

Analisis pola belajar mahasiswa: studi kualitatif berbasis wawancara

Shelly Morin¹

¹Universitas Media Nusantara Citra, Jakarta Barat, Indonesia

¹ shelly.morin@mncu.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the learning patterns of students majoring in education through a qualitative approach based on in-depth interviews. The study participants were 15 students who had taken a course on learning and instructional theory, allowing the data to represent a comprehensive perspective on learning strategies. Data were collected through semi-structured interviews focusing on learning experiences, strategies used, and factors influencing the learning process. Data were analyzed using thematic analysis, which identified key themes related to the application of learning theories (including behaviorist and cognitive) in students' learning practices. The results indicate variations in learning patterns influenced by students' understanding of learning theories, personal learning styles, and learning environments. These findings provide in-depth insights into how students construct and manage their learning processes, as well as implications for developing more effective and relevant learning strategies tailored to their needs. This research is expected to contribute to improving the quality of learning in higher education, particularly in the context of courses on learning and instructional theory.

Keywords: Study Habits, Learning Strategies, Qualitative Study.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola belajar mahasiswa dari khususnya jurusan pendidikan melalui pendekatan kualitatif berbasis wawancara mendalam. Partisipan penelitian berjumlah 15 mahasiswa yang telah menerima matakuliah teori belajar dan pembelajaran, sehingga data yang diperoleh merepresentasikan perspektif komprehensif mengenai strategi belajar. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang berfokus pada pengalaman belajar, strategi yang digunakan, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses pembelajaran. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode analisis tematik, yang mengidentifikasi tema-tema utama terkait penerapan teori belajar (termasuk behavioristik dan kognitif) dalam praktik belajar mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi pola belajar yang dipengaruhi oleh pemahaman mahasiswa terhadap teori belajar, gaya belajar pribadi, serta lingkungan belajar. Temuan ini memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana mahasiswa membangun dan mengelola proses pembelajaran mereka, serta implikasinya terhadap pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi peningkatan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi, khususnya dalam konteks mata kuliah teori belajar dan pembelajaran.

Kata Kunci: Kebiasaan Belajar, Strategi Belajar, Studi Kualitatif.

1. Pendahuluan

Konteks pendidikan tinggi saat ini mengalami transformasi yang signifikan, didorong oleh perkembangan teknologi, perubahan demografi mahasiswa, dan tuntutan pasar kerja yang dinamis. Pergeseran paradigma pembelajaran dari pendekatan tradisional yang berpusat pada dosen (teacher centered) menuju pendekatan yang berpusat pada mahasiswa (student centered) (Barr & Tagg, 1995) telah menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan. Urgensi pemahaman pola belajar mahasiswa semakin meningkat seiring dengan kompleksitas kurikulum dan tuntutan kompetensi yang terus berkembang. Pentingnya pemahaman ini terletak pada kemampuannya untuk mengoptimalkan proses pembelajaran, meningkatkan prestasi akademik, dan mengembangkan keterampilan belajar mandiri (self-regulated learning) untuk kesuksesan jangka panjang (Wardani dkk, 2024; Cahyono, 2023).

Dengan memahami bagaimana mereka belajar, mahasiswa dapat secara proaktif menyesuaikan strategi belajar mereka untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas.

Fenomena variasi pola belajar di kalangan mahasiswa merupakan realitas yang tak terhindarkan dan mencerminkan keragaman individualitas, latar belakang, dan pengalaman belajar mereka. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa pola belajar mahasiswa tidak bersifat statis; mereka dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk latar belakang pendidikan, pengalaman belajar sebelumnya, tingkat motivasi, karakteristik kepribadian, dan lingkungan belajar (Biggs, 1987). Mahasiswa yang mampu memahami dan mengelola pola belajar mereka sendiri cenderung lebih adaptif terhadap berbagai metode pengajaran, lebih mampu mengatasi tantangan belajar, dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademik mereka (Zimmerman, 2000). Misalnya, seorang mahasiswa yang menyadari bahwa ia adalah seorang visual learner dalam belajar menggunakan peta konsep, diagram, atau video dibandingkan dengan hanya membaca teks (Rizalia & Munawar, 2021; Arafat, 2022). Pemahaman ini juga memungkinkan dosen untuk merancang strategi pengajaran yang lebih efektif dan inklusif, yang mengakomodasi keragaman gaya belajar di dalam kelas.

Untuk memahami keragaman ini, penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai model dan teori yang berusaha mengkategorikan dan memahami pola belajar. Model VARK (Visual, Aural, Read/Write, Kinesthetic) (Fleming & Mills, 1992) adalah salah satu model yang paling populer dan sederhana, yang mengklasifikasikan gaya belajar berdasarkan preferensi sensorik. Model Felder-Silverman Index of Learning Styles (ILS) (Felder & Silverman, 1988) menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif, dengan mempertimbangkan dimensi seperti cara mahasiswa menerima informasi (aktif/reflektif, sensorik/intuitif), cara mereka memproses informasi (visual/verbal), dan cara mereka memahami informasi (sekuensial/global). Selain itu, teori konstruktivisme (Piaget, 1952; Vygotsky, 1978) menekankan bahwa pembelajaran adalah proses aktif di mana individu membangun pengetahuan mereka sendiri berdasarkan pengalaman dan interaksi mereka dengan lingkungan. Teori motivasi diri (self-determination theory) (Deci & Ryan, 1985) menyoroti pentingnya otonomi, kompetensi, dan keterkaitan dalam mendorong motivasi belajar internal. Oleh karena itu, penting bagi pendidik untuk tidak hanya memahami pola belajar secara umum, tetapi juga untuk mengadaptasi strategi pengajaran mereka untuk mengakomodasi keragaman tersebut.

Meskipun model-model seperti VARK dan teori-teori yang telah disebutkan memberikan landasan penting, analisis kritis menunjukkan adanya keterbatasan signifikan. Pendekatan ini seringkali bersifat kuantitatif dan cenderung mereduksi proses belajar menjadi kategori-kategori statis yang disebut "gaya belajar". Akibatnya, pendekatan tersebut mampu menjawab 'apa' preferensi belajar seorang mahasiswa, namun kerap kali gagal menangkap kompleksitas proses di baliknya: 'mengapa' mereka memilih strategi tertentu dan 'bagaimana' mereka beradaptasi saat menghadapi kesulitan. Fenomena ini lebih tepat dijelaskan sebagai pola belajar serangkaian strategi dan kebiasaan dinamis yang secara sadar maupun tidak sadar diadaptasi mahasiswa sebagai respons terhadap lingkungan dan tuntutan akademik. Untuk memahami kompleksitas narasi dan pengalaman subjektif inilah, pendekatan kualitatif berbasis wawancara menjadi krusial, karena memungkinkan peneliti untuk melampaui sekadar kategorisasi dan masuk ke dalam makna yang dibangun oleh mahasiswa itu sendiri.

Berangkat dari celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam membentuk dan menerapkan pola belajar mereka di lingkungan pendidikan tinggi. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan-pertanyaan

berikut: 1) Bagaimana mahasiswa memaknai dan mendeskripsikan pola belajar mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik? 2) Faktor-faktor kontekstual apa saja, seperti motivasi, interaksi dengan dosen, dan penggunaan teknologi, yang paling berpengaruh dalam pembentukan dan adaptasi pola belajar tersebut? Melalui wawancara mendalam, studi ini akan menyajikan sebuah analisis holistik yang diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya dan otentik mengenai dunia belajar mahasiswa masa kini.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan partisipan berjumlah 15 mahasiswa yang telah mengikuti matakuliah teori belajar dan pembelajaran. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur yang difokuskan pada identifikasi pola atau gaya belajar mahasiswa, strategi yang mereka gunakan, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses pembelajaran mereka. Wawancara dilakukan secara mendalam untuk memperoleh pemahaman yang lebih kaya mengenai pengalaman belajar mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik, yang bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dalam wawancara, terkait penerapan teori belajar, termasuk teori belajar behavioristik dan kognitif, dalam praktik pembelajaran mahasiswa. Proses analisis mencakup pengkodean data, pengelompokan tema, dan interpretasi makna yang relevan dengan tujuan penelitian.

3. Hasil dan Diskusi

3.1. Hasil

Berdasarkan wawancara reflektif, subjek penelitian, yaitu DY, menunjukkan beberapa ciri khas dalam strategi belajar. DY merasa paling efektif belajar dengan membaca keras-keras dan menghubungkannya dengan konsep yang sedang dipelajari. Selain itu, musik berperan penting dalam membantu meningkatkan konsentrasi dan kreativitasnya. Waktu belajar yang dipilih adalah pagi hari (antara pukul 03.00–05.00 dan 06.00–09.00) serta malam hari (pukul 19.00–21.00 dan 21.00–00.00), yang menurutnya merupakan saat paling produktif.

Dari sisi motivasi, DY memiliki kombinasi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik muncul dari keinginannya untuk memahami materi dan mengembangkan diri secara akademik. Sedangkan motivasi ekstrinsik terlihat dari dorongan untuk memperoleh nilai yang baik serta persiapan menuju pekerjaan yang layak di masa depan. Hal ini menunjukkan adanya keseimbangan antara dorongan internal dan tekanan eksternal yang membentuk semangat belajarnya. Dalam aspek self-regulation, DY mengaku tidak memiliki jadwal belajar yang tetap, namun ia terbiasa membuat daftar tugas berdasarkan prioritas deadline. Dengan cara ini, DY tetap dapat menjaga fokus meskipun pendekatan belajarnya lebih fleksibel. Ia juga mampu mengenali kondisi fisik dan mentalnya, sehingga jika merasa lelah, ia memilih beristirahat dibanding memaksakan diri untuk belajar.

Lebih jauh, pengalaman sehari-hari menunjukkan bahwa FP biasanya mencicil pengerjaan proyek perkuliahan dalam jangka waktu yang panjang, sekitar 12 jam di hari kosong. Strategi ini dimulai dengan membuat daftar prioritas, mendengarkan musik tenang sebagai latar brainstorming, lalu melaksanakan tugas secara bertahap. Pola belajar ini mengindikasikan adanya kecenderungan gaya belajar analitis, di mana tugas besar dipecah menjadi bagian kecil agar lebih terkelola. Namun, terdapat sejumlah kendala yang FP hadapi. Pertama, FP mudah terdistraksi sehingga sulit mempertahankan fokus dalam jangka waktu panjang. Kedua, perfeksionisme sering memperlambat penyelesaian tugas karena keinginan untuk menghasilkan output yang sempurna. Selain itu, faktor eksternal seperti jarak rumah yang jauh

dari kampus menyita banyak waktu yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk belajar. Kelemahan lain yang FP sadari adalah mudah lupa, kurang teliti, serta kecenderungan tidak konsisten dalam manajemen waktu.

Selain itu TA saat proses belajar khususnya dalam memahami sebuah materi, TA lebih suka membaca di bandingkan dengan mendengarkan penjelasan materi secara oral. Jika TA hanya mendengarkan materi secara oral, TA kesulitan untuk menginterpretasikan materi tersebut. Menurut TA, membaca dapat membuatnya lebih memahami materi secara keseluruhan dan mendetail. Motivasi belajar TA berdasarkan faktor intrinsik adalah keinginannya untuk melanjutkan perguruan tinggi S2 di luar negeri. Menyelesaikan pendidikan S1 dengan tepat waktu menjadi semangat TA untuk belajar dan menjalani tugas-tugas dengan sungguh-sungguh. Selain itu, faktor ekstrinsik TA dalam motivasi belajar adalah ajaran orangtua yang mengutamakan nilai bagus dan lingkungan yang kompetitif dalam persaingan akademik.

Dalam mengatur waktu belajar, TA lebih suka meluangkan waktu belajar di malam hari. Mulai dari jam 6 malam, TA merasa sudah siap dan fokus untuk belajar. Serta dalam menetapkan tujuan belajar TA harus dihadapkan dengan sesuatu yang sifatnya menguji, seperti akan diadakannya kuis atau evaluasi materi pembelajaran, TA mempersiapkan diri untuk belajar sebelum waktu pelaksanaan kuis atau evaluasi pembelajaran. Disisi lain, TA juga mengaku bahwa dalam belajar dan mengerjakan tugas harus sesuai dengan mood TA. Jika TA tidak dalam mood untuk mengerjakan tugas khususnya jenis tugas yang tidak dia sukai, maka tugas tersebut tidak akan selesai dan harus menunggu mood TA untuk melanjutkan kembali tugas tersebut. Menurut TA, hal tersebut menjadi kendala TA dalam mengatur waktu belajar. Saat belajar, TA sering membuat mind map dan menggunakan stabilo dengan berbagai warna untuk menandai poin-poin penting dalam catatan. TA mengaku sangat suka menulis, terutama menulis dengan tangan. Menurut TA menulis kembali dengan varian warna yang ada dibuku catatan materi, membuatnya lebih mudah mengingat kembali materi pembelajaran.

3.2. Diskusi

Subjek menunjukkan preferensi kuat terhadap belajar dengan membaca keras-keras (mengucapkan teks sambil membaca), yang sejalan dengan fenomena production effect: membaca dengan suara meningkatkan ingatan muatan dibanding membaca diam, karena menciptakan jejak memori yang lebih berbeda dan lebih mudah diingat. Studi oleh Ozubko et al. (2012) membuktikan bahwa production effect berlaku tidak hanya pada daftar kata, tetapi juga pada teks yang lebih kompleks seperti esai menunjukkan bahwa strategi ini dapat memperkuat daya ingat dalam studi akademik

Selain itu, subjek memanfaatkan musik, khususnya musik latar tenang saat brainstorming atau mengerjakan tugas besar. Penelitian oleh Ritter et al. (2017) menemukan bahwa mendengarkan musik klasik ceria happy classical music meningkatkan divergent thinking, yaitu kemampuan berpikir kreatif dan menghasilkan ide-ide baru. Penelitian terkini oleh Hooi (2024) juga mengonfirmasi adanya korelasi positif antara mendengarkan musik klasik dan performa divergent thinking.

Dalam hal motivasi, DY memperlihatkan kombinasi antara intrinsik (keinginan memahami dan berkembang) dan ekstrinsik (aturan nilai baik dan persiapan karier). Kerangka teori Self-Determination Theory (SDT) menjelaskan bahwa motivasi intrinsic yang berasal dari kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan relasi berdampak lebih mendalam dan tahan lama dibanding motivasi semata dari penghargaan eksternal Terlebih lagi, penelitian oleh Torre

(2024) menekankan perlunya pemahaman mendalam terhadap tiga bentuk motivasi (intrinsik, ekstrinsik, dan amotivasi) dalam konteks pendidikan.

Musik latar instrumental yang tenang, digunakan oleh FP saat brainstorming atau bekerja intensif, telah terbukti meningkatkan fokus dan fungsi kognitif. Misalnya, penelitian di jurnal *Work* menunjukkan bahwa background music terutama musik klasik instrumental meningkatkan working memory dan efisiensi keterampilan motorik halus, khususnya pada individu ekstrovert (Taheri et al, 202). Selain itu, studi di Xiao et al (2023) menemukan bahwa musik instrumental lebih rendah gangguan kognitif dibanding musik vokal atau senyap, sehingga cenderung lebih mendukung kreativitas dan pemrosesan ide. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa musik latar terutama jenis yang familiar meningkatkan task-focus dan mengurangi mind-wandering pada tugas sederhana berulang (Kiss et al, 2021).

Meski strategi ini tampak menjanjikan, FP menghadapi sejumlah hambatan yang mempengaruhi efektivitas belajar. Pertama, mudah terdistraksi dan cenderung tidak fokus dalam waktu panjang fenomena yang banyak dikaitkan dengan prokrastinasi. Studi longitudinal dan harian menunjukkan bahwa perfeksionisme, terutama yang maladaptif (kekhawatiran berlebihan akan membuat kesalahan), berkontribusi besar terhadap perilaku menunda tugas (procrastination) (Jadidi et al, 2011). Secara khusus, penelitian pada mahasiswa keperawatan Tiongkok memperlihatkan bahwa maladaptive perfectionism meningkat procrastination, sementara adaptive perfectionism justru bisa menurunkan risiko tersebut bila disertai dengan self-efficacy dan ketahanan diri (resilience) (Huang, 2023).

Preferensi TA untuk membaca dibanding mendengarkan penjelasan oral menunjukkan kecenderungan sebagai pembelajar teksual. Penelitian dengan temuan bahwa membaca, terutama sambil mendalami konteks, memberikan pemahaman lebih mendalam dan detail dibanding hanya mendengarkan. Chang (2011) menemukan bahwa strategi reading while listening pada audiobooks meningkatkan kefasihan dan kosakata bagi pelajar bahasa kedua, namun membaca saja juga terbukti lebih efektif dalam konteks tertentu. Motivasi TA, terutama yang intrinsik (keinginan melanjutkan S2 di luar negeri dan menyelesaikan S1 tepat waktu) serta ekstrinsik (tekanan orang tua dan kompetisi akademik), mencerminkan keseimbangan motivasi yang ideal menurut Self-Determination Theory (SDT), motivasi intrinsik mendukung regulasi diri dan pemahaman mendalam, sementara motivasi ekstrinsik berfungsi sebagai pemacu ekstra (Ryan, 2020; Torre, 2024)

Kebiasaan belajar malam hari dan reaksi terhadap stimulus seperti mood atau tantangan (misalnya kuis/evaluasi) menggambarkan pendekatan pembelajaran yang situasional dan responsif. Dalam literatur SRL (Self-Regulated Learning), semacam goal-oriented triggers (misalnya adanya evaluasi mendesak) bisa menjadi motivasi krusial untuk memulai belajar, terutama bagi pembelajar yang regulasi diri belum. Penggunaan mind map dan pewarnaan stabilo catatan mencerminkan strategi multisensorik yang efektif dalam meningkatkan keterlibatan kognitif dan daya ingat. D'Antoni et al. (2010) menunjukkan bahwa mind map membantu integrasi informasi dan berpikir kritis, sedangkan studi lain di BMC Medical Education mengkonfirmasi efektivitas visual-spasial dalam menjembatani struktur kompleks

4. Kesimpulan

Pertama, perlu mengembangkan keterampilan self-regulation yang lebih baik, seperti menetapkan jadwal belajar yang lebih terstruktur dan tidak hanya bergantung pada adanya ujian atau mood. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah menggunakan teknik

pomodoro atau membuat daftar tugas dengan prioritas yang jelas untuk meningkatkan disiplin dalam belajar. Kedua, dapat mencoba variasi strategi belajar lain yang tidak hanya bergantung pada metode visual, seperti mendiskusikan materi dengan teman atau merekam dirinya menjelaskan suatu konsep untuk meningkatkan pemahaman. Terakhir, untuk mengatasi ketergantungan pada mood, bisa mulai menerapkan teknik motivasi diri, seperti memberi penghargaan setelah menyelesaikan tugas atau mencari lingkungan belajar yang lebih kondusif agar tetap produktif meskipun tidak sedang dalam mood yang optimal. Dengan menerapkan strategi ini, diharapkan dapat meningkatkan efektivitas belajarnya secara lebih konsisten dan berkelanjutan.

5. Referensi

- Barr, R. B., & Tagg, J. (1995). From teaching to learning—A new paradigm for undergraduate education. *Change*, 27, 18-25.
- Biggs, J. B. (1987). *Student approaches to learning and studying*. Hawthorn, Victoria: Australian Council for Educational Research.
- Cahyono, A. (2023). Membangun kemandirian belajar untuk mengatasi learning loss dalam pembelajaran berdiferensiasi. *Education Journal Journal Educational Research and Development*, 7(2), 167-174. <https://doi.org/10.31537/ej.v7i2.1257>
- D'Antoni, A.V., Zipp, G.P., Olson, V.G. et al. Does the mind map learning strategy facilitate information retrieval and critical thinking in medical students?. *BMC Med Educ* 10, 61 (2010). <https://doi.org/10.1186/1472-6920-10-61>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Berlin: Springer Science & Business Media.
- Felder, R. M., & Silverman, L. K. (1988). Learning and teaching styles in engineering education. *Engineering education*, 78, 674-681.
- Fleming, N.D. and Mills, C. (1992) Not Another Inventory, Rather a Catalyst for Reflection. To Improve the Academy, 11, 137-155. <https://doi.org/10.1002/j.2334-4822.1992.tb00213.x>
- Hooi, L. Y. (2024). The association between divergent thinking, personality and classical music listening. *SAGE Journals*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Huang, H., Ding, Y., Liang, Y., Wan, X., Peng, Q., Zhang, Y., Kong, D., & Chen, C. (2023). The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing students: The role of self-efficacy and resilience. *Nursing open*, 10(10), 6758–6768. <https://doi.org/10.1002/nop2.1922>
- Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 534-537.
- Kiss, L., & Linnell, K. J. (2021). The effect of preferred background music on task-focus in sustained attention. *Psychological research*, 85(6), 2313–2325. <https://doi.org/10.1007/s00426-020-01400-6>
- Morris, L. S., et al. (2022). On what motivates us: a detailed review of intrinsic vs extrinsic motivation. *PMC Journal*.
- Ozubko, J. D., et al. (2012). The production effect endures and improves memory for text. *Journal: Memory & Cognition*.
- Ozubko, J. D., Hourihan, K. L., & MacLeod, C. M. (2012). Production benefits learning: the production effect endures and improves memory for text. *Memory (Hove, England)*, 20(7), 717–727. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.699070>
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. New York, NY: W.W. Norton & Co. <https://doi.org/10.1037/11494-000>
- Ritter, S. M., et al. (2017). Listening to happy music facilitates divergent thinking. *PLOS ONE*.

- Rizalia, S. and Munawar, M. (2021). Efektivitas strategi peta konsep terbimbing terhadap pemahaman konsep siswa kelas x man ic kendari. *Shautut Tarbiyah*, 27(1), 17. <https://doi.org/10.31332/str.v27i1.1835>
- Roberts, B. R. T., et al. (2023). Reading text aloud benefits memory but not comprehension. *Memory & Cognition*.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*. ScienceDirect
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.
- Taheri, S., Razeghi, M., Choobineh, A., Kazemi, R., Rasipisheh, P., & Vali, M. (2022). Investigating the effect of background music on cognitive and skill performance: A cross-sectional study. *WORK*, 71(4), 871-879. <https://doi.org/10.3233/WOR-213631>
- Torre, D. (2024). Motivation in self determination theory. *Medical Teacher*, 46(8), 1012–1013. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2024.2371268>
- Torre, D. (2024). Motivation in self-determination theory. *Teaching in Higher Education*.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wardani, I., Nugroho, A., Sabekti, M., Murtiyasa, B., & Setyaningsih, N. (2024). Pengaruh lingkungan belajar terhadap hasil belajar pembelajaran matematika sdn nglorog 3. *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, 4(1), 534-546. <https://doi.org/10.51574/jrip.v4i1.1363>
- Xiao, X., Tan, J., Liu, X., & Zheng, M. (2023). The dual effect of background music on creativity: perspectives of music preference and cognitive interference. *Frontiers in Psychology*, 14, 1247133.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13-39). San Diego, CA: Academic Press. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>