



## Literature Review: Minat Belajar dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Generasi Z

Nur Indah Sari<sup>\*1</sup>, Agus Lestari<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Administrasi Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Pendidikan, Universitas Jambi, Indonesia

Email: [nurindahss825@gmail.com](mailto:nurindahss825@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi *self-regulated learning* (SRL) pada Generasi Z, peran teknologi digital dalam proses pembelajaran, serta strategi pembelajaran yang efektif melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Sebanyak dua belas artikel terbitan tahun 2015–2025 diseleksi menggunakan pedoman PRISMA serta standar metodologis Kitchenham dan Preferred Reporting Guidelines. Hasil kajian menunjukkan bahwa SRL Generasi Z dipengaruhi oleh faktor internal berupa motivasi, efikasi diri, grit, dan regulasi emosi, serta faktor eksternal mencakup dukungan guru, lingkungan belajar, dan kualitas pembelajaran digital. Teknologi digital berperan ganda, yakni mendukung SRL melalui penggunaan LMS, gamifikasi, dan media sosial edukatif, namun juga berpotensi menghambat melalui distraksi digital dan rendahnya literasi digital. Strategi pembelajaran yang efektif mencakup pembelajaran berbasis teknologi, pembelajaran proyek, *deep learning*, dan penguatan refleksi diri. Kajian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas pemahaman sistematis mengenai karakteristik belajar Generasi Z serta menawarkan arah penelitian lanjutan terkait intervensi SRL yang lebih mendalam dan berbasis bukti.

**Kata Kunci:** self-regulated learning, Generasi Z, minat belajar, teknologi digital, SLR

### Abstract

*his study aims to analyze the factors influencing self-regulated learning (SRL) among Generation Z, the role of digital technology in learning processes, and effective instructional strategies through a Systematic Literature Review (SLR). Twelve articles published between 2015 and 2025 were selected following PRISMA guidelines and the methodological standards of Kitchenham and Preferred Reporting Guidelines. The results indicate that SRL among Generation Z is shaped by internal factors such as motivation, self-efficacy, grit, and emotional regulation, as well as external factors including teacher support, learning environment, and the quality of digital learning. Digital technology plays a dual role by supporting SRL through LMS platforms, gamification, and educational social media, while also potentially hindering it through digital distractions and low digital literacy. Effective instructional strategies include technology-enhanced learning, project-based learning, deep learning approaches, and activities that strengthen self-reflection. This review provides a systematic contribution to understanding Generation Z's learning characteristics and offers directions for future research on evidence-based SRL interventions.*

**Keywords:** self-regulated learning, Generation Z, learning interest, digital technology, SLR

## **PENDAHULUAN**

Penelusuran terhadap berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya sejumlah kekurangan yang perlu ditindaklanjuti melalui analisis yang lebih komprehensif. Sebagian besar penelitian masih bersifat deskriptif dan belum dilengkapi data empiris yang kuat, sehingga belum dapat memastikan keefektifan strategi pembelajaran maupun penggunaan teknologi yang direkomendasikan (Yot-Domínguez & Marcelo, 2017; Mahayanti et al., 2023). Selain itu, banyak studi hanya menguji sedikit variabel seperti motivasi atau literasi digital, sehingga faktor lain seperti kebiasaan belajar, grit, budaya digital, dan dukungan lingkungan belum tergambarkan secara menyeluruh (Azhary, Suhendar & Nuranti, 2021; Ashari, Vitalocca & Nuridayanti, 2022).

Keterbatasan lainnya adalah sampel penelitian yang sempit karena hanya berasal dari satu jurusan atau satu wilayah tertentu, sehingga temuan kurang mewakili populasi Gen Z secara luas (Aditia, Thamrin & Afrianti, 2023). Belum ditemukan pula penelitian yang mengintegrasikan secara mendalam peran teknologi digital dengan kemampuan regulasi diri, meskipun teknologi menjadi bagian signifikan dalam proses belajar Generasi Z (Oktaviani & Kuswandi, 2024; Rahmawati & Pratama, 2020). Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian yang lebih sistematis untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai SRL pada Generasi Z.

Penelusuran terhadap berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya sejumlah kekurangan yang perlu ditindaklanjuti melalui analisis yang lebih komprehensif. Sebagian besar penelitian masih bersifat deskriptif dan belum dilengkapi data empiris yang kuat, sehingga belum dapat memastikan keefektifan strategi pembelajaran maupun penggunaan teknologi yang direkomendasikan (Yot-Domínguez & Marcelo, 2017; Mahayanti et al., 2023). Selain itu, banyak studi hanya menguji sedikit variabel seperti motivasi atau literasi digital, sehingga faktor lain seperti kebiasaan belajar, grit, budaya digital, dan dukungan lingkungan belum tergambarkan secara menyeluruh (Azhary, Suhendar & Nuranti, 2021; Ashari, Vitalocca & Nuridayanti, 2022).

Keterbatasan lainnya adalah sampel penelitian yang sempit karena hanya berasal dari satu jurusan atau satu wilayah tertentu, sehingga temuan kurang mewakili populasi Gen Z secara luas (Aditia, Thamrin & Afrianti, 2023). Belum ditemukan pula penelitian yang mengintegrasikan secara mendalam peran teknologi digital dengan kemampuan regulasi diri, meskipun teknologi menjadi bagian signifikan dalam proses belajar Generasi Z (Oktaviani & Kuswandi, 2024; Rahmawati & Pratama, 2020). Kondisi ini menunjukkan perlunya kajian

yang lebih sistematis untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai SRL pada Generasi Z.

Dilakukannya Systematic Literature Review (SLR) menjadi penting untuk memperoleh pemahaman holistik terkait self-regulated learning pada Generasi Z, terutama dalam konteks pembelajaran digital. Penelitian-penelitian yang ada masih tersebar dengan kualitas dan pendekatan metodologis yang berbeda-beda, sehingga diperlukan proses penyaringan dan sintesis secara sistematis (Snyder, 2019; Xiao & Watson, 2019). Melalui SLR, hasil penelitian dapat dianalisis secara kritis untuk menemukan pola, hubungan, dan temuan konsisten yang relevan dalam menjelaskan SRL pada Gen Z (Panadero, 2017; Mahayanti et al., 2023).

Selain itu, SLR membantu memetakan faktor-faktor yang memengaruhi SRL, efektivitas teknologi digital dalam mendukung proses belajar, serta strategi pembelajaran yang bermanfaat bagi generasi ini (Yot-Domínguez & Marcelo, 2017; Rahmawati & Pratama, 2020). SLR juga mampu mengungkap kelemahan metodologis dari studi sebelumnya sehingga dapat menjadi acuan untuk penelitian lanjutan (Oktaviani & Kuswandi, 2024). Dengan demikian, SLR berfungsi sebagai fondasi penting untuk menghasilkan rekomendasi berbasis bukti bagi pendidik dan pembuat kebijakan (Aditia, Thamrin & Afrianti, 2023).

RQ1: Apa saja faktor internal dan eksternal yang memengaruhi self-regulated learning pada Generasi Z berdasarkan penelitian sebelumnya?

RQ2: Bagaimana peran teknologi digital dalam mendukung atau menghambat kemampuan self-regulated learning pada Generasi Z?

RQ3: Strategi pembelajaran apa yang terbukti efektif atau direkomendasikan untuk meningkatkan minat, motivasi, dan self-regulated learning pada Generasi Z?

RQ4: Apa saja kekuatan, kelemahan, dan keterbatasan metodologis dari penelitian-penelitian terkait self-regulated learning pada Generasi Z?

Systematic Literature Review (SLR) bertujuan untuk menghimpun, menilai, dan mensintesis temuan penelitian secara terstruktur dan transparan guna menghasilkan pemahaman ilmiah yang komprehensif terhadap perkembangan pengetahuan pada suatu topik. Menurut Snyder (2019), SLR tidak hanya berfungsi sebagai metode untuk merangkum studi terdahulu, tetapi juga sebagai pendekatan yang mampu mengidentifikasi pola, tren, serta kesenjangan penelitian yang belum terjawab, sehingga memperkuat fondasi teoritis dalam suatu bidang kajian. Sejalan dengan hal tersebut, Xiao dan Watson (2019) menegaskan bahwa

SLR memberikan kontribusi dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi pemetaan literatur melalui proses penelusuran sistematis, seleksi berbasis kriteria, serta teknik sintesis yang dapat direplikasi.

## **METODE SLR**

### **1. Protocol & Standards**

Pada penelitian ini, penyusunan Systematic Literature Review mengikuti gabungan pedoman PRISMA, Kitchenham, dan Preferred Reporting Guidelines untuk memastikan proses telaah berlangsung secara terstruktur, transparan, dan dapat direplikasi. PRISMA digunakan untuk mengatur alur seleksi studi melalui tahapan identifikasi, penyaringan, kelayakan, dan inklusi, termasuk penggunaan PRISMA Flow Diagram. Sementara itu, kerangka Kitchenham memberikan panduan metodologis yang rinci dalam merumuskan pertanyaan penelitian, strategi pencarian, kriteria seleksi, serta prosedur ekstraksi data. Selain itu, Preferred Reporting Guidelines diterapkan untuk memastikan hasil SLR dilaporkan dengan format yang sistematis dan sesuai standar ilmiah. Dengan menggabungkan ketiga pedoman tersebut, kualitas metodologi dan pelaporan SLR menjadi lebih kuat dan kredibel.

### **2. Identification (Identifikasi)**

Tahap identifikasi dilakukan melalui proses pencarian literatur yang sistematis dengan memanfaatkan Google Scholar sebagai sumber database utama, mengingat cakupan dan kemudahannya dalam menyediakan artikel ilmiah yang relevan. Penelusuran difokuskan pada publikasi dalam rentang tahun 2015–2025 untuk memastikan bahwa penelitian yang dikumpulkan mencerminkan perkembangan terbaru terkait topik minat belajar dan self-regulated learning pada mahasiswa Generasi Z.

Dalam proses ini, digunakan kata kunci seperti “minat belajar”, “self-regulated learning”, “mahasiswa Generasi Z”, serta beberapa variasi istilah terkait guna memperluas kemungkinan temuan artikel yang relevan. Kata kunci tersebut kemudian dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND, OR, dan kemungkinan frasa pencarian lainnya untuk mempersempit atau memperluas jangkauan pencarian sesuai kebutuhan. Strategi pencarian ini membantu mengarahkan peneliti pada berbagai sumber berkualitas yang mendukung penyusunan *Literature Review: Minat Belajar dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa Generasi Z*, sekaligus memastikan bahwa artikel yang dipilih memenuhi kriteria relevansi, kebaruan, dan kontribusi terhadap fokus penelitian.

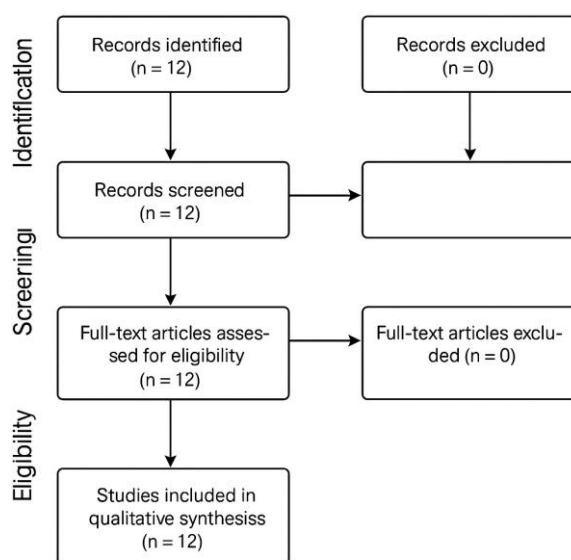
### 3. Screening (Penyaringan)

Pada tahap screening, penyaringan artikel dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan untuk memastikan hanya studi yang relevan dan berkualitas yang disertakan dalam SLR ini. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi artikel jurnal yang terbit dalam rentang tahun tertentu, berada dalam konteks pendidikan, serta tersedia dalam bentuk full text sehingga dapat dianalisis secara menyeluruh. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup prosiding, artikel duplikasi, studi yang tidak relevan dengan pertanyaan penelitian (RQ), serta publikasi yang tidak melalui proses *peer-reviewed*. Dengan menerapkan kriteria tersebut, proses penyaringan menjadi lebih sistematis dan menghasilkan kumpulan artikel yang sesuai untuk dianalisis lebih lanjut.

### 4. Eligibility (Kelayakan)

Pada tahap Eligibility (Kelayakan), artikel yang telah lolos proses penyaringan awal kemudian dianalisis lebih mendalam melalui pembacaan full text untuk memastikan kesesuaian substansi dengan topik penelitian. Karena artikel tersebut telah memenuhi kriteria inklusi pada tahap sebelumnya, evaluasi difokuskan pada kualitas metodologi, relevansi pembahasan, ketepatan analisis, serta kontribusinya terhadap kajian mengenai minat belajar dan self-regulated learning pada mahasiswa Generasi Z. Artikel yang tidak memenuhi standar kelayakan, seperti tidak relevan secara substantif atau kurang kuat secara metodologis, akan dieliminasi. Dengan demikian, hanya artikel yang benar-benar relevan dan berkualitas tinggi yang dipertahankan untuk tahap sintesis akhir.

### 5. PRISMA Flow Diagram



## 6. Data Extraction (Ekstraksi Data)

No	Penulis (dkk.)	Tahun	Negara	Metode	Sampel	Variabel	Temuan Utama
1	Tsusayya, dkk.	2021	Indonesia	Kuantitatif	Mahasiswa PGSD UT UPBJJ Samarinda	Motivasi belajar; SRL	Motivasi belajar berpengaruh pada SRL mahasiswa jarak jauh.
2	Supriadi, dkk.	2022	Indonesia	Kajian literatur	Artikel teknologi pendidikan & PAI	Inovasi PAI; Minat Gen-Z	LMS, Quizizz, Kahoot meningkatkan minat belajar Gen-Z.
3	Fatikhasari	2025	Indonesia	Kajian literatur	Gen-Z	Literasi digital; PAI digital	Literasi digital membentuk strategi pembelajaran PAI yang relevan bagi Gen-Z.
4	Suhendri, dkk.	2025	Indonesia	Kajian konseptual	Siswa Gen-Z	Deep learning; Peran BK; SRL	Guru BK berperan dalam meningkatkan SRL siswa Gen-Z.
5	Hanuna, dkk.	2024	Indonesia	Intervensi	Karyawan Gen-Z	Self-regulation; Daily Planner	Program Daily Planner meningkatkan SRL karyawan Gen-Z.
6	Malahati	2023	Indonesia	Kajian literatur	Mahasiswa Gen-Z	Pemanfaatan IT; SRL	Teknologi mendukung SRL mahasiswa Gen-Z.
7	Sibarani & Meilan	2021	Indonesia	Kuantitatif	425 mahasiswa	GRIT; SRL; SDT	GRIT, SRL, dan motivasi SDT berpengaruh pada prestasi akademik Gen-Z.
8	Wardi, dkk.	2025	Malaysia	Kajian konseptual	Mahasiswa desain kreatif	SDL; LFI; SDT; SRL	Gen-Z memilih SDL dan pembelajaran digital aktif.
9	Febriyanti, dkk.	2025	Indonesia	Analisis media	Siswa Gen-Z	Media sosial; Minat sejarah	TikTok & Twitter dapat meningkatkan

							minat sejarah Gen-Z.
10	Podomi, dkk.	2024	Indonesia	Deskriptif	Siswa SD–SMA Gorontalo	Kebiasaan belajar; Distraksi digital	Gen-Z cenderung kurang teratur karena distraksi digital.
11	Lestari, dkk.	2024	Indonesia	Kuantitatif	Generasi Z	Literasi digital; Minat baca; Motivasi belajar	Literasi digital & minat baca memengaruhi motivasi belajar Gen-Z.
12	Urba, dkk.	2024	Indonesia	Kajian literatur	Siswa Gen-Z	Gaya belajar; Pembelajaran digital	Gen-Z optimal belajar dengan media digital interaktif.

## 7. Quality Assessment

No	Judul Artikel	Jenis Studi	Tools Penilaian	Kriteria Kualitas	Hasil Penilaian	Kesimpulan Kualitas
1	Motivasi Belajar dan Self-Regulated Learning	Kuantitatif	JBIChecklist	Desain jelas, instrumen valid, sampel sesuai	✓✓✓±	Baik
2	Inovasi Pembelajaran PAI di Era Digital	Literatur	CASP	Relevansi tinggi, sumber kuat, analisis baik	✓✓±	Baik
3	Membangun Minat Belajar Gen Z melalui Inovasi Digital	Literatur	CASP	Argumen kuat, metode jelas, data mendukung	✓✓±	Baik
4	Peran Guru BK dalam Deep Learning	Konseptual	CASP	Analisis baik, referensi memadai, tanpa data empiris	✓±X	Cukup
5	Program Daily Planner untuk Self-	Intervensi	JBIChecklist	Prosedur jelas, intervensi terukur	✓✓✓	Sangat baik

	Regulation Karyawan Gen Z					
6	SRL & Pemanfaatan Teknologi	Literatur	CASP	Relevansi tinggi, analisis baik	✓✓±	Baik
7	GRIT, SRL, SDT & Academic Performance	Kuantitatif	JBI	Sampel besar, metode kuat, analisis valid	✓✓✓	Sangat baik
8	Learning Preferences in Creative Design	Konseptual	CASP	Analisis kuat namun tanpa data empiris	✓±X	Cukup
9	Minat Belajar Sejarah Gen Z	Kuantitatif	JBI	Instrumen jelas, desain baik, analisis relevan	✓✓±	Baik
10	Kebiasaan Belajar Teratur Gen Z	Deskriptif	JBI	Data sesuai, metode jelas, analisis moderat	✓✓±	Baik
11	Literasi Digital & Minat Baca → Motivasi Belajar	Kuantitatif	JBI	Variabel kuat, hubungan jelas, analisis baik	✓✓✓	Sangat baik
12	Gaya Belajar Ideal Gen Z	Literatur	CASP	Sumber kuat, relevansi tinggi	✓✓±	Baik

## HASIL

### 1. Karakteristik Studi

Penelitian ini menganalisis sebanyak 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Variasi metode penelitian tampak cukup luas, dengan dominasi studi literatur sebanyak lima artikel dan penelitian kuantitatif sebanyak empat artikel, disertai beberapa studi konseptual serta intervensi. Sebagian besar artikel berasal dari Indonesia, menunjukkan bahwa isu terkait

pembelajaran serta karakteristik Generasi Z memperoleh perhatian yang signifikan dalam ranah pendidikan nasional. Adapun konteks pendidikan yang dikaji meliputi pendidikan tinggi, Pendidikan Agama Islam, pembelajaran jarak jauh, kebiasaan belajar peserta didik, serta pengembangan self-regulated learning dan motivasi belajar pada Generasi Z.

## **2. Temuan Utama berdasarkan RQ**

RQ1 – Faktor internal dan eksternal yang memengaruhi self-regulated learning Generasi Z

Temuan lintas studi menunjukkan bahwa faktor internal yang paling berpengaruh terhadap SRL adalah motivasi belajar, efikasi diri, grit, dan regulasi emosi. Motivasi terbukti berkontribusi signifikan terhadap keterampilan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi belajar mahasiswa. Faktor eksternal meliputi dukungan guru/dosen, bimbingan konseling, lingkungan belajar, serta kualitas pembelajaran jarak jauh. Distraksi digital, minimnya dukungan keluarga/sekolah, dan kondisi jaringan internet yang buruk menjadi hambatan eksternal utama bagi SRL.

RQ2 – Peran teknologi digital dalam mendukung atau menghambat SRL Generasi Z

Teknologi digital berperan ganda. Di satu sisi, LMS, aplikasi kuis (Quizizz, Kahoot), media sosial edukatif, dan sumber belajar online mendukung SRL dengan menyediakan fleksibilitas, akses materi, serta ruang untuk mengatur ritme belajar. Di sisi lain, overload informasi, distraksi media sosial, dan masalah teknis dapat menurunkan fokus, motivasi, serta konsistensi belajar. Teknologi efektif mendukung SRL bila digunakan dalam desain pembelajaran yang terstruktur dan didampingi literasi digital yang baik.

RQ3 – Strategi pembelajaran yang efektif meningkatkan minat, motivasi, dan SRL Generasi Z

Strategi efektif bagi Gen Z mencakup pembelajaran berbasis teknologi, seperti gamifikasi, LMS, dan media sosial edukatif, karena selaras dengan gaya belajar digital mereka. Pendekatan deep learning, pembelajaran berbasis proyek, tutor sebaya, dan penggunaan daily planner juga terbukti mendorong kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajar. Strategi terbaik adalah yang memberikan otonomi, interaktivitas, dan kesempatan refleksi diri.

RQ4 – Kekuatan, kelemahan, dan keterbatasan metodologis penelitian

Sebagian besar penelitian menggunakan metode kuantitatif dan studi literatur, dengan instrumen yang cukup reliabel sehingga menghasilkan temuan yang kuat mengenai motivasi dan SRL. Namun, terdapat beberapa keterbatasan, seperti sampel terbatas, desain cross-sectional, dominasi self-report, dan minimnya evaluasi jangka panjang. Banyak studi konseptual memberikan wawasan, tetapi tidak menyertakan bukti empiris. Diperlukan riset lanjutan dengan mixed-method dan desain longitudinal untuk menguji efektivitas intervensi terhadap SRL secara lebih komprehensif.

### **3. Pola, Tren, dan Kategori Temuan**

Hasil sintesis terhadap dua belas artikel menunjukkan adanya pola, tren, dan kategori temuan yang konsisten terkait pembelajaran dan self-regulated learning (SRL) pada Generasi Z. Secara umum, pola yang paling menonjol adalah pentingnya motivasi belajar sebagai faktor internal utama yang memengaruhi SRL, diikuti oleh ketergantungan Generasi Z pada teknologi digital sebagai sumber belajar, serta munculnya distraksi digital sebagai hambatan yang berulang.

Tren penelitian memperlihatkan peningkatan minat terhadap penggunaan LMS, gamifikasi, media sosial edukatif, dan literasi digital, sejalan dengan karakteristik Generasi Z sebagai digital native. Selain itu, metode penelitian yang dominan adalah studi kuantitatif dan literatur, yang menunjukkan bahwa kajian mengenai SRL masih berfokus pada pemetaan fenomena dan hubungan antarvariabel. Adapun kategori temuan utama meliputi faktor-faktor yang memengaruhi SRL (internal dan eksternal), peran teknologi digital yang dapat mendukung sekaligus menghambat proses belajar, serta strategi pembelajaran efektif seperti gamifikasi, pembelajaran berbasis proyek, deep learning, dan penggunaan alat manajemen waktu yang terbukti dapat meningkatkan minat, motivasi, dan SRL pada Generasi Z.

## **PEMBAHASAN**

Hasil sintesis menunjukkan bahwa self-regulated learning (SRL) pada Generasi Z sangat dipengaruhi oleh motivasi internal, sebagaimana dijelaskan oleh Tasya dkk. (2021) yang menemukan bahwa motivasi merupakan faktor dominan dalam kemampuan mahasiswa mengatur proses belajar, khususnya pada pembelajaran jarak jauh. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menggarisbawahi bahwa motivasi yang kuat mendorong ketekunan, efikasi diri, serta kemampuan evaluasi diri selama proses belajar.

Selain faktor internal, inovasi pembelajaran berbasis teknologi juga memainkan peran penting dalam memperkuat SRL. Supriadi dkk. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan LMS, gamifikasi seperti Quizizz dan Kahoot, serta media sosial edukatif terbukti meningkatkan partisipasi dan keterlibatan belajar secara signifikan. Hal serupa dikemukakan oleh Fatikhasari (2025) yang menegaskan bahwa integrasi video interaktif, aplikasi pembelajaran, dan ruang diskusi digital membantu siswa memahami materi secara lebih mendalam dan sesuai karakter digital-native mereka.

Selain itu, penelitian Suhendri dkk. (2025) menambahkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis deep learning oleh guru BK dapat memperkuat kemampuan refleksi dan regulasi diri siswa melalui pemahaman konsep yang lebih mendalam. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa SRL Generasi Z terbentuk melalui interaksi antara motivasi internal, dukungan pedagogis, dan pemanfaatan teknologi digital yang terarah.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi teoretis penting, terutama terkait pemahaman mengenai regulasi diri dan karakteristik belajar Generasi Z. Secara teoretis, penelitian Tasya dkk. (2021) menegaskan bahwa SRL terbentuk melalui motivasi dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses belajar mereka sendiri, sebagaimana ditunjukkan dalam kategorisasi tingkat SRL mahasiswa pada pembelajaran jarak jauh .

Selain itu, penelitian Malahati (2020) memperlihatkan bahwa teknologi informasi memfasilitasi kemandirian belajar mahasiswa Gen Z melalui akses informasi yang lebih fleksibel . Secara praktis, hasil studi menunjukkan bahwa sekolah dan guru perlu mengintegrasikan teknologi seperti LMS, gamifikasi, dan video interaktif karena metode ini terbukti meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa Gen Z (Supriadi dkk., 2025) .

Pembelajaran berbasis deep learning juga direkomendasikan karena dapat meningkatkan kemampuan metakognitif dan regulasi diri siswa, sebagaimana dijelaskan oleh Suhendri dkk. (2025) bahwa guru BK memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung SRL . Bagi pemerintah, temuan ini menegaskan perlunya peningkatan pemerataan akses infrastruktur digital serta pelatihan guru dalam penggunaan teknologi pembelajaran, karena keterbatasan kesiapan guru dan akses internet masih menjadi hambatan utama dalam implementasi inovasi pembelajaran digital .

Hasil SLR ini memberikan kontribusi signifikan bagi literatur dengan menunjukkan bahwa pola penggunaan teknologi oleh Generasi Z dalam proses belajar cenderung bersifat dangkal dan tidak diarahkan secara strategis untuk mendukung self-regulated learning, sebagaimana juga ditemukan oleh Yot-Domínguez & Marcelo (2017) yang menjelaskan

bahwa mahasiswa digital native justru jarang memanfaatkan teknologi untuk merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi pembelajaran mereka . Temuan ini berkaitan erat dengan studi Podomi dkk. (2023), yang melaporkan bahwa kebiasaan belajar Gen Z cenderung tidak teratur dan mudah terdistraksi oleh teknologi digital sehingga kontrol diri akademik menjadi lemah . Selain itu, penelitian Febriyanti dkk. (2023) menunjukkan bahwa media sosial seperti TikTok dan Twitter mampu meningkatkan minat belajar sejarah, tetapi efeknya sangat dipengaruhi oleh kualitas konten dan peran guru dalam memberikan arahan belajar.

Jika dikaitkan, seluruh temuan tersebut memperlihatkan hubungan logis bahwa rendahnya kualitas SRL pada Gen Z bukan disebabkan oleh kurangnya akses teknologi, tetapi oleh minimnya pemahaman tentang bagaimana teknologi seharusnya digunakan untuk regulasi kognitif dan metakognitif. SLR ini juga memperkuat temuan Malahati (2020), yang menegaskan bahwa teknologi hanya bermanfaat ketika mahasiswa memiliki kemampuan memilih, mengolah, dan menggunakan informasi secara mandiri dan terarah . Dengan demikian, SLR ini tidak hanya memetakan temuan individual, tetapi juga mengungkap hubungan sistematis bahwa regulasi diri, literasi digital, kualitas konten, dan desain pedagogis saling memengaruhi kemampuan belajar Generasi Z.

## **KETERBATASAN**

Penelitian SLR ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan. Pertama, proses penelusuran literatur dibatasi oleh jumlah database yang digunakan sehingga kemungkinan masih terdapat studi relevan yang tidak teridentifikasi. Kedua, penggunaan kata kunci yang terbatas dapat menyebabkan beberapa artikel yang membahas tema serupa tidak terjaring dalam proses seleksi awal. Ketiga, sebagian besar publikasi yang dianalisis berbahasa Indonesia, sehingga temuan penelitian internasional yang dapat memperkaya perspektif mungkin belum sepenuhnya tercakup.

Keempat, rentang waktu publikasi yang dibatasi pada tahun-tahun tertentu membuat penelitian ini mungkin belum menangkap perkembangan terbaru terkait pembelajaran Generasi Z dan self-regulated learning. Keterbatasan ini perlu diperhatikan agar penelitian selanjutnya dapat menggunakan cakupan database yang lebih luas, kata kunci yang lebih variatif, serta rentang waktu dan variasi bahasa publikasi yang lebih besar untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

## **KESIMPULAN**

Hasil SLR ini menunjukkan bahwa self-regulated learning (SRL) pada Generasi Z dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, di mana motivasi, efikasi diri, dan regulasi emosi menjadi penentu utama, sementara dukungan guru, lingkungan belajar, dan pemanfaatan teknologi digital yang terstruktur berperan sebagai faktor eksternal yang memperkuat proses regulasi diri. Temuan juga memperlihatkan bahwa teknologi digital memiliki peran ganda: mendukung SRL melalui LMS, gamifikasi, dan media sosial edukatif, namun sekaligus berpotensi menghambat melalui distraksi digital dan penggunaan yang tidak terarah.

Strategi pembelajaran yang paling efektif bagi Generasi Z meliputi integrasi teknologi pembelajaran, pembelajaran berbasis proyek, deep learning, serta pendekatan yang menumbuhkan refleksi diri dan otonomi belajar. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa SRL Generasi Z terbentuk melalui interaksi antara karakteristik psikologis individu dan desain pembelajaran digital yang adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model intervensi jangka panjang, menggunakan metode mixed-method, serta memperluas konteks lintas budaya agar pemahaman mengenai SRL Generasi Z menjadi lebih komprehensif dan aplikatif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aditia, R., Thamrin, & Afrianti, N. (2023). Distraksi Digital atau Pengayaan Belajar? Peran Screen Time terhadap Self-Regulated Learning pada Sampel Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Ekonomi*.
- Ashari, H., Vitalocca, D., & Nuridayanti. (2022). Implementasi Self-Regulated Learning Berbasis Internet pada Mahasiswa untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Profesi Keguruan*.
- Azhary, D. A., Suhendar, S., & Nuranti, G. (2021). Pengaruh Self-Regulated Learning Berbasis Literasi Digital terhadap Kecerdasan Emosional. *BIODIK*.
- Fatikhasari, V. H., Diansyah, H. N., & Halimah, S. (2025). MEMBANGUN MINAT BELAJAR SISWA GENERASI Z MELALUI INOVASI DIGITAL DALAM MATERI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(3), 1-10.

- Febriyanti, I., & Pamulaan, A. B. (2025). MENUMBUHKAN MINAT GEN-Z PADA PEMBELAJARAN SEJARAH. *BANDA HISTORIA: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Studi Budaya*, 3(1), 21-29.
- Hanuna, F., & Sulinda, S. (2024). Meningkatkan Self Regulation Pada Karyawan Baru Generasi Z Melalui Program Buku Daily Planners. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(3).
- Lestari, S., Nurmalisa, Y., & Mentari, A. (2024). Pengaruh Literasi Digital dan Minat Baca Terhadap Motivasi Belajar Generasi Z. *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 1(1), 22-30.
- Mahayanti, N. W. S., Suwastini, N. K. A., Dantes, G. R., Suryandani, P. D., & Minxia, Z. (2023). Self-Regulated Learning in Distance Education to Foster 21st-Century Skills. *TARBIYA Journal*.
- Malahati, F. (2023, August). Self-Regulated Learning in Terms of Utilization of Information Technology as a Learning Resource for Generation Z College Students. In *PROCEEDING OF INTERNATIONAL CONFERENCE ON PSYCHOLOGY, HEALTH AND HUMANITY (Vol. 1, pp. 129-138)*.
- Oktaviani, H. I., & Kuswandi, D. (2024). Tren Penelitian Self-Regulated Learning (SRL) Berdasarkan Data Web of Science. *Edcomtech: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., et al. (2021). The PRISMA 2020 Statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71.
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-Regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*.
- Tsusayya, T. D., Umaroh, S. K., & Imawati, D. (2021). Motivasi Belajar dan Self Regulated Learning pada Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(1), 1-12.
- Sibarani, R. M., & Meilani, Y. F. (2021, April). Grit, self-regulated learning, self-determination theory and academic performance of generation Z. In *Proceedings of the 2nd International Conference on Inclusive Business in the Changing World (ICIB 2019)*.
- Suhendri, S., Ajie, G. R., & Untari, M. F. A. (2025). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Pada Pembelajaran Berbasis Deep Learning Untuk Meningkatkan Self-Regulated Siswa Generasi Z. *Pelita: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 74-79.

- Supriadi, D. (2022). Inovasi pembelajaran PAI di era digital: Strategi menumbuhkan minat belajar Gen-Z. *Tadbiruna*, 1(2), 319-334.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Urba, M., Ramadhani, A., Afriani, A. P., & Suryanda, A. (2024). Generasi Z: Apa Gaya Belajar yang Ideal di Era Serba Digital?. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 50-56.
- WARDI, R. H., HASSAN, M. H., YUSOF, U. Z. M., & ROSMAN, R. (2025). GEN Z'S LEARNING PREFERENCES IN CREATIVE DESIGN: A CONCEPTUAL FRAMEWORK. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 6(3), 332-343.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on Conducting a Systematic Literature Review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112.
- Yot-Domínguez, C., & Marcelo, C. (2017). University Students' Self-Regulated Learning Using Digital Technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Educati*