

DAMPAK DISTRAKSI DIGITAL TERHADAP WORKING MEMORY DAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA: STUDI LITERATUR

Ernia Juliana Sajaka

Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Salatiga

Email: erniajulianas08@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa dan menghadirkan berbagai bentuk distraksi yang berpotensi memengaruhi fungsi kognitif selama proses belajar. Kajian ini bertujuan menganalisis dampak distraksi digital terhadap working memory dan konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka sistematis terhadap 16 sumber ilmiah yang diterbitkan antara 2021 hingga 2026, diperoleh dari Google Scholar dan portal jurnal SINTA berdasarkan kriteria relevansi tematik dan kualitas metodologis. Data dianalisis menggunakan teknik analisis konten tematik lintas-studi. Hasil kajian menunjukkan bahwa distraksi digital, seperti notifikasi media sosial, aktivitas multitasking digital, dan perilaku cyberslacking, dapat meningkatkan beban kognitif sehingga mengganggu kapasitas working memory dan menurunkan konsentrasi belajar mahasiswa. Kondisi tersebut menyebabkan proses penyimpanan, pengolahan, dan pemahaman informasi akademik menjadi kurang optimal. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan serta kecenderungan prokrastinasi digital turut memperbesar risiko gangguan perhatian selama kegiatan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan penggunaan teknologi digital secara bijak, disertai kesadaran individu dan dukungan lingkungan akademik yang kondusif, diperlukan untuk menjaga fungsi kognitif dan meningkatkan efektivitas pembelajaran mahasiswa.

Kata kunci: Distraksi digital, *working memory*, konsentrasi belajar, mahasiswa, media sosial.

PENDAHULUAN

Teknologi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia modern, termasuk cara mahasiswa belajar, berinteraksi, dan mengelola waktu mereka sehari-hari. Semakin mudahnya akses terhadap perangkat digital dan semakin luasnya penggunaan berbagai platform media sosial menjadikan dunia digital sebagai ruang yang tidak pernah sepi dari aktivitas. Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan, terdapat sisi lain yang sering kali kurang disadari, yaitu bagaimana kebiasaan digital dapat memengaruhi kemampuan kognitif yang

dibutuhkan dalam proses belajar (Afiifah et al., 2025). Rata-rata mahasiswa Indonesia menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di platform media sosial (We Are Social, 2023 dalam Rabaani & Indriyani, 2024), namun dampak dari kebiasaan ini terhadap fungsi kognitif selama proses belajar belum sepenuhnya dipahami secara sistematis.

Siapa pun yang pernah berada di ruang perkuliahan atau perpustakaan kampus mungkin pernah menyaksikan situasi yang serupa. Mahasiswa membuka laptop dengan tujuan mengerjakan tugas, tetapi beberapa menit kemudian perhatian mereka beralih ke Instagram, TikTok, atau platform digital lainnya. Notifikasi dari grup WhatsApp, pembaruan media sosial, maupun rasa ingin tahu terhadap konten terbaru menjadi gangguan yang tampak sederhana, tetapi memiliki dampak yang lebih besar terhadap proses belajar. Fenomena ini tidak hanya berkaitan dengan kedisiplinan individu, tetapi juga menunjukkan adanya tantangan kognitif yang semakin kompleks di era digital (Martin et al., 2025). Distraksi digital yang terjadi secara berulang terbukti mampu memecah atensi mahasiswa sehingga mereka mengalami kesulitan untuk kembali mencapai tingkat fokus yang optimal setelah gangguan tersebut muncul.

Distraksi digital dapat dipahami sebagai segala bentuk gangguan yang bersumber dari penggunaan perangkat dan teknologi digital selama proses belajar berlangsung. Gangguan ini tidak selalu muncul dalam bentuk penggunaan aktif. Kehadiran *smartphone* di atas meja belajar saja telah terbukti dapat menurunkan kapasitas kognitif seseorang meskipun perangkat tersebut tidak digunakan secara langsung (Ward et al., dalam Julfan & Haifaturrahmah, 2025). Dalam kehidupan akademik mahasiswa, distraksi digital hadir dalam berbagai bentuk, mulai dari notifikasi media sosial, pesan instan, konten video pendek, hingga kebiasaan berpindah-pindah tab browser antara materi kuliah dan platform hiburan selama sesi belajar berlangsung.

Platform digital masa kini juga dirancang menggunakan prinsip-prinsip psikologi perilaku untuk mempertahankan keterlibatan pengguna. Algoritma pada TikTok, Instagram, dan YouTube mampu mempelajari preferensi pengguna serta menyajikan konten yang sesuai dengan minat mereka secara berkelanjutan (Yanzhuri & Marsa, 2025). Kondisi ini menciptakan lingkungan digital yang sangat menarik perhatian dan menjadikan mahasiswa sebagai salah satu kelompok

yang rentan mengalami distraksi kognitif. Akibatnya, perilaku *cyberslacking* dan prokrastinasi akademik semakin sering ditemukan dalam aktivitas belajar mahasiswa (Novalyne & Soetjiningsih, 2022).

Perhatian atau atensi merupakan sumber daya kognitif yang memiliki kapasitas terbatas. Otak manusia tidak dirancang untuk memproses berbagai informasi secara bersamaan dengan tingkat efisiensi yang sama, meskipun banyak mahasiswa merasa mampu melakukan *multitasking* dengan baik. Pada kenyataannya, aktivitas yang disebut *multitasking* lebih tepat dipahami sebagai perpindahan perhatian secara cepat antara satu tugas dan tugas lainnya. Setiap perpindahan perhatian tersebut membutuhkan biaya kognitif yang tidak sedikit (Kartika & Azhar, 2024). Kondisi ini membuka peluang terganggunya fungsi-fungsi kognitif yang berperan penting dalam pembelajaran, terutama *working memory* dan konsentrasi belajar.

Working memory atau memori kerja merupakan salah satu konstruk utama dalam psikologi kognitif yang berfungsi menyimpan sekaligus memproses informasi secara aktif dalam jangka waktu singkat. Sistem ini menjadi dasar bagi berbagai aktivitas mental seperti memahami informasi, bernalar, memecahkan masalah, dan belajar (Susanti et al., 2021). *Working memory* terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu *phonological loop* yang mengelola informasi verbal, *visuospatial sketchpad* yang memproses informasi visual dan spasial, serta *central executive* yang mengoordinasikan seluruh aktivitas pemrosesan informasi. Karena kapasitasnya terbatas, *working memory* sangat rentan terhadap gangguan dari stimulus yang tidak relevan.

Ketika mahasiswa mengalihkan perhatian ke notifikasi atau konten digital yang tidak berkaitan dengan tugas akademik, sumber daya kognitif yang seharusnya digunakan untuk memproses materi pembelajaran menjadi terbagi (Amzil, 2022). Pengalihan perhatian tersebut tidak berlangsung tanpa konsekuensi karena otak memerlukan waktu dan energi untuk kembali ke konteks tugas sebelumnya. Fenomena ini dikenal sebagai *attention residue*, yaitu kondisi ketika sebagian perhatian masih tertinggal pada aktivitas sebelumnya sehingga mengurangi efektivitas pemrosesan informasi yang sedang dilakukan (Kartika & Azhar, 2024). Akibatnya, kemampuan mahasiswa dalam memahami, menganalisis, dan mengingat materi perkuliahan dapat mengalami penurunan.

Selain memengaruhi *working memory*, distraksi digital juga berdampak pada konsentrasi belajar. Konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara penuh dan berkelanjutan pada suatu aktivitas akademik tanpa terganggu oleh stimulus yang tidak relevan. Kemampuan ini membutuhkan pengelolaan atensi secara aktif dan berkesinambungan (Gallen et al., 2023). Dalam kondisi ideal, mahasiswa dapat mencapai pembelajaran yang mendalam karena mampu mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang cukup lama.

Namun, lingkungan digital menghadirkan berbagai stimulus yang terus bersaing memperebutkan perhatian pengguna. Setiap notifikasi yang muncul, setiap konten yang ditampilkan, dan setiap dorongan untuk memeriksa media sosial memaksa sistem atensi melakukan reorientasi yang membutuhkan biaya kognitif tambahan (Gallen et al., 2023). Bahkan, dibutuhkan lebih dari dua puluh menit bagi seseorang untuk kembali mencapai tingkat konsentrasi semula setelah mengalami gangguan (Julfan & Haifaturrahmah, 2025). Tidak mengherankan apabila intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi negatif dengan kemampuan mahasiswa mempertahankan konsentrasi belajar (Nikmah & Hartati, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *working memory* dan konsentrasi belajar memiliki hubungan yang sangat erat. Konsentrasi yang terganggu akan menghambat proses masuk dan pengolahan informasi dalam *working memory*. Sebaliknya, *working memory* yang terbebani oleh berbagai stimulus digital yang tidak relevan akan semakin menyulitkan individu mempertahankan fokus belajar secara berkelanjutan (Susanti et al., 2021; Amzil, 2022). Penggunaan media sosial yang berlebihan selama proses belajar terbukti memperburuk kedua fungsi kognitif tersebut secara bersamaan (Rabaani & Indriyani, 2024). Dalam jangka panjang, kondisi ini tidak hanya memengaruhi pemahaman materi perkuliahan, tetapi juga berpotensi membentuk pola belajar yang kurang efektif dan menghambat pencapaian akademik mahasiswa (Aminudin et al., 2024).

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji distraksi digital secara parsial, belum banyak kajian yang secara komprehensif memetakan mekanisme kausal bagaimana distraksi digital secara simultan memengaruhi dua fungsi kognitif kritis, yaitu *working memory* dan konsentrasi belajar, khususnya dalam

konteks mahasiswa Indonesia. Kajian ini hadir untuk mengisi celah tersebut.

Kajian ini bertujuan menganalisis dampak distraksi digital terhadap kedua fungsi kognitif tersebut melalui pendekatan studi pustaka sistematis dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan dan mutakhir. Hasil kajian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme gangguan kognitif akibat distraksi digital serta menjadi landasan bagi pengembangan strategi pengelolaan teknologi digital yang lebih efektif dalam lingkungan akademik

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka sistematis. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai dampak distraksi digital terhadap *working memory* dan konsentrasi belajar mahasiswa berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Penelusuran literatur dilakukan pada Google Scholar dan portal jurnal SINTA menggunakan kata kunci "distraksi digital", "*working memory*", "konsentrasi belajar mahasiswa", "media sosial", dan "*digital distraction cognitive load*".

Kriteria inklusi meliputi: (1) diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2026, (2) berbahasa Indonesia atau Inggris, (3) membahas variabel distraksi digital, *working memory*, atau konsentrasi belajar, serta (4) dipublikasikan pada jurnal yang terindeks SINTA atau bereputasi internasional. Sumber yang tidak memenuhi kriteria tersebut, tidak memiliki relevansi tematik yang memadai, atau tidak dapat diakses teks lengkapnya dieksklusi dari proses analisis. Berdasarkan proses seleksi tersebut, diperoleh 16 sumber yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai basis analisis.

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis konten tematik. Analisis dilakukan dengan menelaah isi setiap literatur, mengidentifikasi temuan-temuan utama, kemudian mengelompokkan informasi berdasarkan tema yang berkaitan dengan dampak distraksi digital terhadap *working memory* dan konsentrasi belajar mahasiswa. Sintesis lintas-sumber selanjutnya dilakukan untuk mengidentifikasi pola, konvergensi, dan divergensi temuan guna membangun gambaran komprehensif mengenai mekanisme distraksi digital terhadap fungsi kognitif mahasiswa.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa

Temuan dari berbagai kajian literatur secara konsisten menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi negatif dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Semakin tinggi frekuensi dan durasi penggunaan platform digital seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp selama sesi belajar, semakin rendah pula kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan fokus pada materi akademik yang sedang dipelajari (Nikmah & Hartati, 2022). Hal ini bukan semata-mata persoalan waktu yang terbuang, melainkan berkaitan langsung dengan cara kerja sistem atensi manusia yang tidak dirancang untuk berpindah fokus secara terus-menerus tanpa mengalami penurunan kualitas pemrosesan.

Penggunaan TikTok secara khusus mendapat perhatian dalam berbagai penelitian terkini mengingat karakteristik kontennya yang berbasis video pendek dengan pergantian stimulus yang sangat cepat. Durasi dan frekuensi penggunaan TikTok terbukti berhubungan signifikan dengan penurunan konsentrasi belajar pada mahasiswa generasi Z, karena otak yang terbiasa menerima stimulus visual yang berganti dalam hitungan detik menjadi semakin sulit untuk bertahan pada satu objek perhatian dalam waktu yang lama (Alfatih et al., 2024). Kondisi ini secara perlahan membentuk pola atensi yang dangkal dan tidak kondusif bagi proses pembelajaran yang mendalam.

Lebih jauh, penggunaan *smartphone* yang intens selama belajar juga terbukti memperlemah kemampuan mahasiswa membangun kondisi belajar yang berkelanjutan (Sunday et al., 2021). Setiap kali perhatian mahasiswa teralihkan oleh notifikasi atau dorongan untuk memeriksa media sosial, dibutuhkan waktu dan energi kognitif yang tidak sedikit untuk kembali ke tingkat konsentrasi semula. Akibatnya, sesi belajar yang diselingi distraksi digital sering kali terasa panjang namun menghasilkan pemahaman yang jauh lebih dangkal dibandingkan sesi belajar yang bebas dari gangguan digital.

Dampak Distraksi Digital terhadap Kapasitas *Working memory* Mahasiswa

Distraksi digital memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kapasitas *working memory* mahasiswa. Sebagai sistem kognitif yang bertanggung jawab menyimpan dan memproses informasi secara aktif dalam jangka pendek,

working memory memiliki kapasitas yang terbatas dan sangat rentan terhadap gangguan dari stimulus eksternal (Susanti et al., 2021). Ketika mahasiswa belajar sambil sesekali memeriksa media sosial atau merespons notifikasi, sumber daya kognitif yang seharusnya dialokasikan penuh untuk memproses materi akademik terpaksa dibagi, sehingga kedalaman pemrosesan informasi berkurang secara signifikan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa beban kognitif ekstrinsik yang ditimbulkan oleh distraksi digital secara langsung menginterupsi komponen-komponen *working memory*, baik *phonological loop* maupun *visuospatial sketchpad* (Amzil, 2022). Gangguan yang berulang terhadap kedua komponen ini menyebabkan informasi akademik yang sedang diproses tidak sempat dikonsolidasikan dengan baik. Fenomena *attention residue* yang terjadi pasca-distraksi, di mana sebagian perhatian tetap tertinggal pada stimulus sebelumnya meskipun mahasiswa sudah kembali ke tugas utama, semakin memperparah penurunan kapasitas *working memory* tersebut (Kartika & Azhar, 2024).

Dampak ini menjadi semakin serius mengingat *working memory* merupakan fondasi utama bagi hampir seluruh proses pembelajaran yang kompleks, mulai dari pemahaman bacaan, penalaran logis, hingga penyelesaian soal-soal yang membutuhkan analisis mendalam. Mahasiswa yang kapasitas *working memory*-nya terganggu akibat distraksi digital tidak hanya kesulitan memahami materi baru, tetapi juga mengalami hambatan dalam mengintegrasikan pengetahuan baru dengan skema kognitif yang sudah dimiliki sebelumnya, sehingga proses pembentukan pemahaman yang bermakna menjadi terhambat secara keseluruhan (Susanti et al., 2021).

Ketiga fenomena yang telah dibahas, yakni degradasi konsentrasi akibat intensitas media sosial, gangguan kapasitas *working memory* akibat distraksi digital, serta pembentukan perilaku maladaptif melalui FOMO dan prokrastinasi, tidak beroperasi secara independen. Ketiganya membentuk siklus kognitif yang saling memperkuat: konsentrasi yang melemah mempermudah intrusi distraksi, distraksi yang berulang menguras kapasitas *working memory*, dan *working memory* yang terkuras mendorong pelarian ke aktivitas digital yang lebih ringan secara kognitif.

FOMO, Prokrastinasi, dan Cyberslacking sebagai Faktor Penyerta

Di samping dampak langsung terhadap *working memory* dan konsentrasi belajar, distraksi digital juga melahirkan serangkaian perilaku yang semakin memperburuk kondisi kognitif mahasiswa dalam jangka panjang. *Fear of Missing Out* (FOMO), yakni kekhawatiran berlebihan terhadap kemungkinan tertinggal informasi atau peristiwa sosial yang terjadi di dunia digital, mendorong mahasiswa untuk terus-menerus memeriksa media sosial meskipun sedang berada di tengah sesi belajar (Yanzhuri & Marsa, 2025). Dorongan ini bersifat kompulsif dan sulit dikendalikan, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap validasi sosial dari platform digital.

Fenomena FOMO yang tidak dikelola dengan baik pada akhirnya berkontribusi pada munculnya prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik demi mengonsumsi konten digital yang dianggap lebih menyenangkan dan tidak menuntut (Novalyne & Soetjningsih, 2022). Mahasiswa yang terjebak dalam pola prokrastinasi ini tidak hanya kehilangan waktu belajar yang produktif, tetapi juga secara tidak sadar membangun kebiasaan kognitif yang semakin mempersulit mereka untuk memulai dan mempertahankan fokus belajar dalam jangka panjang (Ratu Balqis & Syaikh, 2023).

Perilaku *cyberslacking*, yaitu penggunaan internet dan perangkat digital untuk keperluan di luar akademik selama jam belajar berlangsung, menjadi manifestasi paling nyata dari kombinasi FOMO dan prokrastinasi di kalangan mahasiswa (Novalyne & Soetjningsih, 2022). Perilaku ini tidak hanya mengurangi efektivitas belajar secara kuantitatif dalam hal waktu yang hilang, tetapi juga secara kualitatif merusak kualitas pemrosesan kognitif yang terjadi selama sesi belajar berlangsung. Mahasiswa yang terbiasa melakukan *cyberslacking* cenderung mengembangkan toleransi yang rendah terhadap kebosanan dan kesulitan akademik, sehingga setiap kali menghadapi materi yang menantang, mereka lebih memilih melarikan diri ke dunia digital daripada bertahan dan berusaha memahami materi tersebut.

Implikasi Akademik dan Strategi Pengelolaan Distraksi Digital

Pemahaman mendalam mengenai dampak distraksi digital terhadap

working memory dan konsentrasi belajar memiliki implikasi praktis yang sangat penting bagi mahasiswa maupun institusi pendidikan. Bagi mahasiswa, kesadaran bahwa distraksi digital bukan sekadar masalah kedisiplinan tetapi merupakan tantangan kognitif yang nyata dapat menjadi titik awal perubahan perilaku yang lebih konstruktif (Afiifah et al., 2025). Strategi sederhana seperti meletakkan *smartphone* di luar jangkauan selama belajar, menggunakan aplikasi pemblokir notifikasi, atau menerapkan teknik belajar berbasis sesi terstruktur terbukti efektif dalam mengurangi dampak distraksi digital terhadap konsentrasi belajar (Julfan & Haifaturrahmah, 2025). Namun demikian, efektivitas strategi-strategi tersebut perlu dimaknai secara kontekstual karena keberhasilannya sangat bergantung pada kemampuan regulasi diri individu serta konsistensi penerapannya dalam rutinitas belajar sehari-hari.

Pada tingkat institusional, perguruan tinggi perlu mengintegrasikan literasi digital sebagai bagian dari kurikulum atau program pengembangan mahasiswa, bukan hanya dalam pengertian kemampuan menggunakan teknologi, tetapi juga dalam membangun kesadaran kritis mengenai dampak teknologi terhadap fungsi kognitif (Aminudin et al., 2024). Dosen dan tenaga pendidik juga dapat berperan aktif dengan merancang lingkungan belajar yang meminimalkan peluang terjadinya distraksi digital, misalnya melalui penerapan kebijakan penggunaan perangkat digital yang jelas selama perkuliahan berlangsung. Prestasi akademik mahasiswa yang optimal hanya dapat dicapai ketika kapasitas kognitif mereka, khususnya *working memory* dan konsentrasi belajar, terjaga dari gangguan distraksi digital yang semakin masif (Rabaani & Indriyani, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa distraksi digital memiliki keterkaitan erat dengan terganggunya *working memory* dan konsentrasi belajar mahasiswa. Berbagai bentuk distraksi digital, seperti notifikasi media sosial, penggunaan platform video pendek, *multitasking* digital, *cyberslacking*, serta kecenderungan *Fear of Missing Out* (FOMO), berkaitan dengan meningkatnya beban kognitif ekstrinsik yang dapat menghambat proses penyimpanan, pengolahan, dan pemahaman informasi akademik. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih sulit mempertahankan fokus belajar secara

berkelanjutan sehingga efektivitas proses pembelajaran menjadi kurang optimal. Temuan kajian juga menunjukkan bahwa *working memory* dan konsentrasi belajar merupakan dua fungsi kognitif yang saling berkaitan dan sama-sama rentan terhadap paparan distraksi digital yang terjadi secara terus-menerus, dengan prokrastinasi digital sebagai variabel yang memperkuat efek tersebut secara kumulatif.

Kajian ini menegaskan bahwa pengelolaan penggunaan teknologi digital perlu menjadi perhatian penting dalam lingkungan akademik. Kesadaran mahasiswa terhadap dampak kebiasaan digital, disertai kemampuan mengelola penggunaan media sosial dan perangkat digital secara lebih bijak, dapat membantu menjaga kualitas proses belajar. Selain itu, perguruan tinggi perlu mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif melalui penguatan literasi digital dan strategi pembelajaran yang mendorong fokus serta keterlibatan akademik mahasiswa. Dengan demikian, pemanfaatan teknologi digital dapat memberikan manfaat yang lebih optimal tanpa mengurangi kualitas fungsi kognitif yang dibutuhkan dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiifah, N. N., Arthamivera, M., Mardianto, P. S., Ramadhani, R., Rahmah, R., & Anhar, A. (2025). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Sekolah Tinggi Ekonomi Balikpapan. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 6(6), 9976–9983. <https://doi.org/10.54373/imeij.v6i6.4340>
- Alfatih, M. F., Nashwandra, N. B., Nugraha, N. I., Banyubasa, A., Simangunsong, G. A., Barus, I. R. G., & Fami, A. (2024). The Influence of TikTok Short-Form Videos on Attention Span and Study Habits of Students in College of Vocational Studies IPB University. *Edutech*, 23(2), 202–212. <https://doi.org/10.17509/e.v23i2.69229>
- Aminudin, M. I., Sawiji, H., & Rapih, S. (2024). Studi literatur: Dampak media sosial terhadap prestasi peserta didik. *JIKAP (Jurnal Informasi dan Komunikasi Administrasi Perkantoran)*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.20961/jikap.v8i1.75823>
- Amzil, A. (2022). *Working memory capacity, cognitive regulation, and their relationship to academic achievement in university students. Journal of Education and Learning*, 11(6), 133. <https://doi.org/10.5539/jel.v11n6p133>

- Gallen, C. L., Schaerlaeken, S., Younger, J. W., Project iLEAD Consortium, O'Laughlin, K. D., Anguera, J. A., Bunge, S. A., Ferrer, E. E., Hoeft, F., McCandliss, B. D., Mishra, J., Rosenberg-Lee, M., Gazzaley, A., & Uncapher, M. R. (2023). Contribution of sustained attention abilities to real-world academic skills in children. *Scientific Reports*, 13(1), 2673. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29427-w>
- Julfan, H., & Haifaturrahmah. (2025). Dampak penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa. 7(4). <https://doi.org/10.61227/arji.v7i4.621>
- Kartika, Y., & Azhar, A. A. (2024). Analisis self control penggunaan gadget pada perilaku prokrastinasi: Studi kasus mahasiswa Ilmu Komunikasi UIN Sumatera Utara. *Jurnal Indonesia: Manajemen Informatika dan Komunikasi*, 5(2), 1799–1808. <https://doi.org/10.35870/jimik.v5i2.764>
- Martin, F., Long, S., Haywood, K., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education: A systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*, 73(6), 3423–3451. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
- Nikmah, S., & Hartati, M. T. S. (2022). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap konsentrasi belajar siswa. *Pedagogika*, 35–43. <https://doi.org/10.37411/pedagogika.v13i1.1291>
- Novalyne, P. O., & Soetjningsih, C. H. (2022). Fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan kecanduan smartphone saat pandemi COVID-19 berlangsung? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 637. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8636>
- Rabaani, S., & Indriyani, D. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(3), 10. <https://doi.org/10.47134/ptk.v1i3.433>
- Ratu Balqis, R., & Syaikh, A. (2023). Distraksi digital atau kemerosotan literasi: Menjelajahi peran FOMO dalam praktik literasi sekolah dasar. *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 5(2), 34–41. <https://doi.org/10.62097/au.v5i2.1598>
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>
- Susanti, V. D., Dwijanto, D., & Mariani, S. (2021). Working memory dalam pembelajaran matematika: Sebuah kajian teori. *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(1), 62–70. <https://doi.org/10.37478/jpm.v3i1.1405>
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: A

moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1298361.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>

Yanzhuri, M., & Marsa, Y. J. (2025). Trend FOMO dan TikTok di kalangan mahasiswa. *Nuansa: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*, 22(1), 77–93.
<https://doi.org/10.19105/nuansa.v22i1.19294>