Schemata: Jurnal Pascasarjana UIN Mataram
E-ISSN: 2579-5287 P-ISSN: 2337-3741
Vol. 15 No. 1, June 2026, pp. 51-68

Distraksi Digital dalam Lingkungan Multitasking dan Overloading pada Pembelajaran: Analisa Ragam Bentuk, Dampak dan Solusi

Abdulloh Fuadi
Universitas Islam Negeri Mataram, Indoensia
email: abdulloh.fuadi@uinmataram.ac.id

ABSTRACT

The presence of digital devices in higher education classrooms often triggers a dilemma between leveraging technology and mitigating academic distraction. This study aims to analyze the diverse forms, impacts, and solutions to digital distraction within a multitasking and information-overloading environment in the learning process at UIN Mataram. Adopting the theoretical framework of The Triad (Fragile-Robust-Antifragile) by Nassim Nicholas Taleb, this qualitative study employs a case study approach, gathering data through classroom observations and in-depth interviews with lecturers and students from undergraduate to postgraduate levels. The results indicate that the forms of digital distraction correlate linearly with device types and study levels, such as smartphone scrolling among undergraduate students and laptop multitasking among postgraduate students, leading to a loss of eye contact and a decline in deep cognitive processing. This article argues that mitigating these disruptions is ineffective through restrictive policies that are fragile or passive neglect that is robust. The optimal solution is to implement an antifragile pedagogical policy by deliberately embracing and converting students' devices into instruments for knowledge construction based on digital learning contracts to increase the learning signal-to-noise ratio in the classroom.

Keywords: *Digital Distraction, Multitasking, Information Overload, Antifragile, UIN Mataram.*

ABSTRAK

Kehadiran perangkat digital di ruang kelas tinggi sering kali memicu dilema antara pemanfaatan teknologi dan peningkatan distraksi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis ragam bentuk, dampak, serta solusi atas fenomena distraksi digital dalam lingkungan multitasking dan overloading informasi pada proses pembelajaran di UIN Mataram. Dengan mengadopsi kerangka teoretis The Triad (Fragile-Robust-Antifragile) dari Nassim Nicholas Taleb, penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus ini menghimpun data melalui observasi kelas dan wawancara mendalam bersama dosen dan mahasiswa dari jenjang sarjana hingga pascasarjana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk distraksi digital berkorelasi linear dengan jenis perangkat dan jenjang studi, seperti aktivitas scrolling ponsel pada mahasiswa sarjana dan multitasking jendela laptop pada mahasiswa pascasarjana, yang berdampak pada hilangnya kontak mata (eye contact) dan penurunan keterlibatan kognitif mendalam (deep processing). Artikel ini berargumen bahwa penanggulangan gangguan tersebut tidak akan efektif melalui kebijakan restriktif yang rapuh (fragile) atau pengabaian pasif (robust). Solusi terbaik adalah menerapkan kebijakan pedagogis yang anti-rapuh (antifragile), yaitu dengan sengaja merangkul dan mengonversi gawai mahasiswa menjadi instrumen konstruksi pengetahuan berbasis kontrak belajar digital guna meningkatkan rasio sinyal (signal-to-noise ratio) pembelajaran di dalam kelas.

Kata kunci: Distraksi Digital, Multitasking, Overloading Informasi, Antifragile, UIN Mataram.

First Received:	Revised:	Accepted:
22 March 2026	29 April 2026	11 May 2026

Final Proof Received:	Published:
28 May 2026	1 June 2026
How to cite (in APA 7th style):	
Fuadi, A. (2026). Distraksi Digital dalam Lingkungan Multitasking dan Overloading pada Pembelajaran: Analisa Ragam Bentuk, Dampak dan Solusi. *Schemata,* 15(1), 51-68.	

INTRODUCTION

Dalam dua dekade terakhir, penggunaan perangkat digital, seperti ponsel dan laptop, di kalangan mahasiswa terus mengalami pertumbuhan yang signifikan. Perangkat-perangkat ini memungkinkan penggunanya untuk mengakses informasi dan berinteraksi dengan lebih luas. Namun, seiring dengan meningkatnya penggunaan perangkat digital, penelitian menunjukkan bahwa kehadiran teknologi ini juga semakin menjadi sumber distraksi dalam proses pembelajaran di kelas (McCoy, 2013). Penggunaan teknologi digital secara terus-menerus dapat menghambat rentang perhatian mahasiswa serta kemampuan mereka untuk bertahan dalam menghadapi tugas-tugas yang menantang. Teknologi ini juga dapat menghambat keterampilan menulis dan komunikasi tatap muka mahasiswa (Aagaard, 2017). Meskipun demikian, tidak dapat dipungkiri bahwa internet dan mesin pencari dapat memberikan dampak positif terhadap keterampilan penelitian mahasiswa. Namun teknologi digital juga telah menciptakan generasi yang mudah teralihkan dengan rentang perhatian yang pendek (Fuadi, 2020).

Hal semacam ini mungkin tidak mengejutkan jika dikaitkan dengan penelitian lain mengenai perilaku manusia dan penggunaan teknologi digital. Lingkungan media yang semakin jenuh menyebabkan semakin banyak individu mengonsumsi lebih dari satu aliran konten secara bersamaan. Otak manusia sebenarnya tidak dirancang untuk memproses berbagai aliran informasi sekaligus. Seseorang mengalami kesulitan dalam mempelajari hal-hal baru ketika otak mereka terdistraksi oleh aktivitas lain. Dalam konteks pembelajaran di kelas, aktivitas berkirim pesan (*texting*) selama perkuliahan berdampak pada kemampuan mahasiswa dalam mengatur fokus dan perhatian mereka terhadap proses pembelajaran. Kemampuan mahasiswa dalam melakukan multitasking, seperti mengirim pesan sambil mengikuti perkuliahan, dapat berkembang menjadi kebiasaan seiring waktu. Kebiasaan ini dapat dikategorikan sebagai perilaku otomatis yang dipicu dengan tingkat kesadaran minimal, yang berpotensi menghambat keterlibatan kognitif mereka dalam pembelajaran di kelas (Awofala dkk., 2020).

Ilmu kognitif telah lama tertarik untuk meneliti dampak *multitasking* terhadap kemampuan manusia dalam menyelesaikan tugas, serta apakah hal tersebut memiliki efek negatif. Terdapat tradisi panjang dalam penelitian psikologi dan komunikasi media yang menunjukkan bahwa kemampuan manusia untuk melakukan multitasking, pada dasarnya, sangat terbatas. Meskipun penelitian mengenai dampak negatif *multitasking* masih menunjukkan hasil yang beragam, beberapa peneliti berpendapat bahwa sumber daya kognitif manusia bersifat terbatas, dan ketika terlalu banyak informasi diproses sekaligus, maka hal tersebut dapat menghambat pembelajaran. Ketika saluran pemrosesan kognitif kelebihan beban, sebagian informasi akan tersaring, sementara sebagian lainnya dipilih untuk diproses lebih lanjut (Flemming dkk., 2014).

Di saat yang sama, kelebihan beban digital (*digital overload*) juga menjadi permasalahan utama di lingkungan sekitar masa kini. Sepanjang hari, baik melalui komputer, laptop, tablet, maupun ponsel pintar, individu modern terus-menerus dibanjiri dengan berbagai pesan dan notifikasi. Situasi ini membuat upaya untuk berkonsentrasi menjadi sangat sulit, bahkan ketika ingin focus dan konsentrasi. Sementara itu, saat individu tergoda untuk menunda pekerjaan, berbagai bentuk distraksi hanya berjarak satu klik saja (Rosen & Samuel, 2015). Konsentrasi, sebagaimana pembelajaran, sesungguhnya memerlukan proses kognitif yang substansial. Oleh karena itu, *multitasking* dan *overloading* yang sering dilakukan melalui laptop selama perkuliahan tidak hanya akan mengalihkan perhatian mahasiswa itu sendiri, tetapi juga dapat mengganggu konsentrasi rekan-rekan mereka di kelas. Mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka menggunakan laptop untuk aktivitas non-akademik, bukan untuk mencatat. Penggunaan laptop berdampak negatif terhadap beberapa indikator penilaian akademik. Studi ini dapat diinterpretasikan sebagai pengamatan terhadap situasi yang *robust*, di mana tidak ada upaya untuk memanfaatkan potensi penggunaan laptop sebagai alat pembelajaran dalam lingkungan kelas (Ehrlick, 2014).

Seiring dengan meningkatnya jumlah universitas yang menerapkan kebijakan penggunaan laptop dalam pembelajaran, perangkat ini telah menjadi peralatan standar di pendidikan tinggi. Namun, masih sulit untuk menentukan apakah penggunaan laptop benar-benar mendukung dan meningkatkan pembelajaran mahasiswa, mengingat bahwa dalam praktiknya, mahasiswa sering kali melakukan multitasking antara tugas akademik dan non-akademik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan laptop yang tidak sesuai dalam kelas dapat mengurangi efektivitas pembelajaran, baik bagi mahasiswa yang secara

langsung menggunakan laptop maupun bagi rekan-rekan mereka di sekitarnya. Meskipun mahasiswa membuka materi perkuliahan di laptop mereka, peralihan yang terus-menerus antara tugas akademik dan non-akademik dapat berdampak negatif terhadap pembelajaran. Mahasiswa yang lebih jarang membuka jendela distraktif memiliki rata-rata nilai akademik yang lebih tinggi (Flemming dkk., 2014).

Terdapat berbagai tantangan yang dihadapi pendidik dalam mengelola distraksi digital. Meskipun penggunaan perangkat digital dalam kelas memiliki risiko, terdapat pula peluang untuk mengintegrasikannya ke dalam proses pembelajaran. Berbagai metode dapat digunakan untuk menangani penggunaan perangkat oleh mahasiswa. Pendidik seyogyanya tidak menerapkan metode yang terlalu restriktif, seperti melarang penggunaan komputer dalam kelas. Sebaliknya, para pendidik dapat mengembangkan strategi kreatif agar perangkat digital, terutama laptop dan ponsel pintar, dapat menjadi bagian dari pengalaman belajar di kelas (Anthonysamy dkk., 2020).

Salah satu solusi yang dimungkinkan adalah membuat kontrak pembelajaran dengan mahasiswa, dimana pendidik menetapkan batasan yang jelas mengenai penggunaan perangkat digital dalam kelas. Tanggung jawab untuk menetapkan batasan ini ada pada pendidik, yang juga harus mengembangkan strategi pedagogis yang mengakomodasi penggunaan laptop dan ponsel dalam pembelajaran. Terdapat peluang besar dalam pembelajaran konstruktivis, dimana perangkat digital dapat digunakan untuk mendukung mahasiswa dalam membangun pengetahuan mereka sendiri. Pendekatan ini pada dasarnya mewakili pendekatan *antifragile*, dimana pendidik tidak hanya menerima keberadaan perangkat digital dalam kelas tetapi juga mengintegrasikannya ke dalam proses pembelajaran agar menghasilkan manfaat pedagogis (Ehrlick, 2014).

Kompleksitas permasalahan di atas juga dialami oleh dosen dan mahasiswa dalam proses pembelajaran di UIN Mataram. Dinamika seperti itulah yang ditelusuri lebih jauh dalam artikel ini. Peneliti mengeksplorasi berbagai hal yang terkait dengan distraksi digital dalam lingkungan *multitasking* dan *overloading* pada pembelajaran di UIN Mataram. Analisa ragam bentuk, dampak dan solusi pun dilakukan dengan mencermati berbagai data yang terkumpul.

Dengan demikian, artikel ini bertujuan mendiskripsikan ragam bentuk distraksi digital yang dilakukan oleh mahasiswa UIN Mataram dalam lingkungan multitasking dan overloading informasi. Kemudian menganalisa berbagai keuntungan dan kerugian yang

dipersepsikan dari penggunaan perangkat digital dalam kelas untuk keperluan non-akademik. Selanjutnya adalah menemukan kebijakan yang dapat diterapkan secara efektif untuk membatasi gangguan belajar akibat penggunaan perangkat digital.

Paling tidak, ada tiga kluster besar yang bisa diklasifikasikan terkait penelitian terdahulu tentang Distraksi Digital. Kluster pertama adalah penelitian tentang hal-hal negatif sebagai akibat dari lingkungan *multitasking* dan *overloading* yang ada di dalam kelas selama pembelajaran berlangsung. Kluster kedua adalah temuan penelitian yang berkebalikan dari kluster pertama, yaitu minimnya distraksi digital meskipun ada peralatan digital di dalam kelas. Kluster ketiga adalah penelitian yang menawarkan berbagai solusi dalam mengatasi distraksi digital tersebut.

Perihal kluster pertama, sejauh penelusuran peneliti, sarjana yang termasuk perintis membahas tentang distraksi digital ini adalah Bernard McCoy. Melalui penelitiannya tentang *Digital Distractions in the Classroom - Student Classroom Use of Digital Devices for Non-Class Related Purposes*, McCoy mengidentifikasi tujuan non-akademik yang mendominasi penggunaan perangkat digital oleh sebagian besar mahasiswa selama perkuliahan. Aktivitas tersebut mencakup mengirim pesan teks, mengirim email, dan menggunakan media sosial. Responden mengungkapkan tiga alasan utama mereka melakukan aktivitas non-akademik tersebut, yaitu untuk tetap terhubung, mengatasi kebosanan, dan mencari hiburan. Namun, perilaku tersebut menyebabkan mahasiswa kehilangan fokus dan melewatkan instruksi dari dosen. Ketika ditanya jenis gangguan yang ditimbulkan oleh penggunaan perangkat digital untuk aktivitas non-akademik, jawaban paling umum adalah gangguan visual, diikuti oleh gangguan audio. Hanya responden yang menyatakan bahwa penggunaan perangkat digital untuk aktivitas non-akademik tidak mengganggu konsentrasi di kelas (McCoy, 2013).

Hasil yang tidak jauh berbeda juga dikemukakan oleh peneliti lain, semisal Corey Seemiller & Sheri Stover, *Curbing Digital Distractions in the Classroom* (Seemiller & Stover, 2017); Jesper Aagaard, *Digital Distraction - A qualitative exploration of media multitasking* (Aagaard, 2017); Augusto C. Africa, Felicitas M. Cortez dan Amabella P. Gamara, *The Extent of Digital Distraction Among College Students of University Of Batangas in The Philippines* (Africa dkk., 2017); Adeneye O. A. Awofala, Oladiran S. Olabiyi, Awoyemi A. Awofala, Omolabake T. Ojo, Racheal O. Okunuga dan Abisola O. Lawani, *Investigating Digital Distraction among Pre-service Science, Technology, and Mathematics Teachers in Nigeria* (Awofala dkk., 2020); Johanna Lindström, *Understanding Digital Distraction - A Longitudinal Study on Disruptive Everyday Media Multitasking*

Among Diginatives (Lindström, 2020); Monica Agarwal, Bithika Bishesh, Swati Bansal dan Deepa Kumari, *Role of Social Media on Digital Distraction - A Study on University Students* (Agarwal dkk., 2021); Jelena Opsenica Kostić dan Kristina R. Ranđelović, *Digital Distractions - Learning in Multitasking Environment* (Kostić & Ranđelović, 2022); Burak Göl, Uğur Özbek dan Mehmet Barış Horzum, *Digital distraction levels of university students in emergency remote teaching* (Göl dkk., 2023); María Ángeles Pérez-Juárez, David González-Ortega and Javier Manuel Aguiar-Pérez, *Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students* (Pérez-Juárez dkk., 2023); Reza Aditia, Thamrin dan Nur Afrianti, *Distraksi Digital atau Pengayaan Belajar Peran Screen Time Terhadap Self-Regulated Learning Pada Sampel Mahasiswa di Indonesia* (Aditia dkk., 2023); Darilyn N. Lucob, Rophel Mae T. Serion, Kristine May S. Torreon dan Kristel P. Diansay, *Glued on Gadget Buttons - Digital Distraction and Learning Motivation* (Lucob dkk., 2024).

Tentang kluster kedua, Edward Flemming, Danielle Gillespie, dan Adam Snow adalah peneliti yang menunjukkan hal sebaliknya dibandingkan dengan kluster pertama melalui penelitiannya tentang *Digital Distractions in the Classroom*. Temuan mereka adalah bahwa 26% aktivitas yang dilaporkan oleh mahasiswa termasuk kategori non-akademik, sedangkan 66% termasuk aktivitas yang terkait dengan kelas. Meskipun hasil ini mendukung pernyataan bahwa mahasiswa cenderung melakukan multitasking, studi ini mencatat proporsi aktivitas non-akademik yang jauh lebih rendah. Jika penggunaan internet dan email dimasukkan, persentase aktivitas terkait dan tidak terkait dengan kelas akan hampir seimbang, tetapi tetap tidak menunjukkan pergeseran signifikan ke aktivitas non-akademik. Ketika mahasiswa diminta melaporkan perilaku teman sekelas mereka, persentasenya berubah menjadi 47% untuk aktivitas non-akademik dan 49% untuk aktivitas akademik (Flemming dkk., 2014).

Pada kluster ketiga, beberapa sarjana telah menawarkan beberapa hal untuk mengatasi distraksi ini. Larry Rosen dan Alexandra Samuel, misalnya, menulis tentang *Conquering Digital Distraction*. Mereka menyampaikan beberapa hal yang dimungkinkan dilakukan untuk mengatasi situasi rumit ini, diantaranya adalah para mahasiswa dianjutkan menggunakan *behavioral principles* (prinsip-prinsip perilaku) untuk mengurangi ketergantungan pada perangkat digital, dengan memeriksa semua mode komunikasi elektronik, lalu mematikan semua perangkat dan atur ponsel ke mode senyap. Kemudian menetapkan alarm, dan ketika alarm berbunyi, meluangkan waktu untuk memeriksa perangkat teknologi. Selanjutnya mahasiswa bisa mengulangi proses ini hingga merasa nyaman memperpanjang waktu tanpa perangkat hingga satu jam atau beberapa jam ke depan. Langkah yang juga tidak kalah

pentingnya adalah melepaskan mitos *keeping up* (tetap mengikuti segalanya), yaitu sebuah keyakinan bahwa seseorang mampu memproses semua email, membaca setiap informasi penting di media, dan selalu mengirimkan unggahan yang bermakna di jaringan sosial tanpa kesalahan. Sebaliknya, tujuan sebaiknya berfokus pada menyortir dan membatasi informasi yang diterima serta menyederhanakan proses membaca, merespons, dan membagikan hal-hal yang benar-benar penting (Rosen & Samuel, 2015).

Berbagai strategi juga dikemukakan oleh para peneliti lain, diantaranya oleh Steven P. Ehrlick, *Managing Digital Distraction - A Pedagogical Approach For Dealing With Wireless Devices In The Classroom* (Ehrlick, 2014); Vincent Cho, *Organizational problem solving around digital distraction* (Cho, 2016); Pierre R. Berthon, Leyland F. Pitt, *Types of mindfulness in an age of digital distraction* (Berthon & Pitt, 2019); Lilian Anthonysamy, Koo Ah Choo dan Hew Soon Hin, *Self-regulation Strategic Framework for minimizing distraction in digital society* (Anthonysamy dkk., 2020); Chih-Hsuan Wang, Jill D. Salisbury-Glennon, Yan Dai, Sangah Lee dan Jianwei Dong, *Empowering College Students to Decrease Digital Distraction Through the Use of Self-Regulated Learning Strategies* (Wang dkk., 2022); Abraham E. Flanigan, Angela M. Hosek, Brandi Frisby, Wayne A. Babchuk dan Emily Ray, *Student perceptions of digital distraction prevention and student–instructor rapport* (Flanigan dkk., 2023); Adrianus Nabung, *The Impact of Multitasking With Digital Devices on Classroom Learning - A Critical Review on the Future of Digital Distraction in Education* (Adrianus Nabung, 2024).

Dengan mengacu kepada hasil penelitian yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, artikel ini memperluas pembahasan tidak hanya kepada bentuk-bentuk distraksi digital saja, tetapi juga kepada hal-hal kreatif yang sedang dan sudah dilakukan oleh para dosen dalam menerapkan strategi dalam mengatasi distraksi digital di kelas. Berbagai strategi tersebut dipolakan sedemikian rupa sehingga nantinya bisa menjadi sebuah kebijakan yang dapat diterapkan secara efektif untuk membatasi gangguan belajar akibat penggunaan perangkat digital.

Berbeda dengan pendekatan restriktif yang rapuh (*fragile*) atau pengabaian yang pasif (*robust*), artikel ini berargumen bahwa penanggulangan distraksi digital dan overloading informasi di UIN Mataram hanya dapat dicapai melalui kebijakan pedagogis yang *antifragile*, yaitu dengan sengaja merangkul dan mengonversi gawai mahasiswa menjadi instrumen konstruksi pengetahuan guna meningkatkan rasio sinyal pembelajaran di ruang kelas.

METODE PENELITIAN

Paradigma interpretatif atau hermeneutic digunakan dalam penelitian ini. Fokus utama dari paradigma ini adalah pemahaman dan penafsiran makna fenomena sosial dan budaya yang sedang diselidiki. Dalam konteks ini, data diperoleh dari para mahasiswa dan dosen melalui wawancara atau observasi, yang selanjutnya diartikan maknanya dalam kaitannya dengan distraksi digital dalam lingkungan *multitasking* dan *overloading* pada pembelajaran di UIN Mataram. Paradigma interpretatif juga memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk memahami dan menafsirkan fenomena yang kompleks dan beragam. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memahami pemikiran dan sudut pandang subjektif mahasiswa dan dosen mengenai wacana tersebut, sekaligus memahami konteks yang memengaruhi persepsi dan pandangan mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mendukung analisis penelitian ini tentang distraksi digital di dalam pembelajaran, peneliti mengadopsi kerangka teoretis yang didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Nassim Nicholas Taleb dalam bukunya *Antifragile: Things That Gain From Disorder*. Secara umum, konsep antifragilitas menyatakan bahwa ketidakteraturan, kekacauan, gangguan, dan dalam konteks ini, distraksi, dapat memberikan manfaat bagi individu, budaya, pemerintahan, negara, dan dengan ekstrapolasi, lingkungan pembelajaran di dalam kelas.

Penggunaan teori Taleb sebagai lensa untuk menelaah isu distraksi di dalam kelas karena untuk mengubah situasi yang awalnya negatif dan mengganggu menjadi sesuatu yang positif, seorang pendidik perlu mengakomodasi tingkat distraksi tertentu, sembari mengarahkannya menjadi alat atau pengalaman pembelajaran yang bermakna. Ini adalah keseimbangan yang kompleks dan tidak semua pendidik akan menerimanya, terutama mereka yang jarang atau bahkan tidak menggunakan perangkat digital dalam aktivitasnya. Kurangnya pemahaman mengenai peran teknologi dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa digital native dapat semakin memperumit upaya untuk mengelola distraksi digital secara produktif.

Terdapat sebuah spektrum tiga titik yang disebut sebagai *The Triad: Fragile-Robust-Antifragile* (Rapuh-Kuat-Anti Rapuh). Jika distraksi di kelas dijadikan sebagai objek kajian, maka kebijakan larangan penggunaan komputer dapat dikategorikan sebagai *fragile*, karena ketenangan yang diharapkan sulit, jika bukan mustahil, untuk dicapai sepenuhnya. Sementara itu, sikap mengabaikan distraksi dapat dikategorikan sebagai *robust*, karena kelas akan tetap

berjalan sebagaimana adanya, terlepas dari apakah instruktur peduli atau tidak terhadap distraksi digital. Di sisi lain, mengintegrasikan perangkat digital sebagai alat pedagogis merupakan pendekatan *antifragile*, karena meskipun distraksi tidak sepenuhnya dihilangkan, sebagian dari penggunaan perangkat digital dalam kelas dapat diarahkan untuk mendukung pembelajaran.

Dengan menggunakan analogi *signal-to-noise* (sinyal terhadap kebisingan), idealnya para pendidik berupaya mengurangi *noise* (distraksi) dan meningkatkan *signal* (pembelajaran). *Noise* adalah hal yang seharusnya diabaikan, sementara signal adalah hal yang perlu diperhatikan. Oleh karena itu, pemilihan paradigma *antifragile* sebagai dasar dalam merancang pendekatan pedagogis yang lebih adaptif dalam menghadapi distraksi digital di dalam kelas digunakan dalam penelitian ini (Taleb, 2012).

Data yang didapatkan di lapangan menunjukkan bahwa konsentrasi dan fokus mahasiswa terlihat terganggu saat proses pembelajaran berlangsung dengan terus menerus mengakses informasi pada ponsel masing-masing. Tatapan mata mereka tidak sepenuhnya ke depan memperhatikan materi perkuliahan yang sedang disampaikan. Peneliti pun melihat bahwa sebagian mahasiswa menggerakkan jemari mereka di atas ponsel melakukan gerakan scrolling, yaitu aktivitas menggulir atau menggeser tampilan layar ke atas, ke bawah, atau ke samping untuk melihat lebih banyak konten dalam sebuah aplikasi atau situs web.

Hal senada dialami juga oleh seorang Dosen UIN Mataram. Ia membedakan aktivitas distraksi digital ini antara mahasiswa pada tingkat sarjana dan pascasarjana. Mahasiswa pada tingkat sarjana kebanyakan memegang ponsel saat perkuliahan berlangsung, sedangkan mahasiswa pada tingkat pascasarjana tampak sibuk dengan menatap layar laptop yang ada di hadapan masing-masing. Ia juga merasakan bahwa mahasiswa tidak melakukan *eye contact* (kontak mata) dengan dosennya saat penyampaikan materi kuliah berlangsung. Masing-masing mahasiswa mahasiswa tampak sibuk dengan peralatan digital masing-masing. Hanya Sebagian kecil saja dari mahasiswa yang melakukan tatapan langsung dengan dosennya. Padahal, menurutnya, *eye contact* antara dosen dan mahasiswa sangatlah penting dalam proses pembelajaran di kelas, karena eksplorasi dan penjabaran materi akan bisa dilakukan jika komunikasi dapat berjalan dengan semestinya.

Di sisi lain, salah seorang Dosen UIN Mataram memiliki kiat tersendiri dalam menghadapi distraksi digital ini. Ia justru mengintegrasikan *device* digital yang dimiliki mahasiswa dalam proses pembelajaran. Mahasiswa diminta membagi diri dalam kelompok-

kelompok kecil. Kemudian mereka membahas materi kuliah yang dalam bentuk file digital untuk didiskusikan dan didalami. Kemudian ia memberikan pertanyaan yang harus dijawab oleh masing-masing kelompok dengan merujuk kepada materi bacaan tersebut. Di dalam proses pembelajaran seperti ini, mahasiswa justru harus melihat pada ponsel mereka masing-masing, karena materi yang didiskusikan berada dalam ponsel tersebut.

Ragam Bentuk Distraksi Digital dalam Lingkungan Multitasking dan Overloading Informasi

Ragam bentuk distraksi digital yang terjadi di kalangan mahasiswa UIN Mataram menunjukkan adanya pola pembelahan sosiologis-akademis yang linear dengan jenis perangkat (*device*) yang digunakan serta jenjang studi yang ditempuh. Berdasarkan data, mahasiswa pada tingkat sarjana (S1) didominasi oleh penggunaan ponsel pintar (*smartphone*), di mana aktivitas distraktif mewujud dalam bentuk gerakan *scrolling* layar yang repetitif untuk mengakses media sosial dan aplikasi pesan instan. Sebaliknya, pada jenjang pascasarjana (S2 dan S3), bentuk distraksi bergeser pada penggunaan laptop, di mana mahasiswa membuka banyak jendela *browser* (*multiple windows*) untuk keperluan non-akademik di luar konteks penjelasan dosen. Realitas ini mengonfirmasi bahwa ekosistem kelas di UIN Mataram telah jenuh oleh aliran konten media yang memicu perilaku media *multitasking* tak sadar di sepanjang perkuliahan.

Jika dianalisis menggunakan lensa *The Triad* dari Nassim Nicholas Taleb, ragam bentuk distraksi digital di lingkungan UIN Mataram pada dasarnya merupakan wujud dari *disorder* (ketidakteraturan) informasi yang menciptakan kebisingan tinggi (*high noise*) di ruang kelas. Mahasiswa terjebak dalam pusaran *overloading* informasi karena gawai mereka terus-menerus membanjiri kognisi dengan notifikasi, surel, dan pembaruan tren visual yang menuntut respons seketika. Aktivitas mengirim pesan (*texting*) atau berselancar di media sosial saat dosen menjelaskan materi kuliah dikategorikan sebagai perilaku otomatis dengan tingkat kesadaran minimal. Fenomena ini menciptakan fragmentasi perhatian, di mana fokus mahasiswa terpecah ke dalam klaster-klaster kecil yang tidak saling bertautan dengan substansi akademik.

Keberadaan ragam distraksi ini juga memunculkan fenomena hilangnya kontak mata (*lack of eye contact*) antara mahasiswa dan dosen, sebuah indikator penting ambruknya komunikasi dialogis di ruang kelas. Hilangnya interaksi tatap muka ini menandakan bahwa

saluran pemrosesan kognitif mahasiswa telah mengalami kelebihan beban (*overloaded*), sehingga masukan informasi yang berasal dari penjelasan lisan dosen otomatis tersaring keluar (*filtered out*). Perangkat digital yang sejatinya berfungsi sebagai tools pencarian data, dalam praktiknya bertransformasi menjadi jendela distraktif yang kokoh. Dinamika ini memperlihatkan bahwa lingkungan *multitasking* di UIN Mataram tidak lagi bersifat opsional, melainkan telah menjelma menjadi habitus digital yang melekat kuat dalam keseharian mahasiswa.

Lebih jauh lagi, ragam bentuk distraksi digital ini tidak hanya mengisolasi mahasiswa yang bersangkutan ke dalam ruang virtualnya sendiri, tetapi juga melahirkan dampak distraktif sekunder bagi rekan-rekan di sekitarnya (*peer distraction*). Gangguan visual berupa kilatan layar laptop atau ponsel mahasiswa lain di barisan depan kerap kali memecah konsentrasi mahasiswa di barisan belakang yang awalnya berniat fokus. Dalam perspektif teori kognitif, situasi ini memperparah penimbunan noise yang mengaburkan penerimaan *signal* (materi pembelajaran). Berbagai aktivitas non-akademik yang dilakukan secara simultan ini membuktikan bahwa lingkungan ruang kelas di UIN Mataram rentan terhadap penurunan kualitas keterlibatan kognitif akibat paparan teknologi yang tidak terkelola.

Keuntungan dan Kerugian yang Dipersepsikan dari Penggunaan Perangkat Digital dalam Kelas untuk Keperluan Non-Akademik

Persepsi mengenai keuntungan penggunaan perangkat digital untuk keperluan non-akademik di dalam kelas di kalangan mahasiswa UIN Mataram berpusat pada pemenuhan kebutuhan psikologis jangka pendek, seperti mengatasi kebosanan (*coping with boredom*) dan mencari hiburan instan. Ketika ritme perkuliahan dinilai monoton atau materi yang disampaikan dirasa terlalu teoritis, gawai berfungsi sebagai katup penyelamat (*escape mechanism*) bagi mahasiswa untuk menjaga ritme kerja otak agar tidak jenuh. Melalui aktivitas non-akademik seperti memeriksa sirkulasi pesan kelompok atau membaca artikel populer di sela-sela kuliah, beberapa mahasiswa mempersepsikan bahwa mereka tetap dapat mempertahankan konektivitas sosial dan menyegarkan kembali pikiran mereka sebelum kembali menyerap materi inti dari dosen.

Namun, keuntungan semu tersebut berbanding terbalik dengan kerugian substansial yang diidentifikasi dari sudut pandang pemrosesan informasi dan kedalaman berpikir. Kerugian terbesar yang dirasakan adalah runtuhnya kemampuan untuk melakukan penalaran

secara mendalam (*deep processing*) terhadap tugas-tugas akademik yang menantang. Peralihan perhatian yang konstan antara materi kuliah (*signal*) dan distraksi digital (*noise*) menyebabkan memori kerja (*working memory*) mahasiswa cepat lelah dan kehilangan daya simpan jangka panjang. Akibatnya, mahasiswa melewatkan instruksi penting, gagal menangkap esensi perdebatan ilmiah di kelas, dan pada akhirnya mengalami penurunan performa akademik yang tecermin pada capaian nilai ujian maupun kualitas penulisan karya ilmiah.

Apabila dianalisis dengan konsep *Signal-to-Noise Ratio* dari Taleb, persepsi keuntungan dan kerugian ini menggambarkan kegagalan mahasiswa dalam memilah mana stimulus yang bernilai guna dan mana yang merusak. Mahasiswa menganggap bahwa kemampuan multitasking mereka adalah sebuah keahlian adaptif, padahal sains kognitif membuktikan bahwa otak manusia hanya melakukan perpindahan tugas secara cepat (*task-switching*) yang menguras energi mental. Keuntungan berupa hiburan instan tersebut sejatinya adalah noise yang mengacaukan frekuensi signal utama pembelajaran. Kerugian ini bersifat *robust* (menetap) karena sistem kelas membiarkan kebisingan digital tersebut mendegradasi kualitas transfer pengetahuan tanpa ada intervensi kurikulum yang berarti.

Dari kacamata *Triad* Taleb, membiarkan mahasiswa menikmati keuntungan non-akademik gawai tanpa arah yang jelas akan menjerumuskan ekosistem kelas ke dalam kondisi yang *fragile* (rapuh). Kerapuhan ini terjadi karena fondasi pengetahuan mahasiswa dibangun di atas konsentrasi yang retak dan tidak utuh. Di satu sisi, internet menyediakan kemudahan riset, namun di sisi lain, ia melahirkan generasi dengan rentang perhatian pendek (*short attention span*) yang mudah teralihkan hanya oleh satu klik notifikasi. Kerugian psikologis berupa hilangnya ikatan emosional-akademik (*rapport*) antara dosen dan mahasiswa menjadi harga mahal yang harus dibayar demi kepuasan sesaat berselancar di dunia maya selama perkuliahan.

Oleh karena itu, keseimbangan persepsi ini menunjukkan adanya ambivalensi akut di lingkungan UIN Mataram. Mahasiswa menyadari bahwa gawai digital merugikan masa depan akademik mereka di kelas, namun mereka tidak memiliki kontrol diri (*self-regulation*) yang cukup kuat untuk mematikan perangkat tersebut. Ketergantungan pada aliran informasi yang berlebih (*overloading*) telah mengondisikan otak mereka untuk selalu mencari stimulasi baru setiap beberapa menit sekali. Persepsi kerugian ini pada akhirnya tidak akan pernah berubah menjadi evaluasi positif selama dosen tidak mengintervensi ruang kelas dengan membalikkan fungsi gawai dari sumber noise menjadi penguat signal.

Kebijakan yang Efektif untuk Membatasi Gangguan Belajar Akibat Penggunaan Perangkat Digital

Dalam upaya merumuskan kebijakan yang efektif untuk membatasi gangguan belajar akibat distraksi digital, otoritas akademik dan para pendidik di UIN Mataram dihadapkan pada tiga pilihan strategis yang mencerminkan spektrum *Triad Taleb: Fragile, Robust,* dan *Antifragile*. Pendekatan pertama yang bersifat *fragile* (rapuh) adalah penerapan kebijakan yang sangat restriktif dan dogmatis, seperti melarang total membawa atau mengaktifkan laptop dan ponsel di dalam kelas. Kebijakan ini dinilai rapuh karena selain merampas potensi positif gawai sebagai alat bantu riset, ketenangan kelas yang dihasilkan bersifat semu; mahasiswa akan tetap mencari celah untuk melanggar secara sembunyi-sembunyi, sehingga menciptakan resistensi kultural yang merusak ikatan akademik.

Pendekatan kedua adalah kebijakan yang bersifat *robust* (kuat/kebal), yaitu sikap membiarkan atau mengabaikan kehadiran perangkat digital secara penuh. Dalam model ini, dosen mengajar tanpa memedulikan apakah mahasiswa memperhatikan atau justru sibuk dengan gawai masing-masing, dengan prinsip bahwa kedewasaan belajar adalah tanggung jawab mandiri mahasiswa. Kebijakan ini dikategorikan sebagai robust karena kelas akan tetap berjalan hingga akhir semester dan target administratif pengajaran terpenuhi secara formal. Namun, pendekatan ini tidak menghasilkan nilai tambah apa pun dan membiarkan kualitas pembelajaran terdegradasi secara konstan oleh tingginya kontaminasi *noise* digital yang menyaring keluar substansi signal perkuliahan.

Pendekatan ketiga, yang menjadi rekomendasi utama penelitian ini, adalah kebijakan pembelajaran yang bersifat *antifragile* (anti-rapuh). Kebijakan *antifragile* mengasumsikan bahwa distraksi digital dan kekacauan informasi tidak dapat dihilangkan secara mutlak, sehingga alih-alih dilarang atau diabaikan, gangguan tersebut harus dirangkul, dikelola, dan diintegrasikan sebagai alat pedagogis yang menghasilkan manfaat baru. Kiat yang dipraktikkan oleh salah seorang dosen UIN Mataram, merupakan perwujudan konkret dari kebijakan *antifragile* ini. Dengan mewajibkan mahasiswa berdiskusi dalam kelompok kecil menggunakan fail digital di ponsel mereka dan menjawab pertanyaan berbasis rujukan tersebut, orientasi gawai berhasil dibalikkan secara total.

Kebijakan *antifragile* ini secara metodologis mampu menaikkan *signal-to-noise ratio* di ruang kelas secara organik. Ketika ponsel atau laptop diposisikan sebagai instrumen utama untuk mengonstruksi pengetahuan secara mandiri (konstruktivisme), fokus mahasiswa akan

terserap sepenuhnya pada tugas akademik yang ada di layar gawai mereka. Kebijakan ini juga dapat diperkuat secara legal-formal melalui pembuatan kontrak pembelajaran digital di awal semester. Dalam kontrak tersebut, dosen dan mahasiswa menyepakati batasan waktu yang jelas kapan gawai harus diatur dalam mode senyap demi membangun *eye contact* yang intens, dan kapan gawai harus dibuka secara massal untuk membedah literatur digital.

Implementasi kebijakan *antifragile* ini pada gilirannya akan memberdayakan mahasiswa UIN Mataram untuk mengembangkan strategi regulasi diri (*self-regulated learning*) di tengah masyarakat digital. Melalui kebijakan yang adaptif ini, universitas tidak lagi bersikap naif dengan memusuhi perkembangan teknologi, tetapi juga tidak pasrah terhadap dampak buruknya. Dengan mengubah ancaman *overloading* menjadi pengayaan materi pembelajaran, UIN Mataram dapat menciptakan ekosistem akademik yang tangguh, fleksibel, dan mampu memetik keuntungan di tengah badai distraksi digital yang tidak terhindarkan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanggulangan distraksi digital dan *overloading* informasi pada proses pembelajaran di UIN Mataram tidak dapat lagi diselesaikan melalui pendekatan restriktif yang rapuh (*fragile*) atau pengabaian pasif yang sekadar bertahan (*robust*), melainkan harus dicapai melalui kebijakan pedagogis yang *antifragile* dengan sengaja merangkul dan mengonversi gawai mahasiswa menjadi instrumen konstruksi pengetahuan. Penegasan argumen ini bertumpu pada tiga hasil temuan utama: pertama, ragam bentuk distraksi digital di kelas, baik berupa *scrolling* gawai pada mahasiswa S1 maupun *multitasking* jendela laptop pada mahasiswa pascasarjana, merupakan bentuk *disorder* informasi yang memecah atensi; kedua, kerugian laten berupa runtuhnya daya konsentrasi mendalam (*deep processing*) jauh lebih masif mendegradasi kualitas akademik dibandingkan keuntungan semu gawai sebagai pelepas kebosanan; dan ketiga, kebijakan pelarangan total justru terbukti gagal dan memperlebar jarak komunikasi antara dosen dan mahasiswa. Oleh karena itu, mengubah *noise* distraksi menjadi *signal* pembelajaran lewat integrasi gawai secara taktis adalah satu-satunya jalan keluar untuk memulihkan kembali kualitas keterlibatan kognitif dan kontak mata di ruang kelas.

Sebagai saran praktis, stakeholders UIN Mataram, terutama Wakil Rektor Bidang Akademik, Lembaga Penjaminan Mutu (LPM), serta jajaran Dekanat, disarankan untuk tidak menerbitkan regulasi yang bersifat melarang penggunaan teknologi, melainkan menyusun

Panduan Standar Kontrak Belajar Digital yang wajib diterapkan oleh setiap dosen di awal semester. Perlu juga diselenggarkan pelatihan berkala bagi para dosen mengenai strategi pedagogi konstruktivis berbasis gawai, seperti metode *flipped classroom* atau *resource-based learning*, agar dosen terampil mendesain instruksi kuliah yang memaksa mahasiswa menggunakan ponselnya demi tujuan akademik. Selain itu, universitas perlu mengintegrasikan indikator regulasi diri (*self-regulated learning*) mahasiswa ke dalam instrumen evaluasi pembelajaran digital makro, sehingga transformasi dari ekosistem kelas yang rentan (*fragile*) menuju ruang kelas yang anti-rapuh (*antifragile*) dapat terwujud secara sistemis di seluruh program studi.

DAFTAR PUSTAKA / REFERENCES

Aagaard, J. (2017). *Digital Distraction: A Qualitative Exploration of Media Multitasking*. Aarhus.

Aditia, R., Thamrin, T., & Afrianti, N. (2023). Distraksi Digital atau Pengayaan Belajar? Peran Screen Time Terhadap Self-Regulated Learning Pada Sampel Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Masiswa Pendidikan Ekonomi*, *5*, 54–62.

Adrianus Nabung. (2024). The Impact of Multitasking With Digital Devices on Classroom Learning: A Critical Review on the Future of Digital Distraction in Education. *US-China Education Review A*, *14*(6). https://doi.org/10.17265/2161-623X/2024.06.005

Africa, A. C., Cortez, F. M., & Gamara, A. P. (2017). The Extent of Digital Distraction Among College Students of University Of Batangas in The Philippines. *Journal of Education and Social Sciences*, *7*(1), 147–162.

Agarwal, M., Bishesh, B., Bansal, S., & Kumari, D. (2021). Role of Social Media on Digital Distraction: A Study on University Students. *Journal of Content, Community & Communication*, *13*(7), 125–136.

Anthonysamy, L., Choo, K. A., & Hin, H. S. (2020). Self-regulation Strategic Framework for minimizing distraction in digital society. *Journal of Physics: Conference Series*, *1529*(5), 052027. https://doi.org/10.1088/1742-6596/1529/5/052027

Awofala, A. O. A., Olabiyi, O. S., Awofala, A. A., Ojo, O. T., Okunuga, R. O., & Lawani, A. O. (2020). Investigating Digital Distraction among Pre-service Science, Technology, and Mathematics Teachers in Nigeria. *Digital Education Review*, *37*, 32–48.

Berthon, P. R., & Pitt, L. F. (2019). Types of mindfulness in an age of digital distraction. *Business Horizons*, *62*(2), 131–137. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2018.10.003

Cho, V. (2016). Organizational problem solving around digital distraction. *Journal of Professional Capital and Community*, *1*(2), 145–158. https://doi.org/10.1108/JPCC-11-2015-0009

Ehrlick, S. P. (2014). Managing Digital Distraction: A Pedagogical Approach For Dealing With Wireless Devices In The Classroom. *Journal of Teaching and Education*, *03*(03), 207–216.

Flanigan, A. E., Hosek, A. M., Frisby, B., Babchuk, W. A., & Ray, E. (2023). Student perceptions of digital distraction prevention and student–instructor rapport. *Communication Education*, *72*(3), 217–236. https://doi.org/10.1080/03634523.2022.2149828

Flemming, E., Gillespie, D., & Snow, A. (2014). *Digital Distractions in the Classroom*.

Fuadi, A. (2020). *Religiusitas Daring: Menelisik Kelindan Agama dan Teknologi Digita*. Sanabil.

Göl, B., Özbek, U., & Horzum, M. B. (2023). Digital distraction levels of university students in emergency remote teaching. *Education and Information Technologies*, *28*(7), 9149–9170. https://doi.org/10.1007/s10639-022-11570-y

Kostić, J. O., & Ranđelović, K. R. (2022). *Digital Distractions Learning in Multitasking Environment*. 301–304. https://doi.org/10.36315/2022inpact070

Lindström, J. (2020). *Understanding Digital Distraction—A Longitudinal Study on Disruptive Everyday Media Multitasking Among Diginatives*. Åbo Akademi University Press.

Lucob, D. N., Serion, R. M. T., Torreon, K. M. S., & Diansay, K. P. (2024). Glued on Gadget Buttons—Digital Distraction and Learning Motivation. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, *16*(10), 1110–1124.

McCoy, B. (2013). *Digital Distractions in the Classroom: Student Classroom Use of Digital Devices for Non Class Related Purposes*.

Pérez-Juárez, M. Á., González-Ortega, D., & Aguiar-Pérez, J. M. (2023). Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability*, *15*(7), 6044. https://doi.org/10.3390/su15076044

Rosen, L., & Samuel, A. (2015). *Conquering Digital Distraction*. Harvard Business Review.

Seemiller, C., & Stover, S. (2017). Curbing Digital Distractions in the Classroom. *Contemporary Educational Technology*, *8*(3), 214–231.

Wang, C.-H., Salisbury-Glennon, J. D., Dai, Y., Lee, S., & Dong, J. (2022). Empowering College Students to Decrease Digital Distraction Through the Use of Self-Regulated

Learning Strategies. *Contemporary Educational Technology*, *14*(4), ep388. https://doi.org/10.30935/cedtech/12456