

**Hubungan *Cyberloafing* dan *Student Engagement* pada Mahasiswa
yang Menjalani Perkuliahan Daring**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Memperoleh
Gelar Sarjana (S1) Psikologi*



Oleh:

Fathimah Az Zahra

19011121

Dosen Pembimbing:

Indriyani Santoso, S.Psi., M.Si

DEPARTEMEN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Fathimah Az Zahra

NIM : 19011121



Tanda Tangan :

Tanggal : 30 Oktober 2025

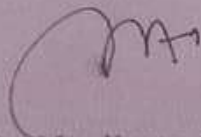
PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN *CYBERLOAFING* DAN *STUDENT ENGAGEMENT* PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PERKULIAHAN DARING

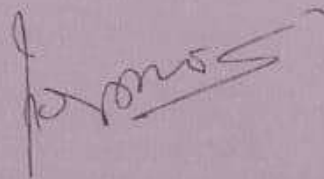
Nama : Fathimah Az Zahra
NIM : 19011121
Departemen : Psikologi
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Mengetahui,
Kepala Departemen

Padang, 30 Oktober 2025
Dosen Pembimbing



Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001



Indriyani Santoso, S.Psi., M.Si
NIP. 199105312022032006

HALAMAN PENGESAHAN

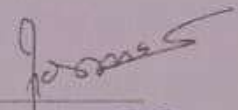
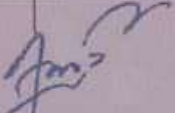
Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Fathimah Az Zahra
NIM : 19011121
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan *Cyberloafing* dan *Student Engagement*
pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan
Daring

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian dari persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

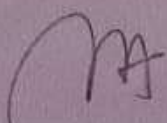
DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Indriyani Santoso, S.Psi., M.Si
Penguji I : Dr. Farah Aulia, M.Psi., Psikolog
Penguji II : Silvi Juwita, S.Psi., M.Psi

1. 
2. 
3. 

Ditetapkan di : Kota Padang
Tanggal : 30 Oktober 2025

Mengetahui,
Kepala Departemen Psikologi


Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Dengan segenap rasa syukur, penulis panjatkan puji dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, maupun kasih sayangNya sehingga penulis dapat sampai di jalan ini dan menyelesaikan skripsi dengan judul ‘Hubungan *Cyberloafing* dan *Student Engagement* pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring’. Skripsi ini merupakan bagian dari perjalanan akademik penulis yang penuh dengan hal-hal baru; pemahaman akan banyak hal, tantangan,

Proses penyusunan skripsi ini tidaklah mudah. Seringkali penulis merasa buntu dalam pengerjaannya, lelah, demotivasi maupun ragu. Namun berkat banyaknya dukungan, bantuan, dan doa yang penulis terima dari orang-orang yang berada disekitar penulis, maka sampailah penulis di titik ini. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada;

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T., selaku rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Suryanef, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
3. Bapak Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si., selaku kepala Departemen Psikologi
4. Ibu Indriyani Santoso, S.Psi., M.Si, sebagai dosen pembimbing skripsi penulis. Yang telah sangatt sabar dalam membimbing, memberikan arahan, selalu menyemangati dan membantu penulis selama melakukan penyusunan skripsi disaat-saat tidak adanya motivasi selama mengerjakan. Tanpa adanya beliau, skripsi ini mungkin tidak akan selesai

5. Ibu Dr. Farah Aulia, S.Psi., M.Psi, Psikolog dan Ibu Silvi Juwita , S.Psi., M.Psi., sebagai dosen penguji yang telah memberikan arahan maupun masukan yang sangat membantu penulis untuk penyempurnaan hasil selama penulisan skripsi ini
6. Bapak dan Ibu dosen psikologi yang telah ramah dan banyak membantu penulis selama penyusunan skripsi. Juga memberikan pelajaran baru, pengetahuan baru, dan pengalaman baru selama penulis menimba ilmu di kampus. Juga kepada kak Oscha yang telah berbaik hati mau direpotkan dengan pertanyaan-pertanyaan dari penulis namun masih ramah hingga akhir.
7. Rasa terimakasih paling besar diucapkan kepada keluarga penulis. Abi, Henri Masyhur dan Ummi, Rina Novita. Beserta adik-adikku yang selalu meramaikan rumah; Ismail Al Faruqi, Khadijah Izzatillah, Muhammad Al Fatih, Maryam Afifah, dan Yahya Ash-Shiddiq. Kalian adalah *support system* yang paling gencar dalam mendukung penulis semasa skripsi ini. Tanpa dukungan kalian, entah apa yang akan terjadi. Semoga Allah selalu menyayangi kita dan kita berkumpul di dalam surgaNya. Aamin.
8. Kepada segenap keluarga Happy Me; Cece, Danti, kak Yani, kak Yuni, Cody, dan Mami. Terimakasihh banyak telah menerima penulis. Sungguh banyak hal yang telah penulis pelajari bersama kalian, senang rasanya dapat berada disekitar kalian
9. Kepada seluruh keluarga/kerabat di Padang. Terimakasih banyak atas rasa kasih dan sayang yang kalian berikan selama penulis berada di Padang. Adanya kalian menghapus rasa kesepian yang penulis alami selama merantau
10. Kepada teman-teman tersayangku; Lala Yeye. Mitha, Jara, Ais, Nana, Andre, Ibnu, Dani, Bumi, dan Afu. Senang bersama kalian selama masa perkuliahan, terimakasih karena sudah menjadi teman

yang baik dari jaman maba hingga akhir. Mari kita berkumpul lagi suatu hari nanti

11. Kepada Afcia Ningsih, teman serumah yang sudah banyak melewati momen-momen berdua. Baik di momen buruk maupun menyenangkan. Banyak sekali pelajaran dan hal-hal baru yang penulis pelajari selama tinggal bersamanya. Terimakasih sudah menjadi pendukung moril dan teman sehari-hari selama penyusunan skripsi ini. Mari terus berteman selamanya ya, Ci
12. Kepada diri sendiri yang –jika dilihat kebelakang, masih tidak percaya bisa sampai ke tahap ini. Walaupun banyak hal yang disayangkan karena terlewat begitu saja, namun setelah ini akan kita kejar. Banyak hal yang telah terjadi selama penyusunan skripsi ini, namun sungguh berharga untuk dijadikan pelajaran.
13. Kepada pihak-pihak yang tak dapat penulis sebutkan karna banyaknya pihak yang sudah membantu penulis dalam banyak hal.

Scrolling vs Studying: Dampak Cyberloafing terhadap Student Engagement Mahasiswa dalam Kuliah Daring

Fathimah Az Zahra, Indriyani Santoso

Universitas Negeri Padang

e-mail: Fathimahazz21@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *cyberloafing* dengan *Student engagement* pada mahasiswa yang aktif mengetahui perkuliahan daring. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 84 mahasiswa berusia 18-22 tahun yang berpartisipasi sebagai responden; yang aktif mengikuti perkuliahan daring. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *cyberloafing* berada pada kategori rendah-sedang ($M=53.01$, rentang teoritis 20-100), sedangkan *student engagement* berada pada kategori sedang-tinggi ($M = 76.52$; rentang teoritis 24-120). Analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product-Moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *cyberloafing* dan *student engagement* ($r=-0.422$; $p=0.000$ $r=-0.422$; $p=0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *cyberloafing*, maka semakin rendah *student engagement* yang dimiliki mahasiswa, begitupun sebaliknya.

Kata kunci: *Cyberloafing*; *student engagement*; Pembelajaran Daring

Scrolling vs Studying: The Impact of Cyberloafing on Student Engagement in Online Lectures

Fathimah Az Zahra, Indriyani Santoso

Universitas Negeri Padang

e-mail: Fathimahazz21@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between cyberloafing and student engagement among university students participating in online learning. The research employed a quantitative correlational approach with purposive sampling technique. Participants consisted of 84 university students actively engaged in distance learning programs. Data analysis using Pearson Product-Moment correlation revealed a significant negative relationship between cyberloafing and student engagement ($r = -0.422, p < 0.001$). This finding indicates that higher levels of cyberloafing behavior are associated with lower levels of student engagement, and conversely, lower cyberloafing is linked to higher engagement. The results emphasize the importance of addressing digital distractions to enhance student participation and academic involvement in online learning environments.

Keywords: *cyberloafing, student engagement, online learning, digital distraction*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	8
BAB II	2
TINJAUAN PUSTAKA.....	2
A. <i>Student Engagement</i>	2
1. Definisi <i>Student Engagement</i>	2
2. Faktor <i>Student Engagement</i>	11
3. Aspek-aspek <i>Student Engagement</i>	12
B. <i>Cyberloafing</i>	13
a. Tipe <i>Cyberloafing</i>	14
b. Aspek <i>Cyberloafing</i>	15
c. Indikator <i>cyberloafing</i>	16
C. Belajar Daring.....	17
D. Dinamika Hubungan <i>Cyberloafing</i> dengan <i>Student Engagement</i>	18
E. Kerangka Konseptual	19
F. Hipotesis.....	19

BAB III.....	20
METODOLOGI PENELITIAN	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Identifikasi Variabel Penelitian	20
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	21
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Validitas dan Reliabilitas.....	25
1. Validitas	25
2. Reliabilitas	25
3. Daya Diskriminasi Item.....	26
G. Prosedur Penelitian.....	26
H. Analisis Data.....	27
BAB IV	30
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Subjek Penelitian	30
B. Hasil Penelitian.....	31
1. Deskripsi Data Penelitian	31
2. Uji Normalitas	35
3. Uji Linearitas.....	36
4. Uji Hipotesis	36
5. Pembahasan.....	38
BAB V	43
PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

3. 1 Skala Likert kedua Variabel.....	24
3. 2 Hasil Uji Reliabilitas	26
4. 1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	30
4. 2 Gambaran Subjek Berdasarkan Umur.....	30
4. 3 Skor Hipotetik dan Skor Empirik Skala <i>Cyberloafing</i> dan <i>Student engagement</i> (n=84).....	31
4. 4 Kriteria Kategorisasi Skala <i>Cyberloafing</i>	33
4. 5 Kriteria Kategorisasi Skala <i>Student engagement</i>	34
4. 6 Hasil Uji Normalitas	35
4. 7 Hasil Uji Linearitas	36
4. 8 Hasil Uji Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

2. 1 Gambar Kerangka Konseptual	19
2. 2 Gambar Hasil Uji G*Power	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Cyberloafing</i>	55
Lampiran 2 Skala <i>Student engagement</i>	58
Lampiran 3 Data Hasil Penelitian <i>Cyberloafing</i>	62
Lampiran 4 Daftar Hasil <i>Student engagement</i>	69
Lampiran 5 Mean Empirik <i>Cyberloafing</i> dan <i>Student Engagement</i>	75
Lampiran 6 Kategorisasi Skala <i>Cyberloafing</i> dan <i>Student engagement</i>	75
Lampiran 7 Uji Normalitas	cccccc76
Lampiran 8 Uji Linearitas	77
Lampiran 9 Uji Hipotesis	79
Lampiran 10 Surat Pernyataan Izin Penggunaan Alat Ukur	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sarana belajar pendidikan tinggi telah berubah secara akibat adanya teknologi digital yang terus berkembang dengan pesat. Kuliah daring (dalam jaringan) atau kuliah *online*, sudah banyak digunakan pasca terjadinya pandemi Covid-19. Pembelajaran daring dapat menggunakan berbagai *platform* yang dengan gampang diakses pada saat pandemik maupun kini, pasca pandemi Covid-19 (Nopriyeni et al., 2022). Sistem kelas melalui *Zoom*, *Google Meet*, grup *WhatsApp*, ataupun *e-learning* dan yang lainnya menjadi ruang kelas baru yang menawarkan fleksibilitas tanpa batas. Melalui pembelajaran daring, baik guru maupun siswa dapat lebih luwes dalam pemanfaatan waktu belajar dan mengajar (Rohana, 2020).

Penggunaan aplikasi *Zoom*, *Google Meet*, ataupun aplikasi konferensi video lainnya masih tetap digunakan pasca terjadinya pandemi Covid-19 dalam pembelajaran daring ataupun model pembelajaran hybrid. Oleh Bramastia (2021) dikatakan bahwa dari berbagai *platform video-call* yang tersedia, *Zoom Meeting* masih menjadi pilihan utama dengan pengguna sebanyak 57,2% yang menggunakan *Zoom* untuk kegiatan belajar *online*, sedangkan *Google Meet* digunakan sebanyak 18,5% responden. Digunakannya kembali aplikasi konferensi video ini walaupun pandemi telah berakhir, menunjukkan bahwa sistem pembelajaran daring telah beradaptasi sebagai solusi fleksibel yang memungkinkan terjadinya interaksi secara *real-time* antara peserta didik dan pengajar (Sholihah et al., 2023). Berdasarkan data oleh Google (2024) mencatat bahwa 85% institusi pendidikan tinggi mayoritas kini mengadopsi model *hybrid* yang mengkombinasikan pertemuan sinkronus melalui *Google Meet* dan *Zoom* dengan aktivitas asinkronus.

Penggunaan aplikasi konferensi video ini (*Zoom, Google Meet*) tetap efektif dalam mendukung proses belajar mengajar. Fleksibilitas yang diberikan oleh pembelajaran daring memungkinkan peserta didik untuk dapat mengakses materi tanpa dibatasi ruang dan waktu, serta memudahkan dalam bekerjasama ataupun diskusi kelompok walupun dilokasi yang berbeda.

Pembelajaran daring didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang diselenggarakan melalui jaringan internet dengan memanfaatkan berbagai *platform* digital yang tersedia (Feni Haryati & Nursaptini, 2021). Pelaksanaan pembelajaran daring terbagi atas dua model, yaitu asinkronus dan sinkronus. Pada model asinkronus, peserta didik memiliki kemudahan atau fleksibilitas untuk dapat mengakses materi pembelajaran secara mandiri tanpa dibatasi oleh waktu maupun tempat yang sama. Sebaliknya, pembelajaran sinkronus berlangsung secara *real-time* yang mewujudkan interaksi langsung antara peserta didik dan pendidik pada waktu yang bersamaan.

Diterapkannya pembelajaran daring menimbulkan berbagai perubahan yang membawa serta dua mata sisi dampaknya; positif maupun negatif. Dampak positif salah satunya adalah terciptanya fleksibilitas belajar bagi mahasiswa, dimana proses pembelajaran dapat diakses tanpa batas waktu dan ruang. Selain itu, pembelajaran daring membuka gerbang kemungkinan penggunaan teknologi interaktif seperti video pembelajaran, forum diskusi, dan simulasi digital yang memperkaya pengalaman belajar.

Menurut hasil penelitian oleh Firman dan Rahayu (2020) sistem daring meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa karena menuntut kemampuan mengatur waktu dan tanggung jawab pribadi yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran tatap muka. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Chiu (2021) yang menyatakan bahwa para peserta didik dan pengajar melihat pembelajaran *online* sebagai kesempatan untuk menumbuhkan kemandirian pembelajaran peserta didik dengan memberikan kesempatan

pada peserta didik untuk mengambil kendali atas pembelajarannya sendiri; dimulai dari menetapkan target, memantau, sehingga mengatur strategi belajar. Chiu (2021) juga menyatakan bahwa peserta didik memperoleh kesadaran yang lebih kuat untuk memantau pembelajarannya sendiri dan membuat pilihan metode pembelajaran sendiri.

Meskipun demikian, pembelajaran daring juga memiliki dampak negatif, terutama terkait dengan menurunnya interaksi sosial antara mahasiswa dan dosen. Keterbatasan komunikasi nonverbal serta berkurangnya dinamika sosial dalam kelas daring dapat menyebabkan rasa keterasingan (*academic isolation*) dan menurunkan motivasi belajar (Adedoyin & Soykan, 2023). Mereka juga mengatakan, bahwa dari sisi psikologis, pembelajaran daring juga berpotensi menimbulkan kelelahan digital (*digital fatigue*) akibat durasi interaksi layar yang panjang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, diketahui bahwa siswa tidak sepenuhnya fokus selama pembelajaran daring. Putri et al. (2021) menyatakan bahwa dalam pembelajaran daring, seringkali siswa merasa tidak dapat berkonsentrasi dalam menyimak materi selama pembelajaran. Hal ini dikarenakan siswa terkadang fokus pada kegiatan lainnya diluar pembelajaran ketika berada di rumah. Ketidakfokusan selama pembelajaran ini dapat menyebabkan munculnya perilaku *cyberloafing*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Nining et al. (2024) di Universitas Winaya Mukti pada tahun 2024, sebesar 65% mahasiswa merasakan kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran secara daring.

Untuk meningkatkan keberhasilan pembelajaran pada siswa, maka *student engagement* penting untuk dimiliki oleh tiap siswa. *Student engagement* dapat dipahami sebagai manifestasi dari perilaku, kognitif, serta emosi siswa (Connell & Wellborn, 1991). Sementara itu, menurut Marks (2000), mendefinisikan *student engagement* sebagai suatu proses psikologis yang melibatkan perhatian, minat, investasi serta upaya yang

dilakukan oleh siswa dalam aktivitas pembelajaran. Perilaku *student engagement* memiliki peran yang krusial dikarenakan dapat mendukung kelancaran serta efektivitas dalam proses pembelajaran (Reeve, 2012). Fredricks et al., (2004) mengatakan bahwa *engagement* mencakup upaya, ketekunan, konsentrasi, perhatian, dan kemauan untuk mengerahkan upaya mental dan respons emosional seperti; minat, kebahagiaan, kesedihan, kebosanan, dan kecemasan.

Engagement atau keterlibatan membutuhkan peran motivasi instrinsik. Berdasarkan *Self-Determination Theory* Deci & Ryan (2000), individu dengan motivasi intrinsik tinggi akan menunjukkan keterlibatan (*engagement*) akademik yang lebih besar karena didorong oleh rasa ingin tahu dan kepuasan pribadi dalam belajar. Masih oleh Ryan & Deci (2000), *self determination* atau determinasi diri merupakan teori yang mendasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik dari suatu kebutuhan psikologi dasar dari manusia, yang dimana seseorang akan menjadi lebih termotivasi dalam menjalankan aktivitasnya apabila kebutuhan 3 dasar psikologisnya terpenuhi, yaitu; *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*.

Self-Determination Theory merupakan bentuk motivasi intrinsik berupa kemampuan individu untuk mendorong, mengontrol, dan memfasilitasi dirinya dalam mencapai tujuan yang diinginkannya. Determinasi diri digunakan untuk memberikan dorongan pada individu agar termotivasi secara intrinsik, yang pada akhirnya meningkatkan partisipasi, minat, dan investasi mental peserta didik dalam proses belajar (Nathania et al., 2022). Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan yang berasal dari dalam diri individu, seperti rasa ingin tahu, minat yang mendalam terhadap suatu subjek, dan kepuasan yang diperoleh dari proses pembelajaran itu sendiri (Aprilia et al., 2024).

Mahasiswa yang dengan sengaja memilih untuk mengalihkan perhatian dari materi pembelajaran ataupun aktivitas akademik lainnya

menjadi bermain media sosial, bermain game, belanja *online* ataupun yang lainnya selama sesi belajar dapat mengakibatkan penurunan dari *student engagement*. Perhatian yang terpecah dapat menyebabkan proses pemahaman selama pembelajaran menjadi terputus-putus. Waktu dan usaha yang seharusnya digunakan untuk menyimak, mencatat, berdiskusi ataupun mengerjakan tugas, teralihkan dengan *cyberloafing*. Sehingga dikarenakan siklus tersebut maka materi menjadi tidak dapat dipahami.

Awalnya, fenomena *cyberloafing* diteliti dalam konteks dunia kerja. Pada beberapa penelitian, *cyberloafing* dianggap sebagai salah satu bentuk perilaku yang bersifat kontradiktif (*counterproductive work behaviour*) karena dilakukan oleh karyawan atau mahasiswa yang seharusnya berkegiatan dengan produktif, namun malah menyalahgunakan akses internet untuk kegiatan lain diluar jam kerja atau belajar seperti bermain gim, bersosial media, ataupun *browsing* (Lim, 2002). Namun seiring waktu, cakupan kajian mengenai *cyberloafing* meluas ke bidang pendidikan, terkhususnya di perguruan tinggi. Hal ini dilatarbelakangi oleh maraknya praktik mahasiswa yang mengakses internet untuk keperluan non-akademik selama sesi perkuliahan berlangsung.

Temuan Handikarsa et al. (2018) mendukung dengan menyatakan bahwa persentase pengguna media sosial oleh kelompok mahasiswa di rentang usia 18-25 tahun sebanyak 89.7%, kelompok ini merupakan kelompok dengan pengguna terbanyak dibandingkan dengan kelompok lainnya. Salah satu alasan yang melatarbelakangi berlangsungnya *cyberloafing* ialah sulit dalam memahami materi perkuliahan, pembelajaran yang berlangsung dengan tidak interaktif, mahasiswa yang cenderung tidak berkonsentrasi ketika sedang berlangsungnya pembelajaran, serta metode pembelajaran yang tidak menarik.

Dari paparan diatas, dapat diketahui bahwa *cyberloafing* memiliki konstruk yang berhubungan dengan *student engagement*. Penelitian yang

mengkaji hubungan antara *cyberloafing* dengan *student engagement* di konteks mahasiswa Indonesia masih terbatas. Kebanyakan penelitian masih terfokus pada *cyberloafing* di tempat kerja ataupun dalam latar non-akademikal ini menjadi celah penelitian yang perlu dijembatani, Selain itu, faktor-faktor seperti fleksibilitas waktu, penggunaan teknologi yang berlebihan, serta kurangnya kontrol dan supervisi dalam pembelajaran daring juga turut memperkuat risiko terjadinya *cyberloafing*.

Dengan memahami hubungan antara *cyberloafing* dan *student engagement*, institusi pendidikan dapat merancang strategi intervensi yang lebih efektif. Misalnya, dengan memperkuat komponen motivasional melalui pendekatan pembelajaran berbasis proyek atau gamifikasi, serta meningkatkan kesadaran mahasiswa akan dampak *cyberloafing* terhadap pencapaian akademik mereka.

Merujuk pada pemaparan sebelumnya, peneliti terdorong untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara *cyberloafing* dengan *student engagement* pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan secara daring dengan fleksibilitas belajar yang lebih besar dan fleksibilitas waktu untuk melakukan *cyberloafing*

B. Identifikasi Masalah

Dari pemaparan latar belakang, peneliti mengemukakan beberapa indentifikasi masalah berdasarkan latar belakang, yaitu:

1. *Student engagement* yang belum optimal dalam pembelajaran daring, ditandai dengan rendahnya partisipasi serta interaksi peserta didik selama pembelajaran daring
2. Maraknya perilaku *cyberloafing* yang terjadi pada mahasiswa selama perkuliahan daring berlangsung sehingga berpotensi dalam mengganggu fokus belajar

3. Adanya keterbatasan bukti empiris mengenai hubungan antara *cyberloafing* dan *student engagement* pada konteks pendidikan tinggi di Indonesia

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *student engagement* pada mahasiswa dalam pembelajaran daring?
2. Bagaimana tingkat *cyberloafing* mahasiswa dalam pembelajaran daring?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *cyberloafing* dengan *student engagement* pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi tingkat *student engagement* pada mahasiswa dalam pembelajaran daring
2. Untuk dapat mengidentifikasi tingkat *cyberloafing* pada mahasiswa dalam pembelajaran daring
3. Menganalisis hubungan antara *cyberloafing* dan *student engagement* pada mahasiswa pembelajaran daring

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk dapat menambah khasanah keilmuan dalam bidang psikologi pendidikan, sehingga dapat memahami pola perilaku belajar dan penyimpangan akademik di era digital. Serta menguji hubungan antara *cyberloafing* dan *student engagement* untuk menentukan apakah terdapat korelasi negatif yang signifikan daripada kedua variabel tersebut

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan refleksi untuk menyadari dampak negatif dari *cyberloafing* sehingga dapat meningkatkan disiplin dan regulasi diri selama belajar *online* pada mahasiswa. Sehingga dapat menjadi pertimbangan pada dosen untuk dapat mendesain materi dan interaksi pembelajara *online* yang lebih partisipatif, interaktif dan mampu meminimalkan ruang untuk *cyberloafing*. Diharapkan dapat dijadikan referensi dan dasar untuk penelitian selanjutnya

F. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian lainnya oleh Anggraini & Chusairi (2022) dengan judul ‘Pengaruh *Academic Self-Efficacy* dan *student engagement* Terhadap *Academic Burnout* Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring’ melibatkan 153 mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *Student engagement* dan akademik *burnout*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel *Academic Self Efficacy* dan *Student engagement* secara serentak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Academic Burnout*.

Penelitian oleh Sandjaja (2025) didapati bahwa pembelajaran yang dilakukan dengan penerapan metode *blended learning* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap keterlibatan (*engagement*) mahasiswa dalam proses belajar. Ditegaskan bahwa penerapan *blended learning* dipersiapkan sebagai metode belajar yang efektif, namun *Student engagement* membutuhkan perhatian lebih lanjut.

Mengenai *student engagement*, telah dilakukan studi literatur berjudul ‘*The Use of Game-Based Learning to Increase Student engagement*’ yang menyatakan bahwa penggunaan pembelajaran berbasis permainan terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta didik,

menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, serta mendorong secara aktif partisipasi siswa dalam pembelajaran

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Megananda & Hertinjung, 2021), dengan judul '*Cyberloafing* Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Kontrol Diri' ditemukan bahwa adanya hubungan negatif antara *cyberloafing* dengan kontrol diri. Penelitian tersebut melibatkan 352 mahasiswa sebagai subjek dengan hasil penelitian bahwa *cyberloafing* yang terjadi berada dalam kategori rendah (50%) dengan jumlah 176 orang. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif pada *cyberloafing* dan kontrol diri

Pada penelitian lain oleh Anastasya (2025) dengan judul 'Pengaruh Stress Akademik terhadap Perilaku *Cyberloafing* Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan', ditemukan bahwa stress akademik berpengaruh terhadap *cyberloafing*; yaitu semakin stress mahasiswa, maka semakin tinggi *cyberloafing*nya. Hal ini dikarenakan *cyberloafing* merupakan strategi *coping* atas stress akademi

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini mendapatkan hasil tentang hubungan antara *cyberloafing* dan *student engagement* pada mahasiswa selama pembelajaran daring, dengan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *cyberloafing* mahasiswa ada dalam kategori sedang
2. Tingkat *student engagement* pada mahasiswa berada dalam kategori sedang
3. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *cyberloafing* dengan variabel *student engagement*
4. Hubungan kedua variabel berada pada kekuatan sedang (moderat) dengan arah negatif
5. Hipotesis penelitian diterima: semakin tinggi *cyberloafing*, maka semakin rendah *student engagement*. Begitupun sebaliknya

B. Saran

Berikut ini adalah saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan hasil-hasil yang ditemui, yaitu:

1. Bagi subjek penelitian:
 - a. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dalam regulasi diri, terkhususnya pengendalian diri terhadap penggunaan internet untuk hal-hal lain diluar akademik selama perkuliahan daring. Hal itu diharapkan dapat

meminimalkan perilaku *cyberloafing* dan meningkatkan keterlibatan dalam belajar

2. Bagi penelitian berikutnya

Untuk penelitian berikutnya, diharapkan untuk dapat melakukan meneliti kedua variabel ini menggunakan sampel yang lebih banyak serta menggunakan metode komprehensif, termasuk diantaranya dengan penelitian kualitatif untuk dapat mengetahui secara lebih mendalam terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *cyberloafing* dan *student engagement*. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji variabel lain yang memiliki kaitan dengan kedua variabel sehingga dapat mengembangkan model hubungan yang lebih luas. Serta dapat meneliti faktor-faktor yang membahas mengenai bagaimana mahasiswa dapat mengendalikan *cyberloafing* saat sedang mengikuti pembelajaran daring.

DAFTAR PUSTAKA

- Adedoyin, O. B., & Soykan, E. (2023). Covid-19 pandemic and online learning: the challenges and opportunities. *Interactive Learning Environments*, 31(2), 863–875. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1813180>
- Akbulut, Y., Dursun, O. O., & Donmez, Onur S, ahin, Y. L. (2016). *In Search of A Measure to Investigate Cyberloafing In Educational Settings*. 55, 616–625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Anastasya, S. (2025). Pengaruh Stress Akademik terhadap Perilaku Cyberfloating pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Medan. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6), 6015–6019. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.8160>
- Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). The Effect of Academic Self-Efficacy and Student Engagement on Student Academic Burnout in Online Learning. *Journal Of Community Mental Health and Public Policy*, 4(2), 79–94. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>
- Appleton, J. J., Christenson, S. L., Kim, D., & Reschly, A. L. (2006). *Measuring cognitive and psychological engagement : Validation of the Student Engagement Instrument*. 44, 427–445. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.04.002>
- Aprilia, G. T., Perkantoran, P. A., Ekonomi, F., Jakarta, U. N., & Akademik, P. (2024). PENGARUH INTRINSIC MOTIVATION TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA. *Cendikia Pendidikan*, 10(2).
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Askew, K., Buckner, J. E., Taing, M. U., Ilie, A., Bauer, J. A., & Coover, M. D. (2014). Explaining cyberloafing: The role of the theory of planned behavior.

- Computers in Human Behavior*, 36, 510–519.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.006>
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281.
<https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Blanchard, A. L., & Henle, C. A. (2008). Correlates of different forms of cyberloafing: The role of norms and external locus of control. *Computers in Human Behavior*, 24(3), 1067–1084.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.03.008>
- Bramastia. (2021). PROGRAM BANTUAN KUOTA BELAJAR KEMENDIKBUD DI MASA PANDEMI. *Jurnal EPISTEMA*, 2(1), 11–22.
- Chiu, T. K.-F. (2021). Student Engagement in K-12 Online Learning amid COVID-19: A Qualitative Approach from A Self-Determination Theory Perspective. *Interactive Learning Environments*, 31(6), 1–29.
<https://doi.org/10.1080/10494820.2021.1926289>
- Connell, J. P., & Wellborn, J. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.). In *Self processes and development*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>
- Dewi, T. A. P., & Sadjiarto, A. (2021). Pelaksanaan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1909–1917.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1094>

- Dixson, M. D. (2015). Measuring student engagement in the online course: the Online Student Engagement scale (OSE).(Section II: Faculty Attitudes and Student Engagement)(Report). *Online Learning Journal (OLJ)*, 19(4), 143.
- Feni Haryati, L., & Nursaptini, N. (2021). Konferensi Video sebagai Alternatif Media Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *AL MA'ARIEF : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya*, 3(2), 85–91.
<https://doi.org/10.35905/almaarief.v3i2.2477>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement potential of the concept. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109.
- Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639–649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Google. (2024). *The state of digital learning in higher education: 2024 global trends report*. Google for Education. https://edu.google.com/intl/en_us/learning-resources/state-of-digital-learning/
- Handelsman, M. M., Briggs, W. L., Sullivan, N., & Towler, A. (2005). A Measure of College Student Course Engagement. *Journal of Educational Research*, 98(3), 184–192. <https://doi.org/10.3200/JOER.98.3.184-192>
- Handikarsa, R. H., Jusuf, I., & Johan, A. (2018). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Gejala Depresi Mahasiswa Kedokteran (Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir Yang Menggunakan Kurikulum Modul Terintegrasi). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 919–934.
- Hariono, E. A. D., & Yoenanto, N. H. (2024). Upaya Meningkatkan Student Engagement pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Dan*

Pembelajaran Indonesia (JPPI), 4(4), 1459–1474.

<https://doi.org/10.53299/jppi.v4i4.783>

Henrie, C. R., Halverson, L. R., & Graham, C. R. (2015). Measuring student engagement in technology-mediated learning: A review. *Computers and Education*, 90, 36–53. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2015.09.005>

Junco, R. (2012). Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(1), 187–198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.08.026>

Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). Student engagement in the educational interface: understanding the mechanisms of student success. *Higher Education Research and Development*, 37(1), 58–71. <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344197>

Lim, V. K. G. (2002). The IT Way of Loafing on the Job. *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675–694.

Lim, V. K. G., & Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information and Management*, 42(8), 1081–1093. <https://doi.org/10.1016/j.im.2004.12.002>

Lu, X., Wang, Y., Chen, X., & Lu, Q. (2024). From Stress to Screen: Understanding Cyberloafing through Cognitive and Affective Pathways. *Behavioral Sciences*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/bs14030249>

Malay, N. M. (2022). *Belajar Mudah & Praktis Analisa Data dengan SPSS dan JASP*. CV Madani Jaya.

Mark, G., Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. *Conference on Human Factors in Computing Systems - Proceedings*, 107–110. <https://doi.org/10.1145/1357054.1357072>

- Marks, H. M. (2000). Student engagement in instructional activity: Patterns in the elementary, middle, and high school years. *American Educational Research Journal*, 37(1), 153–184. <https://doi.org/10.3102/00028312037001153>
- Megananda, D., & Hertinjung, W. (2021). Cyberloafing Mahasiswa pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau dari Kontrol Diri. *Prosiding Konferensi Nasional Psikologi Kesehatan IV, 1998*, 118–129.
- Muntean, C. I. (2011). Raising Engagement in E-Learning Through Gamification. *The 6th International Conference on Virtual Learning ICVL*, 426(1), 323–329. <https://doi.org/10.1016/j.jmmm.2016.10.135>
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151–160.
- Nathania, B. A., Psikologi, F., Surabaya, U., & Administrasi, K. B. (2022). EFEKTIVITAS PELATIHAN SELF-DETERMINATION UNTUK MENINGKATKAN STUDENT ENGAGEMENT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X, SURABAYA. *Jurnal Psikologi Konseling*, 21(2), 1457–1469.
- Nining, H., Amijaya, D. T., & S, A. R. (2024). KEJENUHAN BELAJAR PENGARUHNYA TERHADAP MINAT BELAJAR MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID 19. *Techno-Socio Ekonomika*, 17(1), 87–94. <https://doi.org/10.32897/techno.2024.17.1.2860>
- Nopriyeni, N., Lestari, F. A., Irwandi, I., & Hartati, M. S. (2022). Efektifitas Pembelajaran Daring Berbasis Google Classroom pada Masa Covid -19 di Sekolah Menengah Atas. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 6092–6100. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i4.3667>
- Pajariantanto, H., Puspa, S., Kadir, A., & Februanti, S. (2020). Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher,

and Parents Support Against Academic Stress. *Talent Development & Excellence*, 25(1791–1807).

<https://iratde.com/index.php/jtde/article/view/830>

Pohan, A. E. (2020). *Konsep Pembelajaran Daring Berbasis Pendekatan Ilmiah*. CV Surnu Untung.

Pranitasari, D., Afifah, N., Prastuti, D., Hermastuti, P., Syamsuar, G., & Suryono, D. W. (2023). Self Control, Self Awareness Dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Media Manajemen Jasa*, 11(1), 56–68. <https://doi.org/10.52447/mmj.v11i1.6978>

Prasad, S., Gupta, I. C., & Totala, N. K. (2017). Social media usage, electronic word of mouth and purchase-decision involvement. In *Asia-Pacific Journal of Business Administration* (Vol. 9, Issue 2). <https://doi.org/10.1108/APJBA-06-2016-0063>

Purba, J. E. L., Nababan, G., & Aji, K. A. (2021). Mengukur Keterlibatan Siswa Dalam Pembelajaran Online Siswa Kelas Vii Di Sekolah Abc Pada Pembelajaran Matematika. *Jurnal Magister Pendidikan Matematika (JUMADIKA)*, 3(2), 100–109. <https://doi.org/10.30598/jumadikavol3iss2year2021page100-109>

Putri, M., Kuntarto, E., & Alirmansyah, A. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Di Era Pandemi (Studi Kasus Pada Siswa Kelas Iii Sekolah Dasar). *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.24252/auladuna.v8i1a8.2021>

Reeve, J. (2012). A Self-determination Theory Perspective on Student Engagement. *Handbook of Research on Student Engagement*, 149–172. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7>

Rohana, S. (2020). MODEL PEMBELAJARAN DARING PASCA PANDEMI COVID-19. *At-Ta'dib: Jurnal Ilmiah Prodi Pendidikan Agama Islam*, Vol.

- 12(No. 02), 192. <https://doi.org/10.47498/tadib.v12i02.441>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sadikin, A., Hamidah, A., Studi, P., Biologi, P., Universitas, F., Kampus, J., Masak, P., Jambi, J., Bulian, M., Indah, M., Jaluko, K., Muarojambi-, K., Kode, J., & Artikel, I. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19: (Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Biodik*, 6(2), 214–224. <https://online-journal.unja.ac.id/biodik/article/view/9759>
- Sandjaja, M. (2025). Blended Learning: Innovation in College Classrooms for Deeper Student Engagement. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 182. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.19644>
- Saritepeci, M., & Sert, U. (2021). Cyberloafing level of university students: A scale development study. *Research on Education and Psychology (REP)*, 5(1), 41–52.
- Sholihah, K., Anbiya, B. F., & Qonita, D. U. (2023). *ONLINE LEARNING : TANTANGAN DAN PELUANG PASCA PANDEMI COVID-19*. 1(2), 111–117.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, J. C. Y., & Rueda, R. (2012). Situational interest, computer self-efficacy and self-regulation: Their impact on student engagement in distance education. *British Journal of Educational Technology*, 43(2), 191–204. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2010.01157.x>
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam*. Prenada Media Group.
- Talan, T., Dogan, Y., & Kalinkara, Y. (2023). Relationships Between Smartphone

- Addiction, Academic Performance, Life Satisfaction, Hopelessness And Cyberloafing Among University Undergraduate Students. *I-Manager's Journal of Educational Technology*, 19(4), 24–36.
<https://doi.org/10.26634/jet.19.4.19429>
- Ugrin, J. C., Pearson, J. M., & Odom, M. D. (2008). Cyber-Slacking: Self-Control, Prior Behavior And The Impact Of Deterrence Measures. *Review of Business Information Systems (RBIS)*, 12(1), 75–88.
<https://doi.org/10.19030/rbis.v12i1.4399>
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Klik Media.
- Widodo, P. B. (2006). RELIABILITAS DAN VALIDITAS KONSTRUK SKALA KONSEP DIRI UNTUK MAHASISWA INDONESIA. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 1–9.
- Willms, J. D. (2003). Student engagement at school: A sense of belonging and participation. *OECD Retrieved from Www Pisa Oecd Org on March*, 1–84.
<https://doi.org/10.1787/19963777>
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Press.
- Wu, J., Mei, W., Ugrin, J., Liu, L., & Wang, F. (2021). Curvilinear performance effects of social cyberloafing out of class: the mediating role as a recovery experience. *Information Technology and People*, 34(2), 581–598.
<https://doi.org/10.1108/ITP-03-2019-0105>
- Yalcin, E. B., Betül Aydın, Sinan Keskin, & Halil Yurdugül. (2017). *An Investigation of the Relationship between Digital Citizenship and Cyberloafing traits of Prospective Teachers*.
https://www.researchgate.net/publication/322244529_An_Investigation_of_the_Relationship_between_Digital_Citizenship_and_Cyberloafing_traits_of_Prospective_Teachers

Yılmaz, R., & Tug, H. (2015). *Computers in Human Behavior Cyberloafing as a barrier to the successful integration of information and communication technologies into teaching and learning environments*. 45, 290–298.

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