

## **Gangguan Media Sosial bagi *Self Regulated Learning* Mahasantri Pondok Pesantren Al-Ghozali**

**\*Jeny Kusdemawati<sup>1</sup>, Nurus Sa'adah<sup>2</sup>**

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author: [Jenyk.2@gmail.com](mailto:Jenyk.2@gmail.com)

---

Received: 21-06-2023

Revised: 22-09-2023

Accepted: 12-11-2023

---

Cite this article: Kusdemawati, J., & Sa'adah, N. (2023). Gangguan Media Sosial bagi Self Regulated Learning Mahasantri Pondok Pesantren Al-Ghozali. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7(2), 213-230. doi:<http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i2.7583>

---

### **Abstract**

The current era of globalization has a significant impact on technological development. Developing technology is also accompanied by advances in social media. The advancement of social media has an impact on excessive attachment to handphone and social media. The method used in this research is a type of qualitative research using interview techniques with four mahasantri as sources. This research was conducted with the aim of knowing how social media affects self-regulated learning in mahasantri. Researchers want to explore more deeply how the picture of self-regulated learning in mahasantri when viewed from activities inside the cottage and outside the cottage, cellphone use, and how to study. The results of this study are that there is a very different picture of Self Regulated Learning in PP Al-Ghozali mahasantri, the picture includes metacognition, learning motivation, and learning behavior. Disruption of learning can occur such as distraction from learning because there are WhatsApp notifications and will continue to scroll through social media such as Youtube Short, Youtube, TikTok and Instagram.

**Keywords:** Social media, self regulated learning, college student

### **Abstrak**

Pada era globalisasi seperti saat ini memerlukan dampak signifikan pada perkembangan teknologi. Teknologi yang berkembang juga

diiringi kemajuan media sosial. Kemajuan media sosial berdampak pada attachment berlebihan pada HP dan media sosial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan teknik wawancara dengan empat mahasantri sebagai narasumber. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana media sosial berpengaruh pada self regulated learning pada mahasantri. Peneliti ingin menggali lebih mendalam bagaimana gambaran self regulated learning pada mahasantri jika ditinjau dari aktivitas di dalam pondok dan luar pondok, penggunaan HP, dan cara belajar. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat Gambaran Self Regulated Learning pada mahasantri PP Al-Ghozali sangat berbeda-beda, gambaran tersebut meliputi metakognisi, motivasi belajar, dan perilaku belajar. Gangguan belajar mahasantri bisa terjadi seperti distraksi belajar karena ada notifikasi WhatsApp dan akan berlanjut pada scrolling media sosial seperti Youtube Short, Youtube, TikTok dan Instagram.

**Kata Kunci:** Media sosial, *self-Regulated learning*, mahasantri

## **Pendahuluan**

Mahasiswa merupakan individu yang dituntut untuk bisa menjalankan tugas dan akademik yang diberikan oleh perguruan tinggi. Mahasiswa juga diharapkan untuk mampu mengembangkan potensi non akademik, yakni dengan mengikuti berbagai kegiatan di luar jam kuliah. Kegiatan di luar jam kuliah tersebut dapat berupa kegiatan organisasi, kajian, maupun kegiatan *voluntering* lainnya (Karos, Suarni, & Sunarjo, 2021). Terdapat dua teori belajar yakni teori behavior dan kognitif. Teori behavior merupakan segala kejadian lingkungan yang mempengaruhi perilaku seseorang dan dapat memberikan suatu pengalaman pada dirinya. Teori kognitif menyatakan bahwa belajar melibatkan proses berfikir yang sangat kompleks. Dalam belajar, seseorang harus berusaha mengaitkan pengetahuan terbaru dengan struktur atau sudut pandang yang telah dimiliki seseorang (Sutarto, 2017). Kemampuan tersebut diharapkan agar mahasiswa tersebut dapat bersaing di dunia kerja nantinya. Sebagai seorang mahasiswa, mereka wajib untuk menuntaskan segala tugas-tugas yang diberikan. Tugas-tugas dan waktu studi tersebut harus diselesaikan secara tepat waktu untuk mendapat gelar sarjana. Akan tetapi pada kenyataannya, masalah-masalah yang dialami mahasiswa sangat beragam yang berakibat pada kualitas belajar mereka (Rizkyani, Feronika, & Saridewi, 2020).

Globalisasi memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap perkembangan teknologi yang sedang terjadi belakangan ini. Dengan kemajuan tersebut membuat intensitas penggunaan gawai semakin meningkat terutama pada mahasiswa. Saat ini mahasiswa dihadapkan pada kecanggihan gawai berupa

*laptop, handphone, tablet*, dan lain sebagainya. Kemajuan gawai tentunya juga diiringi dengan kemajuan *social media*. Terdapat berbagai macam *social media* yang sedang trend di kalangan masyarakat yakni *Instagram, Whats.Apps, Youtube, Youtube Short, TikTok, Facebook, X (Twitter)*, dan lain sebagainya. Kemajuan teknologi gadget dan media sosial membuat seseorang memiliki keterikatan atau *attachment* yang berlebihan pada gawai maupun *social media*. Hal tersebut yang menjadi kekhawatiran para guru atau pendidik karena akan berdampak pada kesehatan mental, pola belajar, hingga *self regulated learning* (Smith et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Hadi dkk tahun 2022 menyatakan bahwa terdapat efek negatif yang ditimbulkan dari penggunaan *gadget* secara berlebihan di kalangan anak-anak dapat berakibat pada perilaku kecanduan, agresif, mudah cemas, mempengaruhi fungsi normal pada kehidupan sehari-hari dan menginginkan untuk menatap layar *gadget* lebih lama (Abdul Hadi, Roslan, Mohammad Aidid, Abdullah, & Musa, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Aivaz, dan Teodorescu tahun 2022 menyatakan bahwa mahasiswa Romania yang mengikuti kelas *online* lebih berisiko melakukan *multitasking* (membuka media sosial, dan *browser*) dibandingkan mahasiswa yang mengikuti kelas *offline* (Aivaz & Teodorescu, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Liu, dkk tahun 2022 menyatakan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih lama melihat media sosial berisiko tinggi terkena depresi sebanyak 59,6%. Resiko depresi meningkat sebanyak 13% perjamnya, remaja perempuan memiliki resiko yang lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki (Liu et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh C.Smith dkk tahun 2021 menemukan bahwa mahasiswa menghabiskan waktu di ponsel mereka lebih dari sembilan jam perharinya. Mahasiswa juga menerima rata-rata sekitar 260 notifikasi dan memegang hp rata-rata sekitar 108 kali perhari. Tampak pada penelitian tersebut bahwa mahasiswa sangat menikmati hidupnya yang demikian, akan tetapi hal tersebut berdampak pada respon emosional dan perilaku mahasiswa (A. C. Smith dkk., 2021).

Zimmerman mengatakan bahwa *Self Regulated Learning* adalah kemampuan seorang mahasiswa dalam mengendalikan proses belajarnya sendiri secara metakognisi, perilaku, dan motivasi yang tinggi. Mereka melalui tiga fase prose belajar yakni fase merencanakan, fase kinerja, dan fase penilaian. Pada fase persiapan, mahasiswa mempersiapkan diri untuk belajar, mempersiapkan pekerjaannya, dan mengatur tujuan yang jelas. Pada fase kinerja mahasiswa mengatur strategi dalam proses belajarnya, mereka mengamati kembali proses belajarnya, mengatur ulang strategi belajar, dan mereka mengatur waktu dengan sangat efisien. Pada fase penilaian mahasiswa berusaha untuk mengevaluasi proses belajarnya, menentukan strategi belajar yang efektif, dan apa yang bisa mereka lakukan dalam proses belajar selanjutnya (Jansen, Leeuwen, Janssen, & Jak, 2019).

Boekaerts dalam Richard, et.al juga menyatakan bahwa *Self regulated Learning* merupakan sebuah upaya yang mampu menentukan nasib setiap peserta

didik atau mahasiswa dalam kinerja akademik. *Self Regulated Learning* memiliki kerangka, bahwa peserta didik menggunakan keterampilan metakognitif dalam belajar berpikir, melakukan, dan merefleksikan diri sendiri secara aktif dan proaktif. Bagian lain yang ada dalam *Self Regulated Learning* adalah pemikiran sebelumnya, pertunjukan, dan refleksi diri (Carter, Rice, Yang, & Jackson, 2020). Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa *Self Regulated Learning* merupakan sebuah usaha yang dimiliki masing-masing siswa maupun mahasiswa dalam mengerjakan dan menunjukkan keterampilannya dalam bidang akademik. Keterampilan tersebut dapat berupa kemampuan berpikir, menyampaikan pendapat secara aktif dan proaktif.

Bagi mahasiswa yang jauh dari kampung halamannya terdapat berbagai pilihan tempat tinggal dapat berupa kost, asrama, bahkan pondok pesantren. Pondok pesantren dapat menjadi salah satu pilihan bagi mahasiswa perantauan. Mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan aktivitas, aturan yang ditetapkan pondok, budaya, dan kebiasaan yang telah ditetapkan. Peraturan tersebut dibuat untuk menciptakan lingkungan pondok pesantren yang kondusif dan nyaman untuk seluruh warga pondok pesantren. Dalam kondisi ini, mahasiswa diharapkan mampu untuk menyesuaikan diri. Begitu juga untuk mahasiswa yang berasal dari luar kota bahkan luar provinsi (Nikmah & Sa'adah, 2022)

*Self Regulated Learning* dapat diartikan sebagai pembelajaran dimana seseorang dapat mengatur sendiri motivasi dan proses perilaku yang memungkinkan seseorang untuk mengatur dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan emosi dengan cara yang lebih sistematis dalam mencapai tujuan pembelajarannya sendiri. *Self Regulated Learning* berperan penting dalam keberhasilan belajar mahasiswa yang dalam situasi tertentu menuntut mahasiswa untuk dapat belajar secara mandiri dan mampu meregulasi diri sendiri dalam belajar. Dengan adanya *Self Regulated Learning*, harapannya mahasiswa akan lebih bertanggung jawab akan dirinya sendiri utamanya dalam proses belajarnya. Jika mahasiswa telah mampu melakukan hal tersebut, maka mereka dapat merekonstruksi ulang konsep belajarnya dan mendapatkan solusi atas masalah belajarnya sendiri (Hendrika, 2022).

Sesuai dengan pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *Self Regulated Learning* adalah suatu kemampuan individu atau mahasiswa dalam mengatur, serta meregulasikan diri sendiri dalam proses belajar. Regulasi tersebut berguna untuk mencapai tujuan pembelajaran yang maksimal. *Self Regulated Learning* juga berfungsi bagi mahasiswa untuk mengatur kembali metode pembelajaran yang sesuai keinginan dan cocok dengan mereka. Mengingat akan pentingnya *Self Regulated Learning* dalam proses pembelajaran, maka peneliti merasa bahwa setiap mahasiswa harus memiliki kemampuan tersebut. mahasiswa sangat perlu kemampuan tersebut agar tidak melakukan tindakan prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda tugas kuliah.

Prokrastinasi dapat diartikan sebagai kecenderungan menunda kegiatan yang diperlukan, penundaan tersebut dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Penundaan atau prokrastinasi umum dilakukan karena kesengajaan karena mereka tidak tahu bagaimana menyelesaikan tugas tersebut atau bahkan mereka enggan mengerjakannya. Rothblum mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan disfungsi dan penundaan tugas akademik yang tidak rasional, hal ini juga dikaitkan dengan kecemasan yang disertai dengan konsekuensi kegagalan akademik. Penundaan akademik atau prokrastinasi juga merupakan sebuah reaksi perasaan tidak nyaman, stress, serta rasa bersalah (Peixoto, Pallini, Vallerand, Rahimi, & Silva, 2021). Lest dan Yusufi dalam Septian dan Efi (2022) menyatakan bahwa stress akademik terjadi karena adanya faktor pemicu yang berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal berupa kurangnya minat belajar siswa, lambat pemahaman, dan kurangnya daya ingat siswa terhadap materi yang diberikan. Kemudian faktor eksternalnya berupa profesionalisme guru, fasilitas sekolah yang tidak memadai baik di lingkungan sekolah maupun di rumah, terlalu banyak tugas, kurangnya pendampingan orang tua (Sari & Astuti, 2022).

Siti dan Fitriah dalam penelitiannya(2020) menyatakan bahwa permasalahan belajar yang dihadapi siswa adalah motivasi belajar yang rendah, hal tersebut ditunjukkan dari perilaku mereka yang lambat masuk kelas, sulit mengatur waktu, yang tidur di kelas, main *game*, tidak masuk sekolah atau bolos sekolah (Bahiroh & Suud, 2020). Selain masalah tersebut, masalah lain yang bisa dialami oleh pelajar adalah *burnout study*. *Burnout study* ditandai dengan kelelahan emosi, depersonalisasi, dan perasaan rendah diri. Siswa yang mengalami masalah tersebut memilih untuk mengobrol di kelas, tidur, bermain *gadget*, dan kegiatan lain yang mengganggu kegiatan belajar (Muna, 2020).

*Self regulation* merupakan kemampuan seseorang untuk mencapai mengelola tingkah laku kemudian melaksanakannya untuk mencapai sesuatu. *Self regulation* mampu mengarahkan atau memerintahkan diri-sendiri untuk mampu mengubah sikap dalam bentuk sebuah aktivitas. Pada seseorang yang memiliki self regulation yang rendah maka pencapaian tujuannya kurang optimal. Bagian dari *self regulation* adalah *self regulation learning* (Azwar, 2022). *Self Regulated Learning* yang dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa, akan tetapi juga terdapat pengaruh atau faktor lainnya. Faktor yang dapat mempengaruhi kesulitan belajar, yakni **faktor internal** yang berasal dari dalam diri mahasiswa tersebut dan dapat mempengaruhi proses belajar. Faktor tersebut antara lain kemampuan intelektual, perasaan dan percaya diri, motivasi, kematangan untuk belajar, kemampuan mengingat serta kemampuan mengindra. Menurut Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono (2013), menjelaskan bahwa faktor internal penghambat kegiatan belajar adalah faktor fisiologis, dan psikologis. **Faktor Eksternal** dapat menyebabkan kesulitan belajar bagi mahasiswa seperti pembelajaran yang didapat dari dosen, kualitas pembelajaran, instrumen dan fasilitas pembelajaran,

serta lingkungan sosial dan alam. Faktor eksternal dapat berupa non sosial dan faktor sosial.

Alang menjelaskan bahwa terdapat faktor lain yang lebih kompleks, yakni masalah intelegensi, masalah penglihatan atau pendengaran, masalah perseptual masalah gizi, masalah minuman keras dan narkoba, masalah kelelahan, masalah harapan orang tua, masalah disharmoni dalam keluarga, masalah penguasaan materi pembelajaran, dan masalah minat (Afnibar, N, & Putra, 2020). Gangguan belajar juga bisa disebabkan karena penggunaan *handphone*. *Handphone* dinilai dapat mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa sehingga mengurangi kualitas keilmuan. Dalam teori *uses and gratifications* mengatakan bahwa teori ini memprediksikan bahwa masyarakat tergantung pada informasi pada media massa, ketertarikan tersebut dilakukan untuk memenuhi kebutuhan konsumsi media massa. Pada mahasiswa, penggunaan *handphone* tentunya memiliki dampak negatif dan positif. Dampak positif tersebut berupa memberikan kemudahan mobilisasi mahasiswa salah satunya adalah dapat mencari informasi terkait materi pembelajaran dengan mudah. Dampak positifnya adalah mereka bisa menunda-nunda pekerjaan dan malah *scroll* media sosial hingga berjam-jam.

Memang tidak dapat dipungkiri bahwasaya media sosial merupakan bagian penting yang senantiasa ada dalam kehidupan setiap individu terutamanya mahasiswa. Akan tetapi, pemahaman akan literasi digital juga sangat diperlukan oleh mereka karena untuk mengatur interaksi bermedia sosial yang efektif dan bermakna (Smith dan Storrs 2023). Sehingga dapat dikatakan bahwa memang mahasiswa sendiri juga memerlukan kemampuan literasi digital yang baik, dan diharapkan mampu menggunakan media sosial dengan bijak serta tidak membuang waktu secara percuma.

Tapscott dan Prensky dalam Jesper menyatakan bahwa generasi pembelajar pada masa kini disebut dengan Generasi Net dan Generasi Digital. Generasi tersebut lahir di masa yang serba digital dan teknologi telah mengubah cara generasi muda berpikir. Ciri khas dari generasi ini dikenal dengan kemampuan mereka yang mampu melakukan banyak tugas secara bersamaan atau multitasking (Aagaard, 2019). Para pemuda di era ini memang dituntut untuk bisa melakukan banyak hal, multitasking dianggap efektif untuk menghemat waktu dan dapat menyelesaikan semua tugas secara bersamaan. Jesper sendiri berpendapat bahwa mengerjakan sesuatu dengan multitasking, dan dilakukan secara terus-menerus akan mengakibatkan penurunan kualitas akademik. Maka dapat dikatakan apabila seseorang atau mahasiswa melakukan kegiatan multitasking secara terus-menerus akan berdampak pada produktifitas mereka dalam belajar, karena dapat menurunkan daya fokusnya.

## Metode

Penelitian ini dilakukan di PPM (Pondok Pesantren Mahasiswa) Al-Ghozali Sambilegi, Yogyakarta. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan rancangan studi kasus, metode ini dirasa paling tepat karena berangkat dari fenomena yang terjadi pada mahasiswa PP Al-Ghozali. Langkah yang dilakukan peneliti adalah dengan menyusun pertanyaan yang berkaitan dengan penggunaan *gadget* dan *social media* dapat berpengaruh pada kualitas belajar mahasiswa. Peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa sebanyak empat orang mahasiswa. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari mahasiswa di PP Al-Ghozali. Peneliti mengambil sampel sebanyak empat orang mahasiswa. Pemilihan empat orang mahasiswa tersebut berlandaskan pertimbangan tipe mobilitas atau kesibukan yang dimiliki setiap mahasiswa. Dalam hal ini, peneliti mengambil narasumber dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Kegiatan yang diikuti di luar pondok pesantren
2. Kegiatan yang diikuti di dalam pondok pesantren
3. Cara belajar yang digunakan
4. Bagaimana *Handphone* dapat berpengaruh pada proses belajar.

Teknik yang digunakan untuk melakukan pengecekan dalam penelitian ini adalah dengan triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara dideskripsikan kembali serta dikategorisasikan. Triangulasi teknik dilakukan dengan melakukan observasi kembali setelah peneliti melakukan wawancara kepada narasumber. Data yang telah didapatkan, kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis data kualitatif dengan teori Creswell (Sugiyono, 2019). Berdasarkan pedoman teori Creswell tersebut, peneliti melakukan: pengorganisasian dan menyiapkan data yang akan dianalisis, membaca seluruh data, menghubungkan antar tema, dan penyajian. Prosedur dalam melakukan penelitian ini diawali dengan melakukan observasi, dilanjutkan dengan kegiatan wawancara, dokumentasi dan kemudian observasi kembali. Data pendukung yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbagai sumber penelitian ilmiah berupa artikel jurnal penelitian, buku, dan sumber internet yang dirasa kredibel dan mampu mendukung penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

### Gambaran Self Regulated Learning Pada Mahasiswa

Mahasiswa identik dengan tugas serta tanggung jawab yang berat. Mereka dituntut untuk bisa mengatur waktu di tengah kesibukan mengerjakan tugas baik di dalam maupun luar kelas. Sebagian dari mahasiswa tersebut memutuskan untuk tinggal di pondok, dengan alasan bahwa ingin menambah pengetahuan mereka terhadap ilmu pengetahuan di luar kuliah. Mahasiswa yang

tinggal di pondok biasa disebut sebagai mahasantri. Mahasantri ini berkewajiban untuk mengikuti kegiatan pondok di tengah sela-sela kesibukan mereka berkuliah. Peneliti telah melakukan wawancara kepada empat orang mahasantri putri yang digunakan sebagai sampel. Mahasantri pertama sebagai narasumber pertama berinisial “L”, narasumber ke dua berinisial “A”, narasumber ke tiga berinisial “U”, narasumber ke empat berinisial “W”. Berdasarkan pemaparan tersebut peneliti berusaha menggali terkait *Self Regulated Learning* dan distraksi belajar yang dimiliki mahasantri. *Self Regulated Learning* merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki oleh masing-masing mahasantri.

*Self Regulated Learning* dapat diartikan sebagai sejauh mana kemampuan seseorang secara metakognisi, motivasi, dan partisipasi aktif dalam proses belajarnya (Aini, 2019). Menurut Zimmerman pada jurnal yang ditulis oleh Nur Nirmala Sagita dan Amir Mahmud (2019), bahwa *Self Regulated Learning* yang dimiliki mahasantri digambarkan secara metakognisi, motivasi, dan perilaku individu dalam proses belajar. Hasil yang diperoleh dari proses penelitian ini dengan menggunakan wawancara dan observasi telah disusun sedemikian rupa, dengan memperhatikan indikator *Self Regulated Learning* yang berupa (1) Gambaran *Self Regulated Learning* secara metakognisi, (2) motivasi belajar, (3) perilaku belajar. Berdasarkan hasil wawancara terdapat faktor yang mengganggu atau sebagai distraksi proses belajar yang meliputi (1) notifikasi *handphone*, (2) *scroll* media sosial, (3) lingkungan belajar yang kurang mendukung, dan (4) rendahnya kemampuan manajemen waktu (Nirmala Sagita & Mahmud, 2019).

### **Gambaran *Self Regulated Learning* mahasantri secara metakognisi:**

Pada hal ini terdapat berbagai gambaran *Self Regulated Learning* mahasantri secara metakognisi yang dimiliki mahasantri, dan diungkapkan oleh informan pertama berinisial L sebagai berikut:

“Saya sebenarnya termasuk mahasiswa yang kurang bisa mengatur waktu, sehingga saya lebih memilih mengerjakan tugas jika sudah mendekati *deadline*. Kelemahan saya ada pada minat membaca yang minim, sejujurnya saya termasuk anak yang malas untuk membaca. Strategi saya untuk bisa belajar adalah dengan cara mencatat dan membuat grup-grup kecil untuk mengulas kembali materi yang telah disampaikan dosen.”

Pernyataan tersebut juga diungkapkan oleh informan kedua berinisial A, sebagai berikut:

“Saya sebenarnya bukan orang yang menggunakan salah satu metode belajar yang rumit atau dengan kriteria belajar tertentu. Saya bisa belajar apabila berada di ruangan yang terang, sepi, tidak bisa belajar sambil mendengarkan musik, belajar di kafe, dan belajar sambil *multitasking*. Saya juga lebih sering mengerjakan tugas yang mepet dengan *deadline*, itu



bukan berarti saya menunda-nunda pekerjaan ya tapi mendahulukan yang *urgent*.”

Pernyataan serupa sejalan dengan ungkapan informan ketiga berinisial U, sebagai berikut:

“Gambaran cara belajar saya adalah dengan mendengarkan musik, biasanya musik sholawatan atau musik-musik Arab. Saya tidak suka diganggu ketika sedang belajar, ada beberapa *spot* yang menjadi favorit saya ketika sedang belajar di pondok yakni di kamar tamu atau di balkon pondok. Saya tipe orang yang akan mengerjakan tugas ketika sudah mepet waktunya, sebenarnya itu bukan karena saya malas akan tetapi saya memprioritaskan pekerjaan mana yang sekiranya perlu dikerjakan terlebih dahulu.”

Gambaran Self Regulated Learning pada informan ke empat yang berinisial W, adalah sebagai berikut:

“Saya sebenarnya lebih suka belajar di perpustakaan, karena saya merasa jika di perpustakaan bisa lebih fokus. Saya juga lebih suka membaca buku fisik (non-digital), karena jika membaca buku secara fisik akan beda rasanya dengan membaca buku *online*. Jika ada materi dari dosen, saya lebih mengandalkan catatan karena takut lupa.”

Dari hasil wawancara tersebut, penulis mengelompokkan gambaran *Self Regulated Learning* pada mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Mencatat, hal ini dilakukan mahasiswa dengan tujuan agar tidak mudah lupa terhadap materi yang telah diberikan oleh dosen.
2. Memiliki spot atau titik tertentu untuk belajar, dengan tujuan bisa fokus dalam belajar.
3. Mengerjakan tugas ketika sudah dianggap mendekati waktu mengumpulkan atau *deadline*. Perilaku tersebut dilakukan dengan dalih karena ingin mengerjakan tugas yang dianggap lebih *urgent*.
4. Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, sebagaimana mahasiswa memilih belajar sambil mendengarkan musik tertentu yang mereka sukai, akan tetapi ada juga mahasiswa yang tidak suka mengerjakan tugas sambil mendengarkan musik. Perilaku tersebut dilakukan karena mahasiswa tersebut merasa tidak fokus apabila mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan tertentu.
5. Membaca buku, kegiatan ini dilakukan oleh informan berinisial W untuk menambah wawasan materi dari dosen. W mengungkapkan bahwa ia lebih suka membaca buku secara fisik dibandingkan buku *online*.

Temuan tersebut selaras dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Aini (2019). Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat kemampuan metakognisi pada peserta didik yang ditunjukkan dengan perilaku merencanakan

pembelajaran dengan cara menyiapkan buku dan keperluan pelajaran. Pada tahap selanjutnya, peserta didik menetapkan tujuan belajar yang dapat dilihat dari pengetahuannya terkait tujuan yang akan didapat apabila melaksanakan sebuah pelajaran. Selain itu, kemampuan peserta didik dalam belajar yakni mendisiplinkan diri agar mencapai prestasi yang baik (Aini, 2019). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan yang mahasantri ungkapkan yakni dengan cara mencatat materi perkuliahan, memiliki *spot* tertentu untuk belajar, mengerjakan tugas, menciptakan suasana belajar agar nyaman untuk belajar, dan membaca serta mengulang kembali materi yang telah disampaikan oleh dosen-dosen mereka. Ciri-ciri tersebut sudah termasuk ke dalam gambaran *self regulated learning* secara metakognisi mahasantri. Aini (2019) juga menambahkan bahwasanya aspek tersebut bisa berperan secara dominan dalam pembelajaran karena dapat mengarahkan peserta didik atau mahasiswa pada kemampuan mengatur waktu, jadwal belajar, menentukan capaian pembelajaran dan target belajar serta referensi belajar secara mandiri.

### **Gambaran *Self Regulated Learning* mahasantri secara motivasi:**

Dalam hal ini terdapat berbagai gambaran *self regulated learning* mahasantri secara motivasi yang dimiliki mahasantri, dan diungkapkan oleh informan pertama berinisial L sebagai berikut:

“Motivasi saya untuk belajar sampai pada saat ini adalah karena keinginan diri sendiri utamanya, hal itu juga didorong dengan latar belakang orang tua. Bapak saya dulunya juga S1, dan ibu saya S2 dari UGM. Akan tetapi, *role model* utama saya tetap ibu karena beliau itu adalah sosok yang tidak bisa diam hanya di suatu tempat. Jadi ibu saya terus memanfaatkan ilmunya dengan mengikuti organisasi, dan mengikuti seminar-seminar untuk terus menambah ilmunya. Dari situlah saya mulai termotivasi untuk selalu mengembangkan ilmu agar bisa seperti ibu saya.”

Pernyataan tersebut sedikit berbeda dengan yang diungkapkan oleh informan kedua berinisial A, dengan keterangan sebagai berikut:

“Saya belajar hingga ke bangku kuliah adalah semata-mata untuk diri saya sendiri, jadi bisa dibilang motivasi terbesar saya untuk kuliah dan belajar adalah untuk diri sendiri dan bekal nantinya. Saya sangat ingin bisa mendidik anak dengan baik jika suatu saat menjadi ibu rumah tangga. Jika saya menjadi wanita karir nantinya, saya harap ilmu saya ini juga bisa bermanfaat untuk karir saya ke depan.”

Pernyataan lainnya dikemukakan oleh informan ketiga berinisial U, dengan keterangan sebagai berikut:

“Sebenarnya tidak ada motivasi yang khusus kenapa saya kuliah dan mondok, tapi setelah dipikir-pikir kembali saya melakukan hal ini

semata-mata untuk mencapai keridhoan Allah SWT. Saya tidak peduli jika suatu saat menjadi apa kelak, akan tetapi saya berharap semua ilmu yang saya dapatkan selama di pondok dan kuliah ini dapat bermanfaat untuk hidup saya ke depannya.”

Pernyataan lain yang dikemukakan oleh informan ke empat berinisial W, dengan keterangan sebagai berikut:

“Motivasi saya belajar sebenarnya datang dari luar diri sendiri, yakni orang tua. Jika saya merasa malas, atau putus asa, maupun jenuh ketika belajar maka saya akan mengingat kembali orang tua saya. Saya merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, tentunya sebagai anak pertama saya memiliki beban untuk memberikan contoh yang baik untuk adik-adik saya kelak.”

Dari hasil wawancara tersebut di atas, motivasi dapat dikategorikan sebagai berikut:

1. Motivasi Instrinsik, yakni motivasi atau dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri.
2. Motivasi Ekstrinsik, yakni motivasi atau dorongan yang berasal dari luar diri sendiri.
3. Amotivasi, dapat diartikan sebagai memiliki motivasi yang rendah atau bahkan tidak memiliki motivasi yang kuat.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, sesuai dengan teori motivasi yang diungkapkan Deci dan Ryan dalam penelitian Nur Nirmala dan Amir (2019). Motivasi adalah faktor pendorong dalam diri manusia untuk berbuat sesuatu. Motivasi dapat menjadi penggerak keinginan utama pada manusia, keinginan tersebut dapat berupa keinginan negatif maupun positif. Motivasi dapat terbagi menjadi tiga yakni motivasi instrinsik, ekstrinsik, dan *amotivasi* (Sagita & Mahmud, 2019). Pada hasil penelitian tersebut di atas, ditemukan sebanyak satu partisipan memiliki jenis motivasi ekstrinsik yakni partisipan berinisial A. Informan A mengungkapkan bahwa dirinya ingin belajar karena benar-benar ingin memanfaatkan ilmunya suatu saat nanti.

Informan yang memiliki jenis motivasi ekstrinsik yakni sebanyak dua orang, yakni informan inisial L dan W. Kedua informan tersebut mengatakan bahwa keinginan atau motivasi mereka dalam belajar adalah karena adanya dorongan dari orang tua mereka sendiri. Informan L memiliki seorang *role model* dan merasa bahwa dirinya harus bisa seperti ibunya. Informan berinisial W mengaku bahwa motivasi terbesar dirinya dalam belajar adalah kedua orang tuanya. W merasa jika sedang mengalami kejenuhan belajar, malas, dan stress belajar maka ia akan mengingat kembali orang tuanya dan hal tersebut berhalo membuatnya termotivasi kembali. Sedangkan informan berinisial U, memiliki jenis motivasi amotivasi atau memiliki keinginan yang rendah. U menjelaskan

bahwa dirinya tidak memiliki motivasi khusus kenapa dirinya berkuliah dan mondok. U juga menjelaskan bahwa dirinya memutuskan untuk mondok dan berkuliah adalah hanya untuk mengabdikan diri kepada Allah SWT.

Pilihan yang telah ditetapkan oleh U, bisa jadi karena ia memiliki kecerdasan spiritual yang baik. Kecerdasan spiritual menurut Zohar dan Mashall adalah kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup pada pemaknaan yang lebih luas. Kecerdasan spiritual ini diharapkan dapat membimbingnya dan mampu memfungsikan kecerdasan emosi dengan baik. Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk mengatur kehidupan emosinya dengan kecerdasan, menjaga keselarasan emosi, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Najwa Wahyu & Fetri Aliza, 2023).

### **Gambaran *Self Regulated Learning* mahasiswa melalui perilaku belajar:**

Perilaku belajar yang ditunjukkan informan pertama berinisial L, adalah sebagai berikut:

“Saya mencoba belajar dengan mengatur *mood* terlebih dahulu, karena jika tidak *mood* maka proses belajar pasti tidak akan berjalan dengan lancar. Saya mencoba untuk berdialog dengan diri sendiri, agar bisa lebih mengetahui proses belajar mana yang cocok dengan situasi saya pada saat itu dan juga agar lebih disiplin waktu untuk belajar. Perilaku belajar saya bisa bagaimanapun dan dimanapun”

Perilaku belajar yang ditunjukkan informan ke dua berinisial A, yakni sebagai berikut:

“Saya lebih suka belajar jika berada di ruang yang terang, dan tidak suka belajar sambil mendengarkan musik. Saya juga mencoba untuk mematikan notifikasi HP seperti *WhatsApps*, *Instagram*, karena jika *notifikasi* HP sudah menyala maka saya akan memilih untuk *scroll* media sosial. Hal yang perlu saya perhatikan secara serius adalah manajemen waktu, karena dengan manajemen waktu yang baik pasti akan berdampak pada kualitas belajar saya.”

Perilaku belajar yang ditunjukkan informan ke tiga berinisial U, sebagai berikut:

“Saya tertarik belajar apa saja dan dimanapun tempatnya, saya tertarik pada filsafat sehingga hal itu mempengaruhi cara saya berfikir dan bertindak. Filsafat yang menurut sebagian orang merupakan sesuatu yang sulit, akan tetapi saya menyukainya. Saya juga suka membaca apapun, walaupun tidak sesuai dengan jurusan kuliah saya yang PAI. Saya belajar sambil mendengarkan musik berupa sholawatan maupun

musik-musik Arab. Saya lebih suka belajar sendiri, karena jika berkelompok saya merasa tidak fokus dan malah ngobrol.”

Perilaku belajar yang ditunjukkan informan ke empat berinisial W, sebagai berikut:

“Saya lebih suka belajar di perpustakaan, karena lebih bisa fokus dalam belajar. Saya yang masuk di jurusan Sosiologi, akhirnya hal tersebut membuat saya untuk memiliki target membaca. Meskipun hal tersebut terlihat susah, tapi lama-kelamaan membuat saya semakin terbiasa apalagi di jurusan saya mewajibkan setiap mahasiswanya untuk menulis di blog. Saya suka mencatat karena bisa meminimalisir lupa.”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai macam cara yang dilakukan mahasiswa untuk bisa belajar dengan baik.

Hal tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Mencoba mengatur niat serta *mood*.
2. Belajar di tempat yang terang, dan sepi.
3. Belajar dengan membaca sumber referensi manapun, meskipun tidak sesuai dengan jurusan yang ditempuh.
4. Membuat catatan, belajar di perpustakaan, dan menetapkan target untuk membaca.

Woodhworth dalam jurnal yang ditulis oleh Nur Nirmala Sagita dan Amir Mahmud (2019), mengatakan bahwa perilaku dapat terjadi karena adanya motivasi atau dorongan untuk melakukan tujuan yang ingin dicapai. Hull juga menjelaskan bahwa perilaku individu dapat dipengaruhi oleh motivasi atau dorongan untuk mengadakan pemuasan atau pemenuhan kebutuhan (Sagita & Mahmud, 2019). Sesuai dengan pernyataan tersebut, keempat mahasiswa tersebut melakukan perilaku belajar karena memiliki motivasi atau tujuan tertentu yang ingin dicapai.

### **Gangguan Media Sosial pada Mahasiswa**

Gangguan belajar atau distraksi belajar umum dialami mahasiswa. Gangguan belajar merupakan gangguan yang berasal dari luar individu maupun dari dalam individu sendiri. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, didapati bahwasanya gangguan belajar yang dihadapi mahasiswa tersebut di atas adalah *notifikasi*. Mereka menjelaskan bahwa jika sudah melihat notifikasi HP, maka proses belajar mereka akan terganggu dan teralihkan. Perilaku tersebut ditunjukkan dengan membuka *chat* WA, dan akan berlanjut membuka *Youtube/Youtube Short, Tiktok, Instagram* dan media sosial lainnya.

Sesuai dengan jurnal yang ditulis oleh Aster Pujianing, dkk (2022). Dalam jurnal tersebut dijelaskan bahwasanya gawai merupakan alat komunikasi

bagi seseorang. Komunikasi merupakan hal sangat penting bagi setiap individu, maka dari itu gawai atau *gadget* tidak dapat terlepas dari genggamannya seseorang. Berawal dari urgensi tersebut, akhirnya *gadget* bisa menyebabkan kecanduan bagi penggunanya (Ati, Ibnu, Mubasyira, & Wulansari, 2022).

Bukan hanya gangguan atau distraksi dari HP dan media sosial lainnya, akan tetapi mereka juga mengalami gangguan yang berlebihan karena adanya harapan orang tua pada keempat narasumber tersebut. Mereka menjelaskan bahwa harapan orang tua yang terlalu tinggi, akhirnya membuat mahasiswa tersebut merasa tertekan. Mereka bisa merasa bersalah jika tidak berhasil memenuhi harapan orang tua. Gangguan tersebut akhirnya membuat mereka merasa berat untuk belajar dengan baik, dan justru memikirkan hal yang tidak seharusnya dipikirkan atau dalam istilah *overthinking*.

Gangguan tersebut layaknya yang diungkapkan oleh M. Sattu Alang menjelaskan bahwa terdapat faktor lain yang lebih kompleks salah satunya adalah masalah harapan orang tua. Merupakan hal yang wajar apabila orang tua menaruh harapan yang besar kepada anak-anaknya, akan tetapi harapan tersebut dapat mempengaruhi perkembangan anak. Seringkali harapan tersebut tidak memperhatikan kemampuan yang dimiliki anaknya sendiri, sehingga anak akan dituntut sesuai dengan kemauan orang tua (Afnibar dkk., 2020).

Fenomena tersebut disebabkan karena rendahnya *Self Regulated Learning* yang dimiliki mahasiswa. Rendahnya *Self Regulated Learning* mahasiswa tersebut ditunjukkan dengan kurang mampu mengatur waktu. Mereka juga mengatakan bahwa sering menunda tugas kuliah karena masih harus mengerjakan tugas lain dari pondok. Mahasiswa tersebut juga mengatakan bahwasanya konsentrasi mereka sering terpecah karena adanya notifikasi HP. Pecah konsentrasi tersebut akhirnya membuat mereka menunda kembali pekerjaan mereka dan malah berselancar di media sosial *Instagram*, *Whatsapp*, dan media sosial lainnya. Froese dalam Jessica dkk, meneliti mengenai pengaruh menerima pesan teks terhadap nilai kuis. Dalam penelitian tersebut didapati bahwasanya mahasiswa yang masih menerima dan membalas pesan teks memiliki nilai kuis yang rendah (Mendoza, Pody, Lee, Kim, & McDonough, 2018).

Terbukti bahwasanya penggunaan *handphone* secara berlebihan, seringkali membuat para mahasiswa mulai hilang kontrol belajar dengan semakin larut menjelajah internet. Mahasiswa seringkali mengirim pesan teks atau *chat* selama jam pelajaran, menghubungi teman, atau membuka aplikasi media sosial. Penggunaan *handphone* secara non-akademik terbukti dapat merugikan proses pembelajaran, kesejahteraan mental pelajar, hingga nilai rata-rata mereka. Penggunaan *handphone* yang berlebihan ternyata juga berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis. Gangguan kesejahteraan psikologis tersebut dapat berupa kecemasan karena takut ketinggalan sebuah informasi yang tersebar di media sosial (Lee dkk. 2017).

## Penutup

*Self Regulated Learning* merupakan kemampuan seseorang untuk meregulasi diri untuk mengatur sendiri motivasi dan proses perilaku yang memungkinkan seseorang untuk mengatur dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan emosi dengan cara yang lebih sistematis dalam mencapai tujuan pembelajarannya sendiri. Sehingga dapat diartikan bahwa *Self Regulated Learning* suatu kemampuan seseorang dalam mengatur, serta meregulasikan diri sendiri dalam proses belajar. Gambaran *Self Regulated Learning* pada mahasiswa PP Al-Ghozali sangat berbeda-beda, gambaran tersebut meliputi metakognisi, motivasi belajar, dan perilaku belajar.

Gangguan belajar mahasiswa bisa terjadi seperti distraksi belajar karena ada notifikasi *Whats.Apps* dan akan berlanjut pada *scrolling* media sosial seperti *Youtube Short*, *Youtube*, *TikTok* dan *Instagram*. Keterangan yang diberikan oleh narasumber juga menjelaskan bahwa gangguan belajar juga berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal bisa karena motivasi belajar yang rendah, tidak percaya diri. Dan faktor eksternal dapat berupa distraksi dari *handphone*, dan harapan orang tua yang terlalu tinggi.

## Referensi

- Aagaard, J. (2019). Multitasking as distraction: A conceptual analysis of media multitasking research. *Theory and Psychology*, 29(1), 87–99. <https://doi.org/10.1177/0959354318815766>
- Abdul Hadi, A., Roslan, S. R., Mohammad Aidid, E., Abdullah, N., & Musa, R. (2022). Development and Validation of a New Gadget Addiction Scale (Screen Dependency Scale) among Pre-School Children in Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416916>
- Afnibar, N, D. F., & Putra, A. (2020). Analisa Kesulitan Belajar Mahasiswa Dalam Kuliah Online (Studi pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang). *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 11(Juli-Desember 2020).
- Aini, D. F. N. (2019). Self Regulated Learning Pada Siswa Imigran di Sekolah Indonesia Bangkok. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3.
- Aivaz, K. A., & Teodorescu, D. (2022). College Students' Distractions from Learning Caused by Multitasking in Online vs. Face-to-Face Classes: A Case Study at a Public University in Romania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811188>

- Ati, A. P., Ibnu, H., Mubasyira, M., & Wulansari, L. (2022). Penyuluhan Penggunaan Gawai Untuk Mencegah Gangguan Belajar Pada Siswa. *Jurnal Pengabdian Untuk Mu Negeri*, 6(1), 1–6.
- Azwar, B. (2022). Penguatan Self-Regulation Anak Panti Asuhan Aisyah Curup Selama Belajar Daring di Masa Pandemi Covid 19. *Islamic Counseling*: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 6(2), 251. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.5323>
- Bahiroh, S., & Suud, F. M. (2020). Model Bimbingan Konseling Berbasis Religiusitas dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1170>
- Carter, R. A., Rice, M., Yang, S., & Jackson, H. A. (2020). Self-regulated learning in online learning environments: strategies for remote learning. *Information and Learning Science*, 121(5–6), 311–319. <https://doi.org/10.1108/ILS-04-2020-0114>
- Hendrika, D. S. (2022). Gambaran Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 68–74. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.10>
- Jansen, R. S., Leeuwen, A. Van, Janssen, J., & Jak, S. (2019). Self-regulated learning partially mediates the effect of self-regulated learning interventions on achievement in higher education: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 28(September 2018), 100292. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100292>
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. 2(3), 200–211.
- Lee, S., Kim, M. W., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., & Kim, M. S. (2017). The Effects of Cell Phone Use and Emotion-regulation Style on College Students' Learning. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 360–366. <https://doi.org/10.1002/acp.3323>
- Liu, M., Kamper-Demarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., & Xue, P. (2022, Mei 1). Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose-Response Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 19. MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: The influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>



- Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444>
- Najwa Wahyu, E., & Fetri Aliza, N. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Perilaku Organisasi Sekolah di Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta. 7(1), 47–60. <https://doi.org/10.29240/jbk.v7i1.6480>
- Nikmah, B., & Sa'adah, N. (2022). Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dalam Meningkatkan Self Adjustment Santri Kelas VII Pondok Pesantren An-Nur Tangkit Muaro Jambi. *Islamic Counseling*: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 6(2), 193. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4752>
- Nirmala Sagita, N., & Mahmud, A. (2019). Economic Education Analysis Journal Peran Self Regulated Learning dalam Hubungan Motivasi Belajar, Prokrastinasi dan Kecurangan Akademik. *EAAJ*, 8(2), 516–532. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v8i2.31482>
- Peixoto, E. M., Pallini, A. C., Vallerand, R. J., Rahimi, S., & Silva, M. V. (2021). The role of passion for studies on academic procrastination and mental health during the COVID-19 pandemic. *Social Psychology of Education*, 24(3), 877–893. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09636-9>
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2020). Arivia Monique Rizkyani\*, Tonih Feronika, Nanda Saridewi. *Edasins*, 12(2), 252–258. <https://doi.org/http://doi.org/10.15408/es.vl2i2.18175>
- Sagita, N. N., & Mahmud, A. (2019). Peran Self Regulated Learning dalam Hubungan Motivasi Belajar, Prokrastinasi dan Kecurangan Akademik. *Economic Education Analysis Journal*, 8(Februari 2019), 516–532. <https://doi.org/10.15294/eeaj.v8i2.31482>
- Sari, S. K., & Astuti, E. T. (2022). Bimbingan Konseling Islam dalam Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Islamic Counseling*: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 6(2), 223. <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i2.4628>
- Smith, A. C., Fowler, L. A., Graham, A. K., Jaworski, B. K., Firebaugh, M.-L., Monterubio, G. E., ... Fitzsimmons-Craft, E. E. (2021). Digital Overload among College Students: Implications for Mental Health App Use. *Social Sciences*, 10(8), 279. <https://doi.org/10.3390/socsci10080279>
- Smith, E. E., & Storrs, H. (2023). Digital literacies, social media, and undergraduate learning: what do students think they need to know?

International Journal of Educational Technology in Higher Education, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-023-00398-2>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Sutarto. (2017). Teori Kognitif dan Implikasinya Dalam Pembelajaran. *Islamic Counseling*, 1(2), 1–26.