



Digital Distraction pada Mahasiswa: Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Pendidikan Tinggi

Dariyono

Universitas Negeri Makassar

Muhammad Faizal Rizky

Universitas Negeri Makassar

Korespondensi penulis: dariyono@unm.ac.id

Abstrak. The rapid development of digital technology has significantly impacted learning in higher education, including the rise of digital distraction among university students. This theoretical review aims to integrate various concepts, models, and empirical findings related to digital distraction based on relevant literature. The study employed a theoretical review approach by analyzing articles addressing classroom distraction frequency, self-regulation mechanisms, and the dimensions of the Smartphone Distraction Scale (SDS). The synthesis reveals that digital distraction unfolds through a multilayered cycle beginning with digital stimuli, attention shifts, increased cognitive load, and reduced self-regulation, ultimately affecting academic performance. This review proposes the conceptual model of the Digital Distraction Cycle as a theoretical contribution explaining how digital distraction occurs among students and offers practical implications to support educators in designing learning strategies and self-regulation interventions that are more adaptive to digital-era challenges..

Keywords: cognitive load; digital distraction; self-regulation; smartphone; students.

Abstrak. Perkembangan teknologi digital membawa dampak signifikan terhadap proses pembelajaran di perguruan tinggi, termasuk meningkatnya digital distraction di kalangan mahasiswa. Telaah teoretis ini bertujuan mengintegrasikan berbagai konsep, model, dan temuan empiris mengenai digital distraction berdasarkan literatur yang relevan. Metode yang digunakan adalah theoretical review dengan menganalisis artikel terkait frekuensi distraksi di kelas, mekanisme regulasi diri, dan dimensi Smartphone Distraction Scale (SDS). Hasil sintesis menunjukkan bahwa distraksi digital terjadi melalui siklus berlapis yang dimulai dari stimulus digital, perpindahan perhatian, peningkatan beban kognitif, dan penurunan regulasi diri hingga berdampak pada performa akademik. Kajian ini menghasilkan model konseptual Digital Distraction Cycle sebagai kontribusi teoretis yang menjelaskan mekanisme terjadinya distraksi digital pada mahasiswa, serta memberikan implikasi praktis bagi pendidik dalam merancang strategi pembelajaran dan intervensi regulasi diri yang lebih adaptif.

Kata Kunci: beban kognitif; digital distraction; mahasiswa; regulasi diri; smartphone.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, khususnya pada tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa kini sangat bergantung pada perangkat digital seperti smartphone, media sosial, dan aplikasi komunikasi untuk menunjang aktivitas akademik. Namun, penggunaan perangkat digital secara berlebihan dalam konteks pembelajaran justru memunculkan persoalan baru berupa digital distraction, yaitu kondisi ketika perhatian mahasiswa teralihkan dari tugas akademik menuju aktivitas digital non-akademik. Fenomena ini semakin penting dikaji mengingat berbagai studi terbaru menunjukkan peningkatan signifikan dalam frekuensi dan dampak distraksi digital dalam lingkungan belajar.

Penelitian lintas negara menunjukkan bahwa distraksi digital telah menjadi masalah serius yang memengaruhi kualitas pembelajaran. Studi oleh Thapa et al. (2025) menemukan bahwa 51,2% mahasiswa menggunakan perangkat digital sebanyak 1–3 kali dalam satu sesi kelas,

14,9% menggunakan 4–10 kali, dan sebagian kecil bahkan mencapai 30 kali selama perkuliahan. Aktivitas digital yang paling sering dilakukan adalah mengecek waktu (41,2%), mengirim pesan (21,9%), dan mengakses media sosial (14,1%). Dampaknya sangat signifikan, yaitu 68,6% mahasiswa kehilangan fokus, dan 30,3% melewatkannya instruksi penting, sehingga berimplikasi pada penurunan hasil akademik . Data ini memperlihatkan bahwa digital distraction bukan fenomena sporadis, tetapi masalah sistemik yang memengaruhi efektivitas pembelajaran. Selain berdampak langsung pada perhatian, digital distraction juga berhubungan dengan faktor psikologis dan regulasi diri. Penelitian Ann (2025) menunjukkan bahwa smartphone addiction memiliki korelasi sangat kuat dengan prokrastinasi akademik ($r = 0,746$) dan menjelaskan hingga 56% variansi prokrastinasi mahasiswa, mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkendali dapat melemahkan kemampuan pengaturan diri akademik . Temuan ini menunjukkan adanya hubungan antara impuls penggunaan perangkat digital, kegagalan regulasi diri, dan penurunan performa belajar mahasiswa.

Sementara itu, penelitian Throuvala et al. ((2021) melalui *Smartphone Distraction Scale (SDS)* memperlihatkan bahwa distraksi digital tidak hanya bersumber dari notifikasi, tetapi juga dari online vigilance, dorongan internal untuk selalu terhubung dengan dunia digital, serta penggunaan perangkat untuk mengelola emosi negatif. SDS mengidentifikasi empat dimensi utama digital distraction: attention impulsiveness, emotion regulation, online vigilance, dan multitasking, yang menggambarkan fenomena distraksi sebagai proses multidimensi yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku mahasiswa. Namun demikian, kajian-kajian yang telah dilakukan pada umumnya hanya memfokuskan pada aspek tertentu dari digital distraction, seperti frekuensi penggunaan perangkat, dampak multitasking, atau hubungan penggunaan smartphone dengan stres akademik. Belum banyak penelitian yang menyajikan telaah teoretis komprehensif yang mengintegrasikan teori atensi, teori beban kognitif, teori regulasi diri, serta kajian kebiasaan digital untuk menjelaskan bagaimana distraksi terbentuk, beroperasi, dan berdampak pada proses pembelajaran mahasiswa. Selain itu, masih terdapat kesenjangan antara praktik penggunaan perangkat di kelas dengan preferensi mahasiswa; Thapa et al. (2025) melaporkan bahwa 68,6% instruktur tidak memiliki kebijakan penggunaan perangkat, padahal 66,3% mahasiswa mendukung penerapan pembatasan perangkat digital di kelas .

Oleh karena itu, artikel ini menjadi penting untuk disusun karena menghadirkan analisis teoretis yang lebih menyeluruh terhadap fenomena digital distraction pada mahasiswa. Artikel ini mengisi gap kajian sebelumnya dengan menyajikan integrasi berbagai perspektif—kognitif, emosional, regulasi diri, perilaku digital, serta konteks pedagogis ke dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif. Dengan model teoretis yang terstruktur, artikel ini berkontribusi dalam memperkaya pemahaman mengenai mekanisme terjadinya digital distraction serta menawarkan implikasi praktis bagi pendidik dan institusi untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih kondusif, adaptif, dan bebas gangguan.

KAJIAN TEORITIS

Distraksi digital pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensi yang dapat dijelaskan melalui berbagai kerangka teoretis, termasuk teori atensi, teori beban kognitif, regulasi diri, pembentukan kebiasaan digital, media multitasking, serta model pengukuran distraksi seperti Smartphone Distraction Scale (SDS). Berbagai teori ini saling melengkapi dalam menjelaskan bagaimana stimulus digital memicu perpindahan perhatian, meningkatkan beban kognitif, melemahkan regulasi diri, dan menciptakan pola kebiasaan digital yang memengaruhi proses

pembelajaran mahasiswa. Teori attention capture menjadi dasar penting dalam memahami bagaimana stimulus digital seperti notifikasi, ikon pesan, atau sinyal visual lain mampu secara otomatis menarik perhatian mahasiswa. Mekanisme ini bekerja melalui kontrol atensi bottom-up yang bersifat refleksif dan tidak disengaja, sehingga mengalihkan fokus mahasiswa dari tugas akademik menuju stimulus digital meskipun tidak relevan dengan konteks pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa perhatian dapat terseret oleh stimulus yang dianggap menarik, berulang, atau mengandung nilai reward, menjadikan perangkat digital sebagai sumber distraksi yang kuat dalam kelas modern (Theeuwes, 2010; Anderson, 2016).

Dalam konteks pembelajaran, perpindahan perhatian tersebut berkaitan erat dengan meningkatnya extraneous cognitive load sebagaimana dijelaskan dalam Cognitive Load Theory. Distraksi digital memaksa memori kerja untuk memproses dua sumber informasi secara bersamaan—tugas akademik dan aktivitas digital—sehingga kapasitas kognitif terbagi dan efektivitas pemrosesan informasi menurun. Sweller ((1988) menegaskan bahwa setiap beban kognitif yang tidak berasal dari proses pembelajaran inti dapat mengganggu pemahaman dan menghambat transfer pengetahuan. Multitasking digital memperburuk kondisi ini dengan meningkatkan frekuensi switching, yang secara empiris terbukti menurunkan efisiensi belajar (Paas et al., 2003). Selain mekanisme kognitif, distraksi digital juga dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri mahasiswa. Kegagalan regulasi diri terjadi ketika individu tidak mampu mengendalikan impuls untuk memeriksa smartphone atau mengakses media digital, terutama ketika perangkat selalu berada dalam jangkauan dan menawarkan reward instan. Perspektif dual-system menjelaskan bahwa perilaku impulsif (system 1) sering kali mengalahkan kontrol reflektif (system 2), sehingga mahasiswa rentan terdistraksi meskipun sedang berusaha fokus pada pembelajaran (Baumeister & Heatherton, 1996; Hofmann et al., 2009). Dalam konteks ini, distraksi digital bukan semata gangguan eksternal, tetapi juga bentuk kegagalan kontrol diri yang berulang.

Pembentukan kebiasaan digital menjadi lapisan lain yang memperkuat distraksi. Penggunaan smartphone yang dilakukan secara rutin dalam berbagai konteks menyebabkan perilaku checking menjadi otomatis, sehingga mahasiswa sering membuka ponsel tanpa alasan yang jelas. Habit loop yang terdiri atas cue, routine, dan reward terbentuk kuat dalam interaksi dengan perangkat digital, menjadikannya sulit dikendalikan walaupun pengguna memiliki niat untuk focus (Lally et al., 2010; Wood & Neal, 2007). Perilaku habitual ini menyebabkan distraksi muncul bahkan tanpa stimulus eksternal seperti notifikasi. Fenomena media multitasking lebih jauh menjelaskan bagaimana mahasiswa sering mencoba menggabungkan aktivitas akademik dan non-akademik secara bersamaan. Namun, penelitian menunjukkan bahwa multitasking bukan bentuk efisiensi, melainkan aktivitas switching yang meningkatkan interferensi dan menurunkan kemampuan memfilter informasi (Ophir et al., 2009) Individu yang sering melakukan media multitasking cenderung memiliki kontrol kognitif yang lebih lemah, sehingga lebih mudah terdistraksi dan sulit mempertahankan fokus.

Untuk memahami distraksi secara lebih terukur, skala psikometris seperti Smartphone Distraction Scale (SDS) memberikan kerangka kuantitatif yang komprehensif. SDS mengidentifikasi berbagai dimensi distraksi, mulai dari attention impulsiveness, emotion regulation, online vigilance, hingga multitasking tendencies. Dimensi-dimensi ini menunjukkan bahwa distraksi digital tidak dapat dipahami hanya sebagai respon terhadap notifikasi, tetapi mencakup dorongan internal, kecenderungan menjaga keterhubungan digital, serta penggunaan

smartphone untuk mengatur emosi (Throuvala et al., 2021). Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa intensitas penggunaan smartphone berkorelasi dengan berkurangnya kesejahteraan psikologis dan melemahnya fungsi kognitif (S. V Biedermann et al., 2021).

Secara keseluruhan, teori-teori tersebut memperlihatkan bahwa distraksi digital adalah fenomena kompleks yang terjadi melalui interaksi antara stimulus digital, mekanisme kognitif, regulasi diri, kebiasaan otomatis, serta pola multitasking yang terus-menerus. Integrasi berbagai perspektif ini menjadi dasar penting untuk memahami bagaimana distraksi terbentuk dan bagaimana ia mempengaruhi proses pembelajaran di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Artikel ini disusun menggunakan pendekatan theoretical review dengan jenis penelitian kualitatif berbasis kajian literatur yang bertujuan mengintegrasikan konsep, model, dan temuan empiris terkini terkait fenomena digital distraction pada mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena topik yang dikaji bersifat multidimensional, mencakup aspek kognitif seperti perhatian dan beban kognitif, regulasi diri, pembentukan kebiasaan digital, media multitasking, serta konteks pedagogis sehingga memerlukan analisis sintesis yang menghubungkan berbagai kerangka teoretis ke dalam satu model konseptual terpadu. Data penelitian diperoleh melalui teknik pengumpulan data berbasis dokumen, yaitu artikel jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi yang dipilih menggunakan kriteria inklusi: membahas digital distraction, penggunaan smartphone, media multitasking, atau regulasi diri pada mahasiswa; memiliki dasar teori atau temuan empiris terkait mekanisme distraksi; dipublikasikan pada jurnal peer-reviewed; dan tersedia dalam bentuk full text. Proses pengumpulan data dilakukan secara terdesain dengan membaca setiap dokumen secara menyeluruh serta mencatat metadata, metode, temuan kunci, dan konstruk teoretis. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap yaitu analisis konten untuk mengidentifikasi konsep utama dan variabel terkait, analisis perbandingan teoretis untuk memetakan keselarasan dan perbedaan antarmodel seperti teori atensi, cognitive load, self-regulated learning, dual-system model, dan habit formation, serta integrasi teoretis untuk menyusun model konseptual Digital Distraction Cycle. Validitas teoretis dijaga melalui dokumentasi sumber primer, triangulasi teori, dan refleksi kritis terhadap keterbatasan seperti cakupan dokumen yang terbatas pada sumber yang diunggah dan tidak dilakukannya meta-analisis kuantitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa digital distraction pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi antara faktor kognitif, emosional, perilaku digital, dan konteks pembelajaran. Sintesis teori dan temuan empiris memperlihatkan adanya pola yang konsisten mengenai bagaimana distraksi digital terbentuk, bagaimana ia memengaruhi fokus dan proses belajar, serta bagaimana ia berkontribusi terhadap penurunan performa akademik mahasiswa. Secara keseluruhan, fenomena ini tidak berdiri sendiri, tetapi dipicu oleh rangsangan digital, dikendalikan oleh mekanisme kognitif dan regulasi diri, dan dipertahankan melalui pembentukan kebiasaan.

1. Mekanisme Kognitif Digital Distraction

1.1 Attention Capture dan Perpindahan Fokus

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa digital distraction dipicu terutama oleh mekanisme *attention capture*(Throuvala et al., 2021), yaitu kondisi ketika stimulus digital menangkap sumber daya perhatian mahasiswa secara otomatis. Temuan dalam Smartphone Distraction Scale (SDS) menunjukkan bahwa notifikasi, sinyal visual, dan dorongan internal untuk mengecek ponsel bekerja pada tingkat *exogenous* maupun *endogenous cues* yang mengalihkan perhatian dari tugas akademik. Hal ini dipertegas oleh data empiris yang menunjukkan bahwa mayoritas distraksi terjadi bahkan tanpa stimulus penting(Thapa et al., 2025), misalnya hanya mengecek waktu atau membuka media sosial secara spontan. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa perpindahan fokus tidak hanya dipengaruhi oleh rangsangan eksternal, tetapi juga kebiasaan internal yang telah terbentuk.

1.2 Beban Kognitif dan Gangguan Pemrosesan Informasi

Distraksi digital terbukti meningkatkan *extraneous cognitive load*(Sweller, 1988), yaitu beban kognitif yang muncul bukan dari tugas pembelajaran, tetapi dari aktivitas digital yang mengganggu. Peningkatan beban kognitif ini menghambat pemrosesan informasi akademik dan memperburuk efektivitas pembelajaran. Ketika mahasiswa teralihkan dari tugas akademik ke aktivitas digital lain, memori kerja harus memproses dua aliran informasi sekaligus, sehingga kapasitas pemahaman menurun, instruksi hilang, dan proses belajar terfragmentasi. Dengan demikian, distraksi digital bukan hanya sekadar gangguan perhatian sesaat, tetapi mekanisme yang secara langsung berpengaruhvietada efektivitas belajar.

2. Peran Regulasi Diri dalam Distraksi Digital

2.1 Kegagalan Regulasi Diri sebagai Mediator Utama

Temuan empiris menunjukkan bahwa distraksi digital berkaitan erat dengan keterbatasan regulasi diri mahasiswa(Ann, 2025). Penggunaan smartphone yang adiktif berhubungan kuat dengan prokrastinasi akademik, yang mengindikasikan melemahnya pengendalian impuls dan ketidakmampuan mempertahankan perhatian pada tugas akademik. Dalam konteks ini, regulasi diri berfungsi sebagai mediator utama yang menjelaskan bagaimana stimulus digital dapat berubah menjadi penurunan performa akademik.

2.2 Konflik Sistem Impulsif dan Reflektif

Kerangka *dual-system model* menjelaskan bahwa perilaku akademik idealnya dikendalikan oleh sistem reflektif yang berbasis tujuan dan perencanaan. Namun, kehadiran stimulus digital yang menawarkan imbal hasil cepat memicu sistem impulsif yang mendorong perilaku pengecekan berulang (*checking behavior*). Dimensi *online vigilance* pada SDS memperjelas kondisi ini, yaitu kecenderungan mahasiswa untuk tetap waspada terhadap dunia digital meskipun sedang terlibat dalam pembelajaran. Konflik antara kedua sistem ini menjadi salah satu sumber utama distraksi digital.

3. Kebiasaan Digital dan Siklus Distraksi

3.1 Habit Loop dan Checking Behavior

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa digital distraction bersifat habitual, bukan perilaku yang sepenuhnya disengaja. Biedermann et al., (2021) menjelaskan bahwa banyak gangguan belajar berasal dari perilaku habitual yang terjadi secara otomatis karena sering diulang dalam konteks yang sama. Perilaku habitual ini terbentuk melalui proses repetisi dan dipicu oleh cue tertentu, sehingga tidak lagi diarahkan oleh tujuan sadar, tetapi berjalan secara otomatis. Kondisi ini diperparah oleh sifat perangkat digital yang portabel dan ubiquitous, sehingga checking behavior dapat muncul bahkan ketika mahasiswa berniat untuk fokus pada

pembelajaran. Temuan ini menegaskan bahwa distraksi digital berkembang menjadi pola kebiasaan yang sulit dikendalikan tanpa intervensi regulasi diri maupun dukungan desain pembelajaran.

3.2 Multitasking Digital sebagai Ilusi Efisiensi

Multitasking digital sering dipersepsi mahasiswa sebagai bentuk efisiensi belajar. Namun, temuan empiris menunjukkan bahwa multitasking tidak meningkatkan kapasitas pemrosesan informasi, melainkan memaksa otak untuk melakukan task switching. Studi Ophir et al., n.d. menemukan bahwa individu yang sering melakukan media multitasking justru menunjukkan kemampuan kognitif yang lebih rendah dalam memfilter informasi yang tidak relevan dan lebih rentan terhadap gangguan stimulus lingkungan. Hasil eksperimen menunjukkan bahwa heavy media multitaskers memiliki performa lebih buruk pada tugas task switching dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan interferensi, baik dari stimulus eksternal maupun representasi memori yang tidak relevan. Kondisi ini berdampak pada fragmentasi perhatian, peningkatan kesalahan kognitif, dan penurunan efektivitas pemrosesan informasi. Dengan demikian, multitasking bukan hanya gagal meningkatkan efisiensi belajar, tetapi secara empiris memperkuat siklus distraksi dan menghambat performa akademik mahasiswa.

4. Konteks Pembelajaran dan Faktor Pedagogis

4.1 Ketidaksesuaian Kebijakan Perangkat Digital

Temuan literatur menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kebijakan penggunaan perangkat digital di kelas dan preferensi mahasiswa. Beberapa studi menegaskan bahwa sebagian besar dosen tidak memiliki aturan eksplisit mengenai penggunaan smartphone, sementara mahasiswa justru cenderung mendukung pembatasan penggunaan perangkat untuk meminimalkan distraksi dan meningkatkan fokus belajar. Penelitian Digital Distractions or Digital Engagement? menunjukkan bahwa ketidadaan kebijakan institusional dan rendahnya kesiapan guru/dosen menyebabkan penggunaan perangkat menjadi tidak terstruktur dan akhirnya meningkatkan distraksi belajar. Setting kelas yang tanpa arah membuat mahasiswa menggunakan smartphone untuk hiburan atau media sosial alih-alih belajar (Najma Begum, 2025)

Selain itu, Navigating Digital Distraction in Learning menegaskan bahwa lingkungan kelas merupakan moderator penting yang dapat memperkuat atau melemahkan dampak distraksi digital. Ketika kelas tidak memiliki aturan yang jelas, frekuensi penggunaan teknologi justru meningkatkan beban kognitif dan memicu distraksi (Le et al., n.d.). Dengan demikian, terdapat ruang intervensi pada tataran kebijakan kelas, termasuk aturan penggunaan perangkat dan desain pembelajaran yang lebih terstruktur untuk meminimalkan distraksi.

4.2 Pembelajaran Interaktif Mengurangi Distraksi

Studi-studi terkini menegaskan bahwa model pembelajaran interaktif seperti problem-based learning, kerja kelompok, atau diskusi teman sebaya dapat secara signifikan menurunkan kecenderungan mahasiswa mencari distraksi digital. Lingkungan belajar yang memberikan stimulus bermakna mengurangi kebutuhan mahasiswa untuk mencari stimulus alternatif dari perangkat digital. Bukti empiris dari Digital Distractions or Digital Engagement? menunjukkan bahwa kelas dengan strategi aktif, kolaboratif, dan dipandu guru memiliki tingkat distraksi yang jauh lebih rendah dibandingkan kelas dengan pendekatan ceramah tradisional. Pembelajaran aktif menciptakan keterlibatan kognitif yang menggantikan reward system dari smartphone(Najma Begum, 2025). Selain itu, Navigating Digital Distraction menemukan bahwa kelas dengan desain interaktif memiliki efek buffer terhadap pengaruh kecanduan teknologi, sehingga mahasiswa lebih mampu mengontrol diri dan mempertahankan fokus(Le et al., n.d.). Dengan demikian,

penguatan strategi pedagogis interaktif menjadi salah satu pendekatan strategis untuk mengurangi distraksi digital di kelas.

5. Sintesis Mekanisme Distraksi Digital

Berdasarkan integrasi seluruh temuan, digital distraction pada mahasiswa terbentuk melalui suatu pola mekanisme berlapis yang dimulai dari hadirnya stimulus digital yang memicu ketertarikan awal. Stimulus tersebut kemudian menghasilkan attention capture yang mengalihkan fokus mahasiswa dari tugas akademik menuju aktivitas digital. Pergeseran perhatian ini meningkatkan extraneous cognitive load karena memori kerja harus membagi kapasitasnya untuk memproses dua sumber informasi sekaligus. Kondisi tersebut berlanjut pada melemahnya regulasi diri ketika mahasiswa tidak mampu mengendalikan dorongan untuk terus merespons stimulus digital, sehingga perilaku penggunaan perangkat berkembang menjadi kebiasaan otomatis atau digital habit. Serangkaian proses ini pada akhirnya menghasilkan dampak akademik berupa prokrastinasi, hilangnya instruksi penting, fragmentasi perhatian, serta penurunan pemahaman konsep. Pola tersebut konsisten dengan temuan empiris dan sejalan dengan teori psikologi kognitif, teori regulasi diri, pembentukan kebiasaan, dan kajian desain pembelajaran yang menekankan pentingnya kontrol atensi serta pengelolaan beban kognitif dalam lingkungan belajar modern.

KESIMPULAN

Telaah teoretis ini menegaskan bahwa digital distraction pada mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang muncul melalui interaksi antara proses kognitif, regulasi diri, kebiasaan digital, dan faktor pedagogis, sehingga tidak dapat dijelaskan oleh satu pendekatan teoretis saja. Distraksi digital dipicu oleh stimulus digital, baik berupa notifikasi maupun dorongan internal seperti *online vigilance*, yang memicu *attention capture* dan mengalihkan fokus mahasiswa dari aktivitas akademik. Alih perhatian ini meningkatkan *extraneous cognitive load* yang mengganggu pemrosesan informasi dan berdampak pada penurunan pemahaman, keterlibatan belajar, serta potensi hilangnya instruksi penting. Selain itu, distraksi digital berkaitan erat dengan lemahnya regulasi diri, di mana penggunaan smartphone yang adiktif berkontribusi pada prokrastinasi akademik dan kegagalan pengendalian impuls. Kebiasaan digital seperti *checking behavior* turut memperkuat siklus distraksi hingga terbentuk perilaku habitual yang sulit dihentikan tanpa intervensi regulatif. Faktor pedagogis seperti ketiadaan kebijakan kelas dan kurangnya strategi pembelajaran interaktif dapat memperburuk kondisi ini, sementara pembelajaran aktif terbukti mampu menekan kecenderungan mahasiswa untuk teralihkan. Secara keseluruhan, artikel ini menawarkan model konseptual Digital Distraction Cycle yang menjelaskan tahapan terjadinya distraksi digital dan memberikan dasar bagi penelitian empiris selanjutnya, sekaligus menghasilkan implikasi praktis bagi pendidik dan institusi dalam merancang strategi pembelajaran, kebijakan kelas, dan intervensi literasi digital yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan pembelajaran di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Ann Assistant Professor, D. (2025). *Advances in Consumer Research Digital Distraction and Self-Regulation Failure: A Study of Smartphone Addiction and Academic Procrastination among Indian Undergraduates*. <https://acr-journal.com/>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1

- Biedermann, D., Schneider, J., & Drachsler, H. (2021). Digital self-control interventions for distracting media multitasking - A systematic review. In *Journal of Computer Assisted Learning* (Vol. 37, Issue 5, pp. 1217–1231). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/jcal.12581>
- Biedermann, S. V., Müller, S. M., & Wollesen, B. (2021). Smartphone use and psychological well-being: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 121, 106789. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106789>
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162–176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Le, V., Tran, B. N., Thuy, T., Nguyen, N., Nguyen, H. L., Thu, T., Duong, P., & Hoang, N. M. (n.d.). *INTERNATIONAL JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND ANALYSIS Navigating Digital Distraction in Learning: The Role of Technology, Emotions, and Classroom Environment*. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v8-i03-65>
- Najma Begum. (2025). 16. *Journal of Religion & Society (JR&S)*, 04.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (n.d.). *Cognitive control in media multitaskers*. www.pnas.orgcgidoi10.1073/pnas.0903620106
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Sweller, J. (1988). Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
- Thapa, P., Sharma, P., Goundar, S., Tsirkas, P., Valamontes, A., & Adamopoulos, I. (2025). *Digital Distractions in the Classroom Among Students: A Cross-Sectional Study*. <https://doi.org/10.20944/preprints202502.1931.v1>
- Theeuwes, J. (2010). Top-down and bottom-up control of visual selection. *Acta Psychologica*, 135(2), 77–99. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2010.02.006>
- Throuvala, M. A., Pontes, H. M., Tsaousis, I., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2021). Exploring the Dimensions of Smartphone Distraction: Development, Validation, Measurement Invariance, and Latent Mean Differences of the Smartphone Distraction Scale (SDS). *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642634>
- Wood, W., & Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843–863. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.114.4.843>