lebih sehat. Penelitian ini menegaskan bahwa manajemen diri merupakan fondasi utama dalam menghadapi tantangan digitalisasi modern dan perlu diintegrasikan dalam pendidikan serta pelatihan literasi digital di berbagai sektor.

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital di era modern telah membawa perubahan yang signifikan terhadap cara manusia hidup, bekerja, dan berinteraksi. Aktivitas sosial, ekonomi, pendidikan, hingga hiburan kini hampir seluruhnya bergantung pada teknologi digital. Munculnya fenomena digital life menggambarkan realitas baru di mana manusia hidup dalam dunia maya yang paralel dengan kehidupan nyata (*real life*). Meskipun kemajuan ini memberikan banyak manfaat seperti efisiensi dan konektivitas global, namun tidak dapat dipungkiri bahwa ketidakseimbangan dalam penggunaan teknologi

sering menimbulkan berbagai masalah, seperti kecanduan media sosial, penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi, hingga berkurangnya interaksi sosial langsung. Oleh karena itu, kemampuan mengelola diri secara efektif menjadi kebutuhan mendesak bagi individu modern. Dalam konteks ini, manajemen diri (*self-management*) berperan penting sebagai landasan untuk menata keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata agar keduanya dapat berjalan selaras tanpa menimbulkan gangguan terhadap kesejahteraan pribadi maupun sosial.

Kajian mengenai keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata

sebelumnya telah banyak dilakukan, terutama melalui konsep digital well-being dan digital detox. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih terfokus pada aspek perilaku pengguna teknologi, seperti frekuensi penggunaan gawai atau dampak psikologis akibat paparan digital yang berlebihan. Penelitian ini hadir dengan kebaruan (novelty) pada integrasi konsep manajemen diri sebagai faktor utama dalam membangun keseimbangan digital dan real life. Pendekatan ini bukan sekadar menyoroti perilaku digital, tetapi juga mengkaji bagaimana kemampuan seseorang mengatur waktu, emosi, dan prioritas dapat menjadi strategi efektif untuk menciptakan keseimbangan yang berkelanjutan. Dengan demikian, state of the art penelitian ini terletak pada upaya memadukan perspektif psikologi dan manajemen personal dalam menghadapi tantangan digitalisasi kehidupan modern.

Beberapa penelitian terdahulu memberikan landasan teoretis penting bagi studi ini. Misalnya, penelitian oleh Przybylski dan Weinstein (2017) menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif individu. Yue et al. (2021) juga menegaskan pentingnya literasi digital dalam membangun perilaku sehat di dunia maya. Di sisi lain, Goleman (2016) dan Covey (2020) menekankan bahwa kemampuan mengelola diri — mencakup kesadaran diri, pengendalian emosi, dan manajemen waktu — merupakan faktor penting dalam meningkatkan keseimbangan hidup seseorang. Meskipun demikian, belum banyak penelitian yang secara eksplisit menautkan manajemen diri dengan keseimbangan digital dan real life, khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang sedang mengalami percepatan digitalisasi pascapandemi.

Dari tinjauan literatur tersebut, terlihat adanya kesenjangan penelitian (research gap) dalam tiga aspek utama. Pertama, secara konseptual, sebagian besar kajian sebelumnya membahas kesejahteraan digital hanya dari sisi perilaku konsumsi teknologi, bukan dari aspek kemampuan individu dalam mengelola diri. Kedua, secara kontekstual, banyak penelitian dilakukan di negara maju yang memiliki tingkat kedewasaan digital lebih tinggi, sedangkan konteks sosial dan budaya Indonesia memerlukan pendekatan yang berbeda. Ketiga, secara empiris, masih minim bukti ilmiah yang menelusuri hubungan langsung antara tingkat manajemen diri dengan keseimbangan kehidupan digital dan nyata. Kesenjangan inilah

yang menjadi dasar pentingnya penelitian ini dilakukan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran manajemen diri dalam membangun keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Selain itu, penelitian ini berupaya mengidentifikasi faktor-faktor manajemen diri yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan digital dan sosial individu, serta mengembangkan model konseptual keseimbangan digital-real life berbasis prinsip-prinsip manajemen diri.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan konsep manajemen diri pada konteks digital, sekaligus menawarkan kontribusi praktis bagi masyarakat untuk menerapkan strategi pengelolaan diri yang lebih sehat dan produktif. Secara sosial, penelitian ini diharapkan mampu mendorong tumbuhnya kesadaran digital yang beretika, seimbang, dan berkelanjutan, sehingga individu dapat menikmati manfaat teknologi tanpa kehilangan esensi kehidupan nyata.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif-analitis. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berupaya memahami secara mendalam fenomena manajemen diri dalam membangun keseimbangan antara kehidupan digital (digital life) dan kehidupan nyata (real life). Melalui metode ini, peneliti tidak berfokus pada angka-angka statistik, tetapi pada pemahaman makna, perilaku, dan strategi pengelolaan diri individu di tengah dinamika kehidupan digital modern.

Jenis penelitian ini bersifat kualitatif deskriptif, di mana peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman dan pandangan subjektif para partisipan mengenai cara mereka mengatur waktu, emosi, dan kebiasaan digital agar tetap seimbang dengan kehidupan nyata. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman hidup responden dalam konteks keseharian mereka yang erat dengan penggunaan teknologi digital.

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan individu yang aktif menggunakan media digital, seperti mahasiswa, pekerja profesional, dan pengguna aktif media sosial, guna

memperoleh pemahaman nyata tentang perilaku manajemen diri mereka. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari berbagai sumber literatur seperti buku, jurnal ilmiah, laporan riset, dan publikasi terkait yang relevan dengan topik manajemen diri dan keseimbangan digital-real life.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam (in-depth interview), observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman langsung responden, sedangkan observasi digunakan untuk mencermati perilaku digital dan interaksi sosial dalam kehidupan sehari-hari. Studi dokumentasi digunakan untuk memperkuat temuan lapangan dengan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu yang relevan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman (2014), yang meliputi tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan untuk menyaring informasi yang relevan dengan fokus penelitian, penyajian data disusun dalam bentuk naratif dan tematik, sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan secara induktif berdasarkan hasil interpretasi terhadap pola dan makna yang muncul dari data lapangan. Untuk menjaga validitas dan keabsahan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi sumber dan teknik, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan reflektif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Manajemen Diri

Manajemen diri adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan dan mengendalikan perilakunya berdasarkan tujuan dan nilai yang diyakininya. Jazimah (2015) mendefinisikan "Manajemen diri" sebagai kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan waktu mereka secara efektif guna mencapai tujuan pribadi dan profesional. Dalam konteks lanskap digital saat ini, konsep ini meluas untuk mencakup pengendalian dan pengaturan penggunaan teknologi. Ini berarti individu perlu secara sadar membatasi waktu yang dihabiskan di depan layar, mengelola notifikasi, dan memilih konten digital yang bermanfaat, sehingga teknologi tidak mengganggu kesehatan mental, kinerja akademik, atau interaksi sosial yang bermakna. Jadi dapat disimpulkan bahwa manajemen diri tidak

hanya mencakup aspek emosional dan sosial, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengelola perilaku digital.

Menurut Sri Minarti (2016), Manajemen diri merupakan sekumpulan strategi yang digunakan seseorang untuk memengaruhi dan meningkatkan perilakunya sendiri. Manajemen diri yang terkadang disebut kepemimpinan diri atau pengendalian diri terutama didasarkan pada teori pembelajaran sosial. Manajemen diri lebih tepat disebut teori motivasi dari pada teori kepemimpinan, tetapi dapat dipandang sebagai pengganti sebagian bagi kepemimpinan. Sedangkan Menurut Kamila et al. (2023) mengatakan bahwa Manajemen diri juga kerap diidentikkan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola dirinya, khususnya dalam menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang ada dalam dirinya.

Covey (2020) menekankan bahwa manajemen diri merupakan bentuk kepemimpinan pribadi (*personal leadership*), di mana individu memiliki kendali atas prioritas hidupnya. Dalam konteks digital, hal ini berarti kemampuan menetapkan batas waktu penggunaan teknologi, memilih konten yang berkualitas, serta menolak godaan distraksi digital yang tidak produktif.

2. Digital Life dan Real Life

Digital life merujuk pada gaya hidup yang sangat bergantung pada teknologi digital dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sementara *real life* mengacu pada kehidupan nyata yang dijalani melalui interaksi sosial langsung, pengalaman emosional, dan aktivitas fisik. Dalam masyarakat modern, batas antara keduanya semakin kabur. Menurut Prensky (2010), generasi *digital native* memiliki kecenderungan menganggap kehidupan digital sebagai bagian integral dari identitas diri mereka.

Namun, ketidakseimbangan antara dua dunia ini dapat menimbulkan dampak negatif. Ketergantungan digital menyebabkan berkurangnya kualitas hubungan sosial, gangguan tidur, dan penurunan produktivitas kerja. Dalam jangka panjang, hal ini berpotensi menciptakan alienasi sosial, yaitu kondisi di mana individu merasa terpisah dari realitas kehidupan di sekitarnya.

3. Dampak Negatif Ketidakseimbangan Manajemen Diri dalam Digital dan *Real Life*

Ketika manajemen diri gagal dan batasan antara *digital life* serta *real life* menjadi buram, serangkaian konsekuensi negatif dapat muncul, mempengaruhi kesehatan fisik, mental, dan sosial individu. Ketidakseimbangan ini bukan hanya masalah pribadi, melainkan juga memiliki implikasi yang lebih luas terhadap produktivitas akademik dan profesional.

- a) Stres dan Kecemasan: Penggunaan teknologi tanpa kontrol dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi, sering kali diperburuk oleh tekanan untuk selalu terhubung dan tampil sempurna di platform digital (Suryoadji et al., 2024).
- b) Gangguan Tidur: Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu siklus tidur alami, menyebabkan insomnia dan kelelahan kronis (Suryoadji et al., 2024).
- c) *Blurred Boundaries*: Fenomena "*blurred boundaries*" antara waktu kerja dan waktu pribadi semakin meningkat, terutama dengan adopsi model kerja hibrida atau jarak jauh. Hal ini dapat menimbulkan konflik peran dan burnout, karena individu merasa sulit melepaskan diri dari tuntutan pekerjaan (Sabilla & Wartini, 2025).
- d) Isolasi Sosial: Ironisnya, penggunaan media sosial yang berlebihan, meskipun dirancang untuk menghubungkan orang, sering kali dapat memicu isolasi sosial dan penurunan kualitas hubungan interpersonal dalam kehidupan nyata (Suryoadji et al., 2024).

Dampak-dampak ini saling terkait dan dapat menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus tanpa intervensi manajemen diri yang sadar. Oleh karena itu, mengidentifikasi dan mengatasi ketidakseimbangan ini adalah langkah pertama yang penting menuju kesejahteraan digital yang lebih baik. Mencapai keseimbangan yang harmonis antara *digital life* dan *real life* bukan sekadar idealisme, melainkan kebutuhan fundamental untuk kesejahteraan individu dan kinerja yang optimal. Keseimbangan ini memiliki dampak positif yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan.

- a) Kesehatan Mental: Keseimbangan yang baik membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang sering terkait

dengan penggunaan teknologi yang berlebihan (Sabilla & Wartini, 2025).

- b) Produktivitas: Individu yang mampu mengelola batasan digital cenderung lebih fokus, kreatif, dan memiliki kepuasan hidup lebih tinggi, yang secara langsung berdampak pada peningkatan produktivitas dalam pekerjaan atau studi (Newport (2019) dalam Pemerintah Kota Cirebon (2025)).
- c) *Work-Life Balance*: Terjaganya *work-life balance* berkontribusi pada kinerja optimal di lingkungan kerja modern, menghindari burnout, dan meningkatkan kepuasan kerja (Sabilla & Wartini, 2025).
- d) Kualitas Hubungan Sosial: Dengan mengurangi ketergantungan pada interaksi digital, individu dapat lebih aktif terlibat dalam hubungan interpersonal di dunia nyata, memperkuat ikatan sosial dan dukungan emosional.

4. Peran Manajemen Diri dalam Keseimbangan Digital dan Nyata

Manajemen diri memainkan peran sentral dalam menjaga keseimbangan antara *digital life* dan *real life*. Peran tersebut dapat dijelaskan melalui beberapa aspek berikut:

- a) Pengaturan Waktu dan Prioritas: Kemampuan mengatur waktu merupakan elemen kunci manajemen diri. Individu yang mampu menetapkan prioritas akan mengalokasikan waktu secara proporsional antara aktivitas digital dan kehidupan nyata. Teknik seperti *digital scheduling* dan *time blocking* membantu mengurangi ketergantungan terhadap perangkat digital. Penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik meningkatkan efisiensi kerja sekaligus mengurangi stres digital (Google, 2021).
- b) Pengendalian Emosi dan Perilaku Digital: Emosi memiliki peran besar dalam penggunaan teknologi. Kecenderungan untuk mencari validasi sosial melalui media digital sering kali menimbulkan kecemasan dan rasa tidak percaya diri. Melalui manajemen diri, individu dapat mengembangkan kesadaran emosional dan memilih perilaku digital yang sehat, seperti membatasi interaksi negatif, menolak provokasi daring, dan memilih konten yang bermanfaat.
- c) Kesadaran Digital (*Digital Mindfulness*): Kesadaran digital merupakan kemampuan untuk hadir secara penuh dan sadar dalam

setiap aktivitas digital yang dilakukan. Menurut Bishop et al. (2004), *mindfulness* membantu individu untuk fokus pada momen kini dan menghindari perilaku impulsif. Dalam konteks digital, *digital mindfulness* mendorong pengguna untuk menyadari tujuan dari setiap aktivitas daring dan dampaknya terhadap kesejahteraan diri.

- d) Kedisiplinan dan Konsistensi: Disiplin diri adalah kemampuan untuk mematuhi batasan yang telah ditetapkan secara konsisten. Individu yang memiliki kedisiplinan tinggi mampu menahan dorongan untuk terus memeriksa gawai, menjaga rutinitas istirahat, dan memprioritaskan aktivitas sosial di dunia nyata. Konsistensi ini menjadi fondasi penting dalam membentuk keseimbangan hidup.

5. Implikasi Manajemen Diri terhadap Kesejahteraan Digital

Manajemen diri berimplikasi langsung terhadap kesejahteraan digital (*digital well-being*). Individu yang mampu mengelola dirinya memiliki kontrol yang lebih baik terhadap teknologi, mampu memanfaatkan potensi digital untuk produktivitas, serta tetap menjaga kualitas hubungan sosial dan emosional. Dalam dunia pendidikan, keterampilan manajemen diri digital membantu siswa menghindari gangguan belajar dan meningkatkan kemandirian akademik. Dalam dunia kerja, hal ini berdampak pada efisiensi, fokus, dan kepuasan kerja.

Selain itu, penerapan manajemen diri juga berkontribusi terhadap kesehatan mental. Individu yang mampu mengatur aktivitas digitalnya cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah dan kualitas tidur yang lebih baik. Oleh karena itu, pelatihan manajemen diri digital perlu diintegrasikan ke dalam program pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia di berbagai sektor.

6. Hasil Wawancara

Wawancara dengan beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa kelompok ini berada pada tingkat ketergantungan digital yang cukup tinggi, terutama untuk keperluan akademik, komunikasi sosial, dan hiburan. Para mahasiswa mengakui bahwa penggunaan ponsel dan media digital memiliki dua sisi: mempermudah aktivitas belajar sekaligus

berpotensi mengganggu fokus dan produktivitas.

Mayoritas mahasiswa mengaku mengalami gangguan konsentrasi akibat seringnya muncul notifikasi dari aplikasi pesan dan media sosial. Salah satu mahasiswa menyatakan bahwa ia sering “kehilangan fokus” ketika sedang belajar karena dorongan untuk membuka TikTok atau Instagram. Meskipun demikian, ia kemudian mengembangkan strategi manajemen diri, seperti menggunakan mode *Do Not Disturb* dan mengaktifkan fitur pembatasan waktu (*screen time limit*) pada aplikasi tertentu.

Upaya tersebut dirasakan cukup efektif, meskipun kedisiplinan masih menjadi tantangan. Mahasiswa lain mengakui bahwa kebiasaan *scrolling* tanpa tujuan sering kali muncul saat merasa jenuh belajar, sehingga waktu belajar menjadi tidak optimal. Untuk mengatasinya, mereka mulai menerapkan teknik *time blocking*, misalnya belajar selama 25 menit dan istirahat 5 menit, atau menjadwalkan waktu khusus untuk membuka media sosial setelah menyelesaikan tugas.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa berada pada posisi sadar akan pentingnya manajemen diri digital, namun mereka masih dalam tahap belajar mengatur perilaku digital melalui strategi manajemen diri yang sederhana namun konsisten. Manajemen diri yang lebih terstruktur dan konsisten diperlukan agar mereka dapat mencapai keseimbangan optimal antara *digital life* dan *real life*.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen diri (*self-management*) merupakan faktor kunci dalam membangun keseimbangan antara *digital life* dan *real life*. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif-analitis dengan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi serta analisis interaktif Miles & Huberman (2014), penelitian menegaskan bahwa keseimbangan tersebut tidak terjadi secara otomatis hanya karena individu “mengurangi gawai”, melainkan terbentuk melalui proses pengelolaan diri yang sadar, terarah, dan konsisten.

Secara substantif, keseimbangan digital-nyata paling kuat ditopang oleh empat pilar manajemen diri: (1) pengaturan waktu dan penetapan prioritas (misalnya *time blocking* dan penjadwalan penggunaan media), (2)

pengendalian emosi dan perilaku digital (mengurangi dorongan validasi dan distraksi), (3) digital *mindfulness* (kesadaran tujuan dan dampak dari aktivitas daring), serta (4) kedisiplinan dan konsistensi dalam mematuhi batasan penggunaan teknologi. Pilar-pilar ini bekerja sebagai mekanisme protektif yang menekan risiko ketergantungan digital dan sekaligus menjaga produktivitas serta kualitas relasi sosial.

Temuan wawancara memperlihatkan bahwa mahasiswa sebagai pengguna aktif teknologi berada pada tingkat ketergantungan yang relatif tinggi, terutama karena kebutuhan akademik, komunikasi, dan hiburan. Notifikasi dan kebiasaan *scrolling* tanpa tujuan menjadi pemicu utama turunnya fokus belajar, namun sebagian responden mulai mengembangkan strategi manajemen diri yang praktis seperti mode *Do Not Disturb*, pembatasan waktu aplikasi (*screen time limit*), serta rutinitas belajar terstruktur (misalnya 25 menit belajar–5 menit istirahat). Meski strategi ini dinilai membantu, tantangan terbesar tetap berada pada aspek kedisiplinan agar pengaturan digital tidak hanya bersifat situasional, melainkan menjadi kebiasaan yang stabil.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa manajemen diri bukan sekadar keterampilan personal, tetapi fondasi adaptasi dalam era digitalisasi yang perlu diperkuat melalui pendidikan dan pelatihan literasi digital. Integrasi pelatihan manajemen diri—terutama pengelolaan waktu, kontrol emosi, dan digital *mindfulness*—berpotensi meningkatkan digital well-being sekaligus menjaga kualitas kehidupan nyata secara berkelanjutan.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Peran Manajemen Diri dalam Membangun Keseimbangan *Digital Life* dan *Real Life*.

DAFTAR RUJUKAN

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Covey, S. R. (2020). *The 7 Habits Of Highly Effective People: Powerful Lessons In Personal Change (30th Anniversary Ed.)*. Simon & Schuster.
- Goleman, D. (2016). *Emotional intelligence: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Gramedia Pustaka Utama.
- Google. (2021). *Digital Wellbeing*. Android. <https://www.android.com/digital-wellbeing/>
- Jazimah, H. (2015). Implementasi Manajemen Diri Mahasiswa dalam Pendidikan Islam. *MUDARRISA: Journal of Islamic Education*, 6(2), 221. <https://doi.org/10.18326/mdr.v6i2.221-250>
- Kamila, M., Hairina, Y., & Komalasari, S. (2023). Gambaran Manajemen Diri Remaja Dalam Menghafal Al-Qur'an Di Rumah Tahfizh Al-Haramain Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 4(2), 151–163. <https://doi.org/10.18592/jah.v4i2.6588>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (4th ed.)*. Sage publications.
- Minarti, S. (2016). *Manajemen Diri Islami Strategi Kepemimpinan dalam Mengembangkan Karakter Berbasis Nilai-nilai Al-Fatihah*. Interpena. [https://repository.unugiri.ac.id/id/eprint/979/1/menejemen diri islami GT.pdf](https://repository.unugiri.ac.id/id/eprint/979/1/menejemen%20diri%20islami%20GT.pdf)
- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Penguin.
- Pemerintah Kota Cirebon. (2025). *Digital Minimalism: Filosofi Hidup untuk Menata Ulang Hubungan Kita dengan Teknologi*. Dinas Komunikasi, Informatika Dan Statistik Kota Cirebon. <https://dkis.cirebonkota.go.id/artikel/digital-minimalism-filosofi-hidup-untuk-menata-ulang-hubungan-kita-dengan-teknologi>
- Prensky, M. (2010). *Teaching digital natives: Partnering for real learning*. Corwin press.

- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Sabilla, R. A. N., & Wartini, S. (2025). Work-Life Balance dalam Era Digitalisasi Kerja: Analisis Dampak terhadap Kinerja Karyawan. *Bookchapter Manajemen SDM*, 1, 556–581. <https://doi.org/10.15294/msdm.v1i1.377>
- Suryoadji, K. A., Ali, N., Sutanto, R. L., Christian, C., Putra, E. N. W., Faruqi, M., Simanjuntak, K. T., A'yun, I. Q., Setyawan, D. A., & Suskhan, R. F. (2024). Kesehatan mental di era digital: Tinjauan naratif dampak media sosial dan teknologi digital pada kesehatan mental serta upaya mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 23(1). <https://doi.org/10.33221/jikes.v23i1.3115>
- Yue, A., Pang, N. L. S., Torres, F. L. M., & Mambra, S. (2021). *Developing an Indicator Framework for Digital Wellbeing: Perspectives from Digital Citizenship (CTIC Working Paper Series No. 01/2021)*. [https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP-01\(2021\).pdf](https://ctic.nus.edu.sg/resources/CTIC-WP-01(2021).pdf)