

# Produktivitas mahasiswa di era distraksi digital: Tinjauan psikologi kognitif dan *self-regulated learning*

**Muhammad Haidar Raffi**

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: muhara278@gmail.com

## Kata Kunci:

Produktivitas mahasiswa; distraksi digital; psikologi kognitif; *self-regulated learning*; kontrol diri.

## Keywords:

Student productivity; digital distraction; cognitive psychology; *self-regulated learning*; self-control.

## ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan signifikan dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam cara belajar, berkomunikasi, dan mengelola waktu. Di satu sisi, teknologi memberikan kemudahan akses informasi dan mendukung efisiensi akademik. Namun di sisi lain, paparan distraksi digital seperti media sosial, notifikasi instan, dan platform hiburan daring berpotensi menurunkan tingkat produktivitas mahasiswa. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis fenomena produktivitas mahasiswa di era distraksi digital melalui perspektif psikologi kognitif dan konsep *self-regulated learning*.

Distraksi digital memengaruhi kapasitas perhatian, beban kognitif, serta kemampuan pengendalian diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, kecenderungan multitasking dan kebiasaan berpindah fokus secara cepat dapat mengganggu proses pemrosesan informasi secara mendalam. Artikel ini menguraikan mekanisme psikologis yang mendasari penurunan produktivitas serta menekankan pentingnya strategi pengelolaan diri untuk mempertahankan efektivitas belajar. Pemahaman terhadap dinamika ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengembangkan pola belajar yang lebih adaptif dan berkelanjutan di tengah arus digitalisasi.

## ABSTRACT

The rapid development of digital technology has significantly transformed students' academic and daily lives, particularly in how they access information, communicate, and manage time. While digital platforms offer efficiency and flexibility, they also introduce constant distractions such as social media, instant notifications, and online entertainment. This article aims to examine student productivity in the era of digital distraction through the perspectives of cognitive psychology and *self-regulated learning*. Digital distractions influence attention capacity, cognitive load, and self-control in completing academic tasks. Furthermore, multitasking tendencies and frequent task-switching may disrupt deep information processing. This article discusses the psychological mechanisms underlying decreased productivity and highlights the importance of self-management strategies in maintaining academic effectiveness. Understanding these dynamics is expected to assist students in developing more adaptive and sustainable learning behaviors amid digital transformation.

## Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah membawa perubahan besar dalam sistem pendidikan tinggi. Mahasiswa saat ini hidup dalam lingkungan yang sangat terhubung dengan perangkat digital seperti smartphone, laptop, dan berbagai platform daring. Akses informasi menjadi lebih cepat dan luas,



komunikasi akademik semakin efisien, serta berbagai sumber belajar tersedia secara instan. Kondisi ini menunjukkan bahwa digitalisasi memiliki potensi besar untuk meningkatkan efektivitas dan produktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran (Slamet, 2009).

Namun, kemudahan tersebut juga menghadirkan tantangan baru berupa distraksi digital yang terus-menerus. Notifikasi media sosial, pesan instan, video pendek, serta berbagai bentuk hiburan daring menjadi stimulus yang sulit diabaikan. Mahasiswa sering kali berpindah perhatian antara tugas akademik dan aktivitas digital lain dalam waktu yang singkat. Kebiasaan ini menimbulkan fenomena multitasking yang tampak produktif, tetapi pada kenyataannya dapat mengurangi kualitas konsentrasi dan kedalaman pemahaman materi.

Dalam perspektif psikologi kognitif, perhatian (*attention*) merupakan sumber daya mental yang terbatas. Ketika mahasiswa terus-menerus terpapar distraksi, kapasitas perhatian menjadi terfragmentasi sehingga proses pemrosesan informasi tidak berlangsung secara optimal. Beban kognitif (*cognitive load*) meningkat karena otak harus menyesuaikan diri dengan pergantian tugas yang cepat. Akibatnya, efisiensi belajar menurun dan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas menjadi lebih lama.

Selain aspek kognitif, produktivitas mahasiswa juga berkaitan dengan kemampuan *self-regulated learning*, yaitu kemampuan individu untuk mengatur tujuan, strategi belajar, motivasi, serta evaluasi diri secara mandiri. Di era digital, kemampuan ini menjadi semakin penting karena mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola distraksi tanpa pengawasan langsung. Tanpa regulasi diri yang memadai, kemudahan akses teknologi justru dapat menurunkan efektivitas akademik.

Fenomena ini menunjukkan bahwa produktivitas mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti fasilitas atau beban tugas, tetapi juga oleh dinamika psikologis internal yang melibatkan perhatian, kontrol diri, dan strategi regulasi diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana distraksi digital memengaruhi proses kognitif mahasiswa dan bagaimana konsep *self-regulated learning* dapat menjadi kerangka teoritis untuk menjelaskan serta mengatasi permasalahan tersebut.

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis produktivitas mahasiswa di era distraksi digital melalui pendekatan psikologi kognitif dan *self-regulated learning*. Dengan memahami mekanisme psikologis yang terlibat, diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam mengelola waktu, perhatian, dan penggunaan teknologi sehingga produktivitas akademik tetap terjaga.

## **Pembahasan**

### **Produktivitas Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi Pendidikan**

Produktivitas mahasiswa dalam konteks akademik merujuk pada kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas, mencapai target pembelajaran, serta menghasilkan capaian akademik secara efektif dan efisien (Cholily, 2014). Produktivitas tidak semata-mata diukur dari banyaknya aktivitas yang dilakukan, tetapi dari kualitas hasil belajar,

kedalaman pemahaman materi, serta konsistensi dalam mencapai tujuan akademik. Dalam psikologi pendidikan, produktivitas berkaitan erat dengan manajemen waktu, motivasi belajar, strategi belajar, dan kemampuan regulasi diri.

Secara konseptual, produktivitas akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi motivasi intrinsik, kontrol diri, kapasitas perhatian, dan strategi kognitif yang digunakan mahasiswa dalam memahami materi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup lingkungan belajar, dukungan sosial, beban tugas, serta kondisi teknologi yang digunakan dalam proses pembelajaran. Di era digital, faktor eksternal berupa paparan teknologi memiliki pengaruh yang semakin dominan terhadap pola belajar mahasiswa.

Produktivitas juga tidak dapat dilepaskan dari kualitas konsentrasi. Mahasiswa yang mampu mempertahankan perhatian dalam durasi tertentu cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap materi. Sebaliknya, gangguan yang berulang dapat memecah fokus dan menghambat proses encoding informasi ke dalam memori jangka panjang. Dengan demikian, produktivitas berkaitan langsung dengan efektivitas sistem kognitif dalam memproses informasi.

### **Distraksi Digital dan Fragmentasi Perhatian**

Distraksi digital dapat didefinisikan sebagai gangguan perhatian yang berasal dari perangkat atau platform digital, seperti notifikasi media sosial, pesan instan, konten video singkat, dan berbagai bentuk hiburan daring. Karakteristik utama distraksi digital adalah sifatnya yang instan, menarik secara visual, dan dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna dalam waktu lama (Isnaniyah, 2025).

Dalam perspektif psikologi kognitif, perhatian (*attention*) merupakan sumber daya mental yang terbatas. Teori *limited capacity* menyatakan bahwa individu hanya dapat memproses sejumlah informasi dalam satu waktu. Ketika mahasiswa belajar sambil membuka media sosial atau menerima notifikasi secara terus-menerus, kapasitas perhatian tersebut terbagi sehingga proses pemrosesan informasi akademik menjadi tidak optimal.

Fenomena multitasking digital sering kali dianggap sebagai bentuk efisiensi, padahal penelitian menunjukkan bahwa berpindah tugas secara cepat (*task switching*) justru meningkatkan beban kognitif. Setiap kali individu berpindah dari tugas utama ke distraksi, otak membutuhkan waktu untuk menyesuaikan kembali fokusnya. Proses ini dikenal sebagai *switching cost*, yang secara akumulatif dapat menurunkan efisiensi kerja dan memperpanjang waktu penyelesaian tugas.

Selain itu, paparan digital yang berlebihan dapat menurunkan kemampuan *sustained attention*, yaitu kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu panjang. Ketika individu terbiasa dengan stimulus cepat dan singkat seperti video pendek, kemampuan untuk membaca teks panjang atau mengerjakan tugas yang memerlukan konsentrasi mendalam dapat mengalami penurunan. Kondisi ini berimplikasi langsung terhadap produktivitas akademik mahasiswa.

## **Beban Kognitif dan Pemrosesan Informasi**

Teori *cognitive load* menjelaskan bahwa kapasitas memori kerja (*working memory*) manusia sangat terbatas. Ketika mahasiswa mengerjakan tugas akademik, memori kerja digunakan untuk memahami instruksi, mengintegrasikan informasi baru, dan menyusun respons (Adirachman, 2013). Namun, ketika terdapat distraksi digital, memori kerja harus membagi sumber daya antara tugas utama dan stimulus tambahan yang tidak relevan.

*Cognitive load* terdiri dari tiga jenis, yaitu *intrinsic load* (tingkat kesulitan materi), *extraneous load* (beban tambahan akibat penyajian atau gangguan), dan *germane load* (upaya untuk membangun skema pengetahuan). Distraksi digital termasuk dalam *extraneous load* karena tidak berkaitan langsung dengan materi pembelajaran, tetapi tetap menyerap kapasitas mental. Ketika *extraneous load* meningkat, kapasitas untuk memproses informasi secara mendalam menjadi berkurang.

Akibatnya, mahasiswa cenderung melakukan pemrosesan dangkal (*shallow processing*), yaitu memahami informasi secara permukaan tanpa integrasi konseptual yang kuat. Hal ini dapat menjelaskan mengapa mahasiswa merasa telah belajar dalam waktu lama, tetapi hasil pemahamannya kurang optimal. Produktivitas dalam konteks ini menjadi tampak tinggi secara kuantitatif (lama belajar), tetapi rendah secara kualitatif (kedalaman pemahaman).

## **Self-Regulated Learning sebagai Kerangka Pengendalian Diri**

*Self-regulated learning* (SRL) merupakan konsep penting dalam psikologi pendidikan yang merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur proses belajar secara mandiri (Mulis, 2020). Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik mampu menetapkan tujuan belajar, memilih strategi yang sesuai, memantau kemajuan, serta mengevaluasi hasil belajarnya.

SRL terdiri dari tiga fase utama, yaitu fase perencanaan (*forethought*), fase pelaksanaan (*performance*), dan fase refleksi (*self-reflection*). Dalam fase perencanaan, mahasiswa menetapkan tujuan dan strategi belajar. Pada fase pelaksanaan, individu mengontrol perhatian dan mengelola distraksi. Sedangkan pada fase refleksi, mahasiswa mengevaluasi efektivitas strategi yang telah digunakan.

Di era distraksi digital, kemampuan regulasi diri menjadi faktor penentu produktivitas. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri tinggi mampu menunda keinginan membuka media sosial ketika sedang belajar dan lebih fokus pada tujuan akademik. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri membuat mahasiswa lebih rentan terhadap gangguan eksternal dan dorongan impulsif untuk berpindah aktivitas.

Dengan demikian, produktivitas mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat paparan distraksi digital, tetapi juga oleh kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki. Kerangka ini memberikan dasar teoritis untuk memahami bahwa pengelolaan perhatian dan pengendalian diri merupakan komponen kunci dalam menjaga efektivitas belajar di era digital (Febriani et al., 2024).

## Mekanisme Psikologis Distraksi Digital dan Penurunan Produktivitas

Distraksi digital tidak hanya bekerja sebagai gangguan eksternal, tetapi juga melibatkan mekanisme psikologis internal yang memperkuat kebiasaan berpindah perhatian. Salah satu faktor utama adalah sistem reward dalam otak yang merespons stimulus baru dan menyenangkan. Notifikasi, pesan masuk, atau konten media sosial yang menarik dapat memicu pelepasan dopamin, yaitu neurotransmitter yang berperan dalam sistem penghargaan dan motivasi. Respons ini menciptakan sensasi menyenangkan yang mendorong individu untuk mengulangi perilaku tersebut.

Kondisi ini menjelaskan mengapa mahasiswa sering secara refleks memeriksa ponsel ketika sedang belajar, bahkan tanpa adanya kebutuhan mendesak. Proses ini membentuk pola kebiasaan yang bersifat otomatis. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut dapat menurunkan toleransi terhadap aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan hasil yang tidak instan, seperti membaca jurnal ilmiah atau menyusun makalah panjang. Otak menjadi lebih terbiasa dengan stimulus cepat dan variatif dibandingkan aktivitas kognitif yang mendalam dan terstruktur.

Selain itu, fenomena *Fear Of Missing Out* (FOMO) turut memperkuat keterikatan terhadap perangkat digital. Mahasiswa merasa perlu untuk terus terhubung agar tidak tertinggal informasi sosial maupun akademik. Kecemasan ini membuat individu sulit melepaskan diri dari media digital, bahkan ketika menyadari bahwa hal tersebut mengganggu produktivitasnya. Dalam konteks ini, distraksi digital bukan lagi sekadar gangguan teknis, tetapi telah menjadi bagian dari dinamika emosional dan sosial mahasiswa (Isnaniyah, 2025).

Dari perspektif kognitif, paparan distraksi yang berulang dapat menurunkan kemampuan *inhibitory control*, yaitu kemampuan untuk menahan respons impulsif terhadap stimulus yang tidak relevan. Ketika *inhibitory control* melemah, mahasiswa lebih mudah tergoda untuk beralih perhatian. Akibatnya, durasi fokus efektif menjadi semakin pendek dan kualitas pekerjaan akademik menurun.

## Interaksi Antara Emosi, Motivasi, dan Regulasi Diri

Produktivitas mahasiswa juga dipengaruhi oleh kondisi emosional dan motivasional. Ketika mahasiswa mengalami stres akademik, kelelahan mental, atau tekanan sosial, kecenderungan untuk mencari pelarian melalui aktivitas digital meningkat. Media sosial atau hiburan daring menjadi bentuk *coping mechanism* jangka pendek yang memberikan rasa nyaman sesaat (Pratama, 2024). Namun, strategi ini sering kali justru memperburuk manajemen waktu dan menambah beban tugas yang tertunda.

Motivasi intrinsik memiliki peran penting dalam menjaga produktivitas. Mahasiswa yang memiliki tujuan akademik yang jelas dan makna personal terhadap studinya cenderung lebih mampu mengendalikan distraksi. Sebaliknya, ketika motivasi belajar rendah, stimulus digital yang menawarkan kesenangan instan menjadi lebih menarik dibandingkan tugas akademik yang menuntut usaha kognitif tinggi.

Dalam kerangka *self-regulated learning*, regulasi diri berfungsi sebagai mediator antara distraksi dan produktivitas. Mahasiswa yang mampu menetapkan tujuan spesifik,

mengatur jadwal belajar, serta memonitor kemajuan belajarnya cenderung lebih tahan terhadap gangguan. Regulasi diri yang kuat memungkinkan individu untuk menyadari kapan perhatian mulai teralih dan segera mengembalikannya pada tugas utama.

Dengan demikian, interaksi antara emosi, motivasi, dan regulasi diri menjadi faktor penentu dalam menjaga produktivitas di era digital. Tanpa kesadaran dan strategi pengendalian diri, distraksi digital dapat dengan mudah menguasai pola aktivitas sehari-hari mahasiswa.

### **Strategi Peningkatan Produktivitas di Era Digital**

Memahami mekanisme psikologis distraksi membuka peluang untuk merumuskan strategi intervensi yang lebih efektif. Salah satu strategi utama adalah penguatan *self-regulated learning* melalui perencanaan belajar yang terstruktur. Mahasiswa dapat menetapkan tujuan harian yang spesifik dan realistis, membagi tugas besar menjadi bagian kecil, serta menentukan waktu khusus untuk fokus tanpa gangguan.

Strategi manajemen perhatian juga penting diterapkan. Teknik seperti *time blocking* atau metode Pomodoro dapat membantu mahasiswa menjaga fokus dalam interval tertentu sebelum beristirahat (Syahrani et al., 2025). Selain itu, pengaturan lingkungan belajar, seperti mematikan notifikasi atau meletakkan ponsel di luar jangkauan saat belajar, dapat mengurangi *extraneous cognitive load* yang tidak diperlukan.

Peningkatan literasi digital juga menjadi aspek penting. Mahasiswa perlu menyadari bahwa tidak semua aktivitas digital bersifat produktif, meskipun terlihat "sibuk". Kesadaran reflektif terhadap pola penggunaan teknologi memungkinkan individu untuk membedakan antara penggunaan yang mendukung pembelajaran dan penggunaan yang sekadar bersifat distraktif (Zaman, 2023).

Selain pendekatan individual, institusi pendidikan dapat berperan dengan menyediakan edukasi mengenai manajemen waktu, pelatihan regulasi diri, serta dukungan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan mengelola distraksi. Pendekatan yang komprehensif ini diharapkan mampu menciptakan lingkungan akademik yang lebih kondusif terhadap produktivitas.

### **Kesimpulan dan Saran**

Produktivitas mahasiswa di era distraksi digital merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor kognitif, emosional, dan regulasi diri. Distraksi digital terbukti memengaruhi kapasitas perhatian, meningkatkan beban kognitif, serta melemahkan kontrol diri dalam menyelesaikan tugas akademik. Mekanisme reward system, kebiasaan multitasking, dan paparan stimulus instan memperkuat kecenderungan berpindah fokus secara cepat sehingga mengurangi kedalaman pemrosesan informasi. Oleh karena itu, produktivitas mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh kemampuan internal dalam mengelola perhatian dan penggunaan teknologi secara bijak.

Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa disarankan untuk memperkuat kemampuan *self-regulated learning* melalui perencanaan belajar yang terstruktur,

manajemen waktu yang konsisten, serta pengendalian penggunaan perangkat digital saat belajar. Institusi pendidikan juga dapat berperan dengan menyediakan edukasi literasi digital dan pelatihan regulasi diri untuk mendukung produktivitas akademik mahasiswa. Dengan strategi yang tepat, penggunaan teknologi dapat dioptimalkan sebagai sarana pendukung pembelajaran, bukan sebagai sumber distraksi yang menghambat pencapaian akademik.

### Daftar Pustaka

- Adirachman, N. (2013). Hubungan antara makna hidup dengan dimensi kognitif subjective well being mahasiswa Fakultas Psikologi UIN MALIKI Malang angkatan 2010. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Cholily, A. (2014). Hubungan antara konsep diri dengan resiliensi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2010-2013 Universitas Islam Negeri Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Febriani, R. O., Sukmana, D. R., Melinda, V. A., Ningrum, D. E. A. F., Erfantinni, I. H., & Maseng, S. (2024). How can the discipline of muslim students be improved? Testing the effectiveness of self-regulated learning technique. *PamomongJournal of Islamic Educational Counseling*, 5(2), 134-145. <https://repository.uin-malang.ac.id/22112/>
- Isnaniyah, L. (2025). Dampak penggunaan media sosial terhadap pemahaman dan praktik agama pada mahasiswa PAI di Ma'had Al-Jami'ah UIN Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Mulis, S. (2020). Pengaruh adaptasi sosial dan self regulated learning terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2017 jurusan Hukum Bisnis Syariah UIN Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Pratama, I. G. (2024). Kunci sukses pembelajaran efektif: Tinjauan systematic literature review memahami hubungan gaya kognitif, regulasi diri, dan motivasi. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(1), 73-79.
- Slamet, S. (2009). Strategi mengembangkan teknologi informasi & komunikasi di Perguruan Tinggi Agama Islam menuju kawasan kampus digital. <https://repository.uin-malang.ac.id/437/>
- Syahrani, A. I., Putri, A. K., Sharon, A., Diani, V. R., Cahyani, Z. N., & Mangundjaya, W. L. (2025). Strategi Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Meningkatkan Kinerja Karyawan di Era Digital. *Jurnal Manajemen Dan Pemasaran Digital*, 3(2), 56-69.
- Zaman, S. (2023). Literasi digital dalam komunikasi ilmiah: Eksploitasi, elaborasi, dan eksplorasi. <https://repository.uin-malang.ac.id/16669/>