

BAB I

PENDAHULUAN

Uraian yang akan di bahas dalam Bab I adalah latar belakang dari penelitian yang dilakukan, seperti fenomena dan masalah apa yang ada, kemudian rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan batasan penelitian.

1.1 Latar Belakang

Dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa akan mendapatkan pengalaman yang beragam dan setiap mahasiswa memiliki karakteristik tersendiri dalam menjalani prosesnya. Beberapa mahasiswa akan mengalami keberhasilan dan sebagian lain mengalami hambatan atau kesulitan dalam proses pembelajaran, yang akan berdampak pada kegagalan akademik (Agestia et al., 2024; Khan, 2023). Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa mengalami masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi yang dapat menjadi tantangan, karena seorang mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang lebih mandiri (Higgins et al., 2023; Vosniadou, 2020). Mahasiswa yang berhasil adalah mahasiswa yang memiliki berbagai keterampilan dalam menjalani proses pembelajaran di perguruan tinggi (Kamara et al., 2024). Maka dari itu, agar mahasiswa mengalami keberhasilan, keterampilan harus dikembangkan bahkan sejak tahun pertama (Chan et al., 2021). Hal ini dilakukan agar mahasiswa terbiasa untuk belajar secara mandiri dan membangun rasa memiliki dalam lingkungan belajar, yang menjadi dasar bagi keberhasilan kehidupan di perguruan tinggi (Cameron & Rideout, 2022). Selain itu, sebagian besar lembaga perguruan tinggi juga menekankan pentingnya penguasaan keterampilan baik *hard skill* dan *soft skill* sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan pribadi, sosial, akademik, dan karier mahasiswa (De Prada et al., 2022).

Beberapa keterampilan yang perlu dikembangkan oleh mahasiswa yaitu fungsi eksekutif (*executive function*) yang dapat membantu untuk menetapkan tujuan, merancang strategi pembelajaran, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan menghadapi berbagai tantangan (Moriña & Biagiotti, 2021; Wu & Was, 2023).

Kemudian keterampilan mengelola proses berpikir (*metacognition*) sehingga mahasiswa dapat terlibat aktif dalam proses pembelajaran (Abdelrahman, 2020; Stanton et al., 2021). Selanjutnya manajemen waktu yang memungkinkan mahasiswa untuk menggunakan waktu secara optimal dan mencapai tujuan (Zebua & Santosa, 2023). Keterampilan berpikir kritis juga perlu dikembangkan, sebagai proses disengaja yang digunakan untuk mengevaluasi informasi dan memfasilitasi pengambilan keputusan yang tepat (Boari et al., 2023; İlaslan et al., 2023; Pereles et al., 2024). Selain itu, keterampilan literasi digital (Indah et al., 2022), komunikasi (Iksan et al., 2012; Nair & Yunus, 2021), kerja sama (De Prada et al., 2022), *self-regulated learning* (Simón-Grábalos et al., 2025), *problem solving*, dan kreatif yang merupakan keterampilan abad-21 juga perlu dikembangkan untuk meningkatkan keberhasilan dan kemandirian mahasiswa dalam pembelajaran (Vosniadou, 2020).

Gilar-Corbi et al., (2020) menyatakan bahwa keterampilan yang paling utama dimiliki mahasiswa adalah pembelajaran yang diatur sendiri atau *self-regulated learning*. Hal ini dapat terjadi karena dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa harus mengatur dan membuat rencana pembelajaran sendiri (Broadbent, 2017; Broadbent & Poon, 2015). Selain itu, salah satu fungsi utama dari pendidikan adalah membantu mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan belajar secara mandiri seumur hidup, yang pada akhirnya memiliki keterampilan *self-regulated learning* (Zimmerman, 2002). *Self-regulated learning* merupakan proses di mana individu mengatur metode dan hasil pembelajaran sendiri (Russell et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning*, tidak hanya mampu memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan lingkungan kerja di masa depan (Lobos et al., 2021). Sejalan dengan pendapat Zimmerman (2002) di mana mahasiswa yang memiliki keterampilan *self-regulated learning* tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga memiliki pandangan positif pada masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* penting untuk dimiliki mahasiswa agar dapat memenuhi standar akademik dan menyelesaikan studi sesuai target (Pamungkas & Prakoso, 2020).

Self-regulated learning muncul sebagai istilah umum untuk menggambarkan perilaku mandiri mahasiswa dalam memantau dan mengendalikan proses belajar (Higgins et al., 2023; Russell et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki keterampilan *self-regulated learning* yang baik, cenderung akan bertanggung jawab atas proses pembelajarannya, daripada mengandalkan orang lain seperti guru/dosen, dan orang tua (Hoops & Artrip, 2016). Mahasiswa akan secara aktif mengelola dan mengendalikan aspek kognitif, motivasi, dan perilaku dirinya dalam proses pembelajaran (Zimmerman, 1989a). Hal ini dilakukan dengan cara memanfaatkan pengetahuan dan keyakinan sendiri untuk merumuskan pemahaman tentang tugas-tugasnya, dengan menyusun target dan strategi yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Eilam & Aharon, 2003). Selain itu, mahasiswa juga menjadi lebih termotivasi, memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi kesenjangan dalam pemahaman (Pravesti et al., 2022), mengatasi tantangan akademik, dan dapat mencapai hasil yang lebih baik dalam belajar (Maulidiyah et al., 2024). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zimmerman & Pons, 1986) yang menunjukkan temuan empiris di mana individu yang memiliki *self-regulated learning* dan menggunakan strategi secara efektif, cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi daripada yang tidak.

Berdasarkan penelitian *self-regulated learning* dalam 5 tahun terakhir, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *self-regulated learning* dengan keberhasilan akademik, baik di lingkungan sekolah atau perguruan tinggi (Broadbent, 2017; Dinh & Phuong, 2024; Dörrenbächer & Perels, 2016; Essa, 2022; Karos et al., 2021; Martin et al., 2022; Maulidiyah et al., 2024; Supriyadi et al., 2022; Wangid, 2022; Yasmintya et al., 2024; Zhao et al., 2025). Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa yang memiliki keterampilan *self-regulated learning* cenderung mampu mengelola emosinya dengan baik, sehingga dapat mempertahankan motivasi belajarnya meskipun memiliki hambatan dalam prosesnya (Eilam & Aharon, 2003). Selain itu, mahasiswa juga mengidentifikasi kelemahan diri dalam proses belajar, sehingga berusaha untuk mencari bantuan yang diperlukan untuk membantu proses belajar (Pravesti et al., 2020), dan memiliki efikasi diri, sehingga cenderung menggunakan strategi *self-regulated*

Rikza Fadhilah, 2025

BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MIND MAPPING UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING (SRL) PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI ADIKSI MEDIA SOSIAL
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

learning dengan efektif (Astuti & Rozikin, 2024). Dalam proses ini, mahasiswa melakukan manajemen waktu terkait kapan dan berapa lama waktu yang akan digunakan untuk belajar (Wolters & Brady, 2021), dan berperan secara aktif untuk mengelola pembelajaran, kebiasaan belajar, dan keterlibatan diri yang mengarah pada pencapaian tujuan belajar (Ye et al., 2024).

Namun, meskipun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan *self-regulated learning*. Hasil penelitian Supriyadi et al., (2022) menunjukkan bahwa dari jumlah 57 responden mahasiswa tahun pertama Universitas Palangka Raya, jurusan Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, 22 (38,6%) berada pada kategori rendah dan 6 (10,53%) sangat rendah. Kemudian Sandi & Dadeh (2022) yang menunjukkan 31 (29,8%) mahasiswa peserta program MBKM berada pada kategori rendah. Febiyanti & Laili (2023) juga menunjukkan bahwa 32% mahasiswa tahun pertama Universitas Muhammadiyah Sidoarjo memiliki keterampilan *self-regulated learning* yang rendah (23%) dan sangat rendah (9%). Hasil penelitian Fadhlillah et al., (2024) menemukan bahwa 15 (27%) dari 55 mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar Angkatan 2022 berada pada kategori rendah. Selain itu, Hernisa & Widjaja (2024) juga menunjukkan 97 (24%) dari 404 mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara tahun ajaran 2023/2024 memiliki keterampilan *self-regulated learning* yang rendah. Berdasarkan fenomena yang ada, masih banyak mahasiswa yang belum memiliki keterampilan *self-regulated learning*, yang berpotensi untuk mengalami kegagalan dalam akademik karena merasa kesulitan dalam menetapkan tujuan pembelajaran dan merancang strategi belajar yang tepat (Pravesti et al., 2020).

Menurut Zimmerman (1989) individu yang belum memiliki keterampilan *self-regulated learning* cenderung mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan dan mudah menyerah, sehingga mengalami kegagalan akademik dan tidak sejahtera. Hal ini menekankan pentingnya merancang strategi pembelajaran dengan tepat dan mengaplikasikan secara efektif dan optimal, sehingga dapat membantu pencapaian tujuan dan prestasi akademik (Supriyadi et al., 2022). Ketika strategi pembelajaran yang dirancang tidak efektif, maka mahasiswa akan

mengalami prokrastinasi yang dipengaruhi oleh hubungan antara konteks pembelajaran, dan karakter pribadi yang tidak yakin dengan motivasi yang dimiliki (Cheng & Xie, 2021). Selain itu, prokrastinasi juga memberikan dampak negatif terhadap evaluasi diri, keyakinan diri, dan motivasi diri mahasiswa (Valenzuela et al., 2020). Hal ini diperkuat dengan pendapat Fadhlillah et al., (2024) yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan *self-regulated learning* rendah menunjukkan sikap tidak yakin dengan motivasi dirinya dan tidak memiliki rencana belajar, sehingga merasa sulit untuk mengikuti perkuliahan dan mengalami keterlambatan dalam pengumpulan tugas, yang pada akhirnya mengalami kegagalan dalam akademik.

Penggunaan strategi belajar dalam *self-regulated learning* yang tidak efektif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu di antaranya adalah penggunaan media sosial secara berlebihan yang dapat mengarah pada perilaku adiksi media sosial (Iyiola et al., 2021; Ye et al., 2024). Beberapa penelitian terdahulu juga telah menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self-regulated learning* dan adiksi media sosial (Anggreani, 2018; Iyiola et al., 2021; Mutiara et al., 2024). Adiksi media sosial secara bertahap muncul sebagai masalah yang menjadi perhatian global, karena memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan kinerja akademik (Hou et al., 2019; K. Zhang et al., 2023). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hou et al., (2019) menunjukkan bahwa adiksi media sosial secara positif memberikan masalah terhadap kesehatan mental, di mana individu menjadi stres, cemas, dan depresi ketika tidak dapat menggunakan media sosial, dan secara negatif berkaitan dengan kesejahteraan. Adiksi media sosial juga dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa, di mana penelitian yang dilakukan oleh (Haand & Shuwang, 2020; Hou et al., 2019; Landa-Blanco et al., 2024; Malak et al., 2022) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial memiliki perasaan lebih tertekan dan cemas sehingga kurang tertarik dengan tugas belajarnya. Arness & Ollis, (2023) juga menemukan bahwa mahasiswa yang adiksi terhadap media sosial cenderung sulit untuk fokus ketika mengikuti pembelajaran dikelas, karena didorong oleh motif impulsif akibat dari perilaku adiksi media sosial. Kemudian Caratiquit & Rikza Fadhilah, 2025

Caratiquit (2023) menunjukkan bahwa, mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial cenderung mengalami penundaan dalam mengerjakan tugas (*procrastination*) karena terlalu banyak menggunakan waktunya untuk media sosial. Hal ini dapat terjadi karena mahasiswa tidak memiliki strategi dan keterampilan *self-regulated learning*, sehingga tidak mampu mengontrol penggunaan media sosialnya, yang pada akhirnya akan mengalami stres dan penurunan kinerja dalam mengerjakan tugas-tugas (Khan et al., 2021).

Platform media sosial yang paling banyak digunakan yaitu WhatsApp sebanyak 90,9%, Instagram 85,3%, Facebook 81,6%, dan yang mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu TikTok naik sebesar 2,7% menjadi 73,5% dibanding tahun sebelumnya yang berjumlah 70,8% (Riyanto, 2024). Penggunaan berbagai platform media sosial telah menjadi salah satu perilaku sosial yang paling populer karena memberikan berbagai fitur yang beragam (Kircaburun et al., 2020). Seperti *facebook* dan *instagram* yang dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan teman sebaya di luar kampus serta keluarga, sedangkan *twitter* lebih sering digunakan untuk berinteraksi dengan orang asing (Yang & Lee, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 23 orang mahasiswa bimbingan dan konseling juga menunjukkan hampir seluruh peserta setidaknya memiliki tiga media sosial yang aktif digunakan, yaitu *instagram*, *facebook*, dan *tiktok*. Hal ini dapat terjadi karena media sosial dapat memberikan banyak manfaat, seperti untuk mengurangi perasaan bosan, memberikan kesenangan (Karayıgit et al., 2021), menjaga hubungan jarak jauh (Arness & Ollis, 2023), mencari informasi terkait *trend* yang ada dengan mengikuti *influencer* untuk menghabiskan waktu (Croes & Bartels, 2021), mencari koneksi, mendapatkan teman baru karena bergabung dengan suatu komunitas secara virtual (Ferris et al., 2021), membangun persahabatan, mendapatkan status sosial (Stockdale & Coyne, 2020), dan meningkatkan gaya belajar (Elsayed et al., 2021; Iyiola et al., 2021; Latipah et al., 2021). Meskipun pada dasarnya penggunaan berbagai *platform* media sosial memberikan manfaat pada mahasiswa, namun jika digunakan secara berlebihan dapat memberikan dampak yang merugikan, seperti kualitas tidur yang memburuk, menimbulkan perasaan cemas, dan depresi ketika tidak dapat menggunakannya

Rikza Fadhilah, 2025

(Haand & Shuwang, 2020; Liu & Ma, 2020; Zhang et al., 2023), kurangnya manajemen waktu, menurunnya fokus perhatian, dan berpotensi menghambat keberhasilan akademik (Hou et al., 2019).

Melihat dampak dari adiksi media sosial yang dapat menghambat keberhasilan akademik mahasiswa, maka mahasiswa perlu meningkatkan keterampilan *self-regulated learning* nya (Ye et al., 2024). Hal ini penting untuk dilakukan, karena mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial cenderung sulit untuk fokus ketika belajar karena didorong oleh keinginan impulsif untuk menggunakan media sosial (Mutiara et al., 2024), merasa malas dan sulit untuk fokus pada pelajaran, asyik menggunakan media sosial, sehingga menunda segala bentuk tugas (Latipah et al., 2021), dan mengalami penurunan IPK karena lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan media sosial, daripada bertanggung jawab pada tugas akademik (Aslan & Polat, 2024). Dengan meningkatkan keterampilan *self-regulated learning* nya, mahasiswa dapat berhasil dalam proses pembelajaran karena memiliki manajemen waktu, mengelola motivasi, bertanggung jawab, dan dapat mengendalikan proses pembelajaran (Zimmerman, 2002). Selain itu, berdasarkan latar belakang, *self-regulated learning* merupakan keterampilan yang penting untuk dimiliki mahasiswa sebagai kerangka konseptual untuk memahami berbagai aspek pembelajaran seperti kognitif, motivasi, dan emosional (Yu, 2023).

Bimbingan kelompok menjadi pilihan yang paling tepat untuk membantu mahasiswa meningkatkan *self-regulation* pada perilaku adiksi media sosial, dan salah satu teknik yang dapat digunakannya adalah teknik *mind-mapping* karena, teknik *mind mapping* memiliki beberapa kelebihan, yaitu membantu konseli memiliki kemampuan untuk menyusun perencanaan *planning*, belajar berkomunikasi secara aktif, meningkatkan daya kreativitas, mengefektifkan waktu layanan, membantu konseli untuk memusatkan perhatian pada hal yang ingin segera diselesaikan, dan membantu untuk menyusun dan menjelaskan pikiran-pikirannya sendiri (Putro et al., 2021).

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Self-regulated learning merupakan proses di mana mahasiswa secara aktif melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakannya dalam proses pembelajaran, sehingga mendukung tercapainya tujuan yang telah ditetapkan (Zimmerman & Schunk, 2011). *Self-regulated learning* bukanlah keterampilan yang bersifat tetap, tetapi dapat dikembangkan dan dilatih pada setiap individu (Aripin et al., 2023). Selain itu, *self-regulated learning* juga merupakan proses manajemen diri yang bertujuan untuk membantu individu memiliki keterampilan akademik, sehingga tidak bergantung pada kemampuan mental atau prestasi akademik (Zimmerman, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk mengembangkan dan meningkatkan *self-regulated learning* untuk memfasilitasi pembelajaran seumur hidup (Taranto & Buchanan, 2020).

Dengan memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling, mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial, akan mengalami penurunan pencapaian akademik diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *self-regulated learning*, karena bimbingan dan konseling memegang peran penting untuk membantu tercapainya pembelajaran mandiri secara optimal (Hapsari & Mamahit, 2023; Iyiola et al., 2021). Layanan yang diberikan dapat berupa layanan dasar dan bimbingan kelompok menjadi pilihan yang paling tepat untuk membantu mahasiswa meningkatkan *self-regulated learning* pada perilaku adiksi media sosial, sebagai bentuk pendampingan dan memungkinkan pengadopsian nilai-nilai positif yang terwujud dalam dinamika kelompok (Putro & Japar, 2018; Widiya & Syarqawi, 2023). Dengan menggunakan bimbingan kelompok juga, individu akan mendapatkan dukungan sosial dalam membatasi penggunaan media sosial karena dapat saling berbagi informasi terkait pembatasan penggunaannya, seperti frekuensi penggunaan atau mengelola gangguan (Ko et al., 2015). Selain itu, dengan meningkatkan keterampilan *self-regulated learning* juga, mahasiswa diharapkan menjadi lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri, terutama dalam mengelola dan mengarahkan proses pembelajarannya (Kusdemawati & Sa'adah, 2023).

Beberapa penelitian sebelumnya telah melakukan intervensi untuk meningkatkan *self-regulated learning*, seperti yang dilakukan oleh Azizah et al., (2021) yang menggunakan pendekatan *peer tutoring*, Khoirudin (2022) dengan teknik *self-regulated learning*, Widiya & Syarqawi (2023) dengan pendekatan *self-management*, (Yuninghartie, 2023) dan (Rosidah et al., 2024) menggunakan teknik *Rational Emotif Behaviour Therapt* (REBT), dan Komara et al., (2024) menggunakan teknik *problem solving* berdasarkan budaya trisilas, yang sama-sama memberikan hasil bahwa intervensi kelompok dapat meningkatkan *self-regulated learning*. Namun, di antara banyaknya pendekatan yang sudah dilakukan, belum ada yang secara khusus dilakukan untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada perilaku adiksi media sosial, bahkan yang secara khusus diberikan untuk meningkatkan *self-regulation* pada perilaku adiksi media sosial juga masih sedikit dan jarang dilakukan (Reinecke et al., 2022).

Teknik bimbingan kelompok yang akan digunakan untuk meningkatkan *self-regulated learning* yaitu teknik *mind mapping* yang telah terbukti efektif dapat meningkatkan keterampilan *self-regulated learning* (Adodo, 2013; Rinjani, 2019). Hasil penelitian Fang et al., (2023) menunjukkan bahwa, dengan menggunakan *mind-mapping*, siswa dapat menentukan strategi pembelajaran secara mandiri dan menilai proses pembelajaran secara aktif dan sistematis melalui visual. Selain itu, *mind-mapping* juga dapat mendorong siswa untuk mengeksplorasi berbagai konsep belajar melalui hubungan antara visual dan ruang yang terstruktur, sehingga memudahkan proses pembuatan koneksi antar ide, yang pada akhirnya dapat meningkatkan retensi konsep, daya ingat, berpikir kritis-kreatif, serta kemampuan memecahkan masalah (Rai & Navdeeo, 2025). *Mind-mapping* juga dapat membantu mahasiswa untuk lebih tepat dalam melakukan evaluasi diri dalam proses pembelajaran, sehingga meningkatkan kinerja belajar secara keseluruhan (Welter et al., 2022). Namun, berdasarkan penelitian terdahulu, pendekatan bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind-mapping* untuk meningkatkan *self-regulated learning* belum ada yang secara khusus diberikan pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial, sehingga terdapat kesenjangan dalam hal ini.

Berdasarkan uraian identifikasi masalah, berikut adalah uraian dari pertanyaan dari penelitian :

- 1.2.1 Seperti apa gambaran umum *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial ?
- 1.2.2 Seperti apa rancangan bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind mapping* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial ?
- 1.2.3 Seperti apa pengaruh positif bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind mapping* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, secara garis besar tujuan penelitian adalah menghasilkan program layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind-mapping* yang dapat digunakan untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial. Berikut adalah uraian dari tujuan penelitian:

- 1.3.1 Untuk mendeskripsikan gambaran umum *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.
- 1.3.2 Untuk mendeskripsikan rancangan bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind mapping* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.
- 1.3.3 Untuk mendeskripsikan pengaruh positif bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind mapping* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ada, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi praktisi bimbingan dan konseling. Berikut uraian manfaat dari penelitian ini adalah:

Rikza Fadhilah, 2025

BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK MIND MAPPING UNTUK MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING (SRL) PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI ADIKSI MEDIA SOSIAL
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4.1 Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan sumber pengetahuan mengenai *self-regulated learning* dan perilaku adiksi media sosial, dan juga penanganannya dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok.

1.4.2 Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat membantu keilmuan dan intervensi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada perilaku adiksi media sosial dengan menggunakan pendekatan bimbingan kelompok, khususnya dengan menggunakan teknik *mind mapping*.