

Hubungan *Self-Regulated Learning* Dalam Pembelajaran IPS dengan Adiksi Media Sosial Tiktok pada Peserta Didik di SMP Pasundan 12 Bandung

The Relationship Between Self-Regulated Learning in Social Studies Education with TikTok Social Media Addiction Among Students at SMP Pasundan 12 Bandung

Ressa Rusma Yanti*

Universitas Pendidikan Indonesia

ressarisma@upi.edu

Acep Supriadi

Universitas Pendidikan Indonesia

acepsupriadi@upi.edu

Muhammad Arief Rakhman

Universitas Pendidikan Indonesia

arief_rakhman@upi.edu

Abstract

One of the most popular social media platforms among students is TikTok, a short-video sharing platform widely used for entertainment. However, excessive and uncontrolled use of TikTok can negatively impact learning activities, such as decreasing the ability to manage time, plan tasks, and complete academic responsibilities independently. These abilities are referred to as Self-Regulated Learning (SRL). In social studies (IPS) learning, SRL plays a crucial role as it helps students understand concepts, manage their study time, and complete tasks in a structured manner. With strong SRL skills, students can maintain focus in IPS learning despite distractions like social media. This study aims to analyze the relationship between SRL in IPS learning and addiction to the social media platform TikTok. The research employs a quantitative approach using a correlational method and purposive sampling technique involving 196 respondents. The data analysis results show a significance value of $0.000 < 0.05$ and a Pearson correlation coefficient of -0.440 , indicating a significant negative relationship between SRL in IPS learning and TikTok addiction. This means that the higher the level of students' self-regulation in IPS learning, the lower their tendency to experience TikTok addiction. These findings highlight the importance of strengthening self-directed learning strategies to reduce the negative impacts of social media use.

Keywords: Self-Regulated Learning, Social Studies Learning, TikTok Social Media Addiction.

Abstrak

Media sosial yang populer di kalangan peserta didik adalah TikTok, sebuah platform berbagi video pendek yang banyak digunakan sebagai sarana hiburan. Namun, penggunaan TikTok yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat berdampak negatif pada aktivitas belajar, seperti menurunnya kemampuan mengatur waktu, merencanakan tugas, dan menyelesaikan tanggung jawab akademik secara mandiri. Kemampuan ini dikenal sebagai *Self-Regulated Learning* (SRL). Dalam pembelajaran IPS, SRL berperan penting



karena membantu peserta didik memahami konsep, mengelola waktu belajar, dan menyelesaikan tugas secara terstruktur. Dengan SRL yang baik, peserta didik dapat menjaga fokus dalam pembelajaran IPS meskipun terdapat distraksi seperti media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara SRL dalam pembelajaran IPS dengan adiksi media sosial TikTok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi dan teknik purposive sampling yang melibatkan 196 responden. Hasil pengolahan data menunjukkan nilai $\text{sig } 0.000 < 0.05$ dan nilai $\text{pearson correlation } -0,440$, sehingga terdapat hubungan negatif signifikan antara SRL dalam Pembelajaran IPS dengan adiksi media sosial TikTok. Artinya, semakin tinggi tingkat pengaturan diri siswa dalam belajar IPS, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami adiksi terhadap media sosial TikTok. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan strategi belajar mandiri dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial.

Kata Kunci : *Self-Regulated Learning, Pembelajaran IPS, Adiksi Media Sosial TikTok*

Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan komunikasi di era revolusi industri 4.0 telah membawa perubahan yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Sehingga tidak dapat dipungkiri bahwa saat ini dengan adanya perkembangan teknologi sudah mendominasi dalam setiap pemenuhan kebutuhan manusia dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya. Seperti dalam bagaimana cara berkomunikasi, bekerja, belajar dan tentunya dalam mengakses berbagai macam informasi¹. Perkembangan era digital di Indonesia sendiri telah menunjukkan pertumbuhan yang sangat pesat. Sebagai negara dengan populasi besar, saat ini Indonesia memiliki basis pengguna internet yang terus meningkat, hal tersebut didorong oleh mudahnya akses terhadap perangkat digital dan internet yang semakin terjangkau².

Salah satu dampak dari adanya internet kemudian memunculkan berbagai macam media sosial yang bertujuan untuk memudahkan komunikasi yang lebih mudah dan cepat. Media sosial sendiri sering diartikan sebagai platform online yang memungkinkan adanya interaksi sosial. Adapun media sosial yang digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah WhatsApp, Instagram, Facebook, TikTok, Youtube dan lainnya. Menurut data yang dilansir oleh Statistisa, pengguna media sosial TikTok Indonesia menempati urutan ke 2 terbanyak di dunia setelah Amerika Serikat dengan jumlah pengguna media sosial TikTok sebanyak 99.07 juta jiwa. Dalam platform media sosial TikTok ini menyediakan video

¹Diana Riyana Harjayanti et al., "Pendidikan Bagi Generasi Milenial Di SMA Almanar Azhari Islamic Boarding School Depok, Jawa Barat," *Indonesian Journal of Society Engagement* 1, no. 1 (2020): 139–50, <https://doi.org/10.33753/ijse.v1i1.10>.

²Harry Saptarianto et al., "Menghadapi Tantangan Era Digital, Strategi Integrasi Media Sosial, Literasi Digital Dan Inovasi Bisnis," *Jurnal Manuhara : Pusat Penelitian Ilmu Manajemen Dan Bisnis* 2, no. 3 (2024): 128–39, <https://doi.org/10.61132/manuhara.v2i3.955>.

singkat yang kemudian dapat digulir terus menerus oleh penggunanya. Biasanya dalam video singkat tersebut terdapat tren TikTok yang merujuk pada popularitas dan berbagai macam konten yang mencakup banyak sekali topik dan genre, dimulai dari vlog keseharian, lagu populer, tren *fashion*, *makeup*, petualangan dan masih banyak sekali genre³.

Selain digunakan untuk mencari dan menonton apa yang diinginkan, media sosial TikTok juga dapat memudahkan seseorang untuk dapat mengekspresikan diri, hati atau pikiran yang sedang dialami oleh penggunanya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengunggah video, lagu, tulisan atau simbol sederhana. Bahkan saat ini TikTok dapat menjadi salah satu mata pemcaharian baru khususnya bagi kaum generasi muda yang memiliki kreativitas dalam membuat video, mereka dapat mendapatkan keuntungan melalui iklan yang ditayangkan pada akun TikTok⁴.

Akan tetapi, disisi dampak positif dari media sosial TikTok, aplikasi ini juga dapat menjadi sebuah permasalahan serius jika penggunanya tidak bijak dalam memanfaatkan media sosial tersebut, terutama bagi peserta didik yang memerlukan pengawasan orang dewasa dalam aktivitas penggunaannya. Ketika seseorang tidak dapat mengontrol aktivitasnya dalam membuka aplikasi media sosial TikTok tersebut, maka akan mengakibatkan perilaku kecanduan media sosial. Xu dan Tan⁵ mengatakan bahwa dalam menggunakan media sosial dapat menjadi masalah bagi individu ketika media sosial tersebut dipandang sebagai sesuatu yang sangat penting dan digunakan sebagai upaya untuk menghilangkan stres, kesepian atau depresi.

Ketika seorang peserta didik yang mengalami adiksi atau kecanduan terhadap media sosial akan menjadi sangat tergantung terhadap media sosial dalam kehidupan sehari-harinya, mereka rela untuk menghabiskan waktu yang cukup lama hanya untuk mencapai kepuasan. Tentunya ketergantungan terhadap media sosial akan mengakibatkan dampak negatif bagi peserta didik tersebut. Dengan adanya adiksi media sosial akan membuat mereka menjadi acuh atas tanggung jawabnya sebagai pelajar dan berakhir pada keterlambatan dalam pengumpulan tugas tugas yang diberikan oleh guru, berkurangnya

³ Siti Nur Afina et al., "Analisis Adiksi Tren Di Internet Terhadap Afina, S. N., Zetha, C. M., Abdillah, G. H., & Murdiana, V. (2024). Analisis Adiksi Tren Di Internet Terhadap Perubahan Tingkah Laku Generasi Muda. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), 185–195. <https://doi.org/10.59581/J>," *Jurnal Mahasiswa Kreatif* 2, no. 1 (2024): 185–95.

⁴ Maria Marsiadis Tamonob, Monika Wutun, and Maria V.D. Pabha Swan, "Aplikasi Tiktok Dan Perilaku Candu Remaja," *Deliberatio: Jurnal Mahasiswa Komunikasi* 3, no. 2 (2023): 251–64, <https://doi.org/10.59895/deliberatio.v3i2.184>.

⁵ (dalam Adityaputra & Salma, 2022)

waktu belajar dan dapat menurunkan prestasi di sekolah ⁶. Oleh karena itu, ketergantungan pada media sosial TikTok dapat memengaruhi perilaku belajar, khususnya dalam hal manajemen waktu dan konsentrasi. Peserta didik yang mengalami adiksi media sosial cenderung kesulitan mengatur waktu belajar, menunda penyelesaian tugas, serta kehilangan konsentrasi selama proses pembelajaran berlangsung.

Untuk menghindari adanya distraksi dari media sosial tersebut, seorang peserta didik harus dapat mengatur proses pembelajarannya seperti dalam merencanakan kegiatan belajar, membuat tujuan belajarnya sendiri hingga dapat merefleksikan langsung proses belajarnya. Untuk memiliki kemampuan tersebut, seorang peserta didik harus memiliki pembelajaran yang mereka atur sendiri. Dimana pembelajaran yang diatur sendiri bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan memperluas pemahaman peserta didik tentang pelajaran yang dipelajari ⁷.

Kemampuan dalam mengatur kegiatan belajarnya secara mandiri disebut juga sebagai kemampuan *Self-Regulated Learning*. Menurut ⁸ menyatakan bahwa *Self-Regulated Learning* berperan penting dalam mendorong peserta didik menjadi pembelajar aktif dan bertanggung jawab. Dalam situasi di mana distraksi digital sangat tinggi, kemampuan *Self-Regulated Learning* menjadi faktor kunci dalam menjaga fokus belajar. *Self-Regulated Learning* merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan pembelajaran, termasuk juga pada pembelajara IPS. Pembelajaran IPS bertujuan salah satunya adalah untuk mempersiapkan peserta didiknya menjadi warga negara Indonesia yang baik, sehingga dapat berpartisipasi langsung dalam hidup bermasyarakat ⁹. Akan tetapi, pada pelaksanaannya pembelajaran IPS sering kali dianggap membosankan oleh peserta didik. Hal tersebut dikarenakan peserta didik merasa dalam pembelajaran IPS hanya berisikan tentang hafalan materi saja. Sehingga peserta didik akan lebih mudah terdistraksi oleh hal hal yang mengganggu konsentrasi belajar seperti dengan mengalihkan perhatian ke media sosial. Maka dari itu, *Self-Regulated Learning* pada peserta didik merupakan hal yang sangat diperlukan pada pembelajaran IPS agar tujuan pembelajaran dapat dicapai. Jika peserta didik sudah dapat mengelola diri sendiri dalam kegiatan belajarnya maka dia dapat

⁶ Faijun Nahar Mim, Mohammad Ashraful Islam, and Gowranga Kumar Paul, "Impact of the Use of Social Media on Students' Academic Performance and Behavior Change," *International Journal of Statistics and Applied Mathematics* 3, no. 1 (2018): 299–302.

⁷ Andhina Septiamalia and Yohana Wuri Satwika, "Self-Regulated Learning Pada Siswa SMP LABSCHOOL Universitas Negeri Surabaya Self-Regulated Learning In" 10, no. 03 (2022): 375–90.

⁸ Zimmerman (1989)

⁹ Qoidul Khoir, "Konsep Dasar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Dan Ilmu, Teknologi, Dan Masyarakat (ITM): Tujuan, Keterkaitan, Dan Dampaknya Terhadap Perkembangan IPTEK," *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, no. 20 (2024).

memiliki motivasi untuk turut serta dalam proses pembelajaran IPS dan menyelesaikan tanggung jawab akademiknya.

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti lakukan sebelumnya di sekolah terkait, yaitu SMP Pasundan 12 Bandung. Peneliti menemukan bahwa pada saat pembelajaran IPS sedang berlangsung masih terdapat peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan pembelajaran dengan baik, dimana terdapat peserta didik yang membuka handphonenya saat guru sedang menjelaskan materi di depan kelas. Hal tersebut menunjukkan bahwa seorang peserta didik penting untuk memiliki kemampuan *Self-Regulated Learning* baik agar dapat tetap fokus dalam pembelajaran IPS. Selain itu, melalui hasil wawancara dengan beberapa peserta didik SMP Pasundan 12 Bandung ditemukan bahwa pada umumnya peserta didik merupakan pengguna aktif media sosial TikTok. Dalam menggunakan media sosial TikTok, peserta didik SMP Pasundan 12 Bandung merupakan konsumen atau penikmat dari konten-konten video pendek dari aplikasi media sosial TikTok tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Hubungan *Self-Regulated Learning* dalam pembelajaran IPS dengan Adiksi Media Sosial TikTok pada Peserta didik di SMP Pasundan 12 Bandung”. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana korelasi atau keterhubungan antara *Self-Regulated Learning* yang peserta didik miliki pada pembelajaran IPS dengan adiksi media sosial TikTok dilakukan peserta didik SMP Pasundan 12 Bandung.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) dengan adiksi media sosial TikTok pada peserta didik. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti mengukur variabel secara objektif dan menguji hipotesis melalui teknik statistik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VIII dan IX di SMP Pasundan 12 Bandung yang berjumlah 384 peserta didik. Dalam menentukan jumlah sampel, penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan tingkat toleransi tingkat kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 196 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria

sampel meliputi peserta didik yang aktif menggunakan TikTok dan telah mengikuti pembelajaran IPS secara reguler.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua angket tertutup. Instrumen pertama adalah angket *Self-Regulated Learning* yang disusun berdasarkan teori Zimmerman (1989), mencakup tiga dimensi utama yaitu perencanaan, pengorganisasian, dan pengevaluasian. Instrumen kedua adalah angket adiksi TikTok yang disusun berdasarkan teori adiksi oleh Griffiths (2005), mencakup enam komponen utama yaitu *salience, mood modification, tolerance, withdrawal, conflict, dan relapse*.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel SRL dan adiksi TikTok. Sebelum melakukan uji korelasi, data diuji terlebih dahulu dengan uji asumsi klasik, yaitu uji normalitas dan uji linearitas, guna memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis parametrik. Pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1
Hasil Uji Korelasi

		Correlations	
		SRL dalam Pembelajaran IPS	Adiksi Media Sosial TikTok
SRL dalam Pembelajaran IPS	Pearson Correlation	1	-.440**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	196	196
Adiksi Media Sosial TikTok	Pearson Correlation	-.440**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	196	196

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Olahan Peneliti, 2025

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson pada tabel correlations diatas, menunjukkan bahwa nilai Pearson Correlation antara *Self-Regulated Learning* dalam Pembelajaran IPS dan Adiksi Media Sosial TikTok adalah -0,440. Nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan

antara *Self-Regulated Learning* dalam Pembelajaran IPS dan Adiksi Media Sosial TikTok. Korelasi yang diperoleh bernilai negatif, menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-Regulated Learning* dalam pembelajaran IPS, maka semakin rendah Adiksi Media Sosial TikTok, dan sebaliknya. Berdasarkan pedoman interpretasi korelasi dari Sugiyono (2013), nilai -0,440 berada dalam kategori korelasi sedang.

Temuan ini sejalan dengan teori *Self-Regulated Learning* dari ¹⁰ yang menekankan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik mampu mengatur waktu, fokus, dan motivasi diri mereka sendiri dalam menyelesaikan tugas belajar. Dalam pembelajaran IPS, kemampuan ini menjadi penting karena merupakan mata pelajaran terpadu yang memerlukan pemahaman mendalam karena mengintegrasikan berbagai bidang seperti sosiologi, ekonomi, sejarah, dan geografi. Dengan *Self-Regulated Learning* yang baik, peserta didik dapat mengatur waktu belajar secara efektif untuk mencapai tujuan belajarnya dan mengurangi distraksi dari media sosial, termasuk TikTok.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh ¹¹ yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kemampuan *Self-Regulated Learning* dengan penggunaan media sosial secara berlebihan dengan nilai sig. 0,000 ($q < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar -0,434. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *Self-Regulated Learning* seseorang, maka semakin rendah tingkat penggunaan media sosial secara berlebihan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian ¹² yang mengemukakan bahwa individu dengan kemampuan mengatur dirinya melalui regulasi diri dan manajemen waktu yang baik memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap adiksi smartphone. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *Self-Regulated Learning* berperan penting sebagai faktor protektif terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan pada kalangan peserta didik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sesuai dengan pandangan Griffiths ¹³ menyatakan bahwa adiksi terhadap media sosial merupakan hasil dari ketidakmampuan individu dalam mengatur perilaku dan waktu penggunaan teknologi. Adiksi media sosial terjadi ketika individu tidak mampu mengelola waktu penggunaan teknologi secara efektif, yang mengarah pada pola penggunaan kompulsif dan mengganggu keseimbangan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kemampuan *Self-Regulated Learning* dapat menjadi berperan dalam mencegah perilaku adiktif tersebut.

¹⁰ Zimmerman, (1989)

¹¹ Fitriana, (2024)

¹² Azizah dan Muslikah, (2021)

¹³ (dalam Griffiths et al., 2014)

Berdasarkan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh ¹⁴ terdapat hubungan yang signifikan antara durasi *screen time* dan tingkat *Self-Regulated Learning* (SRL). Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan *screen time* berlebih, khususnya lebih dari 2 jam per hari, mengalami penurunan signifikan dalam kemampuan mengatur diri. Temuan ini memperkuat argumen bahwa paparan teknologi yang tidak terkendali dapat berdampak negatif pada keterampilan pengaturan diri, termasuk kemampuan memprioritaskan tugas akademik di tengah gangguan digital. Penggunaan TikTok merupakan salah satu bentuk *screen time* yang dominan di kalangan peserta didik, sehingga menjadikan tantangan besar dalam pengelolaan waktu dan pengendalian diri. Dalam penelitian ¹⁵ tersebut, mempertegas bahwa ketika *screen time* dikelola secara bijak yakni di bawah 2 jam per haridampaknya terhadap *Self-Regulated Learning* cenderung positif. Sebaliknya, *screen time* yang melebihi batas tersebut mengurangi kapasitas peserta didik dalam memantau dan mengatur perilaku belajar mereka secara efektif.

Salah satu penyebab Adiksi TikTok di kalangan peserta didik disebabkan oleh rendahnya kemampuan *self-monitoring*, yaitu keterampilan untuk memantau dan mengevaluasi penggunaan waktu secara mandiri (Zimmerman, 1989). Peserta didik dengan kemampuan ini dapat menyadari ketika mereka telah menghabiskan waktu secara berlebihan di media sosial dan mampu melakukan koreksi untuk kembali fokus pada tugas akademik. Sebaliknya, mereka yang tidak memiliki keterampilan *self-monitoring* cenderung mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitas belajar karena sulit mengalihkan perhatian dari konten TikTok yang menarik. Dengan demikian, kemampuan *Self-Regulated Learning* yang baik memungkinkan peserta didik mengelola waktu secara efektif dan mencegah penggunaan media sosial yang tidak terkendali.

Terdapat berbagai faktor yang dapat mendukung atau menghambat pengembangan *Self-Regulated Learning*. Faktor internal seperti motivasi intrinsik, efikasi diri, dan disiplin belajar memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan *Self-Regulated Learning* (Zimmerman, 1989). Peserta didik yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung mampu mengatur diri secara efektif dalam menghadapi tantangan akademik dan mengurangi kecenderungan untuk teralihkan oleh media sosial ¹⁶. Sebaliknya, faktor eksternal seperti metode pengajaran, lingkungan belajar, dan dukungan sosial juga

¹⁴ Aditia et al., (2023)

¹⁵ Aditia et al., (2023)

¹⁶ Rafta Afiffah Azhari and Ismiradewi, "Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kontrol Diri Dengan Intensi Penggunaan Media Sosial Remaja Saat Pandemi Covid-19," *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* 7, no. 2 (2020).

memengaruhi kemampuan *Self-Regulated Learning* pada peserta didik¹⁷. Dalam hal ini, lingkungan belajar yang tidak mendukung, seperti pengawasan yang longgar terhadap penggunaan teknologi di kelas, dapat memperbesar peluang peserta didik untuk terjerumus dalam adiksi media sosial. Hal ini sejalan dengan observasi yang dilakukan peneliti di salah satu kelas saat pembelajaran IPS berlangsung masih terdapat peserta didik yang memainkan handphone nya.

Dengan demikian, adanya kemampuan *Self-Regulated Learning* dalam pembelajaran IPS yang baik, peserta didik sudah terbiasa dalam mengelola waktu secara efektif, menetapkan tujuan belajar yang jelas, dan memantau kemajuan belajarnya. Kemampuan ini dapat mendorong peserta didik untuk menghindari distraksi yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan. Sebaliknya, kurangnya regulasi diri dalam belajar dapat menyebabkan penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, yang pada gilirannya dapat mengganggu proses belajar.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* dalam pembelajaran IPS dengan adiksi media sosial TikTok pada peserta didik di SMP Pasundan 12 Bandung. Semakin tinggi tingkat SRL siswa, semakin rendah kecenderungan mereka terhadap perilaku adiktif dalam menggunakan TikTok. Hasil ini menegaskan bahwa kemampuan mengatur diri dalam belajar, termasuk menetapkan tujuan, mengelola waktu, dan mengevaluasi diri, memiliki peran penting dalam menghadapi tantangan penggunaan media sosial secara berlebihan. Temuan ini memberikan implikasi bahwa penguatan strategi *Self-Regulated Learning* dalam pembelajaran IPS tidak hanya berdampak pada peningkatan kualitas belajar peserta didik, tetapi juga menjadi langkah preventif dalam mengurangi risiko adiksi media sosial. Oleh karena itu, guru IPS diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan pembelajaran yang mendorong kemandirian belajar peserta didik sekaligus mengedukasi penggunaan media sosial secara bijak.

Referensi

Aditia, Reza, Thamrin, and Nur Afianti. "Distraksi Digital Atau Pengayaan Belajar? Peran Screen Time Terhadap Self-Regulated Learning Pada Sampel Mahasiswa Di Indonesia." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan* ... 5, no. 5 (2023).

¹⁷ Anang Amiruddin Nugroho, Yuzarion, and Nurul Hidayah, "Hubungan Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Sosial Guru Dengan Self Regulated Learning Siswa," *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 4 (2022): 5177–85.

- Adityaputra, Amran Hasbi, and Salma Salma. "Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal EMPATI* 11, no. 6 (2022): 386–93. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>.
- Afina, Siti Nur, Cinta Mayra Zetha, Gani Hakim Abdillah, and Velda Murdiana. "Analisis Adiksi Tren Di Internet Terhadap Afina, S. N., Zetha, C. M., Abdillah, G. H., & Murdiana, V. (2024). Analisis Adiksi Tren Di Internet Terhadap Perubahan Tingkah Laku Generasi Muda. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), 185–195. <https://doi.org/10.59581/J>." *Jurnal Mahasiswa Kreatif* 2, no. 1 (2024): 185–95.
- Azhari, Rafta Afiffah, and Ismiradewi. "Hubungan Motivasi Berprestasi Dan Kontrol Diri Dengan Intensi Penggunaan Media Sosial Remaja Saat Pandemi Covid-19." *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII) Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* 7, no. 2 (2020).
- Azizah, Muslihatin Nur, and Muslikah. "The Relationship Between Time Management, Self Regulation, and Smartphone Addiction." *Empati: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2021): 82–98. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8057>.
- Fitriana, arum ika. "Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Kepuasan Hidup Dengan Kecenderungan Adiksi Media Sosial Pada Siswa SMA Negeri 1 Bergas Kabupaten Semarang." IAIN Salatiga, 2024.
- Griffiths, Mark D., Daria J. Kuss, and Zsolt Demetrovics. "Social Networking Addiction: An Overview of Preliminary Findings." *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment*, no. March (2014): 119–41. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>.
- Harjayanti, Diana Riyana, Endang Susilo Wardani, Oki Ikbil Khair, Nelwati Tanius, and Reza Octovian. "Pendidikan Bagi Generasi Milenial Di SMA Almaran Azhari Islamic Boarding School Depok, Jawa Barat." *Indonesian Journal of Society Engagement* 1, no. 1 (2020): 139–50. <https://doi.org/10.33753/ijse.v1i1.10>.
- Harry Saptarianto, Shelvi Deviani, Syamas Isti Anah, and Indah Noviyanti. "Menghadapi Tantangan Era Digital, Strategi Integrasi Media Sosial, Literasi Digital Dan Inovasi Bisnis." *Jurnal Manuhara: Pusat Penelitian Ilmu Manajemen Dan Bisnis* 2, no. 3 (2024): 128–39. <https://doi.org/10.61132/manuhara.v2i3.955>.
- Khoir, Qoidul. "Konsep Dasar Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) Dan Ilmu, Teknologi, Dan Masyarakat (ITM): Tujuan, Keterkaitan, Dan Dampaknya Terhadap Perkembangan IPTEK." *SOSIAL: Jurnal Ilmiah Pendidikan IPS*, no. 20 (2024).
- Mim, Faijun Nahar, Mohammad Ashraful Islam, and Gowranga Kumar Paul. "Impact of the Use of Social Media on Students' Academic Performance and Behavior Change." *International Journal of Statistics and Applied Mathematics* 3, no. 1 (2018): 299–302.
- Nugroho, Anang Amiruddin, Yuzarion, and Nurul Hidayah. "Hubungan Orientasi Masa Depan Dan Dukungan Sosial Guru Dengan Self Regulated Learning Siswa." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 4, no. 4 (2022): 5177–85.

Septiamalia, Andhina, and Yohana Wuri Satwika. "Self-Regulated Learning Pada Siswa SMP LABSCHOOL Universitas Negeri Surabaya Self-Regulated Learning In" 10, no. 03 (2022): 375–90.

Tamonob, Maria Marsiadis, Monika Wutun, and Maria V.D. Pabha Swan. "Aplikasi Tiktok Dan Perilaku Candu Remaja." *Deliberatio: Jurnal Mahasiswa Komunikasi* 3, no. 2 (2023): 251–64. <https://doi.org/10.59895/deliberatio.v3i2.184>.

Zimmerman, Barry J. "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview." *Educational Psychologist* 25, no. 1 (1990): 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2.

———. *Self Regulated Learning and Academic Achivement: Theory, Reserch, and Practive*. London: Spring Verlag Inc, 1989.