

A Study on Self-Control, Study-Leisure Time Interference and Students' Well-being

Satu Kajian Tentang Kawalan Diri, Gangguan Belajar-Masa Lapang dan Kesejahteraan Pelajar

Nur Asiah Abd Ghani, Zakiah Mohamad Ashari*

Sekolah Pendidikan, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Teknologi Malaysia, 81310 UTM Johor Bahru, Johor, Malaysia

*Corresponding author: zakiahma@utm.my

Abstract

Learning is a natural ability that every individual has. Ormrod, Anderman and Anderman (2017) explained that learning is a long-term change in mental representation and association from experience. For students, either school students or university students, they do not necessarily spend all their time to study. Students should be able to arrange their study time and leisure time well. This will allow them to learn more effectively. Interference between study and leisure is associated with motivation conflict in which individuals want to do something but at the same time, they need to do something else (Riediger & Freund, 2008). Thus, this analysis is conducted to identify the relationship between self-control, study-leisure interference and student well-being. Previous studies were obtained through online databases such as ScienceDirect, Springer Link and EBSCOHost. The finding shows that there is a correlation between self-control, study-leisure interference with the well-being of students. This is common issue among university students in Malaysia because most students are having difficult to manage their time properly. This will lead students to have workload and tend to putting off their tasks until the last minute.

Keywords: Study-leisure interference, self-control, well-being, learning, conflict

Abstrak

Belajar adalah satu kebolehan semula jadi yang dimiliki oleh setiap individu. Ormrod, Anderman dan Anderman (2017) menjelaskan pembelajaran merupakan satu perubahan jangka panjang pada perkaitan dan perwakilan mental yang disebabkan oleh pengalaman. Bagi individu yang bergelar pelajar tidak kiralah pelajar sekolah atau pelajar universiti tidak semestinya mereka hanya menuntut ilmu sepanjang masa. Pelajar perlulah pandai membahagikan masa belajar dan masa lapang atau masa bersosial mereka dengan baik. Hal ini membolehkan mereka belajar dengan lebih berkesan dan tidak mendatangkan stress kepada mereka. Gangguan antara belajar dan waktu lapang ini dikaitkan dengan konflik motivasi di mana individu ingin melakukan sesuatu tetapi perlu melakukan sesuatu yang lain (Riediger & Freund, 2008). Oleh itu, analisis ini dijalankan untuk mengenal pasti perkaitan antara kawalan diri, gangguan belajar-masa lapang dan kesejahteraan pelajar. Kajian lepas diperolehi melalui pangkalan data dalam talian seperti *ScienceDirect*, *Springer Link* dan *EBSCOHost*. Dapatan kajian menunjukkan terdapat perkaitan antara kawalan diri, gangguan belajar-masa lapang dengan kesejahteraan pelajar. Kajian ini penting kerana perkara ini masih lagi menjadi isu dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia di mana kebanyakan pelajar sukar untuk menguruskan masa dengan teratur. Hal ini menyebabkan mereka mempunyai beban kerja yang banyak dan cenderung untuk menyelesaikan tugasan pada waktu akhir.

Kata kunci: Gangguan belajar-masa lapang; kawalan diri; kesejahteraan pelajar, pembelajaran, konflik

© 2018 Penerbit UTM Press. All rights reserved

1.0 PENGENALAN

Seorang pelajar tidak kiralah pelajar sekolah atau pelajar universiti, masa mereka tidak semestinya dihabiskan dengan menuntut ilmu sahaja. Aktiviti harian mereka juga perlu diisi dengan aktiviti lain seperti beriadah dan sebagainya. Pelajar seharusnya pandai membahagikan masa belajar dan masa lapang atau masa bersosial mereka dengan baik. Hal ini membolehkan mereka belajar dengan lebih berkesan dan tidak mendatangkan stress kepada mereka. Namun, perkara ini masih lagi menjadi isu dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia di mana kebanyakan pelajar sukar untuk menguruskan masa dengan teratur. Hal ini menyebabkan mereka mempunyai beban kerja yang banyak dan cenderung untuk menyelesaikan tugasan pada waktu akhir.

Pembelajaran di universiti adalah proses pembelajaran bebas di mana pelajar sendiri yang menentukan apa yang mereka ingin lakukan. Situasi pembelajaran tidak lagi seperti di sekolah kerana pembelajaran adalah berpusat kepada pelajar dan pensyarah hanya memberi panduan sahaja. Regulasi sendiri merujuk kepada perancangan, penyelenggaraan dan refleksi mengenai tindakan individu dalam bentuk pemikiran, motivasi, perasaan dan tingkah laku (Zimmerman, 2000). Hal ini menjelaskan bagaimana seorang pelajar yang berjaya

untuk membahagikan usaha dan masa yang mencukupi untuk pelajaran mereka, memilih strategi belajar yang berkesan, mengekalkan strategi ini semasa berdepan dengan halangan dan menyesuaikan jika perlu.

Walau bagaimanapun, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan belajar sukar untuk mengaplikasikan pembelajaran sendiri ini dalam rutin belajar mereka. Konflik belajar dan masa lapang ini dikatakan sebagai salah satu cabaran untuk pembelajaran sendiri. Konflik antara belajar dan waktu lapang ini dikaitkan dengan konflik motivasi di mana individu ingin melakukan sesuatu tetapi perlu melakukan sesuatu yang lain (Riediger & Freund, 2008), Hal ini merupakan konflik antara keinginan dan keperluan yang dialami oleh pelajar.

■2.0 KAJIAN LITERATUR

Konflik Belajar-Masa Lapang Dan MasaLapang-Belajar

Gangguan belajar dan masa lapang ini dilihat daripada dua situasi iaitu gangguan belajar-masa lapang iaitu pelajar memilih untuk melakukan aktiviti berkaitan akademik berbanding meluangkan masa lapang mereka atau melakukan aktiviti lain. Situasi kedua pula ialah gangguan masa lapang-belajar iaitu individu memilih untuk menghabiskan masa lapang dan mengeneipkan hal berkenaan akademik. Gangguan antara belajar dan masa lapang ini juga dikaitkan dengan konflik motivasi.

Konflik motivasi dalam kehidupan seharian sering berlaku akibat daripada kecenderungan tingkah laku yang muncul pada masa yang sama, namun tingkah laku ini tidak boleh dilakukan secara serentak dan hanya satu sahaja yang perlu didahulukan pada masa tersebut (Riediger dan Freund, 2008). Bergantung kepada pilihan yang dibuat, dilema motivasi ini akan mendorong seseorang untuk memilih sama ada melakukan sesuatu yang diinginkan atau melakukan sesuatu yang perlu dilakukan seperti tugas atau tanggungjawab yang perlu dilaksanakan.

Bagi gangguan belajar-masa lapang, individu akan memilih untuk belajar berbanding menghabiskan masa lapang. Pelajar yang mempunyai motivasi yang rendah akan mudah terpengaruh untuk melakukan perkara lain yang menghalang mereka dari menumpukan perhatian terhadap pelajaran. Dalam hal ini, konflik motivasi akan menjejaskan kawalan diri pelajar (Grund, Brassler, dan Fries, 2014). Respon pelajar terhadap konflik ini boleh dijadikan sebagai petunjuk kepada gangguan motivasi dan juga fungsi mereka sebagai pelajar. Menurut Hofer et al. (2007), pelajar yang mempunyai konflik dalaman yang tinggi semasa gangguan belajar-masa lapang menghabiskan sedikit masa dalam pelajaran. Hal ini kerana konflik dalaman yang dialami oleh mereka mengganggu tumpuan mereka semasa mengulang-kaji. Jika pelajar mempunyai motivasi yang tinggi, mereka akan dapat menumpukan sepenuh perhatian terhadap pelajaran.

Manakala bagi gangguan masa lapang-belajar pula, individu cenderung memilih untuk menghabiskan masa lapang berbanding belajar. Kawalan diri berkaitan masa lapang akan terjejas disebabkan oleh gangguan motivasi. Motivasi yang rendah menyebabkan pelajar sukar untuk mengawal diri mereka dan cenderung untuk mengalihkan tumpuan kepada perkara lain yang lebih disukai.

Gangguan Belajar-Masa Lapang dan Kesejahteraan Pelajar

Gangguan belajar dan masa lapang ini juga akan memberi kesan kepada kesejahteraan pelajar. Kajian yang telah dibuat menyokong pernyataan ini di mana pelajar yang mengalami gangguan belajar dan masa lapang mempunyai tahap kesejahteraan yang rendah seperti kurang berpuas hati dalam aspek akademik (Pluut, Curşeu & Ilies, 2015; Grund & Fries, 2014). Menurut Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) menjelaskan bahawa kesejahteraan afektif merangkumi pengalaman positif dan negatif dalam kehidupan seharian individu manakala kesejahteraan kognitif pula melibatkan penilaian secara umum mengenai kepuasan hidup seseorang. Setiap individu pasti akan berasa gembira jika mereka dapat mencapai matlamat yang telah ditetapkan. Begitu juga dengan pelajar di mana mereka semestinya ingin berjaya dalam pelajaran dan berasa puas hati jika memperoleh pencapaian seperti yang mereka inginkan. Kesejahteraan pelajar juga penting dalam menentukan prestasi akademik. Pelajar yang mempunyai tahap kesejahteraan tinggi, matlamat hidup dan kemajuan personal menunjukkan prestasi akademik yang tinggi (Turashvili & Japaridze, 2012).

■3.0 METODOLOGI

Kajian ini dijalankan untuk mengenal pasti perkaitan antara kawalan diri, gangguan belajar-masa lapang dan kesejahteraan pelajar. Kajian lepas diperoleh daripada pencarian menggunakan pangkalan data atas talian seperti *ScienceDirect*, *SpringerLink* dan *EBSCOHost*. Kajian – kajian mengenai gangguan belajar-masa lapang dan kesejahteraan dikenal pasti. Antara kata kunci yang digunakan untuk mencari kajian yang berkaitan ialah ‘*study-leisure interference*’, ‘*study-leisure conflict*’, ‘*motivational interference*’, ‘*motivational conflict*’ dan ‘*well-being*’. Antara kriteria yang digunakan untuk mencari kajian yang berkaitan adalah seperti kajian mengenai konflik belajar dan masa lapang dengan kesejahteraan pelajar, kajian yang menumpukan kepada pelajar universiti dan pelajar sekolah tinggi dan kajian yang dipilih adalah antara tahun 2010 hingga tahun terkini

■4.0 KEPUTUSAN

Berikut adalah jadual analisis kajian lepas yang telah dibuat.

Jadual 1 Analisis kajian lepas

Objektif kajian	Dapatan kajian	Kajian
Hubungan antara gangguan belajar-masa lapang	1)Gangguan belajar-masa lapang memberi kesan kepada kesejahteraan pelajar	(Chen, Teo, & Zhou, 2016; Grund & Fries, 2014; Grund, Grunchel, Bruhm, &

dengan kesejahteraan	2)Orientasi nilai kesejahteraan menunjukkan hubungan yang positif dengan gangguan belajar-masa lapang	Fries, 2015; Hofer, Kuhnle, Kilian, Marta, & Fries, 2011; Kuhnle, Hofer, & Kilian, 2010; Pluut, Curseu, & Illes, 2015)
Hubungan antara kawalan diri, gangguan belajar-masa lapang dengan kesejahteraan	1)Kawalan diri yang rendah menyebabkan individu cenderung mengalami gangguan belajar-masa lapang seterusnya memberi kesan kepada kesejahteraan mereka	(Grund & Fries, 2014; Grund, Grunchel, Bruhm, & Fries, 2015; Kuhnle, Hofer, & Kilian, 2010)
Hubungan antara gangguan belajar-masa lapang, kesejahteraan dan faktor lain	1)Gangguan belajar-masa lapang menyebabkan pelajar mempunyai prestasi akademik yang terjejas dan kepuasan akademik yang rendah 2)Individu yang mempunyai kawalan diri berkemungkinan lebih bersedia untuk mematuhi kewajipan luaran, mereka tidak akan berasa malu atau bersalah dengan apa yang mereka lakukan seterusnya dapat mengurangkan konflik keperluan dan memupuk kesejahteraan afektif. 3) <i>Digital nativity</i> tidak memberi kesan orientasi nilai kesejahteraan mereka jika mereka memilih aktiviti masa lapang berbanding belajar	(Pluut, Curseu, & Illes, 2015; Grund & Axel, 2014; Grund, Grunchel, Bruhm, & Fries, 2015; Chen, Teo, & Zhou, 2016)

■5.0 PERBINCANGAN

Hubungan Antara Gangguan Belajar-Masa Lapang Dengan Kesejahteraan

Pelajar yang sukar untuk menghalang gangguan belajar mereka daripada waktu lapang menyebabkan mereka mempunyai kepuasan belajar, adaptasi belajar dan prestasi yang rendah (Grund & Fries, 2014). Walaupun keinginan untuk menghabiskan masa lapang dan mengekalkan kualiti hubungan sosial tidak menggambarkan keseluruhan aspek penting dalam kehidupan pelajar, namun kepentingan peranan rakan sebaya sebagai rakan belajar tidak boleh dinafikan. Hal ini kerana rakan yang akan membantu kita untuk mendapatkan maklumat dan berbincang tentang hal berkaitan akademik.

Menurut Chen, Teo dan Zhou (2016), orientasi nilai kesejahteraan mempunyai kesan yang positif terhadap gangguan motivasi setelah memilih keputusan untuk belajar namun tidak mempunyai kesan yang signifikan apabila pelajar memilih keputusan untuk menghabiskan masa lapang. Orientasi nilai kesejahteraan mempunyai hubungan yang positif dengan Hedonism dan Stimulasi (Hofer, Kuhnle, Kilian, Marta, & Fries, 2011). Hal ini menerangkan konsep kesejahteraan sebagai orientasi nilai yang mengutamakan aktiviti waktu lapang yang menggalakkan keseronokan dan lebih memilih kepada kegembiraan dalam konteks hedonik. Dalam situasi pelajar pula, individu yang akan menghadapi peperiksaan perlu mengulangkaji pelajaran namun pada masa yang sama, mereka juga mempunyai keinginan untuk menghabiskan masa bersama rakan-rakan. Situasi sebaliknya terjadi jika mereka memilih untuk keluar dengan rakan-rakan. Pemikiran mereka akan dipenuhi dengan konflik dalaman bahawa mereka sepatutnya mengulangkaji pelajaran untuk persediaan menghadapi peperiksaan. O'Connor et al. (2002) menyatakan bahawa individu sering mengalami konflik intrapersonal iaitu berlaku ketegangan antara perkara yang ingin mereka lakukan dan perkara yang mereka perlu lakukan. Keinginan diri adalah lebih impulsif dan menumpukan kepada keseronokan jangka pendek manakala keperluan diri lebih tertumpu kepada kesan jangka panjang. Hal ini menerangkan situasi pelajar yang mengalami gangguan belajar disebabkan keinginan mereka yang lebih mementingkan keseronokan.

Konflik keinginan iaitu gangguan semasa belajar di mana pelajar ingin melakukan perkara lain yang lebih menyeronokkan meyebabkan kesejahteraan afektif berkurang (Grund, Grunchel, Bruhm, & Fries, 2015). Hal ini menerangkan keadaan pelajar yang berasa sedih kerana mereka tidak dapat melakukan aktiviti yang disukai seperti menonton wayang. Pelajar yang menghadapi konflik masa lapang-belajar menunjukkan prestasi akademik yang menurun dan kurang berpuas hati dengan pengalaman akademik (Pluut, Curseu, & Illes, 2015). Hal ini digambarkan dengan keadaan pelajar yang memilih untuk menghabiskan masa lapang berbanding mengulangkaji pelajaran dan menyebabkan mereka mendapat keputusan yang kurang memuaskan dalam peperiksaan. Situasi ini menunjukkan bahawa aspek sosial mengganggu aspek akademik dan dianggap sebagai tekanan tambahan kepada pelajar.

Dapatan kajian oleh Kuhnle, Hofer dan Kilian (2010) menunjukkan bahawa memberi keutamaan kepada matlamat kesejahteraan dan pencapaian akan membantu pelajar dalam mengatur masa untuk aktiviti kurikulum dengan lebih berkesan seterusnya menyeimbangkan aspek kehidupan yang berbeza dengan cara yang memuaskan. Hasil daripada analisis kajian yang dibuat, kesemua kajian yang dipilih menunjukkan hubungan antara gangguan belajar-masa lapang dengan kesejahteraan pelajar.

Hubungan Antara Kawalan Diri, Gangguan Belajar-Masa Lapang Dengan Kesejahteraan

Menurut Grund dan Fries (2014), pelajar yang mempunyai kawalan diri yang rendah sukar untuk menghalang diri mereka daripada gangguan belajar seterusnya menyebabkan mereka mempunyai kepuasan akademik yang rendah. Bagi individu yang boleh mengawal keinginan afektif mereka dengan mengutamakan matlamat kognitif jangka panjang menunjukkan bahawa mereka lebih berpuas hati dengan kehidupan sekarang (Grund, Grunchel, Bruhm, & Fries, 2015). Hasil kajian oleh Kuhnle, Hofer dan Kilian (2010) mendapati bahawa keseimbangan hidup adalah penting bagi remaja dan kawalan diri yang tinggi juga dianggap sebagai satu sumber untuk mengatur kehidupan dengan lebih berkesan. Pelajar yang mempunyai kawalan diri yang tinggi berkebolehan untuk mengutamakan matlamat mereka dan mengurangkan konflik antara matlamat yang berbeza. Hal ini menjelaskan bagaimana individu yang mempunyai sifat kawalan diri

yang tinggi akan mudah menghalang dorongan dan menahan rangsangan yang tidak disukai dalam jangka masa yang panjang (Schmeichel & Zell, 2007). Oleh itu, kawalan diri ini dilihat sebagai satu aspek yang penting dalam kalangan pelajar bagi membolehkan mereka membuat keputusan yang tepat dan mengutamakan matlamat yang telah ditetapkan. Individu yang menumpukan kepada matlamat dilihat dapat meningkatkan kesejahteraan, kepuasan hidup dan kesihatan fizikal secara keseluruhannya (Krause & Freund, 2016). Daripada analisis yang dibuat, hanya 3 kajian yang mengaitkan kawalan diri dengan gangguan belajar-masa lapang dan kesejahteraan pelajar.

Hubungan Antara Gangguan Belajar-Masa Lapang, Kesejahteraan Dan Faktor Lain

Hasil analisa kajian lepas yang dilakukan, terdapat 4 kajian yang mengkaji hubungan antara gangguan belajar-masa lapang dan kesejahteraan dengan faktor lain seperti prestasi akademik, kesedaran dan digital nativity. Gangguan masa lapang semasa belajar menyebabkan individu mempunyai kepuasan akademik yang rendah seterusnya menyebabkan prestasi akademik mereka terjejas (Pluut, Curseu, & Illes, 2015). Pelajar yang mempunyai kawalan diri yang rendah lebih cenderung untuk mengalami gangguan konflik semasa belajar dan menyebabkan prestasi akademik mereka menurun (Grund & Fries, 2014). Individu yang mempunyai kawalan diri berkemungkinan lebih bersedia untuk mematuhi kewajipan luaran, mereka tidak akan berasa malu atau bersalah dengan apa yang mereka lakukan seterusnya dapat mengurangkan konflik keperluan dan memupuk kesejahteraan afektif (Grund, Grunchel, Bruhm, & Fries, 2015). Gangguan belajar dan masa lapang juga dikaitkan dengan digital nativity iaitu generasi yang membesar semasa zaman kemajuan teknologi (Prensky, 2001). Prensky (2001) menerangkan generasi ini mahir dalam penggunaan komputer, telefon bimbit dan mudah menyesuaikan diri dengan kemajuan teknologi maklumat. Satu kajian yang dijalankan mengenai gangguan motivasi dan digital nativity oleh Chen, Teo dan Zhou (2016) menunjukkan bahawa jika pelajar memilih aktiviti masa lapang seperti melayari laman sosial, orientasi nilai kesejahteraan mereka tidak memberi kesan kepada motivasi mereka (Chen, Teo, & Zhou, 2016). Situasi ini menggambarkan digital nativity ini tidak menyebabkan gangguan motivasi pelajar tidak kira tahap nilai orientasi kesejahteraan dan tahap digital nativity mereka. Hofer et al. (2007) mencadangkan dua jenis nilai orientasi peribadi bagi pelajar iaitu nilai orientasi pencapaian dan nilai orientasi kesejahteraan. Nilai orientasi pencapaian adalah seperti pelajar mementingkan kejayaan, kerja keras dan masa depan mereka. Nilai orientasi kesejahteraan pula adalah seperti pelajar mengutamakan aktiviti sosial dan masa lapang. Walaupun pelajar masa kini terdedah dengan perkembangan teknologi yang canggih, mereka tidak semestinya mudah terganggu dengan perkara yang boleh mempengaruhi motivasi belajar mereka. Chen, Teo, dan Zhou (2016) berpendapat bahawa faktor budaya mempengaruhi hubungan antara digital nativity, nilai orientasi dan gangguan motivasi. Budaya kolektif Asia terutamanya masyarakat Cina mementingkan hubungan kekeluargaan dan sosial (Graham & Lam, 2003). Hal ini menyebabkan pelajar berusaha untuk mencapai kejayaan dalam akademik bukan sahaja untuk diri mereka tetapi untuk keluarga mereka. Jangkaan dan tekanan daripada keluarga menyebabkan mereka mempunyai kesedaran yang tinggi tentang kepentingan akademik dan implikasi jika mereka mengabaikan pelajaran. Selain itu, teknologi maklumat digunakan dalam pengajaran dan pembelajaran terutamanya di peringkat universiti. Pelajar menggunakan kemudahan internet untuk mencari maklumat bagi menyiapkan tugas mereka. Namun, penggunaan teknologi juga boleh memberi kesan kepada akademik pelajar. Sana, Weston dan Cepeda (2013) mendapati bahawa pelajar yang melakukan pelbagai kerja (multitasking) seperti membaca nota di komputer riba sambil melayari laman sosial mempengaruhi prestasi kerja yang utama dan menyebabkan markah ujian yang rendah. Oleh itu, kesan digital nativity terhadap gangguan belajar dan masa lapang ini bergantung kepada individu dan cara mereka menggunakan kemudahan teknologi yang ada.

6.0 KESIMPULAN

Hasil daripada analisis yang telah dibuat, terdapat tiga hubungan yang dikenal pasti. Pertama ialah hubungan antara gangguan belajar-masa lapang dengan kesejahteraan. Kedua, hubungan antara gangguan belajar-masa lapang, kawalan diri dan kesejahteraan. Akhir sekali, hubungan antara gangguan belajar-masa lapang, kesejahteraan dengan faktor lain.

Kebanyakan kajian yang telah dijalankan lebih menumpukan kepada penggunaan soal selidik dalam mengumpul data. Soal selidik yang digunakan untuk mengenal pasti konflik belajar dan masa lapang hanya menunjukkan gambaran konflik yang diimajinasikan oleh pelajar dan bukanlah keadaan sebenar yang dialami. Kajian yang telah dijalankan juga tidak menunjukkan kesan penyebab antara kedua – dua pemboleh ubah ini.

Antara cadangan boleh dilakukan bagi kajian akan datang ialah kajian berbentuk kualitatif diperlukan untuk meneroka isu tentang gangguan belajar-masa lapang dan kesejahteraan pelajar. Kajian berbentuk jangka panjang dan eksperimen juga boleh dilakukan. Kajian akan datang perlu menumpukan kepada subjek kajian daripada pelbagai bidang dan kursus untuk menguji generalisasi kajian. Kajian berkaitan hal ini juga kurang dijalankan di Malaysia.

Rujukan

- Chen, P.-H., Teo, T., & Zhou, M. (2016). Relationships between digital nativity, value orientation, and motivational interference among college students *Learning and Individual Differences*, 50, 49–55.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276.
- Graham, J. L., & Lam, N. M. (2003). The Chinese negotiation. *Harvard Business Review*, 81, 82–91.
- Grund, A., & Fries, S. (2014). Study and Leisure Interference As Mediators Between Students Self Control Capacities And Their Domain-Specific Functioning And General Well-Being. *Learning and Instruction*, 31, 23–32.
- Grund, A., Brassler, N. K. & Fries, S. (2014). Torn Between Study and Leisure: How Motivational Conflicts Relate to Students' Academic and Social Adaptation. *Journal of Educational Psychology*, 106(1), 242–257.
- Grund, A., Grunchel, C., Bruhm, D., & Fries, S. (2015). Torn Between Want And Should: An Experience-Sampling Study. *Motivastion Emotion*, 39, 506–520.
- Hofer, M., Kuhnle, C., Kilian, B., Marta, E., & Fries, S. (2011). Motivational Interference In School-Leisure Conflict And Learning Outcomes. *Learning and Instruction*, 21, 301–316.

- Hofer, M., Schmid, S., Fries, S., Dietz, F., Clausen, M., & Reinders, H. (2007). Individual Values, Motivational Conflicts, And Learning For School. *Learning and Instruction, 17*, 17–28. doi:10.1016/j.learninstruc2006.11.003
- Kuhnle, C., Hofer, M., & Kilian, B. (2010). The Relationship Of Value Orientations, Self-Control, Frequency Of School–Leisure. *Learning and Individual Differences, 20*, 251–255.
- Pluut, H., Curseu, P. L., & Illes, R. (2015). Social and Study Related Stressors And Resources Among University. *Learning and Individual Differences, 37*, 262–268.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon, 9*(5), 1–6.
- Riediger, M., & Freund, A. M. (2008). Me Against Myself: Motivational Conflicts And Emotional Development In Adulthood. *Psychology and Aging, 23*, 479–494. doi:10.1037/a0013302
- Sana, F., Weston, T. & Cepeda, N. J. (2013). Laptop Multitasking Hinders Classroom Learning For Both Users And Nearby Peers. *Computers & Education, 62*, 24-31.
- Turashvili, T. & Japaridze, M. (2012). Coping Strategies Of University Students In Georgian Context. *Problems of Education in the 21st century, 56*, 144-149.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation*, 13-39. "<http://psycnet.apa.org/doi/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>" \t "_blank" <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>