

HUBUNGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL DENGAN *SELF-REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS UDAYANA SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19

Kadek Citra Mutiara*¹, Komang Menik Sri Krisnawati¹, Indah Mei Rahajeng¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: citramutiara1724@gmail.com

ABSTRAK

Seiring dengan kemajuan teknologi, sosial media mengalami perkembangan signifikan sebagai media komunikasi yang multifungsi. Fitur-fitur yang menarik dan kemudahan penggunaannya memberikan efek menyenangkan sehingga digunakan secara terus-menerus oleh mahasiswa sehingga dapat menimbulkan kecanduan media sosial terutama pada masa pembelajaran jarak jauh. Kecanduan media sosial dapat berdampak pada *self-regulated learning* (SRL) mahasiswa atau proses pengaturan dalam belajar sehingga dapat berpengaruh pada hasil akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Rancangan penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana yang dipilih menggunakan *probability sampling* dengan teknik *proporsionate stratified random sampling* (n=170). Variabel independen penelitian ini adalah kecanduan media sosial, sedangkan variabel dependen adalah *self-regulated learning*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Kecanduan Media Sosial yang sudah dimodifikasi oleh Sugianto (2017) yang diadaptasi dari *Internet Addiction Test* milik Young (1998) dan kuesioner *Self-Regulated Learning* oleh Putri (2017) yang diadaptasi dari skala SRL milik Wolters (2003). Hasil uji menggunakan korelasi *Spearman rank* ($\alpha < 0,05$) didapatkan nilai $p < 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan bermakna antara kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning*. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kecanduan media sosial dengan SRL pada mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: kecanduan media sosial, mahasiswa keperawatan, pembelajaran jarak jauh, self-regulated learning

ABSTRACT

Along with technological advances, social media has developed significantly as a multifunctional communication media. Interesting features and ease of use provide a pleasant effect so that it is used continuously by students and that it can cause addiction to social media. Social media addiction has an impact on self-regulated learning (SRL) so that it can affect academic results. This research aims to determine the relationship between social media addiction and SRL in nursing students of Udayana University during distance learning in the COVID-19 pandemic. The design of this research uses a descriptive correlation with cross sectional approach. The sample was nursing students of Udayana University who were selected using probability sampling with a proportional stratified random sampling technique (n=170). The independent variable of this study is social media addiction, while the dependent variable is SRL. Data were collected using a modified Social Media Addiction questionnaire by Sugianto (2017) which has been adapted from Internet Addiction Test by Young (1998) and Self-Regulated Learning questionnaire by Putri (2017) which was adapted from Wolters' (2003) SRL scale. The results of the analysis using the Spearman rank correlation obtained a p-value of $0.000 < 0.05$, which means there is a significant relationship between social media addiction and SRL. So it can be concluded that there is a relationship between social media addiction and SRL in nursing students of Udayana University during distance learning in the COVID-19 pandemic. Students are expected to control the use of social media and improve SRL to support a better academic process.

Keywords: distance learning, nursing students, self-regulated learning, social media addiction

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi, teknologi mengalami perkembangan yang pesat. Seiring dengan kemajuan teknologi, internet mengalami perkembangan yang signifikan dan memiliki pengaruh yang sangat kuat terutama dalam bidang komunikasi. Kehadiran *smartphone* sebagai bentuk alat komunikasi semakin mempermudah akses masyarakat terhadap internet (Annisa et al., 2020). Berkembangnya internet sejalan dengan munculnya berbagai platform media sosial sebagai media komunikasi yang multifungsi. Media sosial adalah media komunikasi melalui internet yang dapat memudahkan penggunaannya untuk membangun hubungan sosial, berbagi informasi, foto, video, dan lain sebagainya (Arimbawa, 2020).

Pada tahun 2021 terdapat sebanyak 4,20 miliar pengguna media sosial di dunia, sedangkan di Indonesia penggunaannya sekitar 170 juta orang (61,8% dari total populasi) sehingga Indonesia menempati peringkat ke-3 dengan pengguna media sosial terbanyak di Asia Pasifik, setelah China dan India (Nurhayati, 2021). Kehadiran media sosial memberikan kemudahan penggunaannya dalam berkomunikasi secara efektif dan efisien. Media sosial menjadi favorit karena fitur-fitur yang disediakan mempermudah pengguna dalam berkomunikasi (Annisa et al., 2020). Media sosial memberikan banyak manfaat bagi penggunaannya seperti memudahkan untuk berinteraksi jarak jauh, memperluas pergaulan, memudahkan penyebaran informasi, meminimalkan biaya dalam komunikasi, dan efektif dalam segi jarak dan waktu (Cahyono, 2016).

Fitur-fitur media sosial memberikan banyak kemudahan dan efek menyenangkan, dimana hal tersebut dapat membuat mahasiswa tertarik terhadap fasilitas yang disediakan untuk digunakan secara terus-menerus sehingga cenderung menunjukkan gejala kecanduan media sosial (Hartinah et al., 2019). Kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis dimana penggunaannya tidak dapat

mengontrol penggunaan sosial media dan menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial. Penelitian oleh Prakash et al. (2020) menunjukkan masyarakat yang memiliki kecanduan media sosial paling banyak berada pada kelompok usia 14-25 tahun. Masyarakat dengan rentang usia ini pada umumnya adalah pelajar yang aktif menggunakan internet dalam kesehariannya, termasuk di dalamnya adalah mahasiswa.

Salah satu penyebab kecanduan media sosial pada mahasiswa adalah kurangnya kontrol terhadap intensitas penggunaan media sosial. Penggunaan dengan intensitas yang tinggi menyebabkan munculnya rasa khawatir akan ketinggalan informasi sehingga menimbulkan perilaku penggunaan yang berlebihan (Wulandari & Netrawati, 2020). Apabila media sosial ini digunakan secara berlebihan oleh pelajar dalam hal ini adalah mahasiswa, dapat mengakibatkan mereka melupakan tugas utamanya sebagai mahasiswa (Jawandi et al., 2020).

Tarigan et al. (2019) menyatakan ketergantungan media sosial pada mahasiswa terlihat dari penggunaan media sosial saat kelas sedang berlangsung, ketika berbicara atau sedang berkumpul, dan merasa aneh maupun kesepian apabila tidak dapat mengakses media sosial. Penggunaan media sosial yang berlebihan memberikan dampak pada prestasi akademik mahasiswa (Anshori et al., 2019). Prestasi akademik merupakan suatu pencapaian hasil belajar yang diperoleh oleh mahasiswa. Lestari et al. (2016), dalam hasil penelitiannya pada mahasiswa keperawatan, menyatakan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial dalam waktu sebentar maka cenderung memiliki prestasi akademik yang baik.

Pencapaian prestasi akademik yang baik memerlukan usaha dari masing-masing individu melalui *Self-Regulated Learning*. *Self-regulated learning* (SRL) adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan dirinya secara kognitif, motivasi, serta perilaku dalam

aktivitas belajar agar dapat mencapai kesuksesan akademik (Anggreani, 2018a; Zimmerman, 1989). Seseorang dengan SRL yang baik cenderung menggunakan media sosial dengan intensitas yang rendah. Hal tersebut terjadi karena mereka mampu mengontrol perilakunya dan mengetahui risiko yang terjadi apabila menggunakan media sosial secara berlebihan (Calista & Anganthi, 2021). Resusti (2016) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial, maka kemampuan dalam meregulasi diri akan semakin rendah. Sejalan dengan itu, hasil penelitian Sifa dan Sawitri (2018) menunjukkan bahwa pelajar yang memiliki tingkat kecanduan yang tinggi terhadap media sosial, maka kemampuan meregulasi diri pada pelajar tersebut menjadi kurang baik.

SRL yang baik sangat dibutuhkan oleh mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 ini karena pembelajaran jarak jauh (PJJ) membutuhkan kemandirian yang tinggi untuk dapat memahami pembelajaran (Kusuma, 2020). PJJ memberikan manfaat seperti dapat melakukan pembelajaran dimana saja dan kapan saja, menjangkau dalam cakupan yang luas, meningkatkan pemahaman teknologi, dan mempermudah penyimpanan materi. Namun PJJ juga menimbulkan dampak negatif seperti kontrol dari dosen akan berkurang karena adanya keterbatasan jarak sehingga dosen tidak bisa memantau secara langsung aktivitas mahasiswa selama proses perkuliahan. Hal ini menyebabkan mahasiswa sulit untuk diawasi sehingga mereka lebih bebas melakukan hal yang mereka inginkan (Firman & Rahayu, 2020).

Meskipun pembelajaran jarak jauh memberikan kemudahan namun hal tersebut juga menimbulkan keluhan bagi mahasiswa. Beberapa keluhan yang dialami mahasiswa selama pembelajaran daring (dalam jaringan) termasuk diantaranya rasa bosan akibat monotonnya metode pembelajaran (Argaheni, 2020). Hal tersebut menjadi pendorong mahasiswa mencari hiburan dengan bermain media sosial. Gómez-Galán et al. (2020) menyatakan selama pandemi COVID-19

aktivitas penggunaan media sosial pada mahasiswa semakin meningkat dan 47,1% nya menggunakan media sosial secara berlebihan. Anyira dalam Ratulangi et al. (2021) menyebutkan aktivitas yang menghabiskan sebagian besar waktu pelajar selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 adalah mengakses media sosial.

Penelitian oleh Turmuzi et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa kesulitan dalam memahami konsep dari sumber belajar yang disediakan oleh dosen karena kebanyakan materi kuliah diberikan berupa bahan bacaan. Diperlukan penjelasan langsung dari dosen mengenai materi-materi yang sifatnya kompleks (Firman & Rahayu, 2020; Hadi, 2020). Terlebih lagi bagi mahasiswa Keperawatan yang dalam proses belajarnya tidak hanya secara teori saja, melainkan kombinasi teori dan praktik sehingga pembelajaran daring menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa Keperawatan. Oleh karena itu diperlukan usaha melalui SRL yang lebih baik untuk dapat memahami pembelajaran. SRL mengarah pada strategi mahasiswa untuk belajar sehingga SRL turut berperan dalam menentukan kualitas pendidikan mahasiswa Keperawatan (Lisum & Sianturi, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan media sosial dapat berdampak buruk pada prestasi akademik mahasiswa. Faktor yang paling mempengaruhi prestasi akademik adalah *self-regulated learning*. Namun saat ini belum banyak penelitian terkait hubungan kecanduan media sosial terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa keperawatan Universitas

Udayana selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* yang dilakukan pada minggu pertama bulan April 2022.

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana yang menempuh program Strata 1 (S1) dengan jumlah 294 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2018, angkatan 2019, angkatan 2020, dan angkatan 2021. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* (teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel) dengan *Proporsionate Stratified Random Sampling*. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menentukan peserta yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana yang sedang menempuh pendidikan program S1 dan berstatus aktif dan memiliki media sosial dan perangkat yang mendukung untuk mengakses media sosial serta kriteria eksklusi yaitu peserta yang sakit atau sedang menjalani masa perawatan di Rumah Sakit saat penelitian berlangsung, dan mahasiswa yang sudah berstatus menikah atau berkeluarga. Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin sehingga didapatkan total sampel yaitu 170 mahasiswa. kemudian untuk menentukan jumlah anggota sampel bertingkat (berstrata), maka digunakan rumus alokasi proporsional sehingga jumlah sampel pada angkatan 2018 yaitu 35 mahasiswa, angkatan 2019 sebanyak 38 mahasiswa, angkatan 2020 sebanyak 48 mahasiswa, dan angkatan 2021 sebanyak 49 mahasiswa.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner data

demografi, kuesioner Kecanduan Media Sosial oleh (Sugianto, 2017) yang diadaptasi dan dimofikasi dari Internet Addiction Test milik Young (1998) dan disusun berdasarkan indikator kecanduan media sosial oleh Kuss & Griffiths (2011) terdiri dari 20 item pernyataan, dan kuesioner *Self-Regulated Learning* (SRL) yang dimodifikasi oleh Putri (2017) mengacu pada skala yang disusun oleh Wolters, et al. (2003) terdiri dari 30 item pernyataan. Kuesioner Kecanduan Media Sosial dinyatakan valid dengan nilai validitas 0,350 – 0,758 (r hitung > 0,278) dan reliabel (0,897 > 0,60), dan kuesioner *Self-Regulated Learning* valid dengan nilai 0,415 – 0,739 (r hitung > 0,278) dan reliabel (0,903 > 0,60).

Kuesioner Kecanduan Media Sosial yang diadaptasi dari *Internet Addiction Test* dengan mengacu pada aspek kecanduan media sosial oleh Kuss & Griffiths (2011) yang telah dilakukan uji validitas oleh Sugianto (2017) dan dinyatakan valid dengan nilai r hitung berkisar 0,503 – 0,900 dan r tabel 0,361. Kuesioner dikatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel. Maka dari itu kuesioner kecanduan media sosial tersebut dinyatakan valid. Pada kuesioner Kecanduan Media Sosial sebelumnya telah dilakukan uji reliabilitas oleh Sugianto (2017) dengan hasil *Alpha Chronbach's* 0,934 yang berarti sangat *reliable* (*Alpha Chronbach's* > 0,60). Sedangkan untuk kuesioner *Self-Regulated Learning* hasil uji reliabilitas *Alpha Chronbach's* yaitu 0,763 yang berarti kuesioner tersebut dinyatakan *reliable* karena nilai *Alpha Chronbach's* > 0,60.

Pengumpulan data dimulai dari pengajuan perizinan melaksanakan penelitian. Kemudian setelah mendapatkan izin, peneliti melakukan penjelasan penelitian kepada calon peserta secara *online*. Calon peserta yang bersedia dapat menyetujui pada lembar *informed consent*

dan dapat melanjutkan untuk mengisi kuesioner pada *google form*.

Pada penelitian ini, variabel yang dilakukan analisis univariat yaitu data demografi diantaranya jenis kelamin, angkatan, status tinggal, serta tingkat kecanduan media sosial dan *self-regulated learning* yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Sedangkan data usia disajikan dalam bentuk tendensi sentral (median, maksimum, dan minimum). Pada penelitian ini, analisis bivariat yang dilakukan adalah untuk mengetahui

hubungan antara variabel kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* dengan menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik dari Komisi Etik Penelitian FK Unud/RSUP Sanglah.

HASIL PENELITIAN

Seluruh peserta telah melengkapi kuesioner yang diberikan. Berikut merupakan hasil analisis univariat dalam penelitian ini.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Penelitian (n=170)

| No. | Variabel | Kategori | Jumlah | Persentase |
|-----|----------------|-----------------------|----------------|-----------------|
| 1. | Jenis Kelamin | Laki-laki | 23 | 13,5% |
| | | Perempuan | 147 | 86,5% |
| 2. | Angkatan | 2018 | 35 | 20,6% |
| | | 2019 | 38 | 22,4% |
| | | 2020 | 48 | 28,2% |
| | | 2021 | 49 | 28,8% |
| 3. | Status Tinggal | Bersama orang tua | 118 | 69,4% |
| | | Bersama keluarga lain | 7 | 4,1% |
| | | Tinggal sendiri/kost | 45 | 26,5% |
| 4. | Usia (tahun) | Statistik | | |
| | | Median | Minimum | Maksimum |
| | | 20 | 18 | 23 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta penelitian didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 147 orang (86,5%). Jumlah peserta penelitian ini adalah 170 mahasiswa yang terdiri dari 4 angkatan, dimana proporsi setiap angkatan berkisar 20% atau

sekitar 35-49 mahasiswa. Sebagian besar peserta saat ini tinggal bersama orang tua, yaitu sebanyak 118 orang (69,4%). Berdasarkan usia, rerata usia peserta yaitu 20 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana tahun 2022 (n = 170)

| Variabel | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|------------------------|----------|-----------|------------|
| Kecanduan Media Sosial | Ringan | 37 | 21,8% |
| | Sedang | 125 | 73,5% |
| | Berat | 8 | 4,7% |
| JUMLAH | | 170 | 100% |

Berdasarkan hasil analisis terhadap 170 peserta penelitian terkait dengan kecanduan media sosial, mayoritas berada

pada kategori kecanduan sedang, yaitu sebanyak 125 mahasiswa (73,5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana tahun 2022 (n = 170)

| Variabel | Kategori | Frekuensi | Persentase |
|--------------------------------------|----------|-----------|------------|
| <i>Self-Regulated Learning</i> (SRL) | Sedang | 59 | 34,7% |
| | Tinggi | 111 | 65,3% |
| JUMLAH | | 170 | 100% |

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar peserta memiliki *Self-Regulated Learning* (SRL) pada kategori sedang dan tinggi.

Mayoritas peserta dalam penelitian ini memiliki SRL tinggi yaitu sebanyak 111 orang (65,3%).

Tabel 4. Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan *Self-Regulated Learning*

| Variabel | Self-Regulated Learning | |
|------------------------|-------------------------|---------|
| | r | p value |
| Kecanduan Media Sosial | -0,362 | 0,000 |

Berdasarkan hasil uji korelasi kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan hasil yaitu p value 0,000 (p value < 0,05) yang berarti ada hubungan bermakna secara statistik antara kedua variabel, maka hasil tersebut menyatakan terdapat hubungan antara kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Keeratan hubungan kecanduan media sosial dan SRL memiliki nilai

koefisien korelasi (r) -0,362 yang berarti kedua variabel memiliki hubungan lemah. Nilai koefisien korelasi menunjukkan hasil negatif yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang berlawanan arah. Artinya jika semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial maka semakin rendah kemampuan *self-regulated learning* pada mahasiswa. Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan antara kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* diterima atau H_0 ditolak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan kecanduan media sosial, mayoritas mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana mengalami kecanduan sedang selama pembelajaran jarak jauh. Hasil ini sejalan dengan temuan oleh Hartinah et al. (2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa Keperawatan di Universitas Padjajaran berada pada kategori kecanduan sedang. Seseorang yang kecanduan media sosial pada tingkat ini memiliki tingkah laku adiksi yang ditandai dengan perasaan senang ketika dapat mengakses media sosial, tidak senang, cemas, dan kesepian ketika tidak dapat mengakses media sosial (Young, dalam Hartinah et al., 2019).

Pada penelitian ini mayoritas mahasiswa mengalami kecanduan media sosial sedang yang didominasi oleh perempuan dan pada kategori kecanduan berat juga didominasi oleh perempuan. Penelitian oleh Chen, et al. (2017) menyatakan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak menggunakan gawai atau *smartphone* untuk bermain media sosial, sedangkan laki-laki lebih banyak bermain *game online*.

Media sosial dapat menjadi jembatan ilmu pengetahuan pada masa pandemi COVID-19. Media sosial banyak digunakan sebagai sarana pembelajaran saat ini, khususnya pada masa pembelajaran jarak jauh karena keefektifannya. Namun selain dampak positif tersebut, media sosial juga berpotensi memberikan pengaruh negatif seperti menimbulkan sifat kecanduan (Risalah et al., 2020). Kebijakan terkait proses pembelajaran daring mengakibatkan waktu yang digunakan mahasiswa dalam menggunakan perangkat elektronik seperti *smartphone* akan lebih banyak (Andriani & Sulistyorini, 2022). Hal tersebut menjadi kesempatan bagi mahasiswa untuk dapat mengakses media sosial bahkan ketika pembelajaran sedang berlangsung tanpa adanya pengawasan yang intens oleh dosen pengajar.

Kecanduan media sosial ini dapat berdampak pada proses akademik mahasiswa dimana fokus mahasiswa akan terpecah pada saat kegiatan pembelajaran karena ketagihan untuk mengakses media sosial. Salah satu factor yang dapat memengaruhi prestasi akademik adalah

kemampuan *self-regulated learning* atau pengaturan dan kemandirian belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana berada pada kategori SRL tinggi selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Hasil ini sejalan dengan temuan Meilisa et al. (2021) terhadap 197 mahasiswa Keperawatan di Universitas Syiah Kuala Banda Aceh, yang menunjukkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kemampuan SRL yang tinggi selama masa pandemi COVID-19. *Self-regulated learning* seseorang dapat dikatakan tinggi apabila ia mampu menentukan strategi yang akan digunakan untuk mengingat, mempelajari, menyelesaikan masalah, memiliki efikasi diri yang baik, dan mampu mencari bantuan sesuai kebutuhannya (Wolters et al., 2003; Zimmerman, 1989).

Self-regulated learning memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan belajar mahasiswa terutama pada situasi pandemi ini. Melalui *self-regulated learning* mahasiswa akan menjadi lebih bertanggung jawab terhadap proses akademik dengan mengkonstruksi konsep belajarnya dan mencari solusi terhadap permasalahan dalam proses belajarnya (Hendrika, 2022). Mayoritas peserta dalam penelitian ini memiliki kategori SRL tinggi, dimana kondisi ini dipengaruhi oleh salah satu faktor berdasarkan teori SRL oleh Boekarts dalam Kristiyani (2016) yaitu jenis kelamin dan status pernikahan. Mahasiswa PSSIKPN FK Unud didominasi oleh perempuan dan semua peserta tidak terikat dalam pernikahan/belum menikah. Boekarts menyatakan bahwa perempuan memiliki strategi SRL yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Mahasiswa yang belum menikah memiliki kesempatan yang lebih banyak dalam aktivitas belajar sehingga berfokus pada akademik. Kondisi tersebut menjadi pendukung sehingga mahasiswa PSSIKPN FK Unud memiliki kategori SRL yang baik.

Hasil analisis bivariat pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif atau berlawanan arah antara

kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Lee (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara kecanduan media sosial dengan SRL pada mahasiswa di Seoul, Korea Selatan. Begitu pula dengan hasil penelitian Putri (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa dengan arah hubungan negative. Hasil penelitian Anggreani (2018) menyatakan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* individu maka semakin rendah tingkat kecanduan terhadap jejaring sosial.

Kecanduan media sosial dapat membuat mahasiswa kehilangan minat dan perhatian dalam belajar karena menganggap media sosial lebih menarik. Hal tersebut membuat mereka menghabiskan banyak waktu untuk mengakses media sosial sehingga berpotensi memberikan dampak kurang baik pada hasil belajarnya (Pekpazar et al., 2021). Semakin tinggi tingkat kecanduan terhadap media sosial, maka semakin rendah motivasi belajar pada mahasiswa tersebut (Tryastuti & Nurvadillah, 2022). Dimana motivasi merupakan salah satu faktor yang dapat membentuk kemandirian belajar atau *self-regulated learning* individu. *Self-regulated learning* ini berpengaruh positif terhadap prestasi akademik sehingga penerapan SRL yang baik dapat membantu mahasiswa mencapai tujuan belajarnya (Hunta et al., 2019).

Seseorang dengan kemampuan SRL yang baik atau disebut dengan *self-regulated learner* cenderung mampu mengontrol penggunaan media sosialnya dan mengetahui risiko apabila menggunakan media sosial secara berlebihan. *Self-regulated learner* ini mampu merencanakan (*forethought*), melaksanakan (*performance*), hingga merefleksi diri (*self-reflection*) terkait

dengan proses belajarnya (Zimmerman, 1989).

Faktor lainnya yang dapat memengaruhi SRL atau kemampuan pengaturan belajar seseorang adalah kemampuan/kecerdasan. Pelajar yang memiliki kecerdasan, berbakat, atau berprestasi cenderung mampu menunjukkan strategi SRL yang baik terutama dalam mengorganisasi dan mentransformasi materi, konsekuensi diri, mencari bantuan, serta membuat catatan, sehingga penggunaan media sosial tidak memengaruhi kemampuan SRL seseorang (Kristiyani, 2016). Selain itu terdapat juga faktor internal seperti tujuan dan motivasi yang dapat mendorong pembentukan SRL. Stone, et al. (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) mengungkapkan bahwa SRL seseorang dipengaruhi oleh faktor keyakinan (*self-efficacy*), motivasi, dan tujuan. *Self-efficacy* mengacu pada keyakinan atas kemampuan dan keterampilan seseorang dalam mencapai tujuan belajar. Motivasi adalah sesuatu yang dapat menggerakkan individu untuk dapat mencapai tujuan. Serta tujuan merupakan kriteria yang digunakan sebagai patokan individu untuk memantau

SIMPULAN

Peserta dalam penelitian ini berjumlah 170 mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana yang terdiri dari 147 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 23 laki-laki. Terdapat 4 angkatan yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu angkatan 2018 sebanyak 35 orang, angkatan 2019 sebanyak 38 orang, angkatan 2020 sebanyak 48 orang, dan angkatan 2021 sebanyak 49 orang. Rentang usia peserta dalam penelitian ini yaitu 18-23 tahun, dengan usia terbanyak adalah 19 tahun. Mayoritas mahasiswa tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 118 orang. Sebagian besar peserta dalam penelitian ini memiliki kategori kecanduan media sosial tingkat sedang, dan mayoritas memiliki

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, A. E., & Sulistyorini, S. (2022). Penggunaan Media Sosial di Kalangan

kemajuan belajarnya. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan untuk membentuk kemampuan SRL seseorang. *Self-efficacy* yang tinggi akan memotivasi agar dapat meningkatkan regulasi diri dengan menerapkan strategi-strategi untuk mencapai tujuan belajar (Wijaya et al., 2020).

Pengaturan belajar seseorang dapat dipengaruhi juga oleh target atau pencapaian yang diinginkan oleh dirinya atau lingkungannya. Pelajar tersebut akan berusaha mengatur prosesnya sebaik mungkin untuk dapat mencapai targetnya. Tuntutan tersebut dapat berasal dari dalam dirinya maupun lingkungan. Uraian di atas menyimpulkan bahwa kecanduan media sosial memiliki hubungan bermakna terhadap *self-regulated learning*, sehingga penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kemampuan SRL mahasiswa. Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi SRL yaitu kecerdasan, keyakinan, motivasi, dan target atau tujuan yang ingin dicapai.

kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi. Hasil uji korelasi pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan kecanduan media sosial dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi COVID-19.

Penelitian ini memiliki keterbatasan sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya pada bidang atau masalah terkait untuk melanjutkan atau mengembangkan penelitian yang telah dilaksanakan seperti meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning*.

Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 63–70. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v10i1.6442>

- Anggreani, N. (2018a). Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 158–159. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4553>
- Anggreani, N. (2018b). Hubungan Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 158–159. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4553>
- Annisa, A. S. A. N., Yuliadi, I., & Nugroho, D. (2020). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Whatsapp Pada Mahasiswa Kedokteran 2018. *Wacana*, 12(1), 86–109. <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/170>
- Anshori, M. H., Sulistiani, I. R., & Mustafida, F. (2019). HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN ADIKSI MEDIA SOSIAL DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS AGAMA ISLAM. *Vicratina: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(5), 93–99. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/article/view/3088>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- Arimbawa, B. G. A. (2020). Analisa Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas PGRI Banyuwangi. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 109–126.
- Cahyono, A. S. (2016). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN SOSIAL MASYARAKAT DI INDONESIA. *Jurnal PUBLICIANA*, 9(1), 140–157. <https://journal.unita.ac.id/index.php/publiciana/article/view/79>
- Calista, A. B., & Anganthi, N. R. N. (2021). *Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram pada Remaja*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/93076>
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., & Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). SELF-REGULATED LEARNING (SRL) DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 145–155. <https://doi.org/10.4135/9781412964012.n19>
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C., & Sánchez-Serrano, J. L. S. (2020). Social Networks Consumption and Addiction in College Students during the COVID-19 Pandemic: Educational Approach to Responsible Use. *Sustainability 2020, Vol. 12, Page 7737*, 12(18), 7737. <https://doi.org/10.3390/SU12187737>
- Hadi, L. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Student Perceptions of Online Learning During Covid-19 Pandemic. *Jurnal Zarah*, 8(2), 56–61.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019a). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1). <https://doi.org/10.31311/JK.V7I1.4769>
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019b). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1). <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/4769>
- Hendrika, D. S. (2022). Gambaran Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19 Dhea. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 68–74. [https://doi.org/E-ISSN\(2829-6222\)P-ISSN\(2829-8004\)](https://doi.org/E-ISSN(2829-6222)P-ISSN(2829-8004))
- Hunta, W., Herlina, S., Firmansyah, M., Kedokteran, F., Islam, U., Akademik, M., Ujian, K. S., Akademik, P., Firmansyah, M., Timur, J., Hunta, W., Herlina, S., & Firmansyah, M. (2019). ANALISIS FAKTOR PENGARUH SELF REGULATED LEARNING ANALYSIS FACTOR OF SELF REGULATED LEARNING RELATED TO ACADEMIC MOTIVATION AND TEST ANXIETY TOWARD STUDENTS '. *Islamic Health Journal*, 8(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33474/jki.v8i1.8868>
- Jawandi, A., Putro, E. A., & Utami, F. P. (2020). KEEFEKTIFAN TEKNIK SELF INSTRUCTION UNTUK MEREDUKSI PERILAKU KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA FKIP UNIVERSITAS SLAMET RIYADI SURAKARTA. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo*, 2(2), 23–28. <http://180.250.193.171/index.php/jbkb/article/view/1759>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health* 2011, Vol. 8, Pages 3528-3552, 8(9), 3528–3552.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH8093528>
- Kusuma, D. A. (2020). Dampak Penerapan Pembelajaran Daring Terhadap Kemandirian Belajar (Self-Regulated Learning) Mahasiswa Pada Mata Kuliah Geometri Selama Pembelajaran Jarak Jauh Di Masa Pandemi Covid-19. *Teorema: Teori Dan Riset Matematika*, 5(2), 169.
<https://doi.org/10.25157/teorema.v5i2.3504>
- Lestari, M., Wiyono, J., & Rosdiana, Y. (2016). HUBUNGAN PENGGUNAAN JEJARING SOSIAL FACEBOOK DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI MALANG PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN ANGGKATAN 2012. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2). <https://doi.org/10.33366/NN.V1I2.427>
- Lisum, K., & Sianturi, S. R. (2020). Nursing Students' Perception of Their Learning Style. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 135–142.
<https://doi.org/10.22219/jk.v11i2.12478>
- Meilisa, O. D., Sari, H., & Kasih, L. C. (2021). Hubungan Self Regulated Learning Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Masa Pandemi. *JIM FKep*, 5(2), 38–46.
- Nurhayati, H. (2021). *Social media in Indonesia - statistics & facts | Statista*. <https://www.statista.com/topics/8306/social-media-in-indonesia/>
- Pekpazar, A., Kaya Aydın, G., Aydın, U., Beyhan, H., & Ari, E. (2021). Role of Instagram Addiction on Academic Performance among Turkish University Students: Mediating Effect of Procrastination. *Computers and Education Open*, 2, 100049.
<https://doi.org/10.1016/j.caeo.2021.100049>
- Prakash, S., Yadav, J. S., & Singh, T. B. (2020). An online cross-sectional study to assess the prevalence of Internet Addiction among people staying at their home during Lockdown due to COVID-19. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 424–432.
<https://doi.org/10.25215/0803.052>
- Putri, M. R. E. (2017). *Hubungan antara self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa*. Universitas Sanata Dharma.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(3), 251–258.
<https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.3195>
- Risalah, A., Ibad, W., Maghfiroh, L., Azza, M. I., Cahyani, S. A., & Ulfayati, Z. A. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kegiatan Belajar. *JIEES : Journal of Islamic Education at Elementary School JIEES*, 1(1), 10–16.
- Sifa, I. A. M., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Regulasi Diri Dengan Adiksi Media Sosial Instagram Pada Siswa Smk Jayawisata Semarang. *Empati*, 7(2), 294–301.
- Sugianto, I. C. (2017). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Dampak Penggunaan Media Sosial Oleh Remaja Di SMAN Kota Pasuruan*. Universitas Airlangga.
- Tarigan, J. M., Soesilo, T. D., & Irawan, S. (2019). Pengaruh Penggunaan Media Sosial (Instagram) Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 3(2), 81.
<https://doi.org/10.31100/jurkam.v3i2.372>
- Tryastuti, D., & Nurvadillah, S. (2022). Korelasi Kecanduan Media Sosial Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, 5(1), 48–55.
<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
- Turmuzi, M., Dasing, A. S. H., Baidowi, B., & Junaidi, J. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Mahasiswa Secara Online (E-learning) Selama Masa Pandemi Covid-19. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 3(3), 900–910.
<https://www.edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/482>
- Wijaya, C., Siregar, N. I., & Hidayat. (2020). Hubungan antara Self Efficacy dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Medan Area Correlation between Self Efficacy with Self Regulated Learning on Working Students in University Medan Area. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 83–91.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing Academic Self-Regulated Learning. *Prepared for the Conference on Indicators of Positive Development*, 2003(April), 251–270.
https://doi.org/10.1007/0-387-23823-9_16
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5(2), 41–46.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>