

PENGARUH MULTITASKING DIGITAL TERHADAP KONSENTRASI DAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA KELAS 3B

Steven Teody Budiono

Program Sistem Informasi, Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Universitas Nusantara PGRI Kediri

stevenbudi818@gmail.com

Abstrak

Perkembangan teknologi digital mendorong mahasiswa semakin sering melakukan multitasking, terutama selama perkuliahan. Kebiasaan ini berpotensi mengganggu perhatian dan menurunkan efektivitas belajar. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat multitasking digital, menganalisis pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar, serta melihat keterkaitannya dengan prestasi akademik mahasiswa kelas 3B. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan tujuh responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert dan dianalisis secara deskriptif melalui perhitungan nilai rata-rata, kategorisasi variabel, serta penyajian tabel dan grafik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa multitasking digital berada pada kategori tinggi, sedangkan konsentrasi belajar dan prestasi belajar berada pada kategori sedang hingga rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas multitasking digital dapat mengurangi kemampuan fokus mahasiswa dan berdampak pada kualitas pemahaman serta hasil belajar yang dicapai. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengelolaan penggunaan gawai selama pembelajaran agar proses belajar dapat berlangsung lebih efektif.

Kata Kunci: multitasking digital, konsentrasi belajar, prestasi belajar, mahasiswa

Abstract

The rapid growth of digital technology has increased students' tendency to engage in digital multitasking, particularly during lectures. This behavior has the potential to disrupt attention and reduce learning effectiveness. This study aims to describe the level of digital multitasking, examine its influence on learning concentration, and analyze its connection to academic performance among students of class 3B. The research employs a descriptive quantitative approach with seven respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed descriptively through mean scores, variable categorization, and the presentation of tables and graphs. The findings show that students' digital multitasking is within the high category, while their learning concentration and academic performance fall into the medium-to-low category. These results indicate that higher levels of digital multitasking may reduce students' ability to maintain focus and negatively affect their comprehension and learning outcomes. This study highlights the importance of regulating digital device usage during learning activities to ensure that the learning process becomes more efficient and focused.

Keywords: digital multitasking, learning concentration, academic performance, student

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat membuat mahasiswa hidup dalam lingkungan yang dipenuhi rangsangan visual dan informasi. Hampir setiap saat berbagai notifikasi dari media sosial, pesan instan, dan aplikasi hiburan muncul di layar gawai. Kondisi tersebut membentuk kebiasaan multitasking digital, yaitu melakukan beberapa aktivitas pada waktu yang bersamaan. Fenomena ini tampak jelas pada aktivitas belajar mahasiswa kelas 3B, di mana kegiatan akademik

sering bersinggungan dengan penggunaan gawai yang tidak berkaitan dengan pembelajaran. Alih-alih meningkatkan produktivitas, multitasking digital justru membuat perhatian mahasiswa mudah terpecah sehingga mengganggu alur pemahaman materi. Walaupun lingkungan digital menawarkan kemudahan akses informasi, dampak lain yang muncul ialah menurunnya kemampuan fokus dan kualitas belajar. Banyak mahasiswa kesulitan mempertahankan konsentrasi selama perkuliahan, terutama ketika mereka berinteraksi secara intens dengan media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kajian yang

lebih mendalam mengenai pengaruh multitasking digital terhadap proses belajar mahasiswa kelas 3B. Penjelasan mengenai dampak multitasking digital terhadap hasil akademik juga ditegaskan oleh Strayhorn (2020), yang melalui tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa multitasking digital secara konsisten berkorelasi dengan penurunan performa akademik. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa interaksi digital ganda bukan hanya mengganggu perhatian sesaat, melainkan juga berdampak kumulatif terhadap capaian akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kebiasaan multitasking digital yang dilakukan mahasiswa kelas 3B, menganalisis pengaruh multitasking terhadap konsentrasi belajar, mengetahui keterkaitan antara intensitas multitasking digital dengan prestasi akademik, serta menjelaskan faktor-faktor yang memperkuat maupun memperlemah dampak multitasking digital pada proses belajar. Perumusan tujuan ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika belajar mahasiswa di tengah perkembangan teknologi digital.

Secara teoretis, fenomena multitasking digital dapat ditinjau melalui Teori Beban Kognitif (Sweller, 1988), yang menjelaskan bahwa kapasitas memori kerja manusia terbatas sehingga aktivitas ganda dapat menghambat proses pemrosesan informasi. Teori Perhatian Selektif juga menyatakan bahwa seseorang tidak mampu memusatkan perhatian secara penuh pada dua tugas yang sama-sama membutuhkan pemikiran kompleks. Rosen, Carrier, dan Cheever (2013) menegaskan bahwa multitasking digital memicu perpindahan fokus secara berulang (*attention shifting*) yang berdampak pada penurunan daya ingat jangka pendek serta efektivitas belajar. Landasan teori tersebut menunjukkan bahwa multitasking bukan sekadar kebiasaan, melainkan aktivitas yang berimplikasi langsung pada kemampuan kognitif mahasiswa.

Penelitian terdahulu turut memperkuat temuan tersebut. Rosen, Lim, Carrier, dan Cheever (2014) melalui penelitian berjudul *The Cost of Media Multitasking on Classroom Learning* menemukan bahwa multitasking digital dapat menurunkan pemahaman materi hingga 40%. Penelitian lain oleh Rahmawati dkk. (2022) menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah konsentrasi dan pencapaian akademik

mahasiswa. Penelitian Khairunnisa dkk. (2021) juga menjelaskan bahwa multitasking media—khususnya perpindahan cepat antara aplikasi akademik dan hiburan—berkaitan dengan penurunan efektivitas belajar serta kecenderungan *binge-watching* yang mengganggu fokus mahasiswa. Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Junco dan Cotten (2019) menunjukkan bahwa distraksi digital memiliki pengaruh langsung terhadap penurunan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Dalam eksperimen terkontrol tersebut, mahasiswa yang menerima gangguan digital memiliki skor akademik yang lebih rendah secara signifikan dibanding kelompok tanpa distraksi. Temuan penelitian ini sejalan dengan eksperimen yang dilakukan oleh Luo dkk. (2018), yang mengungkap bahwa multitasking media berdampak pada penurunan kinerja kognitif dan memori jangka pendek. Ketika responden melakukan dua aktivitas digital secara bersamaan, kapasitas pemrosesan informasi menurun drastis, sehingga kemampuan mereka untuk mempertahankan informasi akademik menjadi lebih lemah. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi intensitas multitasking media, semakin rendah kualitas keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik.

Walaupun berbagai penelitian telah menyoroti dampak multitasking digital, belum terdapat penelitian yang secara khusus menelaah kondisi mahasiswa dalam satu kelompok belajar tertentu, seperti kelas 3B, yang memiliki karakteristik, kebiasaan, dan intensitas penggunaan gawai yang khas. Keadaan tersebut menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini. Fokus penelitian diarahkan pada konteks yang lebih spesifik dengan memetakan jenis aplikasi yang digunakan, frekuensi multitasking saat perkuliahan, serta hubungan langsungnya dengan konsentrasi dan prestasi akademik. Pembaruan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih relevan dan sesuai dengan kondisi nyata mahasiswa saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran sistematis mengenai tingkat multitasking digital, konsentrasi belajar, dan persepsi prestasi akademik mahasiswa tanpa melakukan pengujian hipotesis. Menurut Creswell

(2018), penelitian kuantitatif deskriptif bertujuan memotret suatu fenomena berdasarkan data numerik sehingga dapat menjelaskan kecenderungan umum dari variabel yang diteliti.

Subjek penelitian terdiri atas **tujuh mahasiswa kelas 3B Program Studi Sistem Informasi Universitas Nusantara PGRI Kediri** yang dipilih melalui teknik **purposive sampling**. Teknik ini digunakan karena penelitian membutuhkan responden dengan karakteristik tertentu, yaitu mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan gawai tinggi selama perkuliahan. Pemilihan teknik ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2021), yang menyatakan bahwa purposive sampling menekankan pemilihan sampel berdasarkan kriteria khusus yang ditetapkan peneliti.

Instrumen penelitian berupa **kuesioner tertutup berskala Likert 1–5**. Instrumen disusun berdasarkan tiga variabel utama, yaitu (1) Multitasking Digital, yang mencakup frekuensi membuka beberapa aplikasi sekaligus dan intensitas berpindah aplikasi ketika belajar; (2) Konsentrasi Belajar, yang mencakup kemampuan mempertahankan perhatian dan gangguan akibat notifikasi digital; serta (3) Prestasi Belajar, yang mencakup persepsi mahasiswa mengenai kualitas tugas, pemahaman materi, dan pengaruh multitasking terhadap capaian akademik.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara langsung dan melalui formulir digital untuk mempermudah responden. Analisis data dilakukan menggunakan **statistik deskriptif** sebagaimana dijelaskan oleh Pradopo (2021), meliputi perhitungan rata-rata, kategorisasi skor, serta perbandingan nilai antarvariabel. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi. Selain itu, jawaban pada pertanyaan terbuka dianalisis secara naratif guna memberikan konteks tambahan terhadap temuan kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan metode penelitian kuantitatif deskriptif yang diterapkan, data yang diperoleh dari tujuh responden (mahasiswa kelas 3B) melalui teknik *purposive sampling* telah direkapitulasi dan dianalisis. Analisis ini bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena multitasking digital, tingkat konsentrasi,

serta capaian prestasi belajar secara objektif. Berikut adalah pemaparan hasil data serta pembahasan mendalam mengenai temuan penelitian.

A. Deskripsi Data Responden

Langkah pertama dalam analisis ini adalah memetakan skor mentah jawaban responden untuk melihat variasi data individual. Instrumen kuesioner menggunakan skala Likert 1–5, di mana angka yang lebih tinggi menunjukkan intensitas atau capaian yang lebih tinggi. Rekapitulasi data disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel.1 Rekapitulasi Data Mentah Responden

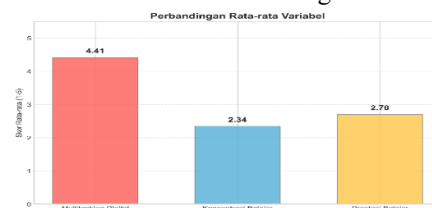
Responden	Multitasking Digital	Konsentrasi Belajar	Prestasi Belajar
R1	4.5	2.0	2.5
R2	5.0	1.8	2.0
R3	4.2	2.5	3.0
R4	4.8	2.2	2.8
R5	3.8	3.0	3.2
R6	4.6	2.1	2.4
R7	4.0	2.8	3.0

Berdasarkan **Tabel 1**, terlihat adanya kecenderungan pola jawaban yang kontras pada mayoritas responden. Responden dengan skor *Multitasking Digital* yang tinggi (seperti R2 dengan skor 5.0) cenderung memiliki skor *Konsentrasi Belajar* yang sangat rendah (1.8). Sebaliknya, responden dengan skor multitasking yang lebih moderat (seperti R5 dengan skor 3.8) mampu mempertahankan skor konsentrasi dan prestasi yang lebih baik (di atas angka 3.0). Data mentah ini memberikan indikasi awal bahwa terdapat hubungan terbalik antara aktivitas digital ganda dengan fokus akademik.

B. Analisis Perbandingan Rata-rata Variabel

Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi umum kelas 3B, dilakukan perhitungan rata-rata (*mean*) untuk ketiga variabel utama.

Gambar 2. Grafik Batang Rata-rata



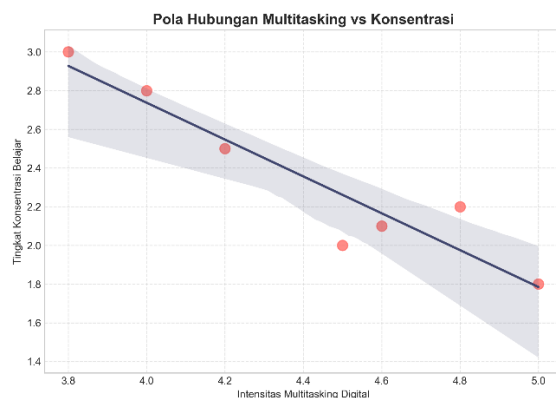
Gambar 2 menunjukkan disparitas yang signifikan antarvariabel. Skor rata-rata **Multitasking Digital** menempati posisi tertinggi dengan nilai **4.41** (Kategori Sangat Tinggi). Angka ini mengonfirmasi bahwa lingkungan belajar mahasiswa kelas 3B sangat didominasi oleh interaksi gawai. Sebaliknya, variabel **Konsentrasi Belajar** berada pada titik terendah dengan rata-rata **2.34** (Kategori Rendah).

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui **Teori Beban Kognitif** (*Cognitive Load Theory*). Tingginya aktivitas multitasking membebani memori kerja mahasiswa dengan informasi yang tidak relevan (seperti notifikasi media sosial), sehingga kapasitas kognitif yang tersisa untuk memproses materi perkuliahan menjadi sangat terbatas. Akibatnya, skor **Prestasi Belajar** tertahan di angka **2.70**, yang menunjukkan bahwa pemahaman materi menjadi kurang optimal akibat terpecahnya atensi.

C. Pola Hubungan (Korelasi) Multitasking dan Konsentrasi

Guna membuktikan asumsi bahwa multitasking adalah faktor utama penyebab turunnya konsentrasi, dilakukan pemetaan pola hubungan (*scatter plot*) antara kedua variabel tersebut.

Gambar 3. Scatter Plot Korelasi



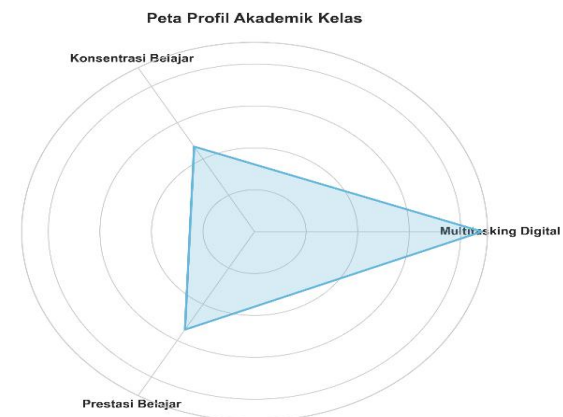
Tren data pada **Gambar 3** memperlihatkan garis regresi yang menurun (*negative slope*). Titik-titik data (lingkaran merah) bergerak dari kiri atas ke kanan bawah, yang mengindikasikan adanya **korelasi negatif**. Artinya, semakin tinggi intensitas multitasking digital yang dilakukan mahasiswa (bergerak ke kanan sumbu X), semakin rendah tingkat konsentrasi belajar mereka (bergerak ke bawah sumbu Y).

Fenomena ini selaras dengan konsep *attention shifting* atau perpindahan perhatian. Mahasiswa yang terus-menerus berpindah antara aplikasi akademik dan hiburan mengalami "biaya peralihan" (*switching cost*) di otak mereka, yang mengakibatkan hilangnya fokus mendalam (*deep work*) yang diperlukan untuk memahami materi kuliah yang kompleks.

D. Profil Keseimbangan Akademik

Untuk melihat karakteristik kelas 3B secara holistik, data divisualisasikan menggunakan *Radar Chart*. Grafik ini menggambarkan "bentuk" keseimbangan antara kebiasaan digital dan hasil akademik.

Gambar 4. Radar Chart Profil



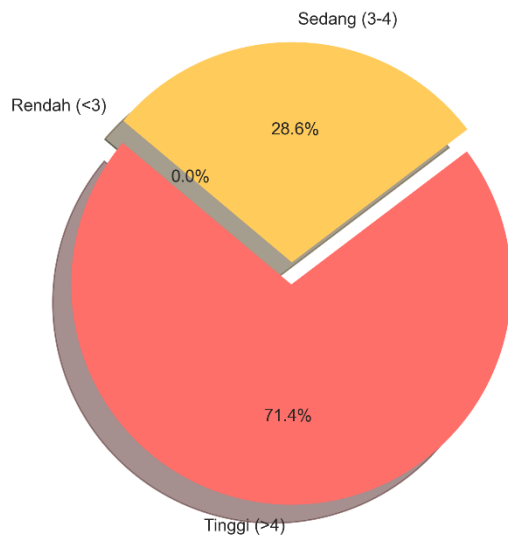
Visualisasi pada **Gambar 4** menunjukkan ketimpangan profil yang tajam. Area biru ditarik sangat kuat ke arah sudut "Multitasking Digital", sementara sudut "Konsentrasi Belajar" dan "Prestasi Belajar" terlihat menyusut mendekati titik pusat. Dalam situasi belajar yang ideal, grafik seharusnya berbentuk segitiga sama sisi atau lebih condong ke arah prestasi. Bentuk grafik yang tidak proporsional ini menegaskan bahwa perilaku digital telah mendominasi ruang akademik mahasiswa, menggeser prioritas dari pemahaman materi menjadi sekadar respons terhadap stimulus digital.

E. Distribusi Tingkat Multitasking Mahasiswa

Faktor fasilitas dan akses bacaan berpengaruh terhadap minat membaca mahasiswa, terutama melalui kenyamanan perpustakaan dan cara mahasiswa memperoleh informasi. Berdasarkan pernyataan "*Saya jarang mengunjungi perpustakaan*"

karena tempatnya kurang nyaman,” sebagian besar responden memberikan nilai 2 dan 3, menunjukkan bahwa meskipun perpustakaan tidak sepenuhnya dianggap nyaman, ketidaknyamanan tersebut hanya menjadi hambatan pada tingkat sedang. Beberapa mahasiswa bahkan memberi nilai rendah, yang berarti kenyamanan perpustakaan bukanlah faktor utama yang menghalangi mereka untuk membaca.

Gambar 5. Pie Chart Distribusi Proporsi Tingkat Multitasking



Berdasarkan visualisasi data pada Gambar 5, terlihat jelas dominasi perilaku multitasking yang intensif di kalangan responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, yakni sebanyak 71,4%, berada pada kategori tingkat multitasking "Tinggi" (skor rata-rata > 4). Sementara itu, 28,6% sisanya berada pada kategori "Sedang", dan tidak ditemukan satupun responden yang menempati kategori "Rendah". Data ini mengindikasikan bahwa aktivitas digital ganda selama perkuliahan bukan lagi perilaku kasuistik atau kebetulan, melainkan telah bertransformasi menjadi kebiasaan kolektif (habitual) bagi mahasiswa kelas 3B. Absennya kategori rendah menegaskan bahwa ketergantungan terhadap gawai saat belajar merupakan tantangan sistemik yang secara nyata mendistraksi fokus hampir seluruh mahasiswa di kelas tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap tujuh responden mahasiswa kelas 3B, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat multitasking digital

berada pada kategori tinggi. Sementara itu, konsentrasi belajar dan prestasi belajar berada pada kategori sedang hingga rendah. Temuan ini menegaskan bahwa kebiasaan multitasking digital berdampak negatif terhadap kemampuan fokus dan kualitas pemahaman mahasiswa selama mengikuti pembelajaran. Semakin tinggi intensitas multitasking, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi dan hasil belajar.

SARAN

Penelitian ini merekomendasikan agar mahasiswa membatasi penggunaan gawai selama perkuliahan untuk mengurangi gangguan perhatian. Dosen disarankan menerapkan strategi pembelajaran yang meminimalkan potensi multitasking digital, misalnya dengan penggunaan instruksi yang lebih terstruktur atau aktivitas kelas yang menuntut fokus penuh. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menambahkan variabel kontrol, atau menggunakan metode campuran untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak multitasking digital terhadap proses belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Khairunnisa, Y., dkk. (2021). Perilaku multitasking media akademik dan binge-watching pada mahasiswa. *Jurnal Komunikasi*, 9(3), 211–220.
- Pradopo, R. (2021). *Statistik Deskriptif untuk Penelitian Pendidikan*. Rajawali Pers.
- Rahmawati, O., dkk. (2022). Efek penggunaan media sosial terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 5(2), 45–52.
- Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Media multitasking and cognitive control: Implications for learning and memory. *Psychology Press*.
- Rosen, L. D., Lim, A., Carrier, L., & Cheever, N. (2014). The cost of media multitasking on classroom learning. *Computers in Human Behavior*, 36, 123–132.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Strayhorn, J. S. (2020). *The Association of Digital Media Multitasking with Academic Outcomes*:

A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Educational Psychology. (Topik: Tinjauan sistematis dampak multitasking digital pada hasil akademik).

Junco, R., & Cotten, S. R. (2019). *The impact of digital distraction on student engagement and academic performance: Evidence from a controlled experiment.* Computers &

Education. (Topik: Pengaruh langsung gangguan digital pada kinerja dan keterlibatan).

Luo, B., dkk. (2018). *Media multitasking and cognitive performance: An experiment on its effect on learning and memory.* International Journal of Psychology. (Topik: Kinerja kognitif dan memori di tengah multitasking media).