

## PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP *MULTITASKING* DIGITAL DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR

Ulfa Ainul Mardhiyah,<sup>1</sup>Dea Rakhimafa Wulandari<sup>2</sup>

PGMI STAI Ma'arif Magetan

Email: [ulfaainulmardhiyah@staimmgt.ac.id](mailto:ulfaainulmardhiyah@staimmgt.ac.id)<sup>1</sup>,

PGMI STAI Ma'arif Magetan

Email: [dearakhimafa@gmail.com](mailto:dearakhimafa@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstract,** *One of the common habits among university students during lectures is the tendency to use gadgets at times when they should be fully focused on the learning process. This behavior has become a significant issue, as it leads to suboptimal learning outcomes, distrups the flow of instruction, and makes it difficult for students to maintain sustained attention. This study aims to examine the perceptions of student at STAI Ma'arif Magetan regarding multitasking activities in the digital era, as well as to identify the impact of such multitasking on student's learning concentration. This research employs a descriptive qualitative method, with data collected through observation and interviews. The subjects of this study are fifty semester students from the Islamic Education (PAI) and Primary School Teacher Education (PGMI) study programs at STAI Ma'arif Magetan. Data analysis in this study involves data reduction related to student's perception, followed by data presentation in a narrative form, and finally drawing conclusions or verification. The research adopts a phenomenological approach, focusing on an in-depth understanding of students' experiences related to digital multitasking and its impact on learning concentration, the findings of this study indicate that: (1) multitasking is frequently performed by students during the learning process or while completing academic assignments; (2) the applications most commonly accessed by students during both in – class and out- of- class learning include WhatsApp, Tiktok, Instragam, Youtube, and games; (3) multitasking during learning has several impacts on students' concentration, including reduced deep work ability, conditioning the brain to continuously seek novelty, cognitive fatigue, and cognitive overload. Multitasking can decrease the quality of comprehension and increase mental fatigue. To improve thinking skills, students are required to manage their own learning processes through effective self regulation.*

**Keywords :** *Perceptions, multitasking, study concentration.*

### Pendahuluan

Penggunaan perangkat digital oleh pelajar saat ini menimbulkan kontroversi terkait dampak yang ditimbulkan, diantaranya adanya potensi ketagihan, dampak negative pada perkembangan karakter, hingga kemampuan berfikir yang tidak maksimal(Nur Miyazaki et al., 2024). Salah satu penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsentrasi belajar dengan penggunaan media sosial(Menteri Kesehatan, 2024). Salah satu contoh saat ini terutama kaum muda akan merasa sulit jika dipisahkan dengan gadget, atau beberapa aplikasi AI yang sudah mejadi teman sehari-hari. Perkembangan teknologi informasi ini telah mempercepat inovasi dan mengubah cara individu dalam berkomunikasi, belajar dll. TI tidak lagi menjadi alat pendukung, tetapi telah menjadi tulang punggung dari transformasi global yang melanda berbagai industri, organisasi dan masyarakat(Muslim et al.,

2024). Transformasi ini terjadi pada semua elemen, tak terkecuali mahasiswa, dimana mahasiswa merupakan satu generasi muda yang kebanyakan merupakan gen Z, generasi ini membawa dinamika baru dalam dunia Pendidikan. Terbiasa dengan teknologi dan internet, mereka memasuki era dimana pembelajaran tidak lagi terbatas pada ruang kelas fisik, tetapi meluas ke dunia maya yang tidak terbatas. TIM Pengembangan Ilmu Pendidikan FIP-UPI menyebutkan pada prinsipnya keberhasilan belajar dipengaruhi oleh kemauan peserta didik dalam menginvestasikan waktu, upaya dan perhatiannya(Vani, 2016).

Anugraheni menjelaskan dalam sebuah penelitiannya menunjukkan 64, 19 % mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan masalah dan berfikir kritis(Anugraheni et al., 2020). Dalam penelitian lain juga menunjukkan rendahnya kemampuan siswa untuk berpikir kritis serta dalam mengelola informasi. Data hasil survey dari *The Trends in International Mathematics and Science Study* pada tahun 2011 menunjukkan bahwa lebih dari 95% siswa Indonesia hanya mampu menjawab pertanyaan dengan taraf menengah saja. Dari permasalahan tersebut menunjukkan faktor yang mempengaruhinya selain karena proses pembelajaran yang kurang optimal juga disebabkan dengan pola penggunaan gadget atau media sosial(Anisa et al., 2021).

Dalam perkembangannya, mahasiswa seringkali mengandalkan media sosial dalam proses belajarnya, seperti berdiskusi, mengerjakan tugas kuliah, mencari referensi materi, serta mengikuti perkembangan informasi terkini. Namun, hal ini tidak sedikit mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar karena media sosial, notifikasi yang terus menerus muncul, hal ini dapat mengganggu alur belajar dan membuat mahasiswa sulit untuk mempertahankan fokus dalam waktu yang lama. Selain itu, kebiasaan *multitasking* yang berkembang akibat seringnya beralih antara aplikasi media sosial dan tugas akademik, ini dapat berujung pada penurunan produktivitas akademik mahasiswa serta kesulitan dalam memahami materi perkuliahan secara mendalam(Muslim et al., 2024).

Kondisi ini dirasa kurang sesuai bagi produktifitas mahasiswa, dimana mahasiswa diharapkan mampu berfikir kritis , menyelesaikan berbagai problematika baik secara individu maupun sosial, serta mampu memberi keputusan dalam segala hal, dll. Hal ini mampu terwujud dengan adanya proses belajar dan memahami secara berkualitas, daya konsentrasi yang juga tidak mudah terganggu. Dari sinilah penulis tertarik untuk mengangkat penelitian dengan judul: Persepsi Mahasiswa terhadap Multitasking Digital dan Dampaknya terhadap Konsetrasi Belajar .

Berdasarkan kajian sebelumnya terkait multitasking digital, terdapat kesenjangan dengan penelitian yang penulis kaji, diantaranya : Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih cenderung bersifat umum dan berskala besar (nasional atau internasional) sedangkan dalam penelitian yang penulis kaji lebih menggambarkan kondisi spesifik di lingkungan kampus STAI Ma'arif Magetan. Selanjutnya pada banyak penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif (survei dan korelasi) belum menggali dari sisi pengalaman subjektif mahasiswa terkait bagaimana multitasking dialami secara nyata dalam proses belajar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa STAI Ma'arif Magetan terhadap aktivitas *multitasking* yang dilakukan di era digital, untuk mengetahui apa saja bentuk aktivitas *multitasking* digital yang umum dilakukan oleh mahasiswa saat kegiatan belajar, untuk mengetahui dampak aktivitas *multitasking* terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran diri mahasiswa akan kebiasaan mereka terkait multitasking dan dampaknya dalam proses berfikir, serta mampu mendorong pengendalian diri mahasiswa dalam penggunaan media sosial untuk kemudian mahasiswa mampu merancang strategi belajar yang efektif.

Harapannya penelitian mampu memberikan kontribusi dalam kajian multitasking digital, yakni mampu memperjelas konsep multitasking digital dalam proses belajar, memberikan pemahaman yang mendalam dari perspektif fenomenologis tentang bagaimana multitasking digital mempengaruhi konsentrasi dan aktivitas belajar mahasiswa berbasis keislaman yang memiliki karakteristik tersendiri. Dengan penelitian juga akan memiliki kontribusi dalam mengaitkan atau menganalisis antara multitasking digital dengan beberapa aspek kognitif seperti penurunan kemampuan *deep work*, *cognitive overload*, *cognitive fatigue* dan kebiasaan *novelty seeking*. Dan pada akhirnya penelitian ini akan memperkaya literatur melalui data empiris dari mahasiswa prodi Pendidikan Agama Islam dan prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah STAI Ma'arif Magetan.

## Kajian Pustaka

Persepsi merupakan suatu proses dimana individu menerima stimulus dari luar, kemudian sampai ke panca indra sehingga membentuk suatu gambaran atau pemahaman tentang suatu obyek. Menurut Walgito, persepsi merupakan suatu proses yang diawali oleh adanya stimulus yang diterima oleh alat indera, kemudian diteruskan ke otak dan di proses sehingga individu tersebut memahami apa yang dia amati(Walgito, 2020). Sedangkan menurut Robbins dan Judge, persepsi seseorang terhadap suatu stimulus akan membentuk suatu sikap dan perilaku(Gibson et al., 2006). Penelitian ini menuntut mahasiswa untuk memberikan gambaran atau pemahaman terkait stimulus yang mereka terima hingga kemudian membentuk sikap dan perilaku yang bisa mereka amati, disini mahasiswa STAI Ma'arif Magetan memberikan pemahaman atau gambaran terkait perilaku belajar diri mereka sendiri.

Aktivitas *multitasking* merupakan suatu kegiatan melakukan beberapa aktivitas dalam sekali waktu(Fauzy et al., 2023). **Sedangkan *multitasking digital*** merupakan suatu aktivitas berbasis digital yang dilakukan secara bersamaan atau cepat berganti tugas (*task-switching*). Disini otak manusia tidak benar-benar melakukan “dua hal sekaligus”, namun terdapat perpindahan antar tugas dengan cepat—yang disebut *task switching* yang menyita sumber daya kognitif(Hasan, 2024). Hal ini akan menimbulkan suatu distraksi yakni perpindahan perhatian dari tugas akademik ke suatu hal yang tidak relevan. Perkembangan perangkat digital dalam mempengaruhi

proses belajar cukup mampu menjadi sumber utama *distraksi* atau gangguan yang akhirnya memicu adanya *multitasking* digital di saat proses belajar berlangsung (Hasan, 2024).

Pada dasarnya *multitasking* digital memiliki aspek utama yakni proses perhatian (*attention*) dan keterbatasan kapasitas kognitif individu. Dalam proses pembelajaran aspek utama yang diperlukan adalah konsentrasi, sebagai kemampuan individu untuk memusatkan perhatiannya dalam menerima informasi, mengolah informasi dan memanggil kembali informasi yang ada secara berkelanjutan tanpa terganggu oleh stimulus lain. Sehingga konsentrasi disini sangat diperlukan untuk dapat mencapai hasil belajar yang optimal, mendalam (*deep processing*) dan tersimpan dalam jangka panjang. Namun ketika seorang individu mengalami atau melakukan aktivitas *multitasking* digital pada dasarnya hal ini merupakan *task switching* atau terjadi pembagian perhatian. Proses perpindahan perhatian ini disebut dengan *task switching* yang akan mengakibatkan *switching cost* yaitu biaya kognitif berupa waktu, tenaga, mental dan penurunan efisiensi pemrosesan informasi.

Dengan demikian, *multitasking* digital dapat menurunkan perhatian dan mengakibatkan *switching cost*. Hal ini sejalan dengan konsep *cognitive overload*, dimana kemampuan memori kerja manusia terbatas, kapasitas pemrosesan informasi akan berjalan kurang optimal ketika individu menerima terlalu banyak informasi atau melakukan aktivitas secara bersamaan. Jika dikaitkan dengan proses pembelajaran maka akan mempengaruhi proses belajar siswa atau mahasiswa serta mempengaruhi hasil belajar, pemahaman terhadap materi pun akan terganggu.

Terdapat penelitian terdahulu yang relevan dengan tema yang penulis angkat, diantaranya :penelitian Eka Rahmat Fauzy,dkk yang menunjukkan bahwa aktivitas *multitasking* yang paling banyak dilakukan adalah bertukar pesan dengan teman, membuka beberapa aplikasi, dan membuka media sosial saat perkuliahan sedang berlangsung. Terdapat pula indikasi bahwa bagi sebagian besar responden, aktivitas *multitasking* bukanlah beban yang berat dan umumnya tidak mengganggu fokus mereka saat perkuliahan berlangsung. Meski demikian, sebagian responden justru merasa tertekan dan sulit memahami hal yang dikomunikasikan saat melakukan beberapa hal bersamaan, termasuk saat muncul gangguan dari suara televisi ataupun dari kehadiran lawan bicara lain(Fauzy et al., 2023). Senada dengan penelitian Aila Ardiyanti, dkk yang menunjukkan bahwa adakalanya media sosial dapat membantu akses pembelajaran dan diskusi akademik namun penggunaannya yang tidak terkontrol menyebabkan gangguan fokus, penurunan efektivitas belajar, kecenderungan *multitasking* yang berakibat rendahnya pemahaman materi dan meningkatkan risiko kecanduan yang berdampak pada prestasi akademik (Ardiyanti et al., 2025).

Pada penelitian lain oleh Andi Nur Rahmi, dkk menunjukkan bahwa perkembangan teknologi memberikan dampak yang signifikan dalam pendidikan anak-anak. Meskipun teknologi dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan pembelajaran dan keterampilan anak-anak, tantangan-tantangan

seperti ketergantungan pada teknologi, gangguan konsentrasi, serta akses terhadap konten yang tidak sesuai menjadi perhatian utama (Nur Miyazaki et al., 2024). Penelitian oleh Muslim, dkk juga menyatakan bahwa TI telah mengubah berbagai sektor, termasuk bisnis, Pendidikan, perawatan Kesehatan, dan pemerintahan. Selain itu, kami juga menyoroti tentang mengintegrasikan TI secara efektif, serta memberikan rekomendasi untuk mengatasi tantangan tersebut. Dengan memahami secara komprehensif peran dan potensi TI, diharapkan kita dapat mengambil Langkah-langkah yang tepat untuk memanfaatkan teknologi ini secara optimal dan mencapai tujuan yang meningkatkan kualitas hidup Masyarakat secara keseluruhan (Muslim et al., 2024).

Berbagai penelitian yang relevan diatas, memiliki kesamaan tema terkait dampak *multitasking* di era digital, namun dalam penelitian yang penulis angkat, penelitian dilakukan dilingkunagn STAI Ma'arif Magetan, dimana dalam kampus tersebut tema terkait multitasking digital belum banyak menjadi fokus kajian, sehingga tema yang penulis angkat ini bisa memberikan kontribusi baru dalam literatur lokal. Penelitian ini fokus terhadap persepsi subjektif mahasiswa terhadap multitasking di era digital, yang belum banyak di kaji pada penelitian sebelumnya. Dengan semakin berkembangnya *platform* digital, penelitian ini memberikan pembaruan pemahaman tentang dampak multitasking terhadap konsentrasi belajar dikalangan mahasiswa. Dampak perubahan ini terfokus pada konsentrasi belajar mahasiswa, dimana mahasiswa diharapkan mampu secara mandiri dalam berfikir kritis, mampu menyelesaikan berbagai problematika yang mereka hadapi serta memiliki motivasi belajar yang tinggi, namun hal ini akan sulit terwujud jika konsentrasi belajar terganggu, serta banyaknya waktu yang habis karena aktifitas yang kurang produktif.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan Teknik deskriptif kualitatif, memaparkan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan metode alamiah (Lexi J Moleong, 2016). Penelitian ini dilakukan dengan cara membuat deskripsi permasalahan yang telah diidentifikasi. Disamping memberikan gambaran atau deskripsi yang sistematis, penilaian yang dilakukan juga untuk mempermudah dalam menjawab masalah-masalah yang terdapat dalam perumusan masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa STAI Ma'arif Magetan terhadap aktivitas *multitasking* yang dilakukan di era digital, Untuk mengetahui apa saja bentuk aktivitas *multitasking* digital yang umum dilakukan oleh mahasiswa dalam kegiatan belajar, untuk mengetahui dampak aktivitas *multitasking* terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi ini digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman dan persepsi mahasiswa terkait fenomena

multitasking digital dalam proses belajar. Data penelitian diperoleh melalui observasi dan wawancara terhadap mahasiswa semester V Program Studi PAI dan PGMI STAI Ma'arif Magetan. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini diantaranya: 1) metode observasi, dimana dalam metode observasi ini penulis melakukan pengamatan dan pencatatan fakta-fakta yang diselidiki secara sistematis. Disini penulis menggunakan observasi partisipan, yakni peneliti melihat kegiatan sehari-hari orang yang diamati yakni mahasiswa sebagai sumber penelitian. Observasi ini dilakukan untuk mengumpulkan semua data yang berkaitan dengan penelitian. Sedangkan pada tahap penulisan, penulis menggunakan observasi terfokus, dimana observasi mulai dipersempit untuk memfokuskan pada aspek tertentu. 2) metode interview (wawancara), disini penulis melakukan wawancara terhadap beberapa sumber terkait, yakni mahasiswa STAI Ma'arif Magetan terkait aktivitas multitasking di era digital dalam mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa.

## **Pembahasan**

### **Persepsi Mahasiswa STAI Ma'arif Magetan Terhadap Aktivitas *Multitasking* yang dilakukan di era digital saat ini**

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui observasi dan wawancara, di dapatkan beberapa hal terkait persepsi mahasiswa STAI Ma'arif Magetan terhadap aktivitas *multitasking* di era saat ini. Dalam konteks mahasiswa di era digital, persepsi menjadi penting untuk memahami bagaimana mereka memaknai dan menilai aktivitas multitasking. Aktivitas *multitasking* yang dilakukan, seperti belajar sambil membuka media sosial, memainkan game, atau mendengarkan musik, akan dipersepsikan berbeda oleh setiap individu, tergantung pada sejauh mana mereka merasa aktivitas tersebut membantu atau justru mengganggu konsentrasi belajar mereka. Berdasarkan hasil penelitian terhadap mahasiswa STAI Ma'arif Magetan, ditemukan beberapa hal terkait persepsi mahasiswa STAI Ma'arif terkait *multitasking* di era digital saat proses belajar mereka dan dampaknya dalam proses berfikir.

Dari sisi pengetahuan mahasiswa terkait *multitasking* menunjukkan bahwa yang difahami mahasiswa terkait kegiatan *multitasking* saat proses belajar yakni suatu kegiatan yang berbeda dalam satu waktu (aktivitas digital dan aktivitas belajar), atau perhatian yang terpecah saat aktivitas belajar yang sedang berlangsung baik ketika didalam kelas atau perkuliahan maupun proses belajar di luar kelas namun mereka lakukan sambil membuka media sosial atau bermain game. Kegiatan *multitasking* sering dilakukan mahasiswa STAI Ma'arif Magetan saat proses belajar berlangsung, atau saat mengerjakan tugas kuliah. Hal ini biasa mereka lakukan disaat kondisi sudah merasa bosan, atau kecanduan oleh gadget (reflek membuka aplikasi media sosial) yang kemudian tanpa mereka sadari mereka sudah cukup banyak menghabiskan waktu untuk hanya *scrolling* atau membuka buka aplikasi yang mereka sukai.

Dari banyaknya mahasiswa yang melakukan *multitasking* saat proses belajar berlangsung, mahasiswa mampu menilai dan menyadari sisi negative dan positifnya aktivitas *multitasking* ini, di satu sisi mereka merasa terbantu untuk menyelesaikan beberapa tugas perkuliahan atau dalam mencari suatu pengetahuan namun disisi lain mereka juga menyadari adanya dampak negative yang mereka rasakan, diantaranya mudah Lelah dalam berfikir, sulit untuk fokus, sulit untuk memahami suatu pengetahuan serta rasa candu atau selalu reflek membuka gadget disaat proses belajar berlangsung.

Berdasarkan pengumpulan data di temukan bahwa mahasiswa STAI Ma'arif Magetan memiliki frekuensi yang cukup sering dalam melakukan *multitasking* saat belajar, seperti membuka beberapa aplikasi media sosial disaat proses perkuliahan, proses mengerjakan tugas, saat diskusi kelas, atau aktivitas lain. Diantara aplikasi yang banyak dibuka ketika proses belajar di dalam kelas maupun diluar kelas yakni : aplikasi *WhatsApp*, *Tiktok*, *Instagram*, *youtube*, dan *game*. Namun beberapa mahasiswa sudah mulai melakukan refleksi dan mengupayakan untuk mengelola pola belajar agar lebih optimal.

Hal ini senada dengan penelitian Fauzy yang berjudul *Persepsi Mahasiswa terhadap Aktivitas Multitasking dan komunikasi dalam Perkuliahan Daring*, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga aktivitas *multitasking* yang banyak dilakukan oleh mahasiswa diantaranya bertukar pesan dengan teman, membuka beberapa aplikasi, dan membuka media sosial saat perkuliahan berlangsung (Fauzy et al., 2023).

Seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, penggunaan media digital dalam proses belajar juga semakin meluas, dimana perangkat digital ini mampu menjadi pendukung dalam proses belajar namun juga mampu menjadi gangguan dalam proses belajar, dengan banyaknya perilaku *multitasking* atau multi tugas saat proses belajar berlangsung (Hasan, 2024). Perlu adanya perhatian terhadap tantangan dan mampu memberikan solusi dalam dalam menghadapi dampak dari perkembangan teknologi, karena mahasiswa sudah mulai adanya ketergantungan pada teknologi, gangguan konsentrasi serta mudahnya akses terhadap konten yang tidak sesuai (Nur Miyazaki et al., 2024). Sehingga perlu adanya upaya dalam meningkatkan kesadaran diri mahasiswa untuk memiliki *self regulation* yang terarah. Karena *self regulated* memiliki peran yang penting bagi individu, dimana ini merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur proses pembelajaran yang dijalankan oleh diri sendiri, termasuk juga dalam menentukan perencanaan, pemantauan dan evaluasi diri dalam proses belajar (Grahani et al., 2024). *Self Regulation* berperan untuk membentuk individu tersebut menjadi agen aktif dalam proses belajarnya sendiri, *self regulation ini* dimunculkan melalui latihan dan konsep diri dalam mengatur aktivitas-aktivitas yang akan dilakukan (Murwaningsih, Tri, Roy Ardiansyah, 2022).

### **Dampak Aktivitas *Multitasking* Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara ditemukan bahwa kegiatan multitasking selama proses belajar berdampak langsung terhadap konsentrasi mahasiswa. Salah satu dampak utama adalah menurunnya kemampuan *deep work* di kalangan mahasiswa STAI Ma'arif Magetan. *Deep work* merujuk pada kemampuan untuk fokus secara mendalam tanpa distraksi dalam waktu yang cukup lama sehingga menghasilkan pemahaman yang berkualitas tinggi (Newport, 2016). Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa menguasai informasi lebih cepat dan memahami materi secara lebih efektif. Namun hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan tersebut mengalami penurunan sehingga mahasiswa sering memperoleh pemahaman yang kurang optimal. Cal Newport mengemukakan empat prinsip untuk meningkatkan *deep work* yaitu bekerja secara mendalam menerima kebosanan mengurangi penggunaan media sosial dan membatasi pekerjaan dangkal (Cal Newport, 2016). Selain itu kebiasaan multitasking juga mengondisikan otak untuk terus mencari novelty atau rangsangan baru. Dorongan refleks untuk memeriksa ponsel muncul secara berulang dalam waktu singkat bahkan tanpa adanya notifikasi. Kondisi ini menyebabkan konsentrasi mahasiswa sulit bertahan lama. Penelitian oleh Li dkk menunjukkan bahwa kebiasaan memeriksa ponsel meningkat ketika perangkat terlihat secara visual dan individu memiliki self regulation yang rendah (Li et al., 2023). Dampak lain yang muncul adalah kelelahan kognitif akibat seringnya berpindah tugas. Otak terus bekerja tanpa fokus sehingga menyebabkan *cognitive fatigue* atau *mental fatigue* yaitu kondisi penurunan kapasitas kognitif saat melakukan aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi seperti berpikir kritis dan pemrosesan informasi (Boksem, M. A. S., & Tops, 2008). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkontribusi pada penurunan efektivitas belajar mahasiswa (Ardiyanti et al., 2025). Selain itu multitasking juga memicu *cognitive overload* yaitu meningkatnya beban kognitif akibat perpindahan tugas yang cepat sehingga menurunkan efisiensi memori kerja kontrol atensi dan kedalaman fokus (Hasan, 2024). Perkembangan teknologi mempercepat arus informasi sehingga mahasiswa kesulitan menyaring informasi yang relevan (Klepsch & Seufert, 2020). Penelitian May dan Elder menunjukkan bahwa multitasking berdampak pada penurunan IPK hasil ujian pemahaman membaca kemampuan pencatatan regulasi diri serta efisiensi belajar (May & Elder, 2018). Faktor penyebab multitasking tidak hanya berasal dari aspek kognitif tetapi juga emosional perilaku sosial teknologi serta motivasi mahasiswa dalam memberi nilai terhadap mata kuliah yang diikuti (Deng et al., 2024). Temuan ini menegaskan pentingnya kemampuan self regulation dalam proses belajar.

Implikasi praktis dari temuan tersebut menunjukkan perlunya strategi pengelolaan fokus belajar berbasis self regulated learning. Penggunaan perangkat digital secara bersamaan dengan aktivitas belajar terbukti menurunkan konsentrasi dan meningkatkan distraksi serta beban kognitif sehingga mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri. Self regulated learning merupakan kemampuan individu untuk merencanakan memantau dan

mengevaluasi proses belajar agar tujuan pembelajaran tercapai secara optimal. Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah manajemen waktu yaitu kemampuan mengatur jadwal secara terstruktur dengan memisahkan waktu belajar dan penggunaan media sosial. Strategi ini terbukti mampu mengurangi distraksi digital dan meningkatkan fokus belajar (Murwaningsih, Tri, Roy Ardiansyah, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan self regulated learning yang baik memiliki kemampuan lebih tinggi dalam mengatur waktu serta mempertahankan konsentrasi. Strategi berikutnya adalah pengendalian distraksi digital yaitu kemampuan mengontrol stimulus eksternal seperti notifikasi pesan instan dan aplikasi media sosial yang dapat mengganggu konsentrasi. Kemampuan ini merupakan bagian penting dari regulasi diri yang berperan dalam menjaga efektivitas belajar (Khairah, Lathifah, Yendi, Frischa Meivilona, 2024). Selain itu mahasiswa juga perlu melakukan monitoring proses belajar atau self monitoring melalui evaluasi berkala terhadap strategi dan hasil belajar. Proses ini membantu mahasiswa tetap fokus pada tujuan pembelajaran serta menghindari aktivitas yang tidak relevan (Grahani et al., 2024). Penetapan tujuan belajar juga menjadi aspek penting karena mahasiswa yang memiliki tujuan jelas cenderung lebih mampu menjaga fokus dan mengarahkan perhatian pada aktivitas akademik yang relevan (Ramadhan et al., 2022). Kemampuan menetapkan tujuan belajar menjadi indikator penting dalam self regulated learning yang berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas belajar mahasiswa.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa STAI Ma'arif Magetan terhadap aktivitas *multitasking* yang dilakukan di era digital, serta untuk mengetahui dampak aktivitas *multitasking* terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari akan perilaku belajar yang sering dilakukan sambil membuka media sosial, ngegame atau multi tugas saat proses belajar berlangsung. Diantara aplikasi yang banyak dibuka ketika proses belajar di dalam kelas maupun diluar kelas yakni : aplikasi *WhatsApp*, *Tiktok*, *Instagram*, *youtube*, dan *game*. Dampak dari multitasking digital ini diantaranya menurunnya kemampuan *deep work*, mengkondisikan otak untuk mencari novelty secara terus menerus, *cognitive fatigue*, *cognitive overload* yang kemudian terjadi penurunan *self Regulated*. *Multitasking* bisa mengakibatkan penurunan kualitas pemahaman dan meningkatkan kelelahan mental. Terkait hal ini strategi yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan berfikir adalah mahasiswa harus mampu manajemen waktu, pengendalian distraksi digital, monitoring proses belajar dan penetapan tujuan belajar .

### **DAFTAR PUSTAKA**

- (Menteri Kesehatan, 2014). (2024). *Hubungan Antara Konsentrasi Belajar dengan Tingkat Penggunaan Media Sosial Tiktok Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pare-Pare*. February, 4–6.
- Anisa, A. R., Ipungkarti, A. A., & Saffanah, K. N. (2021). Pengaruh Kurangnya Literasi serta Kemampuan dalam Berpikir Kritis yang Masih Rendah dalam Pendidikan di Indonesia. *Conference Series Journal*, 01(01), 1–12.
- Anugraheni, I., Kristen, U., & Wacana, S. (2020). Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Menumbuhkan. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 04(01), 261–267.
- Ardiyanti, A., Rhamadani, M. T., Putri, R. A., Widya, S., & Tarigan, J. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Mahasiswa / I Unimed Fakultas FBS. *BENEFIT: Journal Of Busines, Economics, And Finance*, 3(1), 69–76. <https://doi.org/10.70437/benefit.v3i1.1057>
- Boksem, M. A. S., & Tops, M. (2008). *Mental fatigue: Costs and benefits*. Brain Research Reviews.
- Cal Newport. (2016). *Deep Work Rules for Focused Success in a Distracted World*. Hachette Audio.
- Deng, L., Zhou, Y., & Broadbent, J. (2024). Distraction, multitasking and self-regulation inside university classroom. *Education and Information Technologies*, 29(18), 23957–23979. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12786-w>
- Fauzy, E. R., Muwahidah, M. D., Oktia Putri, A., & Widian, W. (2023). Persepsi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Multitasking dan Komunikasi dalam Perkuliahan Daring. *Artikulasi: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 3(2), 112–124. <https://doi.org/10.17509/artikulasi.v3i2.69722>
- Gibson, J. ., Ivancevich, J. ., & Donnelly, J. . (2006). *Organizations: Behavior, Struktire, Processes*. McGraw - Hill.
- Grahani, F. O., Agustin, A., Lailiyah, A. F., & Valentina, N. (2024). SELF REGULATED LEARNING BAGI MAHASISWA REGULER DAN AKADEMIK. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper*, 9(1), 388–394.
- Hasan, M. K. (2024). Digital multitasking and hyperactivity: unveiling the hidden costs to brain health. In *Annals of medicine and surgery (2012)* (Vol. 86, Issue 11, pp. 6371–6373). <https://doi.org/10.1097/MS9.0000000000002576>
- Khairah, Lathifah, Yendi, Frischa Meivilona, D. (2024). Gambaran Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Bidang Ilmu Eksakta dan Soshum. *EJPP: Ekasakti Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 4(April), 205–218.
- Klepsch, M., & Seufert, T. (2020). Understanding instructional design effects by differentiated measurement of intrinsic, extraneous, and germane cognitive load. In *Instructional Science* (Vol. 48, Issue 1). Springer Netherlands.

<https://doi.org/10.1007/s11251-020-09502-9>

- Lexi J Moleong. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosda Karya.
- Li, M., Duan, J., Liu, Y., Zou, J., Yang, X., & Zeng, H. (2023). The habitual characteristic of smart phone use under relevant cues among Chinese college students. *Frontiers in Psychology*, 14(September), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1218886>
- May, K. E., & Elder, A. D. (2018). Efficient, helpful, or distracting? A literature review of media multitasking in relation to academic performance. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0096-z>
- Murwaningsih, Tri, Roy Ardiansyah, A. Y. S. (2022). Hubungan self Regulated Learning dan Minat Belajar Mahasiswa PGSD. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 6.
- Muslim, Tarigan, T. A. N. B., Mangkuanom, H. H., Pratama, A., & Aulia, M. (2024). Digital Transformation: Impact and Challenges of Information Technology in the Modern Era. *Jurnal Kreasi Rakyat*, 2(1), 36–43. <https://jurnal.kreyatcenter.com/index.php/jkr/index>
- Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. Grand Central Publishing.
- Nur Miyazaki, A. F., Buabara, H., Rahmi, A. N., Rusmayadi, R., & Herman, H. (2024). Tantangan dan Solusi Dalam Menghadapi Era Digital: Pendidikan Anak di Zaman Teknologi. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(3), 127–135. <https://doi.org/10.57218/jupeis.vol3.iss3.1149>
- Ramadhan, A., Lubis, H., & Ramadhani, A. (2022). *Studi Komparasi Regulasi Belajar Antara Mahasiswa yang Berkuliah di Luar Negeri Dengan Mahasiswa yang Berkuliah di Dalam Negeri*. 10(4), 721–731.
- Vani, E. (2016). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi KONSentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi*, 20130320128, 1–5.
- Walgito, B. (2020). *Pengantar Psikologi Umum* (Ed.V). Andi Offset.

## Copyrights

Copyright for this article is retained by the author(s)

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

PERSEPSI MAHASISWA TERHADAP *MULTITASKING* DIGITAL DAN DAMPAKNYA TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR

Ulfa Ainul Mardhiyah,<sup>1</sup>Dea Rakhimafa Wulandari<sup>2</sup>

