

## PRAKTIK TIRAKAT SEBAGAI MEKANISME PENGENDALIAN DIRI MAHASISWA DALAM MENGHADAPI DISRUPSI DIGITAL

Ulil Albab<sup>1</sup>, Yudril Basith<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Indonesia; albabulil43@gmail.com

<sup>2</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Indonesia; yudrilbasith@unusia.ac.id

Corresponden E-Mail; albabulil43@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima: 15 Maret 2026 Direvisi: 25 Maret 2026 Disetujui: 25 Mei 2026 Tersedia Daring: 10 Juni 2026	<p>Perkembangan teknologi digital menghadirkan tantangan regulasi diri bagi mahasiswa melalui meningkatnya distraksi, kecenderungan perilaku instan, dan kesulitan mengendalikan penggunaan media digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis praktik tirakat sebagai mekanisme pengendalian diri mahasiswa dalam menghadapi era disrupsi digital. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan lokus di Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia (UNUSIA). Informan terdiri atas empat mahasiswa aktif yang dipilih melalui <i>purposive sampling</i> dari sepuluh calon informan berdasarkan kriteria aktif menggunakan media digital dan memiliki pengalaman menjalankan tirakat secara rutin minimal satu tahun. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tirakat berperan sebagai sarana pembentukan ketenangan batin dan kedekatan spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis. Praktik ini juga berfungsi sebagai mekanisme pengendalian emosi dan dorongan nafsu melalui pembiasaan menahan keinginan serta peningkatan kesadaran diri. Selain itu, tirakat membantu mahasiswa mengelola distraksi digital dengan menumbuhkan kemampuan menunda gratifikasi, membatasi penggunaan media sosial secara sadar, serta membentuk disiplin dan kontrol diri dalam penggunaan teknologi. Dengan demikian, tirakat berfungsi sebagai mekanisme penguatan regulasi diri yang mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan perilaku dalam menghadapi tantangan era disrupsi digital.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b>                      Disrupsi Digital;                      Mahasiswa;                      Pengendalian diri;                      Regulasi diri;                      Tirakat</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>The rapid development of digital technology has created challenges for students' self-regulation, including increased distractions, tendencies toward instant gratification, and difficulties in controlling digital media use. This study aims to analyze the practice of tirakat as a self-regulation mechanism among students in the era of digital disruption. This study employed a descriptive qualitative approach and was conducted at Nahdlatul Ulama University of Indonesia (UNUSIA). Four student informants were selected through purposive sampling from ten prospective participants based on the criteria of being active digital media users and having practiced tirakat regularly for at least one year. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and analyzed using the Miles and Huberman interactive model. The findings reveal that tirakat promotes inner peace and spiritual closeness, which contribute to strengthening students' psychological resilience. The practice also serves as a mechanism for emotional regulation and self-control by fostering the ability to restrain desires and enhance self-awareness. Furthermore, tirakat helps students manage digital distractions by encouraging delayed gratification, more conscious use of social media, and greater discipline in technology use. In conclusion, tirakat functions as a self-regulation mechanism that integrates spiritual, emotional, and behavioral</i></p>
<p><b>Keywords:</b>                      Digital Disruption;                      Self-Control;                      Self-Regulation;                      Student;                      Tirakat</p>	

---

*dimensions, enabling students to cope more effectively with the challenges of digital disruption.*

© 2023  
This is an open access article under CC-BY license



---

## 1. Pendahuluan

Era disrupsi digital telah mengubah secara fundamental cara mahasiswa mengelola perhatian, dorongan, dan perilaku dalam kehidupan akademik. Akses informasi yang serba cepat, kemudahan teknologi, serta dominasi media digital tidak hanya menghadirkan peluang bagi pengembangan intelektual, tetapi juga memunculkan tantangan serius berupa meningkatnya distraksi, perilaku instan, dan melemahnya kemampuan regulasi diri. Dalam konteks ini, persoalan yang muncul tidak hanya berkaitan dengan perubahan pola belajar mahasiswa, tetapi juga menyangkut krisis regulasi diri yang lebih dalam yakni melemahnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola perhatian, menunda gratifikasi, serta mempertahankan konsistensi perilaku ditengah lingkungan digital yang semakin intens dan stimulatif.

Fenomena ini membuat Perguruan Tinggi Keagamaan Islam (PTKI) menghadapi tantangan yang semakin kompleks untuk tidak hanya menghasilkan lulusan yang unggul secara akademik, tetapi juga memiliki ketangguhan spiritual dan integritas moral. Amanat tersebut sejalan dengan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi yang menegaskan bahwa pendidikan tinggi harus mampu membentuk insan beriman, bertakwa, dan berakhlak mulia, sekaligus adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (Imamah, 2025). Lingkungan akademik idealnya tidak hanya berorientasi pada pengembangan kognitif, tetapi juga pada pembentukan ketahanan psikologis dan spiritual mahasiswa.

Namun, realitas menunjukkan bahwa transformasi digital turut memengaruhi kualitas konsentrasi (Awalia & Rifandi, 2022), pola interaksi sosial, serta kemampuan regulasi diri mahasiswa (Poles, 2025). Berbagai studi menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media digital dengan fluktuasi kemampuan pengendalian diri (Fan et al., 2022). Selain itu, tekanan dalam ruang digital juga berkorelasi dengan meningkatnya kerentanan psikologis, seperti kesepian dan sensitivitas terhadap penolakan sosial (Anor et al., 2024). Fenomena disrupsi digital ini semakin terlihat melalui munculnya perilaku *doomscrolling*, yaitu kebiasaan mengonsumsi konten digital secara berulang dan berkepanjangan yang cenderung bernuansa negatif. Penelitian (Fitriani & Wardani, 2026) mengenai *doomscrolling* pada mahasiswa menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi konten digital secara berulang, terutama pada waktu senggang dan sebelum tidur, berkontribusi terhadap penurunan fokus, munculnya emosi negatif, bergesernya waktu belajar efektif, serta meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa disrupsi digital tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi stabilitas emosional yang berperan penting dalam pengendalian perilaku.

Dampak tersebut kemudian meluas ke ranah etis dalam kehidupan akademik. Disrupsi digital tidak hanya memperbesar akses terhadap informasi, tetapi juga meningkatkan paparan terhadap aktivitas daring berisiko (Zai et al., 2023). Fenomena keterlibatan mahasiswa dalam praktik judi online yang dilaporkan dalam program JUMATAN (Jumpa PPAK Pekan) edisi 26 Juli 2024 menunjukkan tren peningkatan di kalangan remaja dan mahasiswa. Di sisi lain, praktik plagiarisme masih menjadi persoalan yang mengemuka di lingkungan akademik (Sanita, 2024). Kondisi ini memperlihatkan bahwa lemahnya pengendalian diri tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada integritas moral mahasiswa secara keseluruhan.

Dalam penggunaan teknologi digital, pengendalian diri berperan sebagai mekanisme internal yang menentukan bagaimana individu merespons paparan digital yang intens dan distraktif (Hariyadi & Minarti, 2026). Berbagai penelitian telah berupaya menjelaskan bagaimana mahasiswa menghadapi tantangan lingkungan digital melalui perspektif psikologi modern. Penelitian (Faradilla, 2020) menunjukkan bahwa rendahnya *self-control* berkorelasi signifikan dengan meningkatnya ketergantungan terhadap internet, yang menunjukkan kerentanan individu dalam mengendalikan penggunaan teknologi secara berlebihan. (Fan et al., 2022) juga menemukan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media digital dan kemampuan pengendalian diri individu. Sementara itu, (Asghar et al., 2024) menunjukkan bahwa *self-regulation* berperan dalam memoderasi dampak negatif penggunaan media sosial terhadap performa akademik mahasiswa, sehingga individu dengan regulasi diri yang lebih baik cenderung lebih mampu mengelola distraksi digital.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa penguatan regulasi diri menjadi salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk menjelaskan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan dan distraksi di era digital. Berdasarkan penjabaran tersebut, pengendalian diri dapat diposisikan sebagai variabel penting dalam menghadapi berbagai tantangan lingkungan digital sekaligus menjadi fokus perbaikan yang strategis. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi tantangan era digital, sebagian kajian masih menjelaskan persoalan tersebut melalui perspektif psikologi modern, seperti *self-control* dan *self-regulation*. Pendekatan tersebut berhasil menjelaskan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku individu dalam penggunaan teknologi digital, namun perhatian terhadap dimensi spiritual sebagai mekanisme internal pengendalian diri masih relatif terbatas. Akibatnya, pemahaman mengenai bagaimana praktik-praktik spiritual dapat berfungsi dalam memperkuat regulasi diri mahasiswa di tengah tekanan lingkungan digital belum berkembang secara memadai.

Disisi lain upaya penguatan karakter mahasiswa di perguruan tinggi selama ini masih lebih banyak berfokus pada pendekatan struktural, seperti penguatan regulasi formal, integrasi kurikulum, dan kebijakan institusional (Nanggala & Sundawa, 2023). Pendekatan tersebut memang penting, namun belum sepenuhnya menyentuh dimensi internal yang berkaitan dengan kesadaran diri, disiplin personal, dan kemampuan individu dalam mengelola dorongan. Akibatnya, masih terdapat kesenjangan antara pembinaan karakter yang bersifat eksternal dengan kebutuhan mahasiswa terhadap

mekanisme internal yang mampu memperkuat regulasi diri secara lebih personal dan berkelanjutan (Kurniawan et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, praktik tirakat menjadi relevan untuk dikaji sebagai bentuk disiplin spiritual yang berpotensi memperkuat pengendalian diri mahasiswa. Tirakat dapat dipahami sebagai praktik disiplin spiritual yang bertujuan mengendalikan hawa nafsu, membersihkan jiwa, dan memperkuat orientasi batin kepada nilai-nilai ilahiah (Triana et al., 2023). Dalam khazanah spiritualitas Islam, praktik ini berkaitan dengan konsep *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian diri melalui latihan pengendalian diri seperti puasa, pengurangan tidur, pembatasan konsumsi, serta intensifikasi ibadah (Amin, 2025). Praktik tersebut tidak hanya berdimensi ritual, tetapi juga mencerminkan proses pembentukan kesadaran diri (*self-awareness*), regulasi diri (*self-regulation*), dan ketahanan batin yang berkontribusi pada penguatan integritas individu (Siregar, 2020).

Di tengah budaya digital yang cenderung mendorong pola hidup instan dan serba cepat, tirakat dapat diposisikan sebagai mekanisme internal yang membantu individu mengelola dorongan, menunda gratifikasi, menjaga fokus, serta mempertahankan konsistensi dalam aktivitas akademik (Cholil & Romli, 2026). Dengan demikian, tirakat tidak hanya memiliki dimensi religius, tetapi juga relevan secara psikologis dalam memperkuat pengendalian diri mahasiswa di tengah disrupsi digital.

Meskipun demikian, kajian mengenai tirakat dalam konteks pendidikan tinggi modern masih menunjukkan keterbatasan yang signifikan. Penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti penguatan karakter melalui pendekatan struktural dan institusional, sementara kajian tentang tirakat umumnya masih berfokus pada konteks pesantren atau bersifat deskriptif parsial (Husna, 2024), tanpa mengaitkannya secara spesifik dengan dinamika krisis regulasi diri mahasiswa di era digital. Sementara itu, penelitian (Nurhamidah et al., 2024) menunjukkan adanya hubungan antara praktik puasa dan prestasi akademik, tetapi belum mengkaji perannya dalam menghadapi distraksi dan berbagai bentuk perilaku bermasalah dalam penggunaan teknologi digital. Hal ini menunjukkan adanya celah konseptual yang signifikan, belum terintegrasinya kajian tentang disiplin spiritual, pengendalian diri, dan disrupsi digital dalam satu kerangka analisis yang komprehensif sebuah kesenjangan yang penting untuk diisi guna memahami bagaimana disiplin spiritual dapat berfungsi sebagai strategi merespons krisis regulasi diri di tengah tekanan digital.

Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia (UNUSIA) dipilih sebagai lokus penelitian karena menunjukkan adanya praktik tirakat yang dijalankan mahasiswa secara mandiri di tengah lingkungan akademik modern yang bercorak digital. Fenomena ini merepresentasikan keberlangsungan disiplin spiritual dalam pendidikan tinggi urban, sekaligus menunjukkan adanya strategi personal mahasiswa dalam merespons krisis regulasi diri yang dipicu oleh tekanan disrupsi digital.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis praktik tirakat sebagai mekanisme pengendalian diri mahasiswa dalam menghadapi era disrupsi digital. Secara khusus, penelitian ini diarahkan untuk mengkaji bentuk-bentuk praktik tirakat yang dijalankan mahasiswa, memahami makna tirakat dalam kehidupan akademik dan digital mereka, serta menganalisis kontribusi praktik tirakat terhadap regulasi diri, pengendalian emosi,

pengelolaan distraksi digital, dan pembatasan penggunaan media digital. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian disiplin spiritual dan regulasi diri, sekaligus menjadi rujukan praktis dalam merumuskan strategi penguatan pengendalian diri mahasiswa yang tidak hanya berbasis regulasi formal, tetapi juga bertumpu pada kesadaran dan praksis spiritual.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami secara mendalam pengalaman, pandangan, dan makna yang dimiliki partisipan terhadap fenomena yang diteliti (Creswell, 2009). Penelitian dilaksanakan di Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia (UNUSIA). Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada adanya fenomena mahasiswa yang secara mandiri menjalankan praktik tirakat di tengah lingkungan akademik yang semakin dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman menjalankan praktik tirakat, seperti puasa *sunnah*, zikir, wirid, atau bentuk latihan spiritual lainnya. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kesesuaian terhadap tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Kriteria informan meliputi: (1) mahasiswa aktif Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, (2) memiliki pengalaman menjalankan tirakat secara rutin atau dalam periode tertentu, (3) aktif menggunakan media digital dalam aktivitas sehari-hari, (4) memiliki pengalaman menjalankan praktik tirakat secara rutin selama minimal satu tahun. Kriteria pengalaman minimal satu tahun digunakan untuk memastikan bahwa informan memiliki keterlibatan yang memadai dalam praktik tirakat sehingga mampu merefleksikan makna, proses, dan pengaruh praktik tersebut terhadap kehidupan sehari-hari secara lebih mendalam. Pada tahap awal peneliti mengidentifikasi 10 calon informan, selanjutnya dilakukan proses seleksi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Hasil seleksi menghasilkan empat informan yang memenuhi kriteria penelitian dan ditetapkan sebagai sumber data utama. Seluruh informan merupakan mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia (UNUSIA). Informan memiliki pengalaman menjalankan berbagai bentuk tirakat, seperti puasa Senin-Kamis, zikir harian, wirid, *qiyamul lail*, *mujahadah*, serta pembatasan penggunaan media sosial. Seluruh informan telah menjalankan praktik tersebut secara berkelanjutan dalam beberapa tahun.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara tatap muka menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan pada masing-masing informan dengan durasi rata-rata sekitar 45 menit. Seluruh proses wawancara direkam dengan persetujuan informan dan selanjutnya ditranskrip secara verbatim untuk keperluan analisis data. Pertanyaan wawancara difokuskan pada bentuk praktik tirakat yang dijalankan, pengalaman penggunaan media digital, makna tirakat dalam kehidupan sehari-hari, serta persepsi informan mengenai pengaruh tirakat terhadap pengendalian diri di era digital.

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan Kesimpulan (Miles & Huberman, 1994). Setelah wawancara ditranskrip secara verbatim, peneliti membaca data secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman informan. Selanjutnya dilakukan pengkodean dengan mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penting yang berkaitan dengan praktik tirakat dan penggunaan media digital. Kode-kode yang memiliki kesamaan makna kemudian dikelompokkan ke dalam kategori yang lebih luas melalui proses kategorisasi. Dari kategori tersebut selanjutnya dirumuskan tema-tema utama yang menjelaskan peran tirakat sebagai mekanisme pengendalian diri mahasiswa.

Tema-tema yang muncul dari proses analisis meliputi ketenangan batin dan kedekatan spiritual, pengendalian hawa nafsu dan emosi, kemampuan menunda gratifikasi dalam penggunaan media digital, serta kedisiplinan dan pembatasan penggunaan teknologi. Tema-tema tersebut selanjutnya dianalisis untuk memahami peran tirakat sebagai mekanisme pengendalian diri mahasiswa di era disrupsi digital.

Keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan *member check* (Sugiyono, 2013). Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari beberapa informan yang memiliki pengalaman berbeda dalam menjalankan praktik tirakat. Sementara itu, *member check* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan guna memastikan kesesuaian antara data yang diperoleh dengan pengalaman yang dimaksudkan oleh informan. Selain wawancara, peneliti juga memanfaatkan dokumentasi pendukung berupa lembar amalan atau wirid yang dimiliki informan, serta informasi mengenai rutinitas tirakat dan pola penggunaan media digital yang diperoleh selama wawancara sebagai bahan konfirmasi terhadap data penelitian.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Tirakat sebagai Sarana Membangun Ketenangan Batin dan Kedekatan Spiritual

Hasil wawancara menunjukkan bahwa praktik tirakat dimaknai mahasiswa sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan batin di tengah berbagai tuntutan akademik, persoalan pribadi, maupun tekanan kehidupan sehari-hari. Ketenangan tersebut diperoleh melalui pembiasaan ibadah seperti puasa *sunnah*, wirid, *mujahadah*, zikir, salat malam, dan amalan spiritual lainnya. Salah satu dampak yang paling konsisten disebut para informan adalah rasa tenang yang berkembang dari kebiasaan zikir dan wirid. Bagi N1 yang telah menjalani amalan-amalan tersebut sejak kecil, ketenangan itu bukan sesuatu yang secara sengaja dicari, melainkan muncul secara alami: "*dari kecil itu jadi tenang lah gitu, nggak banyak pikiran.*" Ia membandingkan kondisinya dengan individu yang tidak membiasakan zikir yang menurutnya cenderung lebih mudah mengalami kekhawatiran berlebih serta menegaskan bahwa zikir berfungsi sebagai upaya menjaga ketenangan: "*Ini mah biar kita tenang.*" Senada dengan itu, bagi N2 yang aktif dalam amalan tarekat, tirakat tidak hanya menghadirkan ketenangan, tetapi juga memberikan dorongan psikologis yang positif: "*Kita masuk ke rasa tenang itu sangat membuat kita terdorong untuk selalu semangat.*"

Bentuk lain dari ketenangan yang dihasilkan tirakat tampak pada cara informan menghadapi tekanan hidup. N3 merasakan bahwa tanpa *mujahadah* yang rutin, dirinya akan mudah "*termakan keadaan*" ungkapan yang menunjukkan bahwa amalan spiritual tersebut berfungsi sebagai penopang kondisi psikologis, serta dapat dimaknai sebagai bentuk keyakinan bahwa setiap persoalan memiliki jalan keluar yang telah ditetapkan oleh Allah. Di saat tuntutan akademik dan ekspektasi keluarga meningkat, N4 juga melakukan pendekatan yang serupa "*Ketika saya benar-benar banyak tuntutan akademik atau tuntutan orang tua, saya mencoba mendekatkan diri lewat salat malam dan zikir*" dan ia mengaku merasakan dampaknya secara nyata "*Apalagi zikir itu benar-benar membuat saya merasa tenang.*"

Pola yang muncul dari keempat informan ini dapat dipahami melalui konsep yang dikemukakan oleh Kenneth I. Pargament yaitu *religious coping* dalam psikologi, yakni penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan sebagai strategi menghadapi stres dan situasi yang menekan (Ayun & Ruhaena, 2024). Kenneth I. Pargament menjelaskan bahwa agama dapat berfungsi sebagai sumber makna (*meaning*), kontrol (*control*), kenyamanan spiritual (*comfort spirituality*), hubungan sosial (*intimacy*), dan transformasi diri (*life transformation*) ketika individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Pargament et al., 2000). Dalam penelitian ini, praktik tirakat melalui zikir, wirid, *mujahadah*, puasa *sunnah*, dan salat malam tampak berfungsi terutama sebagai sumber kenyamanan spiritual. Melalui praktik tersebut, para informan memperoleh ketenangan batin, menjaga optimisme, serta merasa lebih siap menghadapi tuntutan akademik maupun persoalan kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Rahmah et al., 2025) yang menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti zikir, salat malam, dan puasa dapat menyediakan ruang refleksi yang membantu individu memaknai berbagai persoalan secara lebih positif. Maka, tirakat tidak hanya dipahami sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai sarana memperoleh ketenangan batin dan memperkuat kedekatan spiritual dengan Allah Swt. ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

### **Tirakat sebagai Mekanisme Pengendalian Hawa Nafsu dan Emosi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memandang tirakat sebagai latihan spiritual yang membantu mengendalikan hawa nafsu, dorongan impulsif, serta emosi negatif. Puasa menjadi bentuk tirakat yang paling sering dikaitkan dengan kemampuan menahan diri. Fungsi puasa dalam menahan hawa nafsu dipahami secara mendalam oleh N1, yang mencontohkan bahwa dalam tradisi yang dikenalnya, puasa dianjurkan bagi individu yang hendak menikah di usia muda karena kemampuannya dalam mengendalikan dorongan diri. Baginya, prinsip tersebut juga berlaku dalam konteks yang lebih luas: "*Kalau puasa kan kita cenderung buat menghindari hal-hal yang negatif,*" dan pengendalian diri menurutnya berkembang seiring dengan intensitas ibadah yang dijalani dalam kehidupan sehari-hari. N4 juga menyampaikan pemaknaan yang serupa, bahwa "*puasa kan salah satu bentuk menahan hawa nafsu,*" yang menunjukkan adanya internalisasi nilai, bukan sekadar pelaksanaan rutinitas. Perubahan yang paling jelas terlihat pada pengalaman N2. Sebelum aktif menjalani

amalan tarekat yang didalamnya terdapat praktik tirakat seperti wirid, zikir, dan amalan puasa tertentu, ia cenderung melampiaskan kemarahan secara fisik pada benda di sekitarnya. Setelah konsisten menjalani tirakat, respons tersebut berubah: *"Saya lepas dari kegiatan, ambil wudu, duduk, menenangkan diri."* Perubahan ini tidak hanya menunjukkan pergeseran kebiasaan, tetapi juga mencerminkan perubahan dalam cara merespons dorongan emosional, dari yang bersifat reaktif menjadi lebih reflektif

Pola yang muncul dari wawancara informan menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan hawa nafsu dan emosi yang terbentuk melalui tirakat bersumber dari kesadaran internal, bukan dari pengawasan eksternal. Dalam perspektif Islam, kondisi ini dapat dipahami melalui konsep *tazkiyatun nafs*, yakni proses penyucian jiwa melalui latihan spiritual yang bertujuan mengendalikan dorongan nafsu dan memperkuat kesadaran kepada Allah Swt (Kibtiyah et al., 2024). Melalui praktik seperti puasa, zikir, dan mujahadah, individu dilatih untuk menahan keinginan, mengelola emosi, serta membiasakan diri bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini. Proses latihan spiritual tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap pembentukan kematangan kepribadian dan pengendalian diri individu. Hal ini sejalan dengan kajian psikologi Islam yang menyatakan bahwa kematangan jiwa ditandai oleh kemampuan mengendalikan diri, kestabilan emosi, tanggung jawab moral, dan kesadaran sosial yang tinggi (Husnaini, 2024).

Dalam perspektif psikologi, dinamika tersebut dapat dipahami sebagai bentuk *self-regulation*. (Bandura, 1991) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses ketika individu memantau, mengevaluasi, dan mengarahkan pikiran, emosi, serta perilakunya agar selaras dengan tujuan dan standar yang diyakini. Regulasi diri yang berlandaskan motivasi intrinsik cenderung lebih stabil karena individu bertindak sesuai dengan nilai yang diyakini, bukan sekadar merespons tekanan eksternal (Pratama, 2024). Berdasarkan penjabaran tersebut, tirakat dapat dipahami sebagai proses pembentukan regulasi diri yang berlangsung secara bertahap, konsisten, dan berakar pada nilai-nilai spiritual.

### **Tirakat dalam Mengelola Distraksi Digital**

Era disrupsi digital tidak hanya membawa kemudahan, tetapi juga menghadirkan tantangan berupa distraksi yang dirancang secara algoritmik untuk menarik perhatian pengguna. Seluruh informan mengakui bahwa media sosial telah menjadi bagian dari keseharian mereka, namun sekaligus menyadari dampaknya terhadap fokus akademik. Dalam konteks ini, tirakat tidak diposisikan sebagai bentuk penolakan terhadap teknologi, melainkan sebagai sarana untuk menggunakannya secara lebih proporsional.

Saat berpuasa, N1 dapat sepenuhnya tidak menggunakan ponsel. Pada hari-hari biasa ia mengakui adanya dorongan untuk membuka TikTok atau Instagram *"Ya tapi sejujurnya sih iya, godaan ada"* namun saat berpuasa dorongan tersebut lebih mudah dikendalikan: *"lagi puasa lebih nggak terganggu sama kepengen buka TikTok, kepengen scroll Instagram dan sebagainya."* Perbedaan ini juga dirasakan oleh N2: *"Berbeda, sangat-sangat berbeda. Karena ketika lagi tirakat itu kita punya kontrol."* Bagi N3, tirakat memunculkan mekanisme kontrol internal ketika ia terlalu lama menggunakan media sosial *"Kalau misalnya kita tirakat jadi saat kita scroll lebih membatasi"* sehingga

penggunaan ponsel menjadi lebih selektif. N4, yang mengidentifikasi TikTok sebagai sumber distraksi utama, membangun batasan tersebut melalui kebiasaan spiritual yang dilakukan secara konsisten.

Temuan ini menunjukkan bahwa tirakat berperan dalam menciptakan jeda psikologis antara dorongan untuk mengakses media sosial dan keputusan untuk melakukannya. Seluruh informan tetap menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-hari, namun mereka menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk membatasi penggunaannya ketika menjalankan tirakat. Kondisi ini terlihat dari berkurangnya dorongan untuk membuka TikTok, Instagram, maupun melakukan scrolling secara berlebihan. Dalam konteks tersebut, tirakat tidak dipahami sebagai bentuk penolakan terhadap teknologi, melainkan sebagai sarana untuk membangun kesadaran dalam menggunakannya secara lebih proporsional. Praktik spiritual seperti puasa, zikir, dan amalan rutin lainnya tampak membantu mahasiswa menciptakan ruang refleksi sebelum merespons berbagai stimulus digital yang terus hadir dalam keseharian mereka.

Dalam literatur psikologi, mekanisme tersebut berkaitan dengan konsep *delay of gratification* yang dikemukakan oleh Walter Mischel (Mischel et al., 1972), yaitu kemampuan individu untuk menunda kepuasan sesaat demi tujuan yang dianggap lebih bernilai. Mischel menjelaskan bahwa kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan penahanan impuls, tetapi juga melibatkan proses perhatian dan pengalihan fokus dari stimulus yang bersifat segera menuju tujuan jangka panjang. Dalam konteks penelitian ini, tirakat dapat dipahami sebagai latihan yang memperkuat kemampuan tersebut melalui pembiasaan untuk tidak langsung merespons dorongan digital. Ketika platform digital dirancang untuk menarik perhatian pengguna secara terus-menerus melalui notifikasi, konten personalisasi, dan sistem rekomendasi algoritmik, tirakat justru melatih individu untuk tidak secara otomatis merespons dorongan tersebut. Kemampuan menunda keinginan untuk segera mengakses media sosial menunjukkan adanya penguatan kontrol internal yang memungkinkan mahasiswa mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku digital yang mereka lakukan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Błachnio et al., 2023) yang menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan faktor penting dalam mengurangi dampak negatif penggunaan media digital. Dalam penelitian ini, tirakat dapat dipahami sebagai strategi adaptif yang membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan kemampuan mengendalikan diri. Praktik tirakat tidak hanya berfungsi dalam ranah spiritual, tetapi juga berkontribusi pada terbentuknya pola penggunaan teknologi yang lebih sadar, selektif, dan terarah.

### **Rutinitas Spiritual sebagai Pembentuk Disiplin dan Batasan Penggunaan Teknologi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rutinitas spiritual yang dijalankan secara konsisten membentuk keteraturan dan kedisiplinan dalam kehidupan mahasiswa. Jadwal ibadah yang rutin berfungsi sebagai pengingat untuk membatasi penggunaan teknologi dan mengarahkan perhatian pada aktivitas yang lebih bernilai.

Bagi N1, waktu-waktu ibadah yang sudah tertanam dalam kesehariannya bekerja secara otomatis sebagai penanda untuk berhenti bermain ponsel: "*Wah ini waktunya*

*mau sholat nih, jadi nggak terlalu dimainin."* Ritme itu bahkan berlaku sejak pagi ponsel dibuka hanya untuk mengecek jam, tidak lebih. Hal yang serupa terjadi pada N3 jadwal *mujahadah* bekerja seperti alarm internal yang berbunyi saat ia terlalu lama berselancar *"Kayaknya udah jamnya mujahadah."* N4 mengalami dinamika yang lebih sadar di tengah aktivitas digital, ia bisa tiba-tiba teringat waktu salat dan dengan sendirinya meletakkan ponsel *"Kadang suka ingat sendiri kayak, 'Oh waktu salat.' Akhirnya yaudah misalkan saya taruh."* Lebih dari itu, ia merefleksikan bahwa konsistensi menjalani tirakat membawa dampak yang lebih luas: *"Keterbiasaan melakukan tirakat secara rutin itu berimbas ke kedisiplinan saya sebagai mahasiswa."*

Dalam perspektif psikologi perilaku, kondisi tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *habit formation* yang ditulis Phillippa Lally, (Lally et al., 2010) menjelaskan bahwa perilaku yang dilakukan secara berulang dalam konteks yang stabil dapat berkembang menjadi kebiasaan otomatis yang tidak lagi membutuhkan kontrol sadar yang kuat. Dalam konteks penelitian ini, rutinitas tirakat yang dilakukan secara konsisten membentuk pola perilaku yang terinternalisasi, sehingga waktu-waktu ibadah berfungsi sebagai pemicu internal yang mengarahkan mahasiswa untuk membatasi penggunaan teknologi. Dengan demikian, rutinitas spiritual tidak hanya berfungsi sebagai praktik ibadah, tetapi juga sebagai mekanisme pembentukan kebiasaan yang mendukung disiplin dalam pengelolaan penggunaan teknologi secara lebih terarah. Hal ini memperkuat temuan (Ahmad & Bakri, 2025) dalam kajian Pendidikan Agama Islam yang menunjukkan bahwa pembiasaan nilai-nilai spiritual secara konsisten berkontribusi dalam membentuk kedisiplinan dan tanggung jawab individu.

### **Relevansi Tirakat sebagai Mekanisme Pengendalian Diri di Era Disrupsi Digital**

Di tengah ekosistem digital yang menawarkan akses instan terhadap informasi dan hiburan, tirakat hadir dengan karakteristik yang berbeda antara lain proses yang panjang, komitmen yang konsisten, dan penghargaan terhadap proses yang bermakna. Seluruh informan memandang tirakat masih sangat relevan justru karena ia mengimbangi apa yang tidak ditawarkan oleh dunia digital.

N1 menyatakan bahwa praktik spiritual memang masih dibutuhkan: *"Menurut saya sih perlu."* Baginya, semakin seseorang membiasakan diri beribadah, semakin ia terlindungi *"pasti kesannya juga pasti enak lah sama diri sendiri jadi nggak ngelakuin hal-hal yang menyimpang."* N2 menuangkan pandangannya dalam sebuah ungkapan *"Kalau kita punya motor tapi nggak punya rem, maka kita akan bablas, akan nabrak apa saja. Maka rem bagi motor kita itu ya tirakat."* Di era yang serba cepat, rem yang dalam hal ini dapat diinterpretasikan sebagai kontrol diri berbentuk tirakat, itulah yang paling dibutuhkan. N4 menyoroti sesuatu yang lebih mendasar bahwa tirakat dan dunia digital bekerja dengan mekanisme yang berbeda *"Tirakat itu prosesnya panjang. Puasa, salat, zikir, baru menuju tujuan tertentu."* Kesabaran berproses itulah justru yang tidak diajarkan oleh ekosistem digital. N3 pun sependapat bahwa tirakat masih sangat dibutuhkan mahasiswa saat ini.

Kontras antara nilai tirakat dan budaya digital ini menunjukkan adanya perbedaan orientasi dalam cara individu memaknai proses dan hasil. Jika lingkungan digital cenderung mendorong pencapaian yang instan, tirakat justru menekankan kesabaran,

konsistensi, dan ketekunan dalam menjalani proses yang panjang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri tidak hanya berpengaruh pada aspek perilaku sehari-hari, tetapi juga berdampak pada ketekunan dalam mencapai tujuan jangka panjang. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Wijayanti & Satiningsih, 2026) pada mahasiswa aktif organisasi yang menunjukkan bahwa *self-control* berkontribusi signifikan terhadap peningkatan grit dalam menghadapi tuntutan akademik maupun organisasi.

Berdasarkan keseluruhan temuan, praktik tirakat bekerja melalui mekanisme yang saling terhubung dalam membentuk pengendalian diri mahasiswa. Relevansi mekanisme ini dapat dijelaskan melalui integrasi beberapa perspektif teoritis dalam psikologi.

Pertama, kedekatan spiritual yang terbentuk melalui zikir, puasa, *mujahadah*, dan amalan lainnya menghasilkan ketenangan batin yang berfungsi sebagai bentuk *spiritual coping* dalam menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan kehidupan digital. Temuan ini sejalan dengan pandangan Kenneth I. Pargament yang menegaskan bahwa *coping* berbasis spiritualitas berperan penting dalam membantu individu mengelola stres dan memberikan makna terhadap pengalaman sulit (Pargament et al., 2000). Dalam konteks mahasiswa, kondisi ini berkontribusi pada stabilitas emosional yang menjadi dasar bagi pengendalian diri.

Kedua, ketenangan batin tersebut berkontribusi terhadap penguatan kapasitas regulasi diri (*self-regulation*) dan pengendalian diri (*self-control*), sebagaimana dijelaskan Albert Bandura tentang *self regulation* mengenai kemampuan individu mengarahkan pikiran, emosi, dan tindakan sesuai standar internal (Bandura, 1991). Dalam temuan penelitian ini, mahasiswa yang menjalankan tirakat menunjukkan kecenderungan lebih mampu menahan impuls, mengelola emosi, serta mengarahkan perilaku digital secara lebih terkontrol.

Ketiga, praktik tirakat juga memperkuat kemampuan menunda kepuasan sesaat (*delayed gratification*), terutama dalam menghadapi distraksi digital yang bersifat instan dan persuasif. Hal ini relevan dengan apa yang dikemukakan oleh Walter Mischel (Mischel et al., 1972) dalam teorinya tentang (*delayed gratification*) yang menunjukkan bahwa kemampuan menunda kepuasan berkorelasi dengan kontrol diri jangka panjang dan pencapaian tujuan. Dalam konteks ini, tirakat berfungsi sebagai latihan sistematis untuk menahan dorongan penggunaan media digital secara impulsif.

Keempat, konsistensi dalam menjalankan rutinitas spiritual membentuk pola kebiasaan positif yang memperkuat disiplin diri. Proses ini selaras dengan konsep *habit formation* yang dikemukakan Phillippa Lally, bahwa perilaku yang dilakukan secara berulang secara stabil akan membentuk otomatisasi tindakan (Lally et al., 2010). Dalam temuan ini, kebiasaan spiritual tidak hanya berdampak pada aspek ibadah, tetapi juga meluas pada pengaturan penggunaan teknologi sehari-hari.

Penelitian (Tanamal, 2022) yang mengkaji pengaruh religiusitas terhadap mahasiswa di era digital menunjukkan bahwa religiusitas berperan signifikan dalam membentuk perilaku, etika, dan kontrol diri, di mana meskipun teknologi digital memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan mahasiswa, tingkat religiusitas yang lebih kuat tetap berkorelasi dengan perilaku yang lebih sesuai dengan nilai moral,

penelitian tersebut menempatkan religiusitas sebagai variabel umum tanpa menguraikan mekanisme internal yang melatarbelakanginya. Adapun temuan penelitian ini memperdalam aspek tersebut pada level praksis melalui praktik tirakat, yang bekerja secara spesifik melalui disiplin spiritual seperti zikir, puasa, dan *mujahadah* dalam membentuk regulasi diri, kemampuan menunda kepuasan, serta ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi distraksi pada era digital.

Tirakat tidak dapat dipahami semata sebagai warisan tradisi keagamaan yang bersifat konservatif, melainkan juga sebagai strategi pembentukan karakter yang adaptif terhadap tantangan modern. Dalam konteks ekosistem digital yang sarat distraksi, praktik ini menghadirkan dimensi pengalaman yang relatif jarang ditemui, seperti kedalaman proses, kesabaran dalam berproses, serta kemampuan mengelola diri secara otonom. Dengan demikian, tirakat dapat diposisikan sebagai kecakapan hidup yang memiliki nilai kontekstual bagi mahasiswa dalam menghadapi era disrupsi digital

#### 4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik tirakat berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan era disrupsi digital. Praktik tirakat berperan dalam membangun ketenangan batin dan kedekatan spiritual, membantu pengendalian hawa nafsu dan emosi, meningkatkan kemampuan mengelola distraksi digital, serta membentuk kedisiplinan dalam penggunaan teknologi. Melalui proses tersebut, tirakat berkontribusi terhadap penguatan regulasi diri dan ketahanan psikologis mahasiswa di tengah lingkungan digital yang intens dan distraktif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa penguatan pengendalian diri mahasiswa tidak hanya dapat dilakukan melalui regulasi formal atau pendekatan psikologis semata, tetapi juga melalui praktik spiritual yang dijalankan secara konsisten. Oleh karena itu, tirakat dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan pembinaan karakter, penguatan regulasi diri, dan literasi digital berbasis spiritual di lingkungan perguruan tinggi. Penelitian ini mempertegas relevansi praktik spiritual tradisional sebagai strategi adaptif dalam menghadapi tantangan kehidupan akademik dan digital.

#### 5. Daftar Pustaka

- Ahmad, & Bakri. (2025). Pendidikan Agama Islam Dalam Membangun Kerakter Siswa: Analisis Literatur Teoritis. *Jurnal Ilmu Sosisal Dan Humaniora*, 3(3), 107–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.58540/isihumor.v3i3.987>
- Amin, M. (2025). Konsep Tazkiyat Al-Nafs Perspektif Al-Qur'an (Studi Pemikiran HAMKA dalam Tafsir Al-Azhar). *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 2(2), 167. <https://doi.org/https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.238>
- Anor, W., Sulaiman, W., Dahlan, M., Malek, H. A., & Yunus, A. R. (2024). The Impact of Social Media on Mental Health : A Comprehensive Review. *South Eastern European Journal of Public Health*, 1468–1482. <https://doi.org/https://doi.org/10.70135/seejph.vi.2564>
- Asghar, A., Janeef, M., Dhillon, N. R., & Jan, R. (2024). The Influence of Social Media Use on Academic Performance : Exploring the Role of Cognitive Load , Self-Regulation , and

- Motivation Among Students. *Review of Applied Management and Social Sciences*, 7(4), 725–740. <https://doi.org/10.47067/ramss.v7i4.409>
- Awalia, R., & Rifandi, A. (2022). Peranan Regulasi Diri Terhadap Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 6(2), 85–100. <https://doi.org/https://doi.org/10.36002/jpm.v6i2.2006>
- Ayun, Q., & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa : Scooping Review. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(02), 115–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Cudo, A., Angeluci, A., Ben-ezra, M., Durak, M., Kaniasty, K., Mazzoni, E., Senol-durak, E., Hou, W. K., & Benvenuti, M. (2023). Self-Control and Digital Media Addiction : The Mediating Role of Media Multitasking and Time Style. *Psychology Research and Behavior Management*, June, 2283–2296. [https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S408993?urlappend=%3Futm\\_source%3Dresearchgate.net%26utm\\_medium%3Darticle](https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S408993?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26utm_medium%3Darticle)
- Cholil, N. K., & Romli, M. (2026). Reaktualisasi Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Syaikhona Kholil Bangkalan dalam Menghadapi Dekadensi Moral di Era Digital. *JURNAL ILMU MULTIDISPLIN*, 2(1), 439–452. <https://albaayaninstitute.org/index.php/azzaida/article/view/548>
- Creswell, J. W. (2009). *RESEARCH DESIGN Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (V. Knight (ed.); 3rd ed.). SAGE.
- Fan, Z., Chen, M., & Lin, Y. (2022). Self-Control and Problematic Internet Use in College Students: The Chain Mediating Effect of Rejection Sensitivity and Loneliness. *Psychology Research and Behavior Management*, February, 459–470. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S352060>
- Faradilla, D. (2020). Kontrol Diri dengan Ketergantungan Internet Pada Remaja. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 590–599. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5565>
- Fitriani, L. A., & Wardani, S. Y. (2026). Dampak Doomscrolling terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Era Digital. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 6, 76–88. <https://jurnal.umbaru.ac.id/index.php/jubikops/article/view/1240/412>
- Hariyadi, M., & Minarti, S. (2026). Peran Manajemen Diri dalam Membangun Keseimbangan Digital Life dan Real Life. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9, 3520–3526. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v9i3.10641>
- Husna, F. N. (2024). *Laku Tirakat Santri Pondok Pesantren Krapyak Komplek Hindun Beta* [UIN Sunan Kalijaga]. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/69378>
- Husnaini, A. (2024). Karakteristik Jiwa Orang Dewasa Dan Penerapannya Dalam Pendidikan Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 154–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.58540/isihumor.v2i4.837>

- Imamah, Y. H. (2025). Integration of Science and Religious Values in Learning Islamic Religious Education. *Journal Corner Of Education, Linguistic, and Literature*, 5(1), 25–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.37680/scaffolding.v5i3.3841>
- Kibtiyah, M., Zakia, A., Faylasufa, H. N., Nur, A., & Ilman, A. Z. (2024). Aplikasi Tazkiyatun Nafs Dalam Psikoterapi Islam. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-07>
- Kurniawan, W., Sriwahyuni, T., & Zen, B. Y. (2025). Revitalisasi Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi : Membangun Mahasiswa Yang Intelktual dan Spiritual. *Reflection: Islamic Education Journal*, 2(2), 227. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/reflection.v2i2.835>
- Lally, P., N, J. C. H. M. V. A., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed : Modelling habit formation in the real world. *European Jurnal of Social Psychology*, 1009(July 2009), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis* (R. Holland (ed.); 2nd ed.). SAGE Publications, inc. <https://vivauniversity.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/11/milesandhuberman1994.pdf>
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeis, A. R. (1972). Cognitive And Attentional Mechanisms In Delay Of Gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204–218. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0032198>
- Nanggala, A., & Sundawa, D. (2023). Implementasi Kebijakan Pendidikan Umum Dan Pendidikan Karakter Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 8(1), 283–293. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.17977/um019v8i3p283-293>
- Nurhamidah, N., Nurkayati, S., & Syaifulloh, A. (2024). Korelasi Antara Tirakat Puasa Dala'il Qur'an Dengan Prestasi Belajar Di Pondok Pesantren Darul Muna Klokah Kunduran Blora Nila. *Jurnal Al-Mu'allim : Juornal of Islamic Education*, 3(3), 1–12. <https://ejournal.iaikhozin.ac.id/index.php/Al-Muallim/article/view/522>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. M. (2000). The Many Methods of Religious Coping : Development and Initial Validation of the RCOPE. *JOURNAL OF CLINICAL PSYCHOLOGY*, 56(4), 519–543. [https://doi.org/https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200004\)56:4%3C519::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4%3C519::AID-JCLP6%3E3.0.CO;2-1)
- Poles, A. (2025). Impact of Social Media Usage on Attention Spans. *Psychology*, 16(6), 760–772. <https://doi.org/10.4236/psych.2025.166042>
- Pratama, I. G. (2024). Kunci Sukses Pembelajaran Efektif : Tinjauan Sistematic Literature Review Memahami Hubungan Gaya Kognitif, Regulasi diri, dan Motivasi. *Psyco Aksara*, 2(1), 73–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.28926/psychoaksara.v2i1.1422>
- Rahmah, H. N., Yanto, M. A., Dahlia, & Hariry, S. (2025). Shalat as a Coping Mechanism : A Phenomenological Study on Muslim Migrant Students. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 7–16. <https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.320>
- Sanita, M. (2024). *Pelanggaran Akademis di Tingkat Universitas, Mengapa Sering Terjadi?* <https://communication.uui.ac.id/pelanggaran-akademis-di-tingkat-universitas-mengapa-sering-terjadi/>

- Siregar, K. (2020). Concept Of Islamic Education Psychology In Ihya ' ' Ulum Al -Din by Al-Ghazali. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2). <https://doi.org/https://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/ei/article/view/1569>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (19th ed.). Alfabeta.
- Tanamal, N. A. (2022). Religiusitas Mahasiswa Milenial Dalam Penerapan Akhlak Dan Etika Di Era Digital Millenial Student Religiosity in Application Practices and Ethics in the Digital Age. *Jagaddita: Jurnal Kebhinekaan Dan Wawasan Kebangsaan*, 1(2), 33–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.30998/v1i2.1018>
- Triana, N., Yahya, M. D., Nashihin, H., & Musthan, Z. (2023). Integrasi Tasawuf Dalam Pendidikan Islam di Pondok Pesantren. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 299–314. <https://doi.org/10.30868/ei.v12i01.2917>
- Wijayanti, D. P. S., & Satiningsih. (2026). The Effect of Self-Control on Grit in Students Active in Organizations. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(01), 393–401. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/75363>
- Zai, K., Marampa, E. R., Undras, I., & Sinlae, D. Y. (2023). Pendidikan Karakter Dan Kewarganegaraan Sejak Dini: Sebuah Upaya Mengatasi Degradasi Moral Di Era 4.0. *Anthor Education and Learning Journal*, 2, 792–799. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/anthor.v2i6.278>