



Distraksi Digital dan Kemandirian Belajar dalam Pembelajaran Tafsir Al-Qur'an: Kajian Konseptual Self-Regulated Learning

Rumaisha Milhan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

e-mail: rumaishamilhan13@gmail.com

Abstract

This research examines the phenomenon of digital distraction and its implications for learner autonomy in Qur'anic exegesis (tafsir) learning within higher education. Digital environments, while expanding access to learning resources, simultaneously generate cognitive challenges in the form of fragmented attention, pseudo-multitasking, and diminished capacity for deep learning – conditions that are particularly problematic for disciplines requiring sustained textual analysis, such as tafsir. Employing a qualitative library research design with a conceptual analysis approach, this study synthesizes literature from educational psychology, self-regulated learning (SRL), Islamic pedagogy, and national education policy. The analysis positions SRL as a pedagogical framework capable of strengthening learner autonomy and mitigating the adverse effects of digital distraction in tafsir learning. The findings suggest that integrating SRL into tafsir pedagogy supports deep learning by enhancing goal-setting, cognitive monitoring, and reflective engagement with Qur'anic texts. This study contributes theoretically to the development of tafsir pedagogy that is adaptive, reflective, and responsive to contemporary digital learning challenges.

Keywords: Digital Distraction, Self-Regulated Learning, Learner Autonomy, Qur'anic Exegesis Learning, Deep Learning.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji fenomena distraksi digital dan implikasinya terhadap kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran tafsir Al-Qur'an di pendidikan tinggi. Lingkungan digital, meskipun memperluas akses terhadap sumber belajar, secara simultan juga menimbulkan tantangan kognitif berupa perhatian yang terfragmentasi, pseudo-multitasking, serta menurunnya kapasitas untuk pembelajaran mendalam yang sangat problematis bagi disiplin ilmu yang menuntut analisis teks secara berkelanjutan seperti tafsir. Dengan menggunakan desain penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan melalui pendekatan analisis konseptual, penelitian ini mensintesis literatur dari psikologi pendidikan, self-regulated learning (SRL), pedagogi Islam, dan kebijakan pendidikan nasional. Analisis ini memposisikan SRL sebagai kerangka pedagogis yang mampu memperkuat kemandirian belajar serta memitigasi dampak negatif distraksi digital dalam pembelajaran tafsir. Temuan penelitian menunjukkan bahwa integrasi SRL ke dalam pedagogi tafsir mendukung pembelajaran mendalam dengan meningkatkan kemampuan penetapan tujuan, pemantauan kognitif, dan keterlibatan reflektif terhadap teks-teks Al-Qur'an. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan pedagogi tafsir yang adaptif, reflektif, dan responsif terhadap tantangan pembelajaran digital kontemporer.

Kata Kunci: Distraksi Digital, Self-Regulated Learning, Kemandirian Belajar, Pembelajaran Tafsir Al-Qur'an, Pembelajaran Mendalam.

PENDAHULUAN

Transformasi pendidikan di era digital ditandai oleh meningkatnya akses terhadap sumber belajar berbasis teknologi, namun bersamaan dengan itu muncul problem pedagogis baru berupa distraksi digital yang berdampak langsung pada kualitas proses belajar peserta didik. Akibat yang ditimbulkan bagi peserta didik adalah Terfragmentasinya perhatian, kecenderungan multitasking semu, serta menurunnya kemampuan konsentrasi dalam pembelajaran yang menuntut pemrosesan kognitif mendalam. Dalam konteks pendidikan tinggi, fenomena ini semakin terasa pada mata kuliah yang bersifat kompleks dan analitis, termasuk pembelajaran tafsir Al-Qur'an.

Pembelajaran tafsir Al-Qur'an memiliki karakteristik khas sebagai disiplin keilmuan yang menuntut keterlibatan kognitif tingkat tinggi. Proses memahami makna ayat tidak hanya bergantung pada kemampuan linguistik, tetapi juga pada penguasaan konteks historis, metodologi tafsir, serta kemampuan reflektif dalam menautkan teks dengan realitas. Kompleksitas ini menuntut proses belajar yang berkesinambungan, fokus, dan mandiri. Namun, praktik pembelajaran tafsir di berbagai lembaga pendidikan masih cenderung didominasi oleh pendekatan teacher-centered, yang menempatkan peserta didik sebagai penerima pasif penjelasan dosen. Pola ini berpotensi memperlemah kemandirian belajar, terlebih di tengah lingkungan digital yang sarat distraksi.

Dalam Rapat Kerja bersama Komisi X DPR RI, pada 22 April 2025, Menteri Pendidikan Dasar dan Menengah (Mendikdasmen), Abdul Mu'ti, memaparkan 12 capaian dan langkah konkret tersebut salah satu didalamnya adalah transformasi pembelajaran menuju deep learning menunjukkan upaya sistemik untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang bermakna (Yanuar, 2025). Akan tetapi, kebijakan tersebut lebih banyak menekankan aspek struktural dan kurikuler, sementara dimensi strategi belajar peserta didik—khususnya kemampuan mengelola diri dalam proses belajar—belum dijabarkan secara teoretis dan operasional. Akibatnya, tantangan distraksi digital sering kali dipahami sebagai persoalan teknis atau kedisiplinan, bukan sebagai problem kognitif-pedagogis yang memerlukan kerangka konseptual yang jelas.

Menurut (Zimmerman, 1989), Self-Regulated Learning (SRL) dipahami sebagai kemampuan peserta didik untuk secara sadar mengatur tujuan belajar, memonitor proses kognitif, mengelola strategi, serta melakukan refleksi terhadap hasil belajar. SRL menawarkan kerangka teoretis yang relevan untuk menjawab tantangan pembelajaran di era distraksi digital, karena menempatkan peserta didik sebagai subjek aktif yang memiliki kontrol terhadap proses belajarnya. Meskipun SRL telah banyak dikaji dalam konteks pendidikan umum, integrasinya dalam pembelajaran tafsir Al-Qur'an masih

relatif terbatas dan belum mendapatkan perhatian yang memadai dalam literatur akademik.

Keterbatasan kajian tersebut menunjukkan adanya celah pembahasan, khususnya dalam mengaitkan problem distraksi digital dengan kemandirian belajar dalam pembelajaran tafsir Al-Qur'an melalui perspektif Self-Regulated Learning. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara konseptual bagaimana SRL dapat diposisikan sebagai kerangka pedagogis yang relevan dalam memperkuat kemandirian belajar peserta didik dan merespons tantangan distraksi digital dalam pembelajaran tafsir. Dengan pendekatan kajian pustaka, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan metode pembelajaran tafsir yang lebih adaptif, reflektif, dan berorientasi pada penguatan regulasi diri peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis library research yang berfokus pada analisis konseptual (conceptual analysis). Pemilihan jenis penelitian ini didasarkan pada tujuan kajian yang tidak diarahkan pada pengukuran variabel secara empiris, melainkan pada penelaahan dan pengembangan pemahaman teoretis mengenai hubungan antara distraksi digital, kemandirian belajar, dan pembelajaran tafsir Al-Qur'an dalam kerangka Self-Regulated Learning. Pendekatan analisis konseptual digunakan untuk mengurai konsep-konsep utama yang menjadi fokus penelitian, mengidentifikasi batasan makna, serta menelaah relasi antar-konsep berdasarkan literatur akademik yang relevan. Dengan pendekatan ini, penelitian berupaya membangun kerangka pemikiran yang koheren dan argumentatif, sehingga hasil kajian tidak bersifat deskriptif normatif, tetapi analitis dan reflektif secara teoretis.

Sumber data dalam penelitian ini seluruhnya bersifat sekunder dan diperoleh dari berbagai literatur akademik yang relevan dengan fokus kajian. Literatur tersebut dikelompokkan ke dalam tiga kategori utama. Pertama literatur psikologi pendidikan yang membahas Self-Regulated Learning, kemandirian belajar, serta fenomena distraksi digital dalam konteks pembelajaran. Literatur ini digunakan sebagai dasar teoretis untuk memahami mekanisme pengelolaan diri peserta didik dalam menghadapi gangguan kognitif dan atensional di era digital. Kedua, literatur yang berkaitan dengan pembelajaran tafsir Al-Qur'an dan pendidikan Islam, baik berupa buku, artikel jurnal, maupun kajian pedagogis. Sumber ini berfungsi untuk mengkaji karakteristik epistemologis dan metodologis pembelajaran tafsir, serta untuk menempatkan konsep Self-Regulated Learning dalam konteks keilmuan Islam. Ketiga, dokumen kebijakan pendidikan nasional digunakan sebagai sumber kontekstual. Dokumen ini tidak dianalisis sebagai objek utama penelitian, melainkan dimanfaatkan untuk

memberikan latar kebijakan yang relevan dengan isu kualitas pembelajaran dan tantangan pendidikan di era digital.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu analisis tematik dan sintesis konseptual antar-literatur. Analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi tema-tema kunci, pola pemikiran, dan konsep utama yang muncul dalam literatur yang dianalisis. Pada tahap ini, penulis mengelompokkan gagasan-gagasan teoretis terkait distraksi digital, kemandirian belajar, dan Self-Regulated Learning, serta menelaah relevansinya terhadap pembelajaran tafsir Al-Qur'an. Selanjutnya, dilakukan sintesis konseptual dengan mengintegrasikan temuan-temuan tematik tersebut ke dalam suatu kerangka pemahaman yang utuh. Sintesis ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan konseptual antar-variabel secara sistematis, serta untuk membangun argumentasi teoretis yang mendukung fokus penelitian. Melalui proses ini, penelitian tidak hanya merangkum literatur, tetapi juga menawarkan perspektif analitis yang dapat memperkaya diskursus akademik tentang pembelajaran tafsir di tengah tantangan distraksi digital.

PEMBAHASAN

Distraksi Digital dalam Perspektif Pedagogis

Pembahasan mengenai distraksi digital dalam penelitian ini ditempatkan sebagai landasan teoretis untuk memahami tantangan kognitif yang dihadapi peserta didik di era pembelajaran berbasis teknologi. Distraksi digital tidak dipahami sekadar sebagai gangguan teknis atau perilaku individual, melainkan sebagai fenomena pedagogis yang berimplikasi langsung pada proses kognitif, regulasi diri, dan kualitas pembelajaran. Oleh karena itu, bagian ini menguraikan konseptualisasi distraksi digital, dampaknya terhadap proses belajar, serta relevansinya dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya pada mata kuliah yang menuntut kemampuan analisis teks secara mendalam.

Konseptualisasi Distraksi Digital

Menurut (Nur et al., 2025) mendefinisikan distraksi digital sebagai kondisi ketika perhatian seseorang teralihkan oleh rangsangan digital dari perangkat seperti smartphone, tablet, atau laptop sehingga mengganggu fokus terhadap tugas utama. Dalam konteks pendidikan, distraksi digital muncul ketika siswa mengalihkan perhatian dari pembelajaran ke aktivitas lain seperti membuka media sosial, bermain game, menonton video, atau membalas pesan. Secara akademik, distraksi digital didefinisikan sebagai kondisi terganggunya perhatian belajar akibat paparan simultan terhadap perangkat dan konten digital yang tidak berkaitan langsung dengan tujuan pembelajaran (Lakilaki et al., 2025). Distraksi ini muncul dalam bentuk notifikasi media sosial, akses informasi instan yang tidak terkuras, serta kebiasaan berpindah perhatian secara cepat antar-tugas. Dalam perspektif pedagogis, distraksi digital tidak hanya berkaitan dengan intensitas penggunaan teknologi, tetapi

juga dengan cara peserta didik mengelola atensi dan tujuan belajar dalam lingkungan yang sarat stimulus.

Salah satu karakter utama distraksi digital adalah terjadinya fragmentasi atensi, yaitu terpecahnya fokus kognitif ke dalam unit-unit perhatian yang singkat dan tidak berkesinambungan (Dariyono & Rizky, 2026). Fragmentasi ini sering kali disertai dengan praktik multitasking semu,yakni kecenderungan melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan tanpa kedalaman pemrosesan yang memadai (Nabila et al., 2023) .Meskipun multitasking kerap dipersepsikan sebagai keterampilan adaptif di era digital, berbagai kajian kognitif menunjukkan bahwa praktik tersebut justru mengurangi efektivitas pemahaman dan retensi informasi, terutama dalam pembelajaran yang menuntut analisis dan refleksi.

Dampak Distraksi Digital terhadap Proses Belajar

Distraksi digital berdampak langsung pada penurunan kemampuan fokus dan keberlanjutan perhatian (Julfan & Mataram, 2025). Ketika perhatian peserta didik terus-menerus teralihkan, kapasitas memori kerja menjadi terbatas, sehingga informasi yang dipelajari tidak dapat diproses secara optimal. Kondisi ini menyebabkan pembelajaran berlangsung secara dangkal, bersifat fragmentaris, dan kurang terintegrasi. Lebih lanjut, distraksi digital menjadi hambatan serius bagi terwujudnya pembelajaran mendalam (*deep learning*) (Hastuti et al., 2025) . *Deep learning* menuntut keterlibatan kognitif tingkat tinggi, seperti analisis, sintesis, dan refleksi kritis terhadap materi (Masrur & Maghfirah, 2025) . Namun, lingkungan belajar yang penuh distraksi cenderung mendorong pola belajar permukaan (*surface learning*), di mana peserta didik berfokus pada penyelesaian tugas secara cepat tanpa pemahaman konseptual yang mendalam. Dengan demikian, distraksi digital tidak hanya memengaruhi aspek perilaku belajar, tetapi juga kualitas epistemik dari proses pembelajaran itu sendiri.

Distraksi Digital sebagai Tantangan Pendidikan Tinggi

Pada jenjang pendidikan tinggi, distraksi digital memiliki kompleksitas tersendiri karena mahasiswa dihadapkan pada tuntutan otonomi belajar yang lebih tinggi. Berbeda dengan pendidikan dasar dan menengah, mahasiswa diharapkan mampu mengelola waktu, menentukan strategi belajar, serta mengontrol penggunaan teknologi secara mandiri. Namun, ekspektasi ini sering kali tidak diimbangi dengan kesiapan regulasi diri yang memadai, sehingga distraksi digital menjadi tantangan laten dalam proses perkuliahan.

Tantangan tersebut semakin relevan pada mata kuliah yang berbasis analisis teks, seperti pembelajaran tafsir Al-Qur'an. Mata kuliah ini menuntut pembacaan mendalam, ketelitian dalam memahami struktur bahasa, serta kemampuan menautkan teks dengan konteks historis dan metodologis. Dalam

situasi pembelajaran yang terpapar distraksi digital, proses analisis teks berisiko tereduksi menjadi aktivitas mekanis tanpa refleksi kritis. Oleh karena itu, memahami distraksi digital sebagai problem pedagogis menjadi prasyarat penting sebelum merumuskan pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada penguatan kemandirian dan regulasi diri mahasiswa.

Kemandirian Belajar dan *Self-Regulated Learning*

Kemandirian belajar merupakan kompetensi kunci dalam pembelajaran pendidikan tinggi, terutama dalam lingkungan belajar digital yang menuntut kontrol diri dan pengelolaan proses belajar secara otonom. Dalam perspektif pedagogis, kemandirian belajar tidak hanya berkaitan dengan kebebasan belajar, tetapi dengan kapasitas kognitif dan metakognitif peserta didik dalam mengarahkan, memantau, dan mengevaluasi aktivitas belajarnya secara sistematis (Mbato, 2024).

Konsep Kemandirian Belajar

Kemandirian belajar dipahami sebagai kemampuan peserta didik untuk menginisiasi dan mengelola proses belajar berdasarkan tujuan yang disadari (Ilmaknun & Ulfah, 2023). Kemandirian ini mencakup pengambilan keputusan terkait strategi belajar, pengelolaan waktu dan sumber belajar, serta kemampuan mempertahankan fokus dalam situasi belajar yang kompleks. Dengan demikian, kemandirian belajar berfungsi sebagai indikator kesiapan akademik peserta didik dalam menghadapi tuntutan pembelajaran yang bersifat analitis dan reflektif (Suciono, 2021). Indikator kemandirian belajar secara pedagogis tercermin dalam kejelasan tujuan belajar, konsistensi penggunaan strategi yang relevan, kemampuan mengontrol perhatian, serta kesiapan melakukan evaluasi diri terhadap hasil belajar (Hafika, 2023). Indikator-indikator tersebut menunjukkan bahwa kemandirian belajar bukan sekadar sikap individual, melainkan kompetensi regulatif yang dapat dikembangkan melalui pendekatan pembelajaran tertentu.

***Self-Regulated Learning* sebagai Kerangka Teoretis**

Self-Regulated Learning (SRL) merupakan kerangka teoretis yang menjelaskan mekanisme kemandirian belajar secara sistematis. SRL dipahami sebagai proses aktif di mana peserta didik mengintegrasikan aspek kognitif, motivasional, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar secara efektif. Kerangka ini menempatkan peserta didik sebagai agen utama dalam pembelajaran, bukan sebagai penerima pasif informasi. Menurut (Aripin et al., 2023) *Self-Regulated Learning* terdiri atas tiga tahapan yang saling berkelindan. [1] *Tahap forethought* mencakup perencanaan tujuan dan pemilihan strategi belajar. [2] *Tahap performance* berkaitan dengan implementasi strategi, pemantauan pemahaman, serta pengendalian perhatian selama proses belajar berlangsung. [3] *Tahap self-reflection* berfungsi sebagai evaluasi terhadap efektivitas strategi dan

pencapaian tujuan belajar. Ketiga tahapan ini membentuk siklus regulasi diri yang berkelanjutan dan adaptif terhadap konteks belajar.

Relasi SRL dengan Deep Learning

SRL berfungsi sebagai mekanisme kontrol kognitif yang memungkinkan peserta didik melakukan pemrosesan informasi secara bermakna (Setiawan, 2025). Pembelajaran mendalam menuntut keterlibatan aktif, konsistensi fokus, dan refleksi kritis, yang seluruhnya bergantung pada kemampuan regulasi diri. Tanpa SRL, proses belajar cenderung tereduksi pada pemahaman permukaan dan reproduksi informasi. SRL memiliki relevansi strategis dalam menghadapi distraksi digital. Kemampuan menetapkan tujuan, memonitor perhatian, dan mengevaluasi efektivitas belajar memungkinkan peserta didik mengelola gangguan digital secara internal. Dengan demikian, SRL dapat diposisikan sebagai pendekatan pedagogis yang tidak hanya memperkuat kemandirian belajar, tetapi juga mendukung keberlangsungan pembelajaran mendalam dalam lingkungan belajar yang sarat distraksi.

Karakteristik Pembelajaran Tafsir Al-Qur'an

Pembelajaran tafsir Al-Qur'an menempati posisi strategis dalam pendidikan Islam karena berfungsi sebagai jembatan antara teks wahyu dan realitas kehidupan. Karakteristiknya tidak hanya ditentukan oleh materi yang diajarkan, tetapi juga oleh cara teks dipahami, dianalisis, dan direfleksikan. Pembelajaran tafsir tidak dapat disamakan dengan pembelajaran berbasis hafalan atau transfer informasi semata, melainkan sebagai proses intelektual yang menuntut keterlibatan kognitif berlapis.

Pembelajaran tafsir berhadapan dengan tuntutan akademik yang semakin kompleks. Mahasiswa tidak hanya dituntut memahami isi ayat, tetapi juga mampu menjelaskan dasar metodologis penafsiran, membandingkan ragam pendekatan tafsir, serta mengaitkan pesan Al-Qur'an dengan problematika kontemporer. Kompleksitas ini menjadikan pembelajaran tafsir sebagai ruang strategis untuk pengembangan berpikir kritis dan reflektif. Namun, karakteristik ideal tersebut sering kali berhadapan dengan realitas pedagogis yang belum sepenuhnya mendukung. Pola pembelajaran yang masih konvensional, ditambah dengan tantangan distraksi digital, berpotensi mereduksi kedalaman proses belajar. Oleh karena itu, analisis karakteristik pembelajaran tafsir menjadi penting sebagai dasar untuk memahami problem pedagogis yang dihadapi. Bagian ini membahas karakteristik pembelajaran tafsir Al-Qur'an dari tiga aspek utama, yaitu kompleksitas kognitif tafsir, pola pembelajaran di pendidikan tinggi, serta tantangan pembelajaran tafsir di era digital. Ketiga aspek ini menjadi fondasi konseptual untuk memahami urgensi penguatan kemandirian belajar dalam pembelajaran tafsir.

Pembelajaran Tafsir sebagai Proses Kognitif Kompleks

Pembelajaran tafsir Al-Qur'an merupakan proses kognitif yang bersifat multidimensional. Pemahaman terhadap ayat Al-Qur'an tidak hanya melibatkan aspek bahasa dan statistika arab, tetapi juga konteks historis pewahyuan, prinsip ushul tafsir, metodologis yang berlapis, serta kerangka teologis dan sosial yang melingkupinya. Setiap ayat mengandung lapisan makna yang menuntut pembacaan hati-hati dan terstruktur (Kharomen, 2020). Dimensi multidimensional ini menjadikan pembelajaran tafsir tidak bersifat linear. Mahasiswa dituntut untuk berpindah secara reflektif antara teks, konteks, dan metodologi penafsiran. Proses ini menuntut kemampuan integratif, di mana berbagai sumber pengetahuan harus dipadukan secara koheren untuk menghasilkan pemahaman yang utuh dan bertanggung jawab secara ilmiah.

Pembelajaran tafsir menuntut analisis dan refleksi yang berkelanjutan. Analisis diperlukan untuk memahami Ilmu Balaghah, Tarjim ayat, dan Munasabat, sementara refleksi diperlukan untuk menautkan pesan Al-Qur'an dengan realitas sosial dan etis. Tanpa refleksi, pembelajaran tafsir berisiko terhenti pada pemahaman tekstual yang kaku. Pembelajaran tafsir dapat dipahami sebagai aktivitas kognitif tingkat tinggi yang menuntut fokus, ketekunan, dan kesadaran metakognitif. Karakteristik ini menempatkan tafsir sebagai mata kuliah yang secara inheren membutuhkan kemandirian belajar dan regulasi diri yang kuat dari peserta didik.

Pola Pembelajaran Tafsir di Pendidikan Tinggi

Menurut (Nata, 2009) Pembelajaran agama Islam cenderung bersifat normatif-doktrinal dan berpusat pada guru (*teacher-centered*), sehingga peserta didik berperan pasif sebagai penerima pengetahuan. Dosen atau Guru berperan sebagai sumber utama pengetahuan, sementara mahasiswa lebih banyak mendengarkan, mencatat, dan mereproduksi penjelasan yang disampaikan. Pola ini sering dipilih untuk menjaga otoritas keilmuan dan ketepatan metodologis dalam penafsiran. Dominasi pendekatan *teacher-centered* berimplikasi pada terbatasnya ruang partisipasi aktif mahasiswa. Proses pembelajaran cenderung bersifat satu arah, sehingga mahasiswa kurang terdorong untuk melakukan eksplorasi mandiri, bertanya secara kritis, atau mengembangkan argumentasi tafsir berdasarkan kerangka metodologis yang dipelajari.

Implikasi pedagogis dari pola ini terlihat pada lemahnya kemandirian belajar mahasiswa. Ketergantungan pada penjelasan dosen menjadikan proses belajar bersifat reaktif, bukan proaktif. Mahasiswa menunggu penjelasan, alih-alih membangun pemahaman melalui pembacaan, analisis, dan refleksi mandiri terhadap teks Al-Qur'an. Kondisi tersebut berpotensi mereduksi pembelajaran tafsir menjadi aktivitas transmisi pengetahuan, bukan proses konstruksi makna.

Pola pembelajaran tafsir di pendidikan tinggi perlu ditinjau kembali agar lebih mendorong keterlibatan kognitif aktif dan penguatan regulasi diri mahasiswa.

Tantangan Pembelajaran Tafsir di Era Digital

Era digital menghadirkan tantangan baru dalam pembelajaran tafsir Al-Qur'an. Akses mudah terhadap perangkat digital dan berbagai platform informasi menciptakan lingkungan belajar yang sarat distraksi. Notifikasi, media sosial, dan konten digital non-akademik berpotensi mengganggu kesinambungan perhatian mahasiswa dalam proses pembelajaran. Nicholas Carr (2010) menjelaskan bahwa paparan digital yang bersifat interruptif melemahkan kemampuan deep reading dan sustained attention, yang sangat dibutuhkan dalam analisis teks kompleks. Hal ini selaras dengan pembelajaran tafsir yang menuntut konsentrasi tinggi dan keterlibatan kognitif berkelanjutan. Gangguan perhatian yang bersifat repetitif dapat memutus alur berpikir dan menghambat pemahaman mendalam terhadap teks. Akibatnya, proses analisis dan refleksi menjadi terfragmentasi (Carr, 2010).

Menurut (Wolf, 2018) lingkungan digital membentuk pola membaca yang cepat, fragmentaris, minim refleksi. era digital juga mendorong ketergantungan pada penjelasan instan. Terdapat kontradiksi antara pemahaman tafsir menuntut *deep reading*, sedangkan budaya digital cenderung mendorong konsumsi teks singkat dan instan. Ketersediaan konten tafsir daring sering kali digunakan sebagai rujukan cepat tanpa proses verifikasi dan refleksi kritis. Kondisi ini dapat memperkuat budaya konsumsi informasi, bukan pengolahan makna. Tantangan-tantangan tersebut menunjukkan bahwa problem pembelajaran tafsir di era digital tidak semata-mata bersifat teknis, tetapi pedagogis dan kognitif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pembelajaran yang mampu memperkuat kemandirian dan regulasi diri mahasiswa agar pembelajaran tafsir tetap berlangsung secara mendalam dan bermakna.

Analisis Konseptual: *Self-Regulated Learning* dalam Pembelajaran Tafsir di Era Distraksi Digital

Bagian ini merupakan inti analisis konseptual yang mengintegrasikan tiga domain utama kajian, yaitu distraksi digital, kemandirian belajar, dan pembelajaran tafsir Al-Qur'an dalam kerangka *Self-Regulated Learning* (SRL). Berbeda dengan bagian sebelumnya yang bersifat eksplanatif-teoretis, pembahasan pada bagian ini diarahkan pada sintesis konseptual untuk menjelaskan bagaimana SRL dapat diposisikan sebagai strategi pedagogis yang relevan dan operasional dalam konteks pembelajaran tafsir di era digital.

Analisis dilakukan dengan menempatkan distraksi digital bukan sebagai fenomena eksternal semata, tetapi sebagai variabel pedagogis yang memengaruhi regulasi kognitif peserta didik. Dalam konteks ini, SRL dipahami bukan sekadar teori belajar individual, melainkan sebagai kerangka pedagogis

yang dapat menjembatani tuntutan keilmuan tafsir dengan realitas pembelajaran digital. Dengan demikian, pembahasan difokuskan pada relasi fungsional antara regulasi diri, kedalaman pemahaman tafsir, dan arah kebijakan pembelajaran.

Distraksi Digital dan Kemandirian Belajar dalam Tafsir

Distraksi digital memiliki implikasi langsung terhadap kemandirian belajar dalam pembelajaran tafsir Al-Qur'an. Proses pemaknaan ayat yang menuntut fokus berkelanjutan sering kali terganggu oleh paparan stimulus digital yang bersifat instan dan repetitive (Mark, 2015). Gangguan ini tidak hanya memecah perhatian, tetapi juga menghambat kesinambungan berpikir yang diperlukan untuk memahami relasi makna antar-ayat dan antar-konsep tafsir. Gangguan fokus berdampak pada kualitas pemahaman makna ayat. Ketika perhatian terfragmentasi, proses analisis kebahasaan dan kontekstual menjadi terputus, sehingga pemahaman cenderung bersifat parsial (Sweller et al., 2011). Akibatnya, mahasiswa lebih mudah terjebak pada pemaknaan literal tanpa kemampuan menelusuri kedalaman makna dan implikasi tafsirnya.

Distraksi digital juga memengaruhi konsistensi membaca literatur tafsir. Karyakarya tafsir klasik maupun kontemporer umumnya menuntut ketekunan membaca dan kesabaran intelektual. Namun, dalam lingkungan belajar yang dipenuhi distraksi, mahasiswa mengalami kesulitan mempertahankan konsistensi membaca secara mendalam, sehingga proses belajar tafsir menjadi sporadis dan tidak terstruktur. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa problem utama pembelajaran tafsir di era digital bukan sekadar ketersediaan sumber belajar, melainkan lemahnya regulasi diri peserta didik. Tanpa kemandirian belajar yang memadai, distraksi digital berpotensi mereduksi pembelajaran tafsir menjadi aktivitas permukaan yang kehilangan dimensi reflektif dan analitisnya (Zimmerman, 2002).

SRL sebagai Strategi Pedagogis dalam Pembelajaran Tafsir

Self-Regulated Learning dapat diposisikan sebagai strategi pedagogis yang relevan untuk memperkuat kemandirian belajar dalam pembelajaran tafsir. SRL memungkinkan mahasiswa mengelola proses belajarnya secara sadar melalui perencanaan, pemantauan, dan refleksi. Kerangka ini sejalan dengan karakteristik pembelajaran tafsir yang menuntut keterlibatan kognitif aktif dan berkelanjutan. Pengaturan tujuan belajar tafsir merupakan tahap awal yang krusial dalam SRL. Mahasiswa tidak hanya diarahkan untuk memahami ayat secara umum, tetapi menetapkan tujuan spesifik, seperti menguasai pendekatan tafsir tertentu atau memahami relasi ayat dengan konteks sosial tertentu. Tujuan yang jelas berfungsi sebagai penyangga kognitif untuk menjaga fokus belajar di tengah distraksi digital (Pintrich, 2000).

Tahap berikutnya adalah monitoring pemahaman ayat selama proses belajar. Dalam kerangka SRL, mahasiswa didorong untuk memeriksa sejauh mana

pemahamannya terhadap teks, mengenali bagian yang belum dipahami, serta menyesuaikan strategi belajar yang digunakan. Monitoring ini penting untuk mencegah ilusi pemahaman yang sering muncul akibat pembelajaran yang terfragmentasi (Bjork et al., 2013). Tahap refleksi kritis terhadap makna teks menjadi penentu kedalaman pembelajaran tafsir. Melalui refleksi, mahasiswa mengevaluasi efektivitas strategi belajar dan menautkan makna ayat dengan realitas kontemporer secara bertanggung jawab. Dengan demikian, SRL tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian belajar, tetapi juga sebagai sarana penguatan pemaknaan tafsir yang reflektif dan kontekstual.

Integrasi SRL dalam Kerangka Kebijakan Pembelajaran

Integrasi SRL dalam pembelajaran tafsir juga memiliki relevansi strategis dengan arah kebijakan pembelajaran yang menekankan *deep learning*. Pembelajaran mendalam menuntut peserta didik untuk aktif mengonstruksi pengetahuan, bukan sekadar menerima informasi (Marton & Säljö, 1976). Dalam konteks ini, SRL menyediakan kerangka operasional yang menjelaskan bagaimana *deep learning* dapat diwujudkan pada level proses belajar peserta didik.

SRL berfungsi sebagai jembatan antara konsep *deep learning* yang bersifat normatif-kebijakan dengan praktik pedagogis di ruang kelas. Melalui penguatan regulasi diri, mahasiswa didorong untuk terlibat secara kognitif dan reflektif dalam pembelajaran tafsir. Dengan demikian, *deep learning* tidak berhenti pada jargon kebijakan, tetapi terimplementasi melalui strategi belajar yang konkret. Integrasi SRL memungkinkan kebijakan pembelajaran diterjemahkan ke dalam konteks keilmuan yang spesifik, seperti pembelajaran tafsir Al-Qur'an. Pendekatan ini menghindarkan generalisasi pedagogis yang mengabaikan karakteristik disiplin ilmu. SRL memberikan fleksibilitas untuk disesuaikan dengan tuntutan epistemologis tafsir yang kompleks dan reflektif. SRL dapat dipahami sebagai kerangka konseptual yang menghubungkan teori belajar, praktik pedagogis, dan arah kebijakan pendidikan. Dalam pembelajaran tafsir di era distraksi digital, SRL berperan strategis dalam memperkuat kemandirian belajar, menjaga kedalaman pemaknaan ayat, serta memastikan pembelajaran berlangsung secara bermakna dan berorientasi pada kualitas.

Implikasi Pedagogis

Analisis konseptual terhadap *Self-Regulated Learning* dalam pembelajaran tafsir Al-Qur'an di era distraksi digital menunjukkan bahwa persoalan pembelajaran tidak dapat diselesaikan hanya melalui penyesuaian teknis atau penggunaan media belajar tertentu. Tantangan utama terletak pada cara pembelajaran dirancang dan dijalankan, terutama dalam membentuk kapasitas regulasi diri mahasiswa. Oleh karena itu, implikasi pedagogis dari kajian ini perlu dipahami sebagai penataan ulang orientasi pembelajaran tafsir secara lebih mendasar.

Implikasi pertama berkaitan dengan peran dosen dalam proses pembelajaran. Dosen tidak lagi diposisikan semata sebagai otoritas penafsir, tetapi sebagai pengarah proses belajar yang membantu mahasiswa mengelola tujuan, strategi, dan refleksi belajar tafsir. Pergeseran ini penting agar mahasiswa tidak bergantung sepenuhnya pada penjelasan dosen, melainkan terlibat aktif dalam proses pemaknaan teks secara metodologis dan bertanggung jawab. Implikasi kedua menyentuh desain pembelajaran tafsir yang perlu lebih menekankan proses kognitif daripada hasil reproduktif. Pembelajaran tafsir seharusnya memberi ruang bagi mahasiswa untuk mengalami proses membaca, menganalisis, memonitor pemahaman, dan merefleksikan makna ayat secara bertahap. Penekanan pada proses ini memungkinkan pembelajaran tafsir berlangsung secara mendalam dan tidak mudah tereduksi oleh distraksi digital.

Implikasi ketiga berkaitan dengan cara menyikapi distraksi digital dalam pembelajaran. Distraksi tidak semestinya dipahami semata sebagai pelanggaran disiplin atau masalah teknis, melainkan sebagai indikator lemahnya regulasi diri. Dengan demikian, pendekatan pedagogis yang relevan bukanlah pembatasan teknologi secara kaku, tetapi penguatan kemampuan mahasiswa dalam mengelola perhatian, waktu, dan sumber belajar secara sadar. Implikasi pedagogis ini menegaskan bahwa penguatan *Self-Regulated Learning* merupakan prasyarat penting bagi pembelajaran tafsir yang bermakna di era digital. Melalui penataan peran dosen, desain pembelajaran yang berorientasi proses, dan penguatan regulasi diri mahasiswa, pembelajaran tafsir dapat berlangsung secara lebih reflektif, adaptif, dan selaras dengan tantangan pendidikan kontemporer.

Implikasi bagi Desain Pembelajaran Tafsir

Implikasi konseptual dari penerapan *Self-Regulated Learning* menuntut penataan ulang desain pembelajaran tafsir Al-Qur'an di pendidikan tinggi. Desain pembelajaran tidak lagi cukup berorientasi pada penyampaian materi tafsir secara sistematis, tetapi perlu secara sadar dirancang untuk memfasilitasi proses regulasi diri mahasiswa (Tarbiyah & Alauddin, n.d.) (Permatasari E. , Wahyudin W., 2024). Dalam konteks ini, pembelajaran tafsir diarahkan untuk membantu mahasiswa membangun tujuan belajar yang jelas, memahami alur metodologis penafsiran, serta mengembangkan kesadaran terhadap proses berpikir yang dijalani selama memahami teks Al-Qur'an.

Desain pembelajaran tafsir yang berorientasi pada SRL menempatkan proses belajar sebagai pusat perhatian pedagogis. Kegiatan pembelajaran tidak hanya difokuskan pada hasil interpretasi akhir, tetapi pada tahapan membaca, menganalisis, memeriksa pemahaman, dan merefleksikan makna ayat. Penekanan pada proses ini memungkinkan mahasiswa mengembangkan

kebiasaan belajar yang lebih terstruktur dan berkelanjutan, sekaligus mengurangi ketergantungan pada penjelasan dosen sebagai satu-satunya sumber pemahaman (Saeed, 2005).

Desain pembelajaran perlu mengakomodasi penggunaan sumber digital secara terarah. Integrasi teknologi tidak dimaksudkan untuk memperbanyak materi, melainkan untuk melatih kemampuan seleksi dan pengelolaan sumber belajar. Dalam kerangka *Self-Regulated Learning*, teknologi tidak diposisikan sebagai sumber gangguan belajar, melainkan sebagai sarana yang mendukung perencanaan, pemantauan, dan refleksi pemahaman mahasiswa. Distraksi digital muncul bukan semata karena kehadiran teknologi, tetapi karena lemahnya kemampuan regulasi diri dalam mengelola perhatian dan strategi belajar (Mirmoadi, n.d.). Dengan demikian, desain pembelajaran tafsir menjadi lebih adaptif terhadap konteks digital tanpa kehilangan kedalaman akademiknya. Implikasi ini menunjukkan bahwa desain pembelajaran tafsir yang efektif di era digital menuntut keseimbangan antara struktur akademik dan fleksibilitas pedagogis. Struktur diperlukan untuk menjaga ketepatan metodologis tafsir, sementara fleksibilitas dibutuhkan agar mahasiswa dapat mengembangkan kemandirian belajar sesuai dengan ritme dan tantangan belajar yang dihadapi.

Kontribusi bagi Pengembangan Pedagogi Tafsir

Dari perspektif pengembangan pedagogi tafsir, integrasi *Self-Regulated Learning* memberikan kontribusi teoretis yang signifikan. SRL memperkaya pedagogi tafsir dengan kerangka regulasi diri yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek aktif dalam proses pemaknaan Al-Qur'an. Pendekatan ini memungkinkan pembelajaran tafsir tidak hanya berorientasi pada penguasaan isi, tetapi juga pada pembentukan cara belajar yang reflektif dan bertanggung jawab secara epistemologis. Kontribusi penting lainnya terletak pada penguatan kemandirian belajar sebagai kompetensi inti dalam pedagogi tafsir. Melalui SRL, kemandirian belajar tidak dipahami sebagai sikap individual semata, tetapi sebagai kemampuan pedagogis yang dapat ditumbuhkan melalui desain pembelajaran yang tepat. Hal ini relevan dengan karakteristik tafsir sebagai disiplin keilmuan yang menuntut ketekunan intelektual dan konsistensi dalam proses belajar.

SRL menawarkan respons konseptual terhadap tantangan distraksi digital yang sering kali dipahami secara teknis atau normatif. Penelitian oleh Domínguez & Marcelo (2017) menunjukkan bahwa teknologi digital, jika digunakan dalam kerangka *Self-Regulated Learning*, dapat mendukung proses perencanaan, pemantauan, dan pengendalian belajar mahasiswa secara mandiri, sekaligus membantu mengurangi dampak distraksi digital. Hal ini tercermin dalam studi yang mengaitkan literasi digital dengan kemampuan SRL mahasiswa serta

kajian yang menempatkan strategi SRL sebagai alat untuk mengatasi gangguan digital dalam lingkungan pendidikan modern (Yot-Domínguez & Marcelo, 2017). Perspektif ini memungkinkan pedagogi tafsir berkembang secara lebih adaptif terhadap perubahan lingkungan belajar tanpa kehilangan orientasi keilmuannya. Integrasi SRL berkontribusi pada pengembangan pedagogi tafsir yang lebih dialogis, reflektif, dan kontekstual. Pendekatan ini membuka ruang bagi pembelajaran tafsir yang tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga responsif terhadap dinamika pembelajaran di era digital, serta berorientasi pada penguatan kualitas proses belajar mahasiswa.

KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan bahwa distraksi digital merupakan tantangan pedagogis yang bersifat struktural-kognitif, bukan sekadar persoalan teknis penggunaan teknologi. Dalam konteks pembelajaran tafsir Al-Qur'an yang menuntut fokus berkelanjutan, pembacaan mendalam, dan refleksi metodologis, distraksi digital berpotensi mereduksi kualitas pemaknaan ayat serta melemahkan kemandirian belajar mahasiswa. Melalui analisis konseptual, artikel ini menunjukkan bahwa Self-Regulated Learning (SRL) dapat diposisikan sebagai kerangka pedagogis yang relevan untuk menjembatani karakteristik keilmuan tafsir dengan realitas pembelajaran digital. SRL memungkinkan mahasiswa mengelola tujuan belajar, memonitor pemahaman, serta merefleksikan makna teks secara kritis dan berkelanjutan.

SRL berfungsi tidak hanya sebagai strategi individual, tetapi sebagai fondasi pedagogis bagi pembelajaran tafsir yang mendalam dan bermakna. Selain itu, integrasi SRL memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan pedagogi tafsir yang lebih berorientasi pada proses belajar, bukan semata hasil interpretasi. Pendekatan ini juga memperkuat implementasi kebijakan pembelajaran berbasis deep learning dengan menyediakan kerangka operasional pada level proses kognitif mahasiswa. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena bersifat konseptual dan belum menguji implementasi SRL secara empiris pembelajaran tafsir. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengembangkan desain pembelajaran tafsir berbasis SRL serta menguji efektivitasnya melalui studi empiris, baik kualitatif maupun kuantitatif, agar kontribusi teoretis yang ditawarkan dapat diperkaya dengan bukti praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aripin, N. A., Savitri, J., & Megarini, M. Y. (2023). Pelatihan Strategi Self-Regulated Learning Fase Forethought untuk Student Engagement Siswa SMP. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 15(2), 137–154.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss2.art4>

- Bjork, R. A., Dunlosky, J., & Kornell, N. (2013). Self-Regulated Learning: Beliefs, Techniques, and Illusions. *Annual Review of Psychology*, 64, 417–444. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143823>
- Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. W. W. Norton & Company. <https://books.google.co.id/books?id=HuqDwAAQBAJ>
- Dariyono, D., & Rizky, M. F. (2026). Digital Distraction pada Mahasiswa: Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Pendidikan Tinggi. *Journal Sains Student Research*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.61722/jssr.v4i1.7335>
- Hafika. (2023). Kemandirian Belajar Peserta Didik dalam Perspektif Pedagogis (Tesis Magister). Program Pascasarjana.
- Hastuti, S., Ansar, A., & Hermawan, N. (2025). Penerapan Teknologi Deep Learning Dalam Pendidikan Digital. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 359–365. <https://jpion.org/index.php/jpi>
- Ilmakanun, L., & Ulfah, M. (2023). Pengaruh Kemandirian Belajar Terhadap Hasil Belajar (Survei di SMA Pelita Tiga Jakarta). *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(1), 416–423. <https://doi.org/10.55338/saintek.v5i1.1401>
- Julfan, I., & Mataram, M. (2025). Dampak Penggunaan Gadget terhadap Konsentrasi Belajar Siswa The Impact of Gadget Use on Students ' Learning Concentration. 76.
- Kharomen, A. I. (2020). Metode Pembelajaran Tafsir di Sekolah Berbasis 'Ulum Al-Qur'an. 8, 476–484. <https://doi.org/10.36052/andragogi.v8i2.179>
- Lakilaki, E., Puri, R. M., Saputra, A. N. Z., Shawmi, A. N., Asiah, N., & Rizky, M. (2025). The Phenomenological Analysis of the Impact of Digital Overstimulation on Attention Control in Elementary School Students: A Study on the "Brain Rot" Phenomenon in the Learning Process. *TOFEDU: The Future of Education Journal*. <https://doi.org/10.61445/tofedu.v4i1.408>
- Mark, G. (2015). Multitasking in the Digital Age. Morgan & Claypool Publishers.

Marton, F., & Säljö, R. (1976). On qualitative differences in learning: I—Outcome and process. *British Journal of Educational Psychology*, 46(1), 4–11. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1976.tb02980.x>

Masrur, I., & Maghfirah, N. I. (2025). Strategi dan Media Pembelajaran dalam Implementasi Pendekatan Deep Learning. *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 8(2), 760–769. <https://www.jurnal.stit-alittihadiyahlabura.ac.id/index.php/alfatih/article/view/616/394>

Mbato, C. L. (2024). Paradigma Pendidikan Memerdekakan: Mentransformasi Arena Mengajar Menjadi Ruang Belajar. Sanata Dharma University Press. <https://books.google.co.id/books?id=axgUEQAAQBAJ>

Mirmoadi, B. S. (n.d.). Hubungan Antara Literasi Digital Dengan Self.

Nabila, S., Ain, I. Q., & Asbari, M. (2023). Monotasking: Solusi Distraksi Era Modern. *Journal of Information Systems and Management*, 2(5), 73–81. <https://doi.org/10.4444/jisma.v2i5.652>

Nata, A. (2009). Perspektif Islam Tentang Strategi Pembelajaran. Kencana (Prenada Media Group). <https://books.google.co.id/books?id=mi9ADwAAQBAJ>

Nur, N., Azzahra, O., & Mulyana, A. (2025). Tantangan Guru Dalam Mengatasi Distraksi Digital Siswa Pada Pembelajaran Berbasis Gadget Teachers' Challenges In Overcoming Students' Digital Distractions In Gadget-Based Learning. 18928–18935.

Permatasari E. , Wahyudin W., P. B. (2024). Pengukuran Self-Regulated Learning (Srl) Dengan Bantuan Media Pembelajaranno Title. Artikel Ilmiah, 4(Teknologi Transformasi Digital), 42–51. <https://doi.org/10.47709/digitech.v4i1.3695>

Pintrich, P. R. (2000). Chapter 14 - The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning (M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. B. T.-H. of S.-R. Zeidner (eds.); pp. 451–502). Academic Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>

Saeed, A. (2005). Interpreting the Qur'an: Towards a Contemporary Approach. Routledge.

Setiawan, A. (2025). Belajar Dan Pembelajaran (Pertama). UMMPRESS. <https://books.google.co.id/books?id=x2qJEQAAQBAJ&lpg=PA67&ots=7>

3Oo57Yuot&dq=Dalam konteks pembelajaran mendalam (deep learning)%2C SRL berfungsi sebagai mekanisme kontrol kognitif yang memungkinkan peserta didik melakukan pemrosesan informasi secara bermakna. Pembelajaran mendalam menuntut keterlibatan aktif%2C konsistensi fokus%2C dan refleksi kritis%2C yang seluruhnya bergantung pada kemampuan regulasi diri&lr&pg=PR2#v=onepage&q&f=false

Suciono, W. (2021). BERPIKIR KRITIS (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan Akademik dan Efikasi Diri). Penerbit Adab. <https://books.google.co.id/books?id=h1YsEAAAQBAJ>

Sweller, J., Ayres, P., & Kalyuga, S. (2011). Altering Element Interactivity and Intrinsic Cognitive load BT - Cognitive Load Theory (J. Sweller, P. Ayres, & S. Kalyuga (eds.); pp. 203–218). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8126-4_16

Tarbiyah, F., & Alauddin, U. I. N. (n.d.). St . Nurjannah Yunus Tekeng. 18(1), 82–94.

Wolf, M. (2018). Reader, Come Home. In The Reading Brain in a Digital World. Harper, an imprint of HarperCollins Publishers.

Yanuar. (2025). 12 Langkah Konkret Kemendikdasmen Menuju Pendidikan Bermutu Untuk Semua. Pusat Layanan Pembiayaan Pendidikan - Kemendikdasmen. <https://puslapdik.kemendikdasmen.go.id/12-langkah-konkret-kemendikdasmen-menuju-pendidikan-bermutu-untuk-semua/>

Yot-Domínguez, C., & Marcelo, C. (2017). University students' self-regulated learning using digital technologies. International Journal of Educational Technology in Higher Education, 14(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s41239-017-0076-8>

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>

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