

PENGARUH DISTRAKSI DIGITAL TERHADAP EFEKTIVITAS STRATEGI BELAJAR MAHASISWA

Devana Khaila Agista Hera Winata¹, Haya Mufidatul Aliyah², Sabrina Devita Ayumi Anshadia³, Sesillya Eka Khoirun Nisa⁴, Wiyang Titis Pangesti⁵, Zuniar Kamaludin Mabruri⁶

¹Universitas Negeri Surabaya, khailadevana221@gmail.com

²Universitas Negeri Surabaya, hayamufida06@gmail.com

³Universitas Negeri Surabaya, sabrinaayumi0@gmail.com

⁴Universitas Negeri Surabaya, sesileka4@gmail.com

⁵Universitas Negeri Surabaya, wiyangtitis@gmail.com

⁶Universitas Negeri Surabaya, zuniarmabruri@unesa.ac.id

Abstrak

Distraksi digital akibat penggunaan media sosial dan kecerdasan buatan (AI) menjadi tantangan nyata yang memengaruhi efektivitas belajar mahasiswa Generasi Z di era digital. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas strategi belajar mahasiswa di tengah distraksi digital dan budaya serba instan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei terhadap 101 mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya (UNESA) menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berskala Likert yang telah diuji validitas melalui Item-Rest Correlation dan reliabilitas dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,757. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (mean). Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh nilai mean berada pada rentang 3,09 hingga 3,86. Strategi paling dominan yang diterapkan mahasiswa adalah menjauhkan ponsel atau mematikan koneksi internet saat membutuhkan fokus mendalam (mean = 3,86), disertai penerapan teknik Pomodoro dan evaluasi efektivitas belajar (mean = 3,49). Gangguan notifikasi media sosial masih menjadi sumber distraksi utama (mean = 3,71), sementara indikator pemahaman konsep (mean = 3,29) dan retensi materi (mean = 3,14) menunjukkan nilai yang relatif lebih rendah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mahasiswa Generasi Z memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik melalui penerapan strategi self-regulated learning, namun kualitas pembelajaran mendalam masih perlu ditingkatkan melalui penguatan literasi digital dan program manajemen perhatian di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Distraksi Digital; Generasi Z; Strategi Belajar; Self-Regulated Learning; Budaya Serba Instan

Abstrack

Digital distraction caused by social media use and artificial intelligence (AI) has become a significant challenge affecting the learning effectiveness of Generation Z university students in the digital era. This study aims to examine the effectiveness of student learning strategies amid digital distraction and instant culture. A quantitative descriptive method with a survey approach was employed involving 101 active students from Universitas Negeri Surabaya (UNESA) selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity through Item-Rest Correlation and reliability with a Cronbach's Alpha of 0.757. Data analysis utilized frequency distribution, percentage, and mean values. The results showed that all mean scores ranged from 3.09

to 3.86. The most dominant strategy applied by students was putting away their phones or turning off internet access when deep focus was needed (mean = 3.86), followed by the Pomodoro technique and learning effectiveness evaluation (mean = 3.49). Social media notifications remained a major source of distraction (mean = 3.71), while indicators of conceptual understanding (mean = 3.29) and material retention (mean = 3.14) showed relatively lower values. This study concludes that Generation Z students demonstrate a reasonably good level of adaptation through the implementation of self-regulated learning strategies, yet the quality of deep learning still needs improvement through strengthening digital literacy and attention management programs in higher education.

Keywords: Digital Distraction; Generation Z; Learning Strategies; Self-Regulated Learning; Instant Cultur

How to Cite: Pangesti, W. T., Winata, D. K. A. H., Aliyah, H. M., Anshadia, S. D. A., Nisa, S. E. K., & Mabruri, Z. K. (2026). PENGARUH DISTRAKSI DIGITAL TERHADAP EFEKTIVITAS STRATEGI BELAJAR MAHASISWA . *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia* , 11(2), 609–624. <https://doi.org/10.31943/bi.v11i2.1637>

DOI: <https://doi.org/10.31943/bi.v11i2.1637>

PENDAHULUAN

Kondisi ideal dalam ekosistem pendidikan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan kognitif yang mendalam, analitis, dan terstruktur. Perkembangan teknologi komunikasi yang terjadi selama era peradaban manusia turut memengaruhi aspek-aspek kehidupan masyarakat di berbagai bidang, mulai dari ideologi, ekonomi, politik, sosial, budaya, pertahanan, dan keamanan (Kusumawati et al., 2025). Di era kemajuan teknologi informasi, perangkat digital seharusnya berperan sebagai katalisator yang memfasilitasi mahasiswa dalam mengakses literatur global secara instan, merancang jadwal belajar yang efisien, serta menyerap ilmu pengetahuan dengan lebih komprehensif (Lindín et al., 2023). Sistem

pembelajaran modern idealnya mampu mencetak mahasiswa yang mandiri secara akademik (*self-regulated learners*), di mana teknologi digunakan secara bijak sebagai instrumen untuk memperkuat strategi belajar, pemantauan kemajuan belajar, serta kemandirian akademik, bukan justru melemahkannya (Faza & Lestari, 2025). Perkembangan teknologi digital mampu mengolah, mengemas, dan menampilkan informasi kepada peserta didik melalui audio, visual, dan audiovisual yang dapat disesuaikan dengan gaya belajar yang dimiliki oleh peserta didik (Hadana et al., 2026). Pemanfaatan teknologi digital yang tepat terbukti dapat mendukung proses *self-regulated learning* melalui kegiatan perencanaan, pengelolaan waktu, monitoring, dan evaluasi diri dalam pembelajaran (Urbina et al., 2021).

Namun, pengamatan langsung terhadap kebiasaan penggunaan gawai (HP) di kalangan mahasiswa menunjukkan realitas yang berbanding terbalik dengan kondisi ideal tersebut. Mahasiswa saat ini secara masif mengonsumsi konten media digital yang terfragmentasi dan serba cepat. Sering kali ditemukan format informasi digital yang menggabungkan elemen visual (gambar/video) dan teks secara tidak seimbang, sehingga lebih menekankan stimulus sensorik dibandingkan kedalaman pemahaman informasi (Mendoza et al., n.d.). Pola konsumsi informasi seperti ini berpotensi membentuk kebiasaan media multitasking yang menyebabkan perhatian mudah terpecah, menurunkan kapasitas memori kerja, serta mengganggu kemampuan memahami bacaan akademik yang kompleks. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih mudah terdistraksi, mengalami penurunan rentang perhatian (*attention span*), dan cenderung menghindari aktivitas membaca yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara penggunaan media sosial dan prestasi akademik mahasiswa dari berbagai sudut pandang. Rabaani & Indriyani, (2024) membuktikan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap prestasi

akademik mahasiswa, yang mengindikasikan bahwa pola konsumsi digital secara langsung berdampak pada capaian akademik. Ashari et al., (2025) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa 60% mahasiswa mengaku sering terganggu saat belajar akibat media sosial, di mana analisis korelasi membuktikan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan belajar, khususnya pada dimensi manajemen waktu dan fokus belajar. Lebih lanjut, Paraera & Pedhu, (2025) menemukan korelasi positif dan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa ($r = 0,911$), dengan sumbangan sebesar 82%, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas akademik. Dengan demikian, mayoritas studi sebelumnya berfokus pada hubungan langsung antara intensitas penggunaan media sosial dan prestasi akademik mahasiswa, serta dampaknya terhadap efektivitas waktu belajar, namun belum banyak yang mengeksplorasi strategi adaptif yang secara aktif dikembangkan mahasiswa dalam menghadapi gangguan digital tersebut.

Kelemahan utama dari penelitian-penelitian tersebut adalah pendekatannya yang terlalu deterministik; mereka cenderung hanya memposisikan teknologi sebagai variabel perusak fokus secara sepihak, tanpa mengeksplorasi secara mendalam proses internal psikologis dan taktik mahasiswa saat bereaksi terhadap distraksi tersebut. Kesenjangan literatur (*research gap*) inilah yang menjadi ruang pijakan bagi artikel ini. Jika penelitian terdahulu berhenti pada identifikasi dampak negatif dan kelemahan regulasi diri mahasiswa, kajian ini menawarkan kelebihan dengan berfokus pada eksplorasi solusi adaptif yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan pembelajaran di era digital. Penelitian ini secara spesifik memetakan dan mengevaluasi efektivitas berbagai strategi penanggulangan (*coping strategies*) yang secara aktif diterapkan oleh mahasiswa untuk mengembalikan fokus mereka. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya memotret mahasiswa sebagai korban pasif dari disrupsi teknologi, melainkan sebagai subjek rasional yang terus berupaya mengembangkan strategi belajar yang adaptif di tengah ekosistem digital yang penuh distraksi melalui penguatan regulasi diri dan manajemen perhatian.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, problem utama yang dibahas dalam kajian ini adalah belum terukurnya secara menyeluruh efektivitas berbagai strategi belajar mandiri yang diaplikasikan oleh mahasiswa saat ini. Padahal, kemampuan belajar mandiri (*self-regulated learning*) merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan akademik mahasiswa karena membantu mereka mengatur tujuan belajar, memantau kemajuan belajar, serta mengendalikan motivasi dan strategi belajar yang digunakan untuk mencapai prestasi akademik yang optimal (Anisa et al., 2020). Terdapat ketidakpastian akademik mengenai metode belajar seperti apa yang benar-benar terbukti valid dalam mempertahankan kualitas pemahaman kognitif mahasiswa, terutama ketika mereka secara terus-menerus dikepong oleh notifikasi ponsel dan tuntutan budaya akademik yang berbenturan dengan kebiasaan serba instan (Mirmoadi & Satwika, 2022). Oleh karena itu, artikel ilmiah ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam efektivitas strategi belajar mahasiswa di tengah distraksi digital dan budaya serba instan. Strategi belajar yang mendorong *self-regulated learning* berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar, regulasi metakognitif, serta kemampuan mahasiswa mengelola proses belajarnya secara mandiri (Kristanto &

Pradana, 2022). Kontribusi dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan empiris bagi institusi pendidikan tinggi dalam merancang kerangka pedagogi dan pedoman literasi digital yang lebih relevan (Rini et al., 2022). Selain itu, hasil kajian ini diproyeksikan menjadi rujukan praktis bagi mahasiswa untuk memodifikasi cara belajar mereka agar tetap tangguh, fokus, dan berprestasi. Temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* membantu mahasiswa dalam mengelola proses belajar secara mandiri, mempertahankan motivasi akademik, serta meningkatkan capaian belajar di perguruan tinggi (Saputro & Indriayu, 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan utama kajian, yaitu untuk mendeskripsikan, memetakan, dan menganalisis secara terukur fenomena yang terjadi saat ini (Nusrotus Sa'idah et al., 2024). Metode kuantitatif deskriptif dinilai paling tepat untuk memberikan gambaran yang faktual, sistematis, dan akurat mengenai seberapa besar gangguan dari budaya serba instan serta efektivitas strategi belajar mahasiswa berdasarkan data

numerik yang dihimpun langsung dari lapangan (Sofya et al., 2024).

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya (UNESA) pada bulan Mei – Juni 2026. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Forms kepada mahasiswa aktif. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian tanpa melalui perantara. Data primer ini mencakup profil demografi responden, tingkat paparan distraksi digital, pola konsumsi informasi, serta jenis strategi belajar mandiri yang diterapkan (Afdhal & Slamet, 2023).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh langsung dari responden, yaitu mahasiswa aktif di lingkungan Universitas Negeri Surabaya (UNESA). Penentuan sumber data (responden) dilakukan menggunakan *teknik purposive sampling* dengan kriteria inklusi tertentu, seperti mahasiswa aktif yang memiliki intensitas penggunaan gawai yang tinggi dalam aktivitas akademik maupun non-akademik sehari-hari. Teknik *purposive sampling* dipilih karena memungkinkan peneliti menentukan responden yang sesuai dengan karakteristik dan tujuan penelitian sehingga

data yang diperoleh lebih relevan dengan fokus kajian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode survei daring (*online survey*). Sejalan dengan pendapat Sedejarat et al., n.d.), survei daring merupakan metode pengumpulan data yang efisien karena memungkinkan peneliti menjangkau responden dalam jumlah besar dengan biaya dan waktu yang relatif lebih hemat dibandingkan survei konvensional. Tim peneliti mengumpulkan hasil data penelitian dengan cara membagikan tautan (link) dan mengarahkan responden untuk mengisi kuesioner terstruktur yang telah disediakan di platform Google Forms. Tautan kuesioner tersebut disebarluaskan secara proaktif melalui grup-grup komunikasi mahasiswa di media sosial seperti WhatsApp.

Alat pengumpulan data berupa kuesioner ini disusun menggunakan indikator yang terukur dan dinilai dengan Skala Likert (misalnya rentang skor 1 sampai 5, dari "Sangat Tidak Setuju" hingga "Sangat Setuju"). Sebelum didistribusikan, butir-butir pertanyaan dalam kuesioner telah dievaluasi secara internal oleh tim peneliti untuk memastikan kejelasan makna dan relevansi pertanyaan dengan variabel distraksi digital serta strategi belajar (Maulana, 2022).

Setelah batas waktu pengisian kuesioner ditutup, seluruh hasil respons yang terekam secara otomatis di dalam Google Forms diekspor ke dalam format spreadsheet (Microsoft Excel) untuk proses tabulasi dan pembersihan data dari jawaban yang tidak lengkap atau tidak valid (Musyarrofah et al., 2026).

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif deskriptif. Perhitungan statistik dasar seperti distribusi frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (mean) digunakan untuk memetakan kecenderungan jawaban responden. Hasil analisis statistik ini kemudian diinterpretasikan secara naratif untuk mendeskripsikan secara objektif mengenai tingkat gangguan dari budaya serba instan, serta menyimpulkan strategi belajar mana yang terbukti paling efektif diimplementasikan oleh mahasiswa (Sibarani et al., 2026).

Selain analisis deskriptif, instrumen penelitian juga diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan aplikasi Jamovi versi 2.7.31. Uji validitas dilakukan dengan melihat nilai Item-Rest Correlation pada setiap butir pernyataan, sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan mampu

mengukur variabel penelitian secara konsisten dan layak digunakan dalam proses pengumpulan data (Fadli et al., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

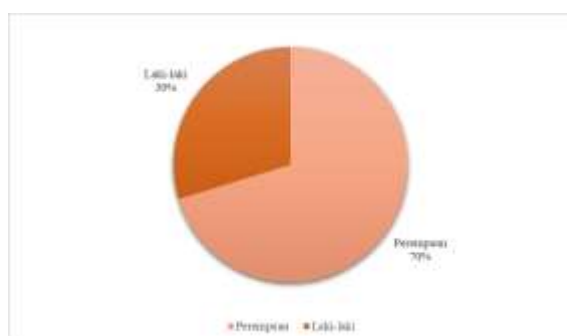
A. Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, penelitian ini melibatkan 101 mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya sebagai responden. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1 dan Diagram 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	71	70,3%
Laki-laki	30	29,7%
Total	101	100

Diagram 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Sumber: Data primer yang diolah peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 1 dan Diagram 1, mayoritas responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan dengan jumlah 71 orang (70,3%), sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 30 orang (29,7%). Dominasi responden perempuan menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan dalam pengisian kuesioner lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Meskipun demikian, kedua kelompok tetap memberikan gambaran mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi distraksi digital selama proses pembelajaran. Komposisi responden ini memberikan informasi awal mengenai karakteristik sampel penelitian sebelum dilakukan analisis lebih lanjut terhadap tingkat distraksi digital dan strategi belajar yang diterapkan mahasiswa.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Untuk memastikan kualitas instrumen penelitian, dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum instrumen digunakan dalam proses pengumpulan data. Uji validitas dilakukan melalui analisis *Item-Rest Correlation* untuk mengetahui keterkaitan setiap butir pernyataan dengan skor total instrumen. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* guna mengukur

tingkat konsistensi internal instrumen penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen

No	Nilai Item-Rest Correlation
1	0,203
2	0,319
3	0,414
4	0,331
5	0,260
6	0,514
7	0,595
8	0,432
9	0,491
10	0,383
11	0,548

Berdasarkan Tabel 2, nilai *Item-Rest Correlation* berada pada rentang 0,203 hingga 0,595. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki hubungan positif dengan skor total instrumen sehingga dapat digunakan dalam proses pengumpulan data penelitian.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	Jumlah Item
0,757	11

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,757. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Peringkat Nilai Rata-rata Tiap Pernyataan

Pengukuran kecenderungan jawaban responden dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner berbasis Skala Likert dengan rentang skor 1 hingga 5, yang bergerak dari kategori Sangat Tidak Setuju (STS = 1), Tidak Setuju (TS = 2), Netral (N = 3), Setuju (S = 4), hingga Sangat Setuju (SS = 5).

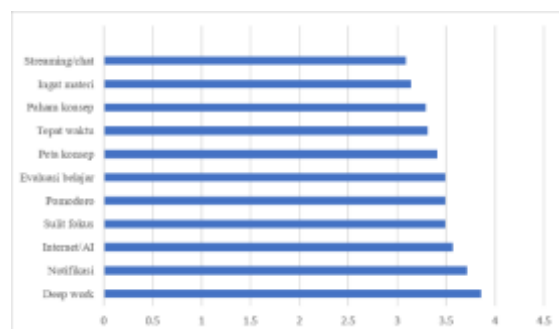
Tabel 4. Nilai Rata-rata (Mean) Setiap Pernyataan

Ranking	Pernyataan	Mean
1	Saya sengaja menjauhkan ponsel atau mematikan koneksi internet saat membutuhkan fokus	3,86

	mendalam (deep work)	
2	Saya sering merasa terganggu oleh notifikasi	3,71
3	Saya lebih sering mencari jawaban tugas dari internet/AI	3,57
4	Saya merasa sulit fokus membaca teks panjang	3,49
4	Saya menerapkan teknik Pomodoro	3,49
4	Saya selalu mengevaluasi efektivitas cara belajar	3,49
7	Saya membuat peta konsep/ringkasan	3,41
8	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu	3,31

9	Saya benar-benar memahami konsep materi	3,29
10	Saya masih mengingat materi seminggu lalu	3,14
11	Saya terbiasa belajar sambil streaming atau membalas pesan	3,09

Diagram 2. Nilai Rata-rata (Mean) Setiap Pernyataan



Sumber: Data primer yang diolah peneliti (2026)

Interpretasi Hasil

Berdasarkan Tabel 4 dan Diagram 2, seluruh nilai rata-rata berada pada rentang 3,09 hingga 3,86. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung memberikan jawaban pada kategori netral hingga setuju terhadap seluruh pernyataan yang diajukan. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah menerapkan

berbagai strategi belajar untuk menghadapi distraksi digital, meskipun gangguan dari penggunaan teknologi masih tetap dirasakan selama proses pembelajaran.

Pernyataan dengan nilai rata-rata tertinggi adalah kebiasaan menjauhkan ponsel atau mematikan koneksi internet saat membutuhkan fokus mendalam (*deep work*) dengan nilai mean sebesar 3,86. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kesadaran untuk mengurangi gangguan digital ketika belajar.

Pernyataan dengan nilai rata-rata tertinggi kedua adalah gangguan notifikasi saat membaca materi kuliah dengan nilai 3,71. Temuan ini menunjukkan bahwa notifikasi media sosial dan aplikasi digital masih menjadi salah satu sumber distraksi utama bagi mahasiswa Generasi Z.

Selain itu, kecenderungan mahasiswa mencari jawaban tugas melalui internet atau kecerdasan buatan (AI) dibandingkan membaca referensi akademik memperoleh nilai mean sebesar 3,57. Hasil tersebut menunjukkan bahwa budaya belajar instan mulai memengaruhi pola belajar mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik.

Secara umum, seluruh nilai mean berada pada rentang 3,09–3,86 yang

menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z memiliki tingkat adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi distraksi digital. Mahasiswa telah menerapkan berbagai strategi pengelolaan fokus dan evaluasi belajar, meskipun masih menghadapi tantangan berupa gangguan notifikasi serta kecenderungan penggunaan sumber informasi digital secara instan.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa Generasi Z menunjukkan berbagai upaya dalam menghadapi gangguan yang muncul akibat penggunaan teknologi digital selama kegiatan belajar. Strategi yang paling banyak diterapkan adalah menjauhkan telepon seluler atau menonaktifkan akses internet ketika membutuhkan konsentrasi penuh dalam belajar, dengan nilai rata-rata sebesar 3,86. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah menyadari pentingnya menciptakan lingkungan belajar yang minim gangguan agar proses belajar dapat berlangsung secara lebih efektif. Kondisi tersebut selaras dengan temuan Urbina et al., (2021), yang menyatakan bahwa pengaturan lingkungan belajar merupakan salah satu komponen penting dalam self-regulated learning yang dapat membantu mahasiswa mempertahankan fokus selama proses pembelajaran.

Di sisi lain, notifikasi dari berbagai aplikasi digital masih menjadi sumber gangguan yang cukup dominan. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata sebesar 3,71 pada pernyataan mengenai gangguan notifikasi saat belajar. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa telah berusaha mengontrol penggunaan perangkat digital, arus informasi yang terus muncul tetap berpotensi mengalihkan perhatian mereka. Penggunaan smartphone yang kurang terkontrol dapat menurunkan tingkat konsentrasi dan berdampak pada kualitas belajar mahasiswa.

Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa cukup sering memanfaatkan internet maupun kecerdasan buatan (AI) untuk membantu menyelesaikan tugas akademik. Pernyataan mengenai kecenderungan mencari jawaban melalui internet atau AI memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,57. Temuan ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi telah mendorong perubahan pola belajar mahasiswa menjadi lebih cepat dan praktis. Penggunaan media digital dalam pembelajaran dapat meningkatkan efisiensi akses informasi, namun juga berpotensi menurunkan kontrol diri apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan yang baik.

Selain berupaya mengurangi gangguan digital, mahasiswa juga menerapkan beberapa strategi belajar untuk mendukung efektivitas pembelajaran. Hal tersebut terlihat dari nilai rata-rata sebesar 3,49 pada penerapan teknik Pomodoro dan evaluasi efektivitas cara belajar, serta nilai 3,41 pada kebiasaan membuat peta konsep atau ringkasan materi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih terarah melalui pengelolaan waktu dan refleksi terhadap proses belajar yang mereka lakukan. Sejalan dengan pendapat Kristanto & Pradana, (2022), kemampuan metakognitif yang mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi proses belajar dapat membantu mahasiswa meningkatkan kualitas pembelajaran secara mandiri.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa masih mengalami kendala dalam mempertahankan fokus ketika membaca bacaan yang panjang. Pernyataan mengenai kesulitan fokus membaca teks panjang memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,49. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa paparan informasi digital yang serba cepat dapat memengaruhi kebiasaan belajar mahasiswa, khususnya dalam aktivitas yang membutuhkan perhatian dan konsentrasi dalam waktu yang relatif lama. Fenomena ini menunjukkan

bahwa budaya serba instan yang berkembang di era digital berpotensi mengurangi ketahanan mahasiswa dalam melakukan pembelajaran yang bersifat mendalam.

Pada aspek hasil belajar, indikator pemahaman konsep materi dan kemampuan mengingat kembali materi yang telah dipelajari menunjukkan nilai yang relatif lebih rendah dibandingkan indikator lainnya. Kemampuan memahami konsep memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,29, sedangkan kemampuan mengingat materi yang dipelajari seminggu sebelumnya memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,14. Temuan ini menunjukkan bahwa berbagai strategi yang diterapkan mahasiswa belum sepenuhnya mampu meningkatkan kualitas pemahaman dan retensi materi secara optimal. Penggunaan perangkat digital yang tidak terkontrol dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, kualitas belajar, serta efektivitas pencapaian akademik mahasiswa.

Secara umum, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi berbagai bentuk distraksi digital. Beragam strategi seperti membatasi penggunaan ponsel, mengatur waktu belajar, melakukan evaluasi diri, serta menyusun ringkasan materi telah diterapkan

sebagai upaya untuk mempertahankan efektivitas belajar. Namun demikian, gangguan notifikasi dan kecenderungan memperoleh informasi secara instan masih menjadi tantangan yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, penguatan literasi digital dan kemampuan self-regulated learning menjadi penting agar mahasiswa mampu memanfaatkan teknologi secara lebih bijak dan mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih mendalam serta berorientasi pada pemahaman konsep.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 101 mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya, dapat disimpulkan bahwa distraksi digital masih menjadi tantangan yang nyata dalam proses pembelajaran mahasiswa Generasi Z. Notifikasi media sosial, kemudahan akses informasi melalui internet, serta kecenderungan menggunakan kecerdasan buatan (AI) untuk memperoleh jawaban secara cepat menunjukkan bahwa budaya serba instan telah mempengaruhi pola belajar mahasiswa. Meskipun demikian, hasil penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya menjadi pihak yang pasif terhadap gangguan tersebut, melainkan berupaya melakukan berbagai bentuk pengendalian diri untuk mempertahankan fokus dan efektivitas belajar. Temuan ini terlihat dari tingginya

nilai rata-rata pada strategi menjauhkan ponsel atau mematikan koneksi internet saat membutuhkan konsentrasi mendalam, yang menunjukkan adanya kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pengelolaan lingkungan belajar.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa telah menerapkan berbagai strategi self-regulated learning, seperti penggunaan teknik Pomodoro, evaluasi efektivitas belajar, serta penyusunan peta konsep atau ringkasan materi. Strategi-strategi tersebut mencerminkan kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era digital. Namun, efektivitas strategi yang diterapkan belum sepenuhnya mampu menghasilkan pembelajaran yang mendalam. Hal ini terlihat dari masih rendahnya capaian pada indikator pemahaman konsep materi dan kemampuan mengingat kembali materi yang telah dipelajari. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan mengurangi distraksi belum selalu diikuti oleh peningkatan kualitas pemrosesan informasi dan retensi pengetahuan secara optimal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa Generasi Z memiliki kapasitas adaptif yang cukup baik dalam mengelola distraksi digital, tetapi

masih memerlukan penguatan kemampuan literasi digital dan self-regulated learning agar teknologi tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana memperoleh informasi secara cepat, melainkan juga sebagai media untuk membangun pemahaman yang kritis, reflektif, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan program literasi digital, pelatihan manajemen perhatian, serta pembelajaran yang mendorong keterampilan berpikir mendalam agar mahasiswa mampu memanfaatkan teknologi secara lebih produktif dan mendukung keberhasilan akademik di tengah ekosistem digital yang semakin kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal, M., & Slamet, L. (2023). *Analisis Sistem Ujian Online terhadap Kepuasan Siswa dengan Metode End User Computing Satisfaction (EUCS) (Studi Kasus: SMKN 2 Kecamatan Guguk)*.
- Anisa, A., Magfirah, N., & Thahir, R. (2020). Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *BIODIK*, 7(2), 63–70. <https://doi.org/10.22437/bio.v7i2.12824>
- Ashari, A. A., Ananda, G., Ritonga², L., Rambe³, H. A., Ayu, Y., Putri⁴, D., & Umar⁵, A. T. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Motivasi dan Kebiasaan Belajar

- Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(11).
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15544611>
- Fadli, R., Hidayati, S., Cholifah, M., Abdullah Kusumawati, E. T., Safi'i, I., & Hikmat, A. Siroj, R., Win Afgani, M., & Raden Fatah Palembang, U. (2023). *Validitas dan Reliabilitas pada Penelitian Motivasi Belajar Pendidikan Agama Islam Menggunakan Product Moment* (Vol. 6).
<http://Jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Faza, A., & Lestari, I. A. (2025). Self-Regulated Learning in the Digital Age: A Systematic Review of Strategies, Technologies, Benefits, and Challenges Self-Regulated Learning in the Digital Age: A Systematic Review of Strategies, Technologies, Benefits, and Challenges Faza and Lestari. In *International Review of Research in Open and Distributed Learning* (Vol. 26).
- Hadana, I. N., Haryadi, H., & Istanti, W. (2026). REVOLUSI PEMBELAJARAN MELALUI FLIPBOOK DIGITAL PADA TEKS NEGOSIASI BERDASARKAN GAYA BELAJAR (VIRTUAL, AUDITORY, KINESTHETIC). *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 11(1), 59–66.
<https://doi.org/10.31943/bi.v11i1.1248>
- Kristanto, A., & Pradana, H. D. (2022). Mengembangkan Kemampuan Self-Regulated Learning Bidang Metakognisi.
- Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, 5(3), 518–524.
<https://doi.org/10.23887/jp2.v5i3.44331>
- (2025). ASESMEN FORMATIF BERBASIS DIGITAL DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA: ANALISIS BIBLIOMETRIK. *Bahtera Indonesia; Jurnal Penelitian Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 10(1), 104–114.
<https://doi.org/10.31943/bi.v10i1.944>
- Lindín, C., Engel, A., Gràcia, M., Rivera-Vargas, P., & Rubio, M. J. (2023). Literature Review on Emerging Educational Practices Mediated by Digital Technologies in Higher Education, Based on Academic Papers. In *SAGE Open* (Vol. 13, Number 4). SAGE Publications Inc.
<https://doi.org/10.1177/21582440231204677>
- Maulana, A. (2022). Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa Article Info ABSTRACT. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 2774–2156.
- Mendoza, M. D., Yosefa Hutajulu, O., Lubis, A. R., Rahmadani, R., Trisna, T., & Putri, A. (n.d.). PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM PENDIDIKAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK
- Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia

- MAHASISWA. In *Jurnal Teknologi* Rabaani, S., & Indriyani, D. (2024). Pengaruh Pendidikan (Vol. 15, Number 2).
- Mirmoadi, B. S., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Literasi Digital Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *JDMP (Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan)*, 7(1), 8–23. <https://doi.org/10.26740/jdmp.v7n1.p8-23>
- Musyarrofah, L., Farid Wajdi, M., Djuanda, M., Sultan Maulana Hasanuddin Banten, U., Perpustakaan, I., & Diklat Keagamaan Jakarta, B. (2026). Optimalisasi Pengelolaan Data Bahan Kimia Menggunakan Google Sheet sebagai Pendukung Pembelajaran Praktikum di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
- Nusrotus Sa'idah, Jailani, & Sudiyatno. (2024). Survey Attitude Toward The Level Of Understanding Of Descriptive Statistics by Students in Higher Education: Pair Comparison Methode. *Journal of Education Research and Evaluation*, 8(1), 154–162. <https://doi.org/10.23887/jere.v8i1.63450>
- PARAERA, M. D. N., & Pedhu, Y. (2025). INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN PROKRASTINASI AKADEMIK: SEBUAH ANALISIS EMPIRIS. *Psiko Edukasi*, 23(1), 69–85. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v23i1.6890>
- Penggunaan Media Sosial terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(3), 10. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i3.433>
- Rini, R., Suryadinata, N., & Efendi, U. (2022). Literasi digital mahasiswa dan faktor-faktor yang berpengaruh. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 10(2), 171–179. <https://doi.org/10.21831/jamp.v10i2.48774>
- Saputro, B. A., & Indriayu, M. (2025). PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING DAN ADVERSITY QUOTIENT TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI UNS. <https://doi.org/10.33603/ejpe.v13i2>
- Sedejart, S. /, Sulawesi, D. P., Arifin, S., & Jaya, A. I. (n.d.). Convenience Sampling dengan Survei Daring pada Minat Lanjut Studi Siswa. In *Jurnal Matematika dan Statistika serta Aplikasinya* (Vol. 12, Number 1).
- Sibarani, G. H., Silalahi, W. D. C., Dalimuthe, I. P., Sihalo, E. D. A., Silalahi, T. G., & Sihite, E. (2026). Analisis Statistik Deskriptif Karakteristik Demografi dan Akademik Mahasiswa FIP UNIMED. *Veritas: Jurnal Penalaran Dan Riset Mahasiswa Pendidikan*, 2(1), 27–30. <https://doi.org/10.66851/veritas.v2i1.182>

Sofya, A., Chusnul Novita, N., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif. In *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 4). <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety>

Urbina, S., Villatoro, S., & Salinas, J. (2021). Self-regulated learning and technology-enhanced learning environments in higher education: A scoping review. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 13, Number 13). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/su13137281>