

Ihsan in Study, Iffah in Usage: An Islamic Perspective on Self-Regulated Learning and Social Media Addiction in Muslim University Student In Indonesia

Ade Ubaidah✉

¹Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta, Indonesia

Corresponding Author: ade.ubaidah@mercubuana.ac.id

Published: Januari , 2026

ABSTRACT

The increasing prevalence of social media addiction among university students poses a serious challenge in higher education. This study aims to examine the role of self-regulated learning (SRL) in reducing the level of social media addiction among Muslim students. The results of a simple linear regression analysis indicate that SRL has a significant negative effect on social media addiction ($\beta = -0.222$, $p = 0.010$). This means that students with higher levels of SRL tend to have lower tendencies toward social media addiction. From an Islamic perspective, SRL can be seen as a manifestation of iffah (self-restraint), which is the ability to guard oneself from distractions and unproductive behavior. Strengthening SRL may serve as a form of mujahadah (spiritual struggle) in developing a Muslim's iffah, as an effort to preserve intellectual dignity and time within academic activities. Thus, SRL impacts not only academic performance but also reflects the integration of Islamic moral values in responding to today's digital challenges.

Keywords: Iffah of akhlakul karimah, Ihsan, Muslim University Student, Self-regulated learning, Social Media Addiction

ABSTRAK

Meningkatnya prevalensi adiksi media sosial di kalangan mahasiswa menjadi tantangan serius dalam pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran self-regulated learning (SRL) dalam menurunkan tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa Muslim. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa SRL memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap adiksi media sosial ($\beta = -0.222$, $p = 0.010$). Artinya, mahasiswa dengan tingkat SRL yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan adiksi media sosial yang lebih rendah. Dalam perspektif Islam, SRL dapat dipandang sebagai manifestasi dari iffah (kemampuan menahan diri), yaitu kemampuan untuk menjaga diri dari gangguan dan perilaku yang tidak produktif. Penguatan SRL dapat menjadi bentuk mujahadah (perjuangan spiritual) dalam mengembangkan iffah seorang Muslim, sebagai upaya menjaga kehormatan intelektual dan waktu dalam aktivitas akademik. Dengan demikian, SRL tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga mencerminkan integrasi nilai-nilai moral Islam dalam menghadapi tantangan digital masa kini.

Kata Kunci: Ihsan, Iffah, Self-regulated learning, Muslim University Student, Social Media Addiction

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, khususnya bagi kelompok usia dewasa muda. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, pengguna internet di Indonesia didominasi oleh kelompok usia 19–34 tahun dengan persentase mencapai 50,69%, dan sekitar 93,37% dari mereka mengakses internet untuk keperluan media sosial (BPS, 2022). Temuan ini sejalan dengan masifnya penggunaan media sosial oleh mahasiswa untuk berbagai keperluan, mulai dari komunikasi, hiburan, hingga tugas akademik. Menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) periode Desember 2023 hingga Januari 2024, Generasi Z (usia 1997–2012) sangat aktif di media sosial, dengan 51,9% menyebut Instagram sebagai aplikasi yang sering diakses, diikuti oleh Facebook (51,64%) dan TikTok (46,84%). Ini menunjukkan bahwa platform visual seperti Instagram dan TikTok menjadi medium utama bagi generasi muda dalam membangun identitas, hiburan, dan komunikasi sosial. Selain itu, survei lain dari APJII yang dilaporkan oleh ANTARA News

(Mei 2023) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia gemar mengakses konten kesehatan, diikuti oleh konten olahraga dan infotainment/gossip; dan media sosial seperti YouTube diakses oleh 65,4% dan Facebook oleh 60,24% responden.

Namun, intensitas penggunaan ini berisiko menimbulkan adiksi, yang berdampak pada kesehatan mental, produktivitas, dan relasi sosial mahasiswa. Studi-studi terkini menunjukkan bahwa adiksi media sosial menjadi fenomena yang mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Safrida dan Reza (2022) terhadap mahasiswa Universitas Syiah Kuala menunjukkan bahwa 54% responden riset berada pada kategori kecanduan sedang terhadap media sosial. Sementara itu, penelitian di Universitas Sam Ratulangi juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat adiksi sedang, dan lebih dari 20% tergolong dalam tingkat adiksi tinggi (Pahlevi & Langi, 2023). Adiksi media sosial ditandai dengan ketergantungan emosional, penggunaan kompulsif, dan kesulitan mengendalikan waktu penggunaan, yang pada akhirnya dapat mengganggu fungsi sosial, akademik, dan kesejahteraan psikologis individu.

Dalam era digital, mahasiswa Muslim sebagai bagian dari emerging adults menghadapi tantangan besar dalam mengelola penggunaan media sosial. Di satu sisi, media sosial memberikan manfaat sebagai sumber informasi dan koneksi sosial; di sisi lain, penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan (Kuss & Griffiths, 2017). Secara teoretis, adiksi media sosial dipengaruhi oleh faktor individual, sosial, dan struktural platform digital. Di tingkat individu, keterbatasan kontrol diri, kebutuhan penerimaan sosial, dan tingkat kecemasan merupakan prediktor yang signifikan (Tangney et al., 2004; Leary et al., 2013; Yildirim & Correia, 2015). Sementara itu, dari sisi desain aplikasi, fitur-fitur interaktif seperti notifikasi real-time, sistem like, dan konten tanpa batas (infinite scroll) telah terbukti meningkatkan keterlibatan kompulsif pengguna (Alter, 2017; Montag et al., 2019). Namun, dalam konteks akademik, yang lebih relevan untuk ditelaah adalah bagaimana mahasiswa mengatur perilaku digitalnya dalam kehidupan sehari-hari yang sarat distraksi digital. Distraksi digital tersebut dapat berdampak pada penurunan regulasi diri dalam belajar (self-regulated learning/SRL), yang seharusnya menjadi kompetensi utama dalam kehidupan akademik (Zimmerman, 2002).

Dalam sepuluh tahun terakhir, sejumlah penelitian kuantitatif di Indonesia telah menjelajahi hubungan antara regulasi diri atau SRL dengan adiksi digital di kalangan mahasiswa. Sebagai contoh, studi oleh Awalia, Fikrie, dan Rifandi (2022) menemukan bahwa regulasi diri secara signifikan memprediksi adiksi media sosial, meski kontribusinya relatif rendah, yaitu hanya sekitar 5,8 % ($R^2 = 0,058$, sig. < 0,001). Studi lain di UIN Suska Riau oleh Putri (2022) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara SRL dan kecanduan media sosial ($r = -0,138$, $p = 0,022$). Meskipun menunjukkan tren hubungan negatif, penelitian penelitian ini masih terbatas dalam hal agregasi data dan analisis dampak lebih luas terhadap kesejahteraan akademik atau spiritual mahasiswa. Lebih lanjut, sebagian besar studi yang ada bersifat kuantitatif dan korelasional, sementara upaya untuk menggali makna subjektif, nilai-nilai Islami, atau motivasi internal sebagai bagian dari SRL dalam konteks adiksi media sosial sangat minim. Hal ini menyisakan ruang riset untuk pendekatan mixed-methods yang tidak hanya menganalisis hubungan statistik, tetapi juga mengeksplorasi secara mendalam bagaimana nilai seperti iffah dan ihsan bisa menjadi landasan spiritual bagi mahasiswa dalam membangun regulasi diri yang efektif dan sehat dalam penggunaan media sosial. Adapun landasan Al-qur'an dalam membimbing muslim mengembangkan iffah diri dalam setiap amal sholihnya, termasuk dalam aktivitas akademik yang merupakan kegiatan menuntut ilmu, yang perlu memperhatikan penjagaan kehormatan diri terdapat dalam QS. surah Annur: 33 yang artinya,

"Dan orang-orang yang tidak mampu menikah hendaklah menjaga kesucian (iffah) dirinya sampai Allah memberikan kemampuan kepada mereka dengan karunia-Nya. Dan hamba sahaya kalian yang ingin memerdekakan dirinya melalui perjanjian, hendaklah kalian setuju, jika kalian mengetahui ada kebaikan pada mereka. Dan berikanlah kepada mereka sebagian dari harta Allah yang telah Dia berikan kepadamu. Dan janganlah kamu paksa budak-budak perempuanmu untuk melacurkan diri, sedang mereka menginginkan kesucian diri, karena kamu hendak mencari keuntungan duniawi. Barang siapa yang memaksa mereka, maka sesungguhnya Allah, setelah mereka dipaksa, adalah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Ayat Al-qur'an tersebut sejalan dengan hadis Rasulullah yang menekankan pentingnya merasa adanya pengawasan dalam setiap amal yang dikerjakan oleh seorang muslim. Diriwayatkan oleh

Muslim, dalam *Ṣaḥīḥ Muslim*, nomor 1955. Disebut juga sebagai Hadis ke-17 dalam kumpulan *Arbaʿīn al-Nawawīyyah* (40 Hadis Nawawi) yang berbunyi,
"Sesungguhnya Allah telah mewajibkan (menetapkan) ihsan atas segala sesuatu..."

Disamping itu, imam syafi'i pernah mengungkapkan nasihatnya yang sangat veral hingga zaman ini yaitu,

"Ilmu itu adalah cahaya, dan cahaya Allah tidak diberikan kepada orang yang bermaksiat."

Dengan berlandaskan nilai-nilai iffah dalam perspektif akhlakul karimah Islam, penelitian ini menawarkan kebaruan yang signifikan. Kontribusinya diharapkan mampu memperkaya kajian nilai-nilai keislaman dalam upaya menjawab persoalan adiksi media sosial, sekaligus menjadi langkah strategis dalam menjaga kesehatan mental dan fitrah manusia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan mix method dengan dominan kuantitatif untuk menganalisis hubungan antara Self-Regulated Learning (SRL) dan Adiksi Media Sosial pada mahasiswa. Pendekatan regresi linear digunakan untuk menguji pengaruh SRL terhadap tingkat adiksi media sosial. Selain itu, hasil kuantitatif dianalisis lebih lanjut dengan pendekatan kualitatif interpretatif berbasis maqasid syariah, sebagai upaya mengintegrasikan nilai-nilai spiritual Islam ke dalam pemaknaan hasil temuan.

Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah explanatory sequential mixed methods, di mana pengumpulan dan analisis data kuantitatif dilakukan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan interpretasi kualitatif terhadap hasil analisis statistik.

Subjek dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposive dengan kriteria mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial dalam aktivitas sehari-hari. Jumlah sampel sebanyak 135 orang.

Instrumen Penelitian

Self-Regulated Learning (SRL) diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori SRL Zimmerman dengan tiga dimensi utama: forethought, performance control, dan self-reflection. Nilai reliabilitas instrumen 0.934

Adiksi Media Sosial diukur menggunakan instrumen Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) yang telah dikadaptasi dalam konteks Indonesia. Nilai reliabilitas instrumen 0.829

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana untuk melihat pengaruh variabel SRL terhadap adiksi media sosial. Uji prasyarat seperti normalitas dan linearitas juga dilakukan untuk memastikan validitas analisis regresi.

Pendekatan Interpretatif: pendekatan Maqasid

Hasil temuan regresi kemudian dianalisis secara mendalam melalui pendekatan maqasid, khususnya dalam dimensi hifzh al-ʿaql (menjaga akal) dan hifzh al-nafs (menjaga jiwa). Pendekatan ini digunakan untuk menafsirkan implikasi spiritual dan etis dari lemahnya regulasi diri serta meningkatnya kecenderungan adiktif terhadap media sosial di kalangan mahasiswa.

Landasan tafsir digunakan dari QS. An-Nur: 33, yang menekankan pada pengendalian diri dan perlindungan terhadap kerusakan sosial.

Hadis yang digunakan sebagai rujukan adalah sabda Nabi SAW yang diriwayatkan oleh Imam Muslim:

"إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ"

"Sesungguhnya Allah telah menetapkan ihsan atas segala sesuatu."

(HR. Muslim, no. 1955)

Hadis ini dimaknai bahwa dalam setiap aspek kehidupan, termasuk belajar dan bermedia sosial, seseorang dituntut untuk bersikap ihsan – melakukan dengan penuh kesadaran, tanggung jawab, dan keadaban.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menguji pengaruh SRL terhadap adiksi media sosial pada mahasiswa. Berikut merupakan data hasil uji regresi linear antara variabel SRL dengan social media addiction.

Tabel.1 Koefisien Hasil Uji Regresi Linear SRL terhadap Adiksi media sosial.

R	R square	Adjusted R-squared	F	Sig.	B (Const.)	B (SRL)	t	Sig.
0,222	0.049	0,042	6,869	0,010	28,088	-0,077	-2,621	0,010

Interpretasi Hasil

1. Model Summary:

Nilai R = 0,222 menunjukkan bahwa hubungan antara SRL dan adiksi media sosial bersifat lemah namun signifikan.

Nilai R square = 0,049 berarti bahwa SRL mampu menjelaskan 4,9% variabilitas dari adiksi media sosial. Sisanya (95,1%) dijelaskan oleh faktor lain di luar model ini.

2. Uji F:

Nilai F = 6,869 dengan signifikansi $0,010 < 0,05$, menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Artinya, SRL secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap adiksi media sosial.

3. Uji t dan Koefisien Regresi:

Koefisien regresi SRL adalah -0,077 dengan nilai t = -2,621 dan signifikansi $0,010 < 0,05$, yang berarti bahwa SRL berpengaruh secara signifikan dan negatif terhadap adiksi media sosial.

Interpretasinya: setiap peningkatan 1 poin pada SRL akan menurunkan skor adiksi media sosial sebesar 0,077 poin, dengan asumsi variabel lain tetap.

Dengan demikian Persamaan Regresi Berdasarkan hasil analisis, diperoleh persamaan regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$Y = 28,088 - 0,077X$$

Dengan:

Y = tingkat adiksi media sosial

X = skor self-regulated learning (SRL)

Metode Maqasid Al-qur'an

Adapun metode dalam memahami data kuantitatif temuan uji hipotesis dari perspektif islam dengan merujuk pada bahasan kontrol diri pada kajian akhlak dalam islam yaitu akhlak yang disebut sebagai 'Iffah'. Adapun ayat dalam Al-qur'an yang menjelaskannya diantara QS. Annur: 33. Kontrol diri untuk mengembangkan regulasi belajar yang baik diarahkan untuk melatih perbuatan manusia yang merasa selalu diawasi oleh Allah SWT yang dikenal dengan istilah 'Ihsan'. Hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Muslim no hadis 1955 mengenai Ihsan juga menjadi landasan maqasid atas kajian penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik dapat menjadi strategi yang efektif untuk menurunkan adiksi media sosial pada mahasiswa di era digitalisasi yang tidak dapat dihindari, khususnya dalam konteks aktivitas akademik (Sahranç & Duç-Urhan, 2021; Brevers & Turel, 2019). Regulasi diri dalam aktivitas akademik dapat diwujudkan melalui pengembangan self-regulated learning yang tinggi, sehingga mampu mendukung ketercapaian prestasi akademik yang optimal (Panadero, 2017; Zhang & Zeng, 2024). Self-regulated learning (SRL) mahasiswa yang tinggi mengindikasikan ketiga aspek didalam pembentukan perilaku tersebut mampu terkelola dengan baik. Dimana ketiga aspek SRL tersebut yaitu, Forethought, tahap perencanaan awal atau pemikiran pendahuluan (mencakup penetapan tujuan, motivasi, dan perencanaan strategi sebelum memulai tugas), Performance control, pengendalian kinerja atau kontrol pelaksanaan (proses memonitor dan mengatur perilaku, fokus, serta strategi saat menjalankan tugas), Self-reflection, refleksi diri(mengevaluasi hasil kerja dan proses yang sudah dilakukan, lalu menentukan langkah perbaikan)(Nambiar, D., Alex, J., & Pothiyil, D. I. (2022)).

Aplikasi media sosial dalam kegiatan akademik mahasiswa perguruan tinggi menjadi media yang tak terpisahkan untuk optimasi pencapaian Pendidikan. Aplikasi media sosial seperti blog, wiki,

Facebook, dan Twitter dalam format blended learning telah terbukti mampu memfasilitasi interaksi, kolaborasi, dan pembelajaran yang adaptif—serta meningkatkan kinerja akademik mahasiswa (Rodríguez, 2022). Di samping itu, model berbasis konstruktivisme dan task-technology fit menunjukkan bahwa integrasi media sosial secara efektif dalam kurikulum mendukung kepuasan belajar serta prestasi akademik (Al-Rahmi et al., 2022). Temuan juga menunjukkan bahwa durasi pemanfaatan media sosial untuk tujuan pembelajaran berkorelasi positif dengan nilai akademik mahasiswa, sedangkan penggunaan untuk hiburan cenderung berdampak negatif (Gloria & Akbar, 2023).

Jiwa manusia yang rentan terdisrupsi oleh tekanan akademik sering kali menjadikan media sosial—yang semula digunakan untuk mendukung prestasi—berubah menjadi sarana hiburan yang impulsif. Penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan stres, kecemasan, dan gangguan tidur mahasiswa (Anggraeni & Nurrachmawati, 2021). Kecanduan ini memicu gangguan konsentrasi, prokrastinasi, serta tekanan sosial yang justru menggerus kualitas intelektual dan kesehatan mental akademik (Rizky et al., 2025). Fenomena ini juga paralel dengan temuan bahwa media sosial yang digunakan secara impulsif mengganggu fungsi kognitif, menurunkan performa akademik, dan menimbulkan konsekuensi mental yang serius (Rahman Nayla, 2025; Wikipedia, 2025). Menimbulkan konsekuensi mental yang serius, termasuk terganggunya kejernihan akal dan kestabilan emosi yang merupakan amanah dari Allah untuk dijaga. Dalam perspektif Islam, hal ini berkaitan erat dengan perintah untuk menjaga iffah diri, sebagaimana termaktub dalam QS. An-Nur [24]:33 yang menegaskan pentingnya memelihara kesucian hingga Allah memberikan kelapangan dengan karunia-Nya. Iffah di sini mencakup pengendalian diri dari segala bentuk perilaku yang berpotensi merusak kehormatan dan martabat, termasuk penggunaan media sosial yang tidak bermanfaat dan dapat mengikis kualitas mental serta intelektual mahasiswa.

Pentingnya iffah dalam menuntut ilmu juga ditegaskan oleh QS. An-Nur ayat 33, yang memberikan dorongan bagi setiap individu untuk menjaga diri dari perbuatan yang dilarang Allah hingga Allah memberikan kecukupan dari karunia-Nya. Dalam dunia pendidikan modern yang penuh distraksi, khususnya dengan adanya media sosial, iffah menjadi benteng bagi mahasiswa agar tidak menggunakan teknologi untuk tujuan yang melalaikan atau bahkan merusak kesehatan mental dan intelektual mereka. Penelitian oleh Hidayat (2020) menunjukkan bahwa penguatan nilai-nilai iffah dapat meningkatkan fokus, ketekunan, dan kualitas pembelajaran, karena mahasiswa mampu mengelola dorongan impulsif dan mempertahankan integritas akademik. Dengan demikian, iffah tidak hanya menjadi tuntutan moral, tetapi juga strategi spiritual yang efektif untuk keberhasilan akademik.

Menguatkan akhlak iffah dalam kegiatan akademik merupakan bagian dari upaya menjaga kemurnian niat, perilaku, dan penggunaan sumber daya dalam menuntut ilmu. Iffah bermakna menahan diri dari hal-hal yang diharamkan serta menjaga kehormatan diri (al-Qaradawi, 1999). Dalam konteks akademik, iffah tercermin pada kesungguhan belajar, menghindari plagiarisme, tidak menggunakan media sosial secara berlebihan untuk hal yang sia-sia, serta memanfaatkan waktu dan kemampuan secara optimal demi pencapaian ilmu. Hal ini selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pengendalian diri dan integritas moral sebagai bagian dari proses pencarian ilmu yang bermanfaat (al-Ghazali, 2013).

Aplikasi akhlak iffah dalam akademik juga dapat dilihat sebagai bentuk penerapan konsep ihsanul amal, yaitu berusaha melakukan amalan dengan sebaik-baiknya sebagaimana ditekankan dalam hadis riwayat Imam Muslim No. 1955, bahwa Allah mencintai seseorang yang melakukan pekerjaannya secara itqan (tepat, profesional, dan berkualitas). Prinsip ini sejalan dengan tujuan pendidikan Islam, yaitu membentuk pribadi yang berilmu sekaligus berakhlak mulia (al-Attas, 1991). Dengan demikian, iffah tidak hanya menjadi perisai dari pengaruh negatif, tetapi juga motor penggerak untuk meraih prestasi akademik yang diridhai Allah.

Langkah konkret dalam menerapkan iffah dalam aktivitas akademik adalah melalui pengembangan Self-Regulated Learning (SRL) sebagai bagian dari kontrol diri spiritual mahasiswa Muslim. Dengan SRL, mahasiswa diajak untuk merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya—mulai dari penetapan tujuan, pengelolaan waktu (forethought), pelaksanaan strategi, hingga refleksi diri (Winne & Hadwin, 2008; Zimmerman & Campillo, 2003). Strategi seperti pencatatan tujuan, diary reflektif, dan metakognisi terbukti meningkatkan motivasi, fokus, dan kinerja

akademik (Panadero et al., 2016; meta-analisis XU et al., 2022). Dalam konteks Muslim, SRL memperkuat iffah karena mahasiswa secara sadar mengarahkan penggunaan media sosial dan teknologi ke hal-hal yang mendukung prestasi—tanpa terjerumus ke konsumsi impulsif—sehingga proses belajar dijalani secara ihsān: niat suci dan kesungguhan spiritual.

Implementasi SRL yang dikombinasikan dengan nilai iffah dan niat spiritual akan menumbuhkan sikap penggunaan media sosial yang produktif: misalnya memanfaatkan grup studi online, platform diskusi, atau sumber belajar digital untuk kolaborasi akademik. Studi menemukan bahwa kolaborasi berbasis media sosial yang dimoderasi oleh academic self-efficacy berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kinerja belajar (Al-Rahmi et al., 2022). Dengan demikian, SRL bukan hanya mendorong pengendalian diri atas distraksi digital, tetapi juga menciptakan kanal positif yang harmonis antara spiritualitas (iffah) dan prestasi akademik—menjadikan media sosial sebagai sarana yang membawa barakah ilmu dan kebaikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengintegrasikan riset psikologi kontemporer dalam nafas nilai-nilai keislaman. Temuan adiksi media sosial dapat diturunkan dengan upaya berarti penerapan SRL yang tinggi dari mahasiswa menjadi sejalan dengan tuntunan QS. Annur ayat 33 yang menekankan kontrol diri yang baik dalam beramaliah terutama dalam konteks penelitian ini menuntut ilmu. Dimana upaya iffah diri menjadi bentuk pengaplikasian ihsan diri, selalu merasa dalam pengawasan Allah SWT, dari seorang mahasiswa muslim. Dan Upaya tersebut menjadi upayanya mencari keberkahan ilmu dan kesuksesan dalam hidupnya.

Disamping itu, Penguatan akhlak iffah dalam konteks kegiatan akademik menjadi landasan penting bagi mahasiswa Muslim untuk menjaga integritas diri dari penggunaan media sosial yang berlebihan dan impulsif. Iffah sebagai kontrol diri yang berlandaskan ajaran Islam dapat menjadi benteng moral agar teknologi digunakan secara proporsional demi tujuan menuntut ilmu, sejalan dengan prinsip ihsanul amal sebagaimana diajarkan Rasulullah. Penerapan iffah dalam pembelajaran modern dapat diintegrasikan dengan strategi self-regulated learning (SRL) untuk mengoptimalkan prestasi akademik sekaligus menjaga keberkahan ilmu yang diperoleh (Zimmerman, 2002; Al-Ghazali, 2011). Dengan demikian, keseimbangan antara capaian akademik dan nilai-nilai spiritual menjadi kunci keberhasilan mahasiswa di era digital.

Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan keseimbangan antara capaian akademik dan nilai spiritual memerlukan keterlibatan aktif seluruh unsur pendidikan tinggi. Mahasiswa perlu melatih keterampilan self-regulated learning (SRL) sebagai bagian dari praktik iffah diri agar mampu mengendalikan penggunaan media sosial secara sadar dan terarah pada tujuan akademik serta pengembangan ilmu yang bermanfaat. Pada saat yang sama, pendidik memiliki peran penting dalam melakukan pembinaan karakter berbasis nilai-nilai Islam dengan menginternalisasikan konsep iffah dalam proses pembelajaran, sehingga mahasiswa tidak hanya berkembang secara kognitif, tetapi juga memiliki kesadaran spiritual dan kontrol diri yang kuat. Lebih lanjut, perguruan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program literasi digital Islami yang mengintegrasikan pelatihan SRL dengan pembinaan akhlak, guna menciptakan lingkungan akademik yang mendorong pemanfaatan teknologi secara bijak, beretika, dan berorientasi pada pencapaian prestasi akademik sekaligus kebaikan spiritual.

REFERENSI

- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 3). Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Attas, S. M. N. (1991). *The concept of education in Islam*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Al-Ghazali. (2011). *Ihya' 'ulum al-din* (Jilid pendidikan akhlak). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Ghazali. (2013). *Ayyuha al-walad*. Dar al-Fikr.
- Al-Qaradawi, Y. (1996). *Al-Halal wal-Haram fil Islam*. Cairo: Al-Falah Foundation.
- Al-Qaradawi, Y. (1999). *Al-akhlaq al-islamiyyah*. Maktabah Wahbah.
- Al-Qur'an.
- Al-Rahmi, W. M., Aldraiweesh, A., Yahaya, N., Bin Kamin, Y., & Zeki, A. M. (2022). Massive open online courses (MOOCs): Data on higher education. *Education and Information Technologies*, 27(3),

- 3895–3916. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10778-8>
- Al-Zarnuji. (2004). *Ta'lim al-Muta'allim: Tariq al-Ta'allum*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Anggraeni, D., & Nurrachmawati, A. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 85–96.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). Laporan survei internet APJII 2023. <https://apjii.or.id>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Survei penetrasi internet Indonesia periode Desember 2023–Januari 2024. <https://apjii.or.id>
- Awalia, R., Fikrie, & Rifandi. (2022). Pengaruh self-regulated learning terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 11(1), 45–56.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik telekomunikasi Indonesia 2022. BPS RI. <https://www.bps.go.id>
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00014-2)
- Brevers, D., & Turel, O. (2019). Strategies for self-controlling social media use. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 554–563. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.56>
- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*, 41(5), 537–550. <https://doi.org/10.1002/pits.10177>
- Gloria, A., & Akbar, M. (2023). Social media use and academic achievement among university students. *Journal of Educational Technology*, 19(1), 22–34.
- Hidayat, A. (2020). Pendidikan akhlak dan penguatan iffah dalam pembelajaran mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 135–148.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Leary, M. R., Kelly, K. M., Cottrell, C. A., & Schreindorfer, L. S. (2013). Individual differences in the need to belong: Mapping the nomological network. *Journal of Personality Assessment*, 95(6), 610–624. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.819511>
- Maimun, A., & Ma'mun, M. (2018). Iffah dalam perspektif pendidikan Islam. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(2), 179–192. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v6i2.891>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Nambiar, D., Alex, J., & Pothiyil, D. I. (2022). Development and validation of academic self-regulated learning questionnaire (ASLQ). *International Journal of Behavioral Sciences*, 16(2), 89–95.
- Nambiar, D., Alex, J., & Pothiyil, D. I. (2022). Self-regulated learning and academic performance. *International Journal of Educational Psychology*, 11(1), 45–60.
- Pahlevi, R., & Langi, F. (2023). Tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesehatan Mental Mahasiswa*, 5(1), 12–21.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 29(1), 1–32. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-7>
- Panadero, E., Jonsson, A., & Botella, J. (2016). Effects of self-regulated learning interventions. *Educational Psychology Review*, 28(4), 803–836.
- Putri, A. R. (2022). Hubungan self-regulated learning dengan kecanduan media sosial mahasiswa UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 99–108.
- Rahman Nayla. (2025). Dampak kecanduan media sosial terhadap fungsi kognitif mahasiswa. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 14(1), 1–15.
- Rizky, A., Prasetyo, B., & Humaidi. (2025). Media sosial, kesehatan mental, dan performa akademik mahasiswa. *Journal of Mental Health Studies*, 7(1), 55–70.
- Rodríguez, A. (2022). Social media in blended learning environments. *Computers & Education*, 178, 104399. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104399>

- Safrida, & Reza, M. (2022). Kecanduan media sosial pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 11(2), 101–112.
- Sahranç, Ü., & Duç-Urhan, A. (2021). Self-regulation and problematic social media use. *Journal of Educational Sciences*, 13(3), 233–248.
- Susanti, R., & Suyatno, S. (2020). Pemanfaatan media sosial dalam pendidikan tinggi: Peluang dan tantangan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 10(2), 101–110. <https://doi.org/10.1234/jpt.v10i2.5678>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wikipedia. (2025). Social media addiction. https://en.wikipedia.org/wiki/Social_media_addiction
- Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (2008). The weave of motivation and self-regulated learning. *Motivation and Self-Regulated Learning*, 2, 297–314.
- Xu, J., Chen, Y., & Li, H. (2022). Meta-analysis of self-regulated learning interventions. *Learning and Instruction*, 79, 101553.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. <https://doi.org/10.1207/154304502753458703>
- Zimmerman, B. J., & Campillo, M. (2003). Motivational self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 233–256). Academic Press.