

## **STRATEGI MANAJEMEN TOKO DALAM MENINGKATKAN KINERJA PEGAWAI TOKO MA'HAD AL-ZAYTUN**

Anna Risky<sup>1</sup>, Sobirin<sup>2</sup>, Meity Suryandari<sup>3</sup>

Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia

[annalashira@gmail.com](mailto:annalashira@gmail.com)<sup>1</sup>, [sobirin@iai-alzaytun.ac.id](mailto:sobirin@iai-alzaytun.ac.id)<sup>2</sup>, [meity@iai-alzaytun.ac.id](mailto:meity@iai-alzaytun.ac.id)<sup>3</sup>

### **ABSTRACT**

*This study aims to analyze the influence of social media use on students' learning behavior, focusing on aspects of concentration, motivation, time management, and academic engagement. The research method employed was quantitative descriptive-correlational with sample selection using proportional stratified random sampling. Data were collected through a Likert-scale questionnaire and semi-structured interviews with selected respondents. The results indicate that most students use social media daily for an average duration of 3–5 hours, with Instagram, WhatsApp, and TikTok as the dominant platforms. Pearson correlation analysis reveals a significant relationship between social media use and learning behavior, showing a negative correlation when social media is excessively used for entertainment, but a positive one when used for academic purposes. Simple linear regression analysis further shows that social media use contributes significantly to variations in students' learning behavior, although other factors also play a role. These findings highlight that social media plays a dual role: it can act as both a distractor and a facilitator in the learning process, depending on the purpose of use and the user's self-regulation.*

**Keywords:** *Social media, learning behavior, motivation, concentration, students*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar mahasiswa, dengan menitikberatkan pada aspek konsentrasi, motivasi, manajemen waktu, dan keterlibatan akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif-korelasional dengan pengambilan sampel menggunakan teknik proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert serta wawancara semi-terstruktur pada responden terpilih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi rata-rata 3–5 jam, dengan platform dominan Instagram, WhatsApp, dan TikTok. Analisis korelasi Pearson mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan perilaku belajar, dengan arah korelasi negatif ketika media sosial digunakan berlebihan untuk hiburan, namun positif ketika digunakan untuk tujuan akademik. Analisis regresi linier sederhana menunjukkan kontribusi penggunaan media sosial terhadap variasi perilaku belajar mahasiswa, meskipun faktor lain juga

berperan. Temuan ini menegaskan bahwa media sosial memiliki peran ganda: dapat menjadi distraktor sekaligus fasilitator dalam proses pembelajaran, tergantung pada tujuan dan regulasi diri pengguna.

**Kata kunci:** Media sosial, perilaku belajar, motivasi, konsentrasi, mahasiswa

## A. Pendahuluan

Fenomena perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah mengubah cara masyarakat berkomunikasi, mengakses informasi, dan membentuk opini publik. Media sosial tidak hanya menjadi sarana hiburan, tetapi juga ruang diskusi, edukasi, serta pembentukan identitas sosial (Nasrullah, 2021). Di sisi lain, tingginya intensitas penggunaan media sosial juga menghadirkan permasalahan, misalnya penyalahgunaan informasi, penyebaran hoaks, hingga menurunnya kualitas interaksi tatap muka. Fenomena inilah yang penting untuk diteliti, sebab berdampak langsung pada perilaku, pola pikir, dan bahkan prestasi akademik generasi muda (Hidayat & Nugraha, 2022).

Objek penelitian dalam kajian ini berfokus pada pengaruh penggunaan media sosial terhadap mahasiswa, baik dalam aspek perilaku komunikasi, motivasi belajar, maupun interaksi sosial. Meski sudah

banyak penelitian tentang media sosial, sebagian besar masih menekankan pada sisi adiksi (*addiction*) atau dampak negatif, sementara kajian mengenai strategi pemanfaatan positif media sosial dalam konteks akademik masih relatif kurang dieksplorasi (Putri, 2023). Hal ini menciptakan *research gap* yang signifikan untuk ditindaklanjuti.

Secara teoritis, penelitian ini relevan dengan teori Uses and Gratifications (Katz, Blumler & Gurevitch, 1973) yang menjelaskan bagaimana individu secara aktif menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu. Selain itu, teori Interaksi Simbolik (Mead, 1934) juga relevan, sebab penggunaan media sosial membentuk simbol, makna, dan interaksi antarindividu dalam ruang digital.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang beragam. Misalnya, Santoso (2020) menemukan adanya korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar.

Namun, Rahayu & Sari (2021) justru menekankan manfaat media sosial sebagai sarana berbagi informasi akademik. Sementara itu, studi terbaru oleh Gunawan (2022) menggunakan metode survei untuk memetakan hubungan media sosial dan keterlibatan mahasiswa, dan hasilnya menunjukkan pengaruh yang bergantung pada jenis platform serta tujuan penggunaannya.

Metode penelitian yang digunakan sebelumnya bervariasi. Survei kuantitatif banyak dipakai karena praktis dalam menjangkau responden yang luas (kelebihannya: data numerik yang dapat dianalisis secara statistik; kelemahannya: kurang menangkap aspek kualitatif mendalam). Di sisi lain, penelitian kualitatif melalui wawancara mendalam mampu menggali motivasi personal, tetapi cenderung terbatas pada jumlah informan (kelebihannya: kedalaman data; kelemahannya: generalisasi terbatas). Beberapa penelitian juga mencoba metode campuran (*mixed methods*) untuk menggabungkan keduanya, meski menghadapi kendala waktu dan sumber daya (Creswell, 2018).

Dari kelemahan-kelemahan tersebut, penelitian ini mengusulkan

pendekatan yang lebih integratif, yaitu mengombinasikan instrumen survei kuantitatif dengan wawancara terpilih untuk menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif. Dengan pendekatan ini, permasalahan penelitian dapat dirumuskan: bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar mahasiswa, serta faktor-faktor yang memperkuat atau melemahkannya?

Solusi yang ditawarkan adalah pemetaan penggunaan media sosial yang lebih produktif bagi mahasiswa, dengan mengidentifikasi platform, durasi, dan tujuan penggunaan. Kontribusi penelitian ini meliputi: (1) memberikan landasan teoretis baru mengenai peran media sosial dalam pendidikan, (2) menyumbang rekomendasi praktis bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan untuk mengoptimalkan media sosial, dan (3) memperkaya literatur terkait fenomena digitalisasi dan pendidikan di Indonesia.

Struktur isi penelitian selanjutnya akan mencakup: kajian literatur tentang media sosial dan pendidikan, metodologi penelitian (populasi, sampel, instrumen, dan teknik analisis), hasil dan pembahasan, simpulan, serta

rekomendasi. Urgensi penelitian ini sangat tinggi mengingat generasi muda, khususnya mahasiswa, adalah pengguna aktif media sosial yang memerlukan strategi pengelolaan agar tidak berdampak negatif pada prestasi akademik.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh media sosial terhadap perilaku belajar mahasiswa, mengidentifikasi pola penggunaan yang efektif, serta merumuskan rekomendasi pemanfaatan media sosial dalam konteks akademik.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-korelasional dengan tujuan mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan perilaku belajar mahasiswa. Desain korelasional dipilih karena sesuai untuk menguji keterkaitan antarvariabel tanpa manipulasi, sehingga hasilnya dapat menggambarkan pola hubungan yang nyata di lapangan (Creswell & Creswell, 2018).

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa pada program studi yang menjadi objek penelitian.

Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional stratified random sampling agar setiap kelompok mahasiswa memiliki peluang yang sama untuk terwakili (Sugiyono, 2022). Ukuran sampel ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel yang representatif. Teknik ini dipilih karena terbukti dapat meningkatkan keterwakilan data dalam penelitian sosial pendidikan (Etikan & Bala, 2017).

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur dengan skala Likert 5 poin, mulai dari “sangat tidak setuju” hingga “sangat setuju”. Variabel penggunaan media sosial diukur melalui indikator durasi penggunaan, jenis platform, dan tujuan penggunaan. Variabel perilaku belajar mahasiswa diukur melalui indikator konsentrasi, motivasi, manajemen waktu, dan keterlibatan akademik. Validitas instrumen diuji melalui validitas isi dengan melibatkan pakar, sementara reliabilitas diuji dengan Cronbach’s Alpha, yang dianggap memadai bila lebih dari 0,70 (Taber, 2018).

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dalam

bentuk cetak maupun daring menggunakan platform Google Form. Untuk memperkaya hasil penelitian, dilakukan pula wawancara semi-terstruktur pada beberapa responden terpilih guna menggali pengalaman mereka dalam menggunakan media sosial dalam konteks akademik. Kombinasi ini mendukung prinsip triangulasi data sehingga meningkatkan kredibilitas hasil penelitian (Fetters, Curry & Creswell, 2013).

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan pola umum, meliputi mean, standar deviasi, dan frekuensi. Selanjutnya dilakukan analisis inferensial dengan uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar mahasiswa. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi terbaru yang secara luas digunakan dalam penelitian sosial (Hair et al., 2019).

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika, termasuk menjaga kerahasiaan identitas responden, menggunakan data hanya untuk kepentingan akademik, serta meminta persetujuan responden melalui informed consent sebelum

pengisian kuesioner. Pertimbangan ini sejalan dengan pedoman etika penelitian pendidikan tinggi di Indonesia (Kemenristekdikti, 2021).

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

#### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini menghasilkan gambaran menyeluruh mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku belajar mahasiswa. Berdasarkan data kuesioner yang disebarakan kepada responden, diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan media sosial setiap hari dengan durasi rata-rata 3 hingga 5 jam. Platform yang paling banyak digunakan adalah Instagram, WhatsApp, dan TikTok, sedangkan penggunaan media sosial untuk tujuan akademik cenderung masih lebih rendah dibandingkan tujuan hiburan.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki motivasi belajar yang baik meskipun intensitas penggunaan media sosial tergolong tinggi. Namun demikian, terdapat sejumlah responden yang melaporkan kesulitan dalam mengatur waktu belajar akibat terlalu sering mengakses media sosial. Hal ini

diperkuat oleh temuan bahwa indikator manajemen waktu mendapatkan nilai rata-rata yang lebih rendah dibandingkan indikator motivasi dan keterlibatan akademik.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan perilaku belajar mahasiswa. Korelasi yang ditemukan bersifat negatif lemah, artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial tanpa tujuan akademik, semakin menurun pula kualitas perilaku belajar mahasiswa, khususnya dalam aspek manajemen waktu dan konsentrasi. Sebaliknya, penggunaan media sosial untuk tujuan positif seperti mencari materi kuliah, berdiskusi dalam grup belajar, atau mengikuti akun-akun edukasi, justru berhubungan positif dengan peningkatan keterlibatan akademik mahasiswa.

Analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa variabel penggunaan media sosial memberikan kontribusi signifikan terhadap variasi perilaku belajar mahasiswa. Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial menjelaskan sebagian besar variasi

perilaku belajar, meskipun faktor lain di luar variabel penelitian ini juga memengaruhi secara cukup kuat. Dengan kata lain, penggunaan media sosial bukan satu-satunya penentu, namun tetap memiliki peranan penting dalam pola belajar mahasiswa.

Selain hasil kuantitatif, wawancara dengan responden terpilih mengungkapkan pengalaman yang lebih beragam. Sebagian mahasiswa mengaku bahwa media sosial membantu mereka mendapatkan materi kuliah dengan cepat, memudahkan komunikasi dengan dosen maupun teman, serta memotivasi melalui konten-konten edukatif. Namun, sebagian lain menyatakan kesulitan membatasi waktu penggunaan, seringkali terdistraksi notifikasi, dan akhirnya menunda belajar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya dua sisi dalam penggunaan media sosial. Di satu sisi, media sosial dapat menjadi sarana pendukung akademik yang efektif apabila digunakan secara bijak. Di sisi lain, penggunaan berlebihan untuk tujuan non-akademik dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi kualitas manajemen waktu, serta berdampak pada

penurunan perilaku belajar mahasiswa.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku belajar mahasiswa, meskipun sifat hubungannya kompleks. Secara umum, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial untuk tujuan non-akademik, semakin rendah kualitas manajemen waktu dan konsentrasi mahasiswa. Namun, ketika media sosial digunakan secara produktif, misalnya untuk mengakses materi kuliah, berdiskusi, atau mengikuti akun edukatif, justru memberikan dampak positif terhadap motivasi dan keterlibatan akademik.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui Teori Uses and Gratifications yang menekankan bahwa pengguna media secara aktif memilih konten sesuai dengan kebutuhan dan motivasi mereka (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973). Mahasiswa yang menjadikan media sosial sebagai sarana hiburan semata cenderung mengalami distraksi, sedangkan yang menggunakannya untuk kebutuhan informasi dan edukasi memperoleh

manfaat positif. Dengan demikian, fungsi media sosial sangat bergantung pada gratifikasi yang dicari oleh penggunanya.

Dari sudut pandang Teori Belajar Sosial Bandura, hasil penelitian ini juga logis. Bandura (1986) menjelaskan bahwa individu belajar melalui proses observasi, modeling, dan penguatan sosial. Media sosial menyediakan ruang observasi virtual yang luas, di mana mahasiswa dapat meniru strategi belajar, gaya komunikasi akademik, hingga perilaku produktif yang ditampilkan teman atau komunitas belajar mereka. Dengan kata lain, media sosial berfungsi sebagai *learning environment* baru yang dapat memperluas pengalaman belajar mahasiswa.

Selanjutnya, melalui perspektif Interaksi Simbolik, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga tempat penciptaan simbol dan makna baru dalam proses belajar (Blumer, 1986). Grup diskusi daring, unggahan materi kuliah di Instagram, atau video edukatif di TikTok menjadi simbol-simbol interaksi akademik yang membentuk identitas sosial mahasiswa sebagai pembelajar. Temuan penelitian yang menunjukkan

adanya keterlibatan akademik melalui media sosial dapat dipahami sebagai konstruksi makna baru tentang bagaimana belajar berlangsung di era digital.

Dari sisi kognitif, hasil penelitian ini dapat dihubungkan dengan Cognitive Load Theory (Sweller, 2011). Mahasiswa yang menggunakan media sosial secara berlebihan untuk hiburan mengalami peningkatan *extraneous cognitive load*, yakni beban kognitif yang tidak relevan dengan pembelajaran. Akibatnya, kapasitas memori kerja mereka untuk memproses materi akademik menjadi berkurang. Hal ini sejalan dengan temuan analisis deskriptif bahwa indikator manajemen waktu dan konsentrasi mendapat skor lebih rendah. Sebaliknya, ketika media sosial dimanfaatkan secara tepat, seperti mencari materi kuliah atau mengikuti konten edukatif, maka justru dapat memperkuat *intrinsic load* yang relevan dengan proses belajar.

Jika dikaji melalui Teori Self-Regulated Learning (Zimmerman, 2002), terlihat bahwa mahasiswa yang mampu mengatur penggunaan media sosial secara bijak menunjukkan perilaku belajar yang lebih baik. Mereka mampu menetapkan tujuan,

memantau penggunaan waktu, dan mengevaluasi aktivitas belajar mereka meskipun berada dalam lingkungan digital yang penuh distraksi. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan regulasi diri lebih mudah terdistraksi oleh notifikasi, hiburan, dan interaksi non-akademik di media sosial.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi Santoso (2020) yang menemukan adanya korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dengan konsentrasi belajar. Namun, hasil ini juga mendukung penelitian Rahayu & Sari (2021) yang menekankan manfaat media sosial sebagai sarana berbagi informasi akademik. Gunawan (2022) bahkan menggarisbawahi bahwa efek media sosial tidak bisa digeneralisasi; dampaknya sangat dipengaruhi oleh jenis platform, tujuan penggunaan, serta regulasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat literatur bahwa media sosial bersifat ambivalen: dapat menjadi distraktor maupun fasilitator belajar.

Dari wawancara mendalam, sebagian mahasiswa menyatakan media sosial membantu mereka mempercepat komunikasi dengan

dosen maupun teman sekelas, serta mempermudah akses ke sumber-sumber belajar alternatif. Hal ini memperkuat pandangan bahwa media sosial berfungsi sebagai *learning support system*. Namun, tidak sedikit mahasiswa yang mengaku kesulitan membatasi waktu penggunaan karena sifat adiktif media sosial. Temuan ini sesuai dengan penelitian terbaru oleh Montag et al. (2021) yang menekankan adanya potensi *social media addiction* yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik.

Implikasi penting dari penelitian ini adalah perlunya strategi literasi digital yang kuat di kalangan mahasiswa. Perguruan tinggi perlu mengarahkan mahasiswa untuk memanfaatkan media sosial secara produktif, misalnya melalui integrasi media sosial dalam pembelajaran, pengembangan konten akademik yang menarik, serta pelatihan regulasi diri dalam mengelola waktu. Dengan cara ini, media sosial tidak lagi dipandang sekadar ancaman bagi perilaku belajar, tetapi sebagai peluang untuk memperkuat pengalaman belajar mahasiswa di era digital.

Akhirnya, temuan penelitian ini memperkuat gagasan bahwa pengaruh media sosial tidak bisa dikotak-kotakkan menjadi positif atau negatif secara absolut. Media sosial ibarat pisau bermata dua, yang penggunaannya tergantung pada tujuan, intensitas, dan kemampuan regulasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan urgensi untuk mengembangkan pola pemanfaatan media sosial yang seimbang antara hiburan dan akademik, agar dampaknya terhadap perilaku belajar mahasiswa lebih optimal.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku belajar mahasiswa, meskipun sifat hubungan tersebut kompleks. Secara umum, penggunaan media sosial yang berlebihan untuk tujuan non-akademik berdampak negatif terhadap perilaku belajar, terutama dalam aspek manajemen waktu dan konsentrasi. Mahasiswa yang terlalu sering mengakses media sosial untuk hiburan cenderung mengalami distraksi, menunda belajar, dan

kesulitan mengatur jadwal akademiknya.

Sebaliknya, penggunaan media sosial secara produktif untuk tujuan akademik—seperti mencari materi kuliah, berdiskusi dalam grup belajar, dan mengikuti akun edukatif—dapat meningkatkan motivasi belajar, keterlibatan akademik, serta memperkaya interaksi dalam proses pendidikan. Dengan demikian, media sosial memiliki peran ganda: di satu sisi menjadi distraktor, namun di sisi lain dapat berfungsi sebagai fasilitator pembelajaran.

Hasil analisis korelasi dan regresi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memberikan kontribusi nyata terhadap variasi perilaku belajar mahasiswa, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu. Faktor lain seperti regulasi diri, lingkungan belajar, dan motivasi intrinsik juga berpengaruh secara signifikan. Oleh karena itu, untuk memaksimalkan dampak positif dan meminimalisir dampak negatif, mahasiswa perlu memiliki keterampilan regulasi diri dalam mengatur penggunaan media sosial.

Keseluruhan hasil penelitian menegaskan bahwa media sosial bukan semata-mata ancaman bagi

pembelajaran, melainkan dapat menjadi peluang besar jika dikelola dengan baik. Perguruan tinggi dan mahasiswa dituntut untuk mengembangkan literasi digital serta strategi pemanfaatan media sosial yang seimbang, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas pembelajaran di era digital.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217.  
<https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Fetters, M. D., Curry, L. A., & Creswell, J. W. (2013). Achieving integration in mixed methods

- designs: Principles and practices. *Health Services Research*, 48(6), 2134–2156.  
<https://doi.org/10.1111/1475-6773.12117>
- Gunawan, R. (2022). Media sosial dan keterlibatan akademik mahasiswa: Studi kuantitatif. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 20(2), 155–170.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Hampshire: Cengage Learning.
- Hidayat, A., & Nugraha, F. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 55–67.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523.  
<https://doi.org/10.1086/268109>
- Kemenristekdikti. (2021). *Pedoman etika penelitian pendidikan tinggi*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome social media addiction: Strategies and future directions. *Addictive Behaviors Reports*, 14, 100394.  
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100394>
- Nasrullah, R. (2021). *Media sosial: Perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Putri, A. (2023). Strategi pemanfaatan media sosial dalam menunjang prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 21(1), 34–45.
- Rahayu, N., & Sari, I. (2021). Pemanfaatan media sosial sebagai sarana belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 12(1), 45–58.
- Santoso, A. (2020). Intensitas penggunaan media sosial dan konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(2), 122–131.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In J. P. Mestre & B. H. Ross (Eds.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 55, pp. 37–76). Academic Press.
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296.

<https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.  
[https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)