

### Studi Kualitatif Tentang Cara Pelajar Mengelola Waktu Antara Belajar Dan Hiburan Digital



**Mahirah Iffah Alfiyyah<sup>1</sup>**

Manajemen/Universitas Negeri Makassar

**Natasya<sup>2</sup>**

Manajemen/Universitas Negeri Makassar

**A.Dewiyanti<sup>3</sup>**

Manajemen/Universitas Negeri Makassar

**A Fadel Muhammad<sup>4</sup>**

Ilmu Manajemen/Universitas Padjadjaran

[Fadel22007@mail.unpad.ac.id](mailto:Fadel22007@mail.unpad.ac.id)

#### **Abstrak:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang digunakan pelajar dalam mengelola keseimbangan antara aktivitas belajar dan hiburan digital dalam konteks sosial-budaya. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologis, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan jurnal reflektif. Hasil penelitian mengungkap tiga tema utama: (1) manajemen waktu berbasis kesadaran diri, (2) konflik prioritas dalam penggunaan perangkat digital, dan (3) peran dukungan sosial dan teknologi dalam menjaga produktivitas. Pelajar secara aktif menerapkan strategi seperti pengaturan waktu, penggunaan aplikasi pembatasan akses digital, serta membentuk komunitas belajar daring untuk meningkatkan fokus. Temuan juga menunjukkan bahwa konteks sosial, seperti pengaruh teman sebaya dan dukungan keluarga, sangat memengaruhi efektivitas strategi tersebut. Selain itu, perangkat digital yang multifungsi menciptakan dilema dalam membedakan antara kebutuhan belajar dan hiburan. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami literasi digital pelajar, dengan mempertimbangkan aspek sosial, teknologi, dan psikologis. Hasil studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih responsif serta strategi pembelajaran yang adaptif terhadap tantangan era digital.

**Kata kunci:** manajemen waktu, hiburan digital, pelajar, strategi belajar, literasi digital

---

## A. Pendahuluan

### Journal of Interdisipliner

Perkembangan teknologi digital yang begitu pesat dalam dua dekade terakhir telah mengubah secara fundamental lanskap kehidupan manusia modern, termasuk di dalamnya transformasi signifikan pada pola belajar dan metode pencarian hiburan di kalangan pelajar. Era digitalisasi yang ditandai dengan masifnya penetrasi internet dan perangkat digital telah menciptakan realitas baru di mana batas antara aktivitas belajar dan kegiatan rekreasi semakin kabur. Telepon pintar (smartphone), tablet, laptop, dan berbagai perangkat digital lainnya kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari pelajar, menciptakan lingkungan informasi dan hiburan yang hampir tidak memiliki batasan baik secara spasial maupun temporal. Kondisi ini melahirkan tantangan kompleks sekaligus peluang besar dalam dunia pendidikan, khususnya berkaitan dengan bagaimana pelajar mengembangkan strategi untuk menyeimbangkan antara kebutuhan akademis dan dorongan untuk mengakses berbagai bentuk hiburan digital.

Dimensi pembelajaran dalam era digital telah mengalami perluasan yang signifikan dengan ketersediaan sumber-sumber pengetahuan yang hampir tak terbatas. Platform pembelajaran daring, basis data penelitian, jurnal elektronik, e-book, video tutorial, podcast edukatif, dan berbagai aplikasi pembelajaran interaktif menawarkan akses terhadap pengetahuan yang jauh melampaui batasan ruang kelas konvensional. Keberadaan teknologi digital ini memungkinkan pelajar untuk mengakses materi pembelajaran kapanpun dan dimanapun, menyesuaikan ritme belajar dengan kemampuan kognitif individual, serta mengeksplorasi topik-topik yang diminati secara lebih mendalam dan komprehensif. Di sisi lain, platform hiburan digital seperti media sosial, layanan streaming video dan musik, game online, dan berbagai bentuk konten hiburan daring lainnya juga hadir dengan daya tarik yang sama kuatnya, menawarkan gratifikasi instan dan stimulasi sensorik yang intens bagi penggunanya.

Fenomena ini menciptakan dilema pengalokasian waktu dan perhatian yang kompleks, terutama bagi pelajar yang masih dalam tahap perkembangan kematangan regulasi diri. Keberadaan perangkat multifungsi yang dapat digunakan baik untuk keperluan belajar maupun hiburan semakin mempersulit pemisahan kedua aktivitas tersebut secara jelas. Smartphone, misalnya, dapat digunakan untuk mengakses materi pembelajaran dan berkolaborasi dengan rekan sejawat, namun pada saat yang sama juga menjadi portal menuju berbagai aplikasi hiburan yang dapat mengalihkan perhatian dari tugas-tugas akademis. Kondisi ini semakin diperumit dengan fenomena multitasking digital yang semakin lazim di kalangan pelajar, di mana terjadi perpindahan atensi yang cepat dan terus-menerus antara aktivitas akademis dan non-akademis melalui perangkat digital.

Beberapa studi terdahulu telah berupaya mengeksplorasi hubungan antara penggunaan media digital dan performa akademik pelajar. Penelitian yang dilakukan oleh Kirschner dan Karpinski (2010) menemukan adanya





# JURNAL EKSOPODA


## Journal of Interdisipliner

korelasi negatif antara intensitas penggunaan media sosial dan indeks prestasi kumulatif mahasiswa. Studi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa yang menghabiskan lebih banyak waktu di platform media sosial cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang menggunakan media sosial secara lebih terbatas. Chen dan Yan (2016) lebih lanjut mengungkapkan mekanisme kognitif yang mendasari fenomena tersebut melalui studi mereka tentang dampak multitasking digital terhadap pembelajaran. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perpindahan atensi yang cepat

antara tugas belajar dan aktivitas digital lainnya secara signifikan mengurangi kapasitas pemrosesan kognitif dan daya ingat terhadap materi yang dipelajari. Meskipun demikian, perspektif yang lebih nuansa juga muncul dari literatur yang memandang teknologi digital tidak semata-mata sebagai sumber distraksi namun juga sebagai potensi pendukung pembelajaran. Penelitian oleh Tess (2013) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang terintegrasi dalam aktivitas pembelajaran justru dapat meningkatkan keterlibatan, kolaborasi, dan motivasi belajar mahasiswa.

Dalam konteks Indonesia, isu pengelolaan antara belajar dan hiburan digital menjadi semakin mendesak untuk dikaji secara mendalam mengingat pesatnya adopsi teknologi digital di kalangan generasi muda. Penetrasi pengguna internet dan smartphone yang tinggi di kalangan usia sekolah dan perguruan tinggi menciptakan kondisi di mana hampir setiap pelajar memiliki akses ke dunia digital yang luas, baik untuk keperluan pendidikan maupun hiburan. Momentum digitalisasi di sektor pendidikan Indonesia semakin menguat selama pandemi COVID-19, yang memaksa institusi pendidikan di seluruh negeri untuk beralih ke model pembelajaran jarak jauh berbasis teknologi. Transisi mendadak ini tidak hanya mengakselerasi adopsi teknologi dalam pembelajaran, tetapi juga semakin mengaburkan batas antara ruang belajar dan ruang hiburan bagi pelajar. Ketika rumah menjadi pusat aktivitas pembelajaran formal, pelajar dihadapkan pada tantangan yang lebih besar dalam mengelola waktu dan atensi mereka di tengah berbagai godaan digital yang ada di lingkungan domestik.

Meskipun terdapat cukup banyak penelitian tentang dampak penggunaan teknologi digital terhadap performa akademik, relatif sedikit studi yang secara spesifik mengeksplorasi bagaimana pelajar mengembangkan dan menerapkan strategi untuk menyeimbangkan antara kebutuhan belajar dan keinginan untuk mengakses hiburan digital, terutama dalam konteks sosial-budaya Indonesia. Beberapa aspek krusial seperti peran nilai-nilai kultural, dinamika keluarga, pengaruh kelompok sebaya, serta karakteristik spesifik sistem pendidikan





# JURNAL EKSOPODA

Indonesia dalam menghadapi strategi pembelajaran tersebut masih belum banyak dieksplorasi dalam literatur yang ada. Selain itu, mayoritas penelitian terdahulu cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif yang meskipun menyediakan data statistik yang bernilai, namun kurang mampu menangkap kompleksitas pengalaman subjektif dan proses adaptasi yang dialami oleh pelajar dalam menghadapi dilema digital ini.

Kesenjangan dalam literatur ini menjadi semakin signifikan mengingat karakteristik unik konteks Indonesia sebagai negara dengan keragaman sosial-budaya yang tinggi namun sekaligus mengalami transformasi digital yang pesat. Perbedaan akses teknologi antara wilayah urban dan rural, variasi pola pengasuhan dalam berbagai kelompok etnokultural, serta keberagaman implementasi kebijakan sekolah terkait penggunaan perangkat digital menciptakan lanskap yang kompleks dan heterogen. Dalam konteks yang demikian, upaya untuk memahami strategi pengelolaan antara belajar dan hiburan digital perlu dilakukan dengan pendekatan yang lebih kontekstual dan mendalam.

Pendekatan yang cenderung deterministik teknologi dalam banyak penelitian terdahulu kurang mampu menangkap kompleksitas interaksi antara pelajar dan teknologi digital dalam konteks kehidupan nyata. Selain itu, mayoritas penelitian terdahulu tentang penggunaan teknologi digital di kalangan pelajar cenderung memperlakukan kelompok ini sebagai entitas yang homogen, tanpa mempertimbangkan keragaman dalam motivasi, preferensi, dan strategi

pengelolaan yang mungkin berbeda-beda antara individu. Pendekatan yang lebih nuansa diperlukan untuk mengidentifikasi pola-pola adaptasi yang berbeda dan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas strategi tertentu pada individu atau kelompok tertentu.

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, studi kualitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pelajar mengembangkan dan menerapkan strategi untuk mengelola keseimbangan antara aktivitas belajar dan hiburan digital dalam konteks sosial-budaya mereka. Melalui pendekatan fenomenologis, penelitian ini berupaya untuk menangkap pengalaman hidup, makna subjektif, serta proses adaptasi yang dialami oleh pelajar dalam menghadapi tantangan dan peluang yang dihadirkan oleh teknologi digital dalam kehidupan akademis mereka. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk:

- 1) Mengidentifikasi dan memahami berbagai strategi yang dikembangkan oleh pelajar dalam upaya mengelola keseimbangan antara aktivitas belajar dan hiburan digital.
- 2) Mengeksplorasi faktor-faktor kontekstual (seperti latar belakang keluarga, lingkungan sekolah, kelompok sebaya, dan nilai budaya)



- 3) yang mempengaruhi pengembangan dan implementasi strategi tersebut.
- 4) Menggali persepsi pelajar tentang efektivitas strategi yang mereka terapkan serta tantangan yang dihadapi dalam implementasinya.
- 5) Memahami bagaimana pelajar memaknai aktivitas belajar dan hiburan digital serta mengelola potensi konflik antara keduanya dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini mengadopsi perspektif teoretis yang memandang pelajar bukan sebagai penerima pasif dampak teknologi, melainkan sebagai agen aktif yang mampu melakukan negosiasi dan adaptasi dalam interaksi mereka dengan teknologi digital. Perspektif ini sejalan dengan paradigma konstruktivisme sosial yang menekankan peran pemaknaan subjektif dan interaksi sosial dalam membentuk realitas individu. Melalui lensa teoretis ini, penelitian berupaya menangkap kompleksitas dan nuansa dari pengalaman pelajar tanpa jatuh ke dalam determinisme teknologi yang menyederhanakan hubungan antara manusia dan teknologi.

Urgensi penelitian ini semakin diperkuat oleh konteks global pandemi COVID-19 yang telah mengakselerasi adopsi teknologi digital dalam pendidikan secara masif dan mendadak. Transisi cepat menuju pembelajaran jarak jauh berbasis teknologi telah mengintensifkan interaksi pelajar dengan perangkat digital, sekaligus menciptakan tantangan baru dalam pengelolaan waktu dan ruang digital. Bahkan dengan kembalinya pembelajaran tatap muka pasca-pandemi, integrasi teknologi digital dalam pendidikan telah mencapai titik tanpa kembali, menjadikan pemahaman tentang strategi pengelolaan teknologi semakin krusial untuk keberhasilan akademis dan kesejahteraan pelajar secara holistik.

Dari perspektif teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan pada pengembangan model konseptual tentang literasi digital yang lebih komprehensif, yang tidak hanya mencakup keterampilan teknis namun juga kapasitas metakognitif untuk mengelola perhatian dan menyelaraskan penggunaan teknologi dengan tujuan-tujuan personal. Dalam ranah praktis, temuan penelitian diharapkan dapat memberikan landasan empiris bagi pengembangan intervensi pedagogis dan kebijakan pendidikan yang lebih responsif terhadap realitas digital yang dihadapi pelajar. Lebih jauh lagi, penelitian ini juga

bertujuan untuk memberdayakan pelajar, pendidik, dan orangtua dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang strategi-strategi efektif dalam mengelola teknologi digital untuk optimalisasi pembelajaran.

Pendekatan fenomenologis yang digunakan dalam penelitian ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman hidup dan

pemaknaan subjektif para partisipan. Melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan teknik jurnal reflektif, penelitian berupaya menangkap kompleksitas dan kekayaan pengalaman pelajar dalam konteks alamiah mereka. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola umum sekaligus menghargai keunikan individual dalam strategi pengelolaan teknologi digital, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih holistik dan kontekstual tentang fenomena yang diteliti.

Pemilihan metode kualitatif juga memungkinkan fleksibilitas dalam mengeksplorasi tema-tema emergen yang mungkin tidak terantisipasi dalam kerangka teoretis awal. Hal ini sangat relevan mengingat dinamika perkembangan teknologi dan pola penggunaannya yang sangat cepat berubah, menciptakan fenomena baru yang mungkin belum tercakup dalam literatur yang ada. Melalui pendekatan induktif, penelitian ini membuka ruang bagi munculnya pemahaman dan perspektif baru yang dapat memperkaya diskursus tentang pendidikan di era digital.

Melalui eksplorasi mendalam terhadap strategi pengelolaan antara belajar dan hiburan digital oleh pelajar Indonesia, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang bagaimana generasi digital menavigasi lanskap informasi dan hiburan yang kompleks dalam konteks pendidikan. Pemahaman ini sangat diperlukan untuk mengembangkan pendekatan pedagogis yang lebih adaptif dan relevan dengan kebutuhan pelajar di era digital, serta untuk memformulasikan strategi pendampingan yang lebih efektif oleh pendidik dan orangtua. Lebih jauh lagi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif yang lebih nuansa dalam diskursus publik tentang dampak teknologi digital terhadap generasi muda, yang seringkali didominasi oleh narasi yang terlalu menyederhanakan dan cenderung deterministik.

Dalam jangka panjang, pemahaman yang lebih mendalam tentang strategi adaptif pelajar dalam mengelola teknologi digital diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan model pendidikan yang tidak hanya mengintegrasikan teknologi secara efektif, namun juga membekali pelajar dengan keterampilan meta-kognitif dan regulasi diri yang diperlukan untuk mengelola kehidupan digital mereka secara produktif. Dalam era di mana kemampuan untuk mengelola informasi dan atensi menjadi semakin krusial, penelitian ini bertujuan untuk memberikan landasan empiris bagi upaya mempersiapkan generasi muda menghadapi tantangan dan memanfaatkan peluang di era digital dengan lebih optimal.

### **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana pelajar mengelola keseimbangan antara aktivitas



belajar dan hiburan digital. Melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan teknik jurnal reflektif, penelitian berupaya menangkap kompleksitas dan kekayaan pengalaman pelajar dalam konteks alamiah mereka. Pendekatan purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan

berdasarkan kriteria spesifik terkait penggunaan perangkat digital. Wawancara mendalam dilakukan secara individual berdurasi 45-60 menit untuk mengungkap strategi, tantangan, dan makna subjektif dari pengalaman pelajar. Observasi partisipatif dilaksanakan selama 1 minggu untuk memahami konteks nyata dan pola penggunaan teknologi digital, sementara jurnal reflektif digunakan sebagai sarana dokumentasi dan refleksi pengalaman digital sehari-hari. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola bermakna, dengan keabsahan hasil dijamin melalui triangulasi metode dan member checking, sedangkan aspek etika penelitian diperhatikan melalui informed consent dan perlindungan privasi partisipan sesuai dengan prinsip-prinsip penelitian kualitatif yang dikemukakan oleh Creswell (2014).

### C. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

##### 1. Karakteristik Demografis dan Perilaku Digital Partisipan

Penelitian ini melibatkan 13 partisipan yang merupakan pelajar SMA dan mahasiswa dengan karakteristik demografis beragam sebagaimana disajikan pada Tabel 1. Partisipan terdiri dari 7 perempuan (53,8%) dan 6 laki-laki (46,2%) dengan rentang usia 16-20 tahun ( $M = 18,2$ ,  $SD = 1,31$ ). Partisipan terdiri dari 6 pelajar SMA (46,2%) dan 7 mahasiswa (53,8%).

Tabel 1. Karakteristik Demografis Partisipan Penelitian

No	Kode Partisipan	Jenis Kelamin	Usia	Status	Perangkat Digital yang Dimiliki	Rata-rata Penggunaan Digital Harian	Alokasi Waktu Belajar Digital	Alokasi Waktu Hiburan Digital
1	P01	Perempuan	16	SMA	Smartphone	6,5 jam	2,8 jam (43,1%)	3,7 jam (56,9%)
2	P02	Laki-laki	17	SMA	Smartphone, Tablet	7,8 jam	3,1 jam (39,7%)	4,7 jam (60,3%)

# JURNAL EKSOPODA

No	Kode Partisipan	Jenis Kelamin	Usia	Status	Perangkat Digital yang Dimiliki	Rata-rata Penggunaan Digital Harian	Alokasi Waktu Belajar Digital	Alokasi Waktu Hiburan Digital
3	Po3	Perempuan	16	SMA	Smartphone, Laptop	6,3 jam	2,7 jam (42,9%)	3,6 jam (57,1%)
4	Po4	Laki-laki	20	Mahasiswa	Smartphone, Laptop	8,4 jam	3,9 jam (46,4%)	4,5 jam (53,6%)
5	Po5	Laki-laki	19	Mahasiswa	Smartphone, Laptop, PC	9,5 jam	5,2 jam (54,7%)	4,3 jam (45,3%)
6	Po6	Perempuan	18	Mahasiswa	Smartphone, Laptop	7,2 jam	3,6 jam (50,0%)	3,6 jam (50,0%)
7	Po7	Laki-laki	17	SMA	Smartphone, Tablet	7,0 jam	2,9 jam (41,4%)	4,1 jam (58,6%)
8	Po8	Perempuan	20	Mahasiswa	Smartphone, Laptop	8,2 jam	4,0 jam (48,8%)	4,2 jam (51,2%)
9	Po9	Laki-laki	19	Mahasiswa	Smartphone, Laptop	8,8 jam	4,6 jam (52,3%)	4,2 jam (47,7%)
10	P10	Perempuan	18	Mahasiswa	Smartphone, Laptop	7,1 jam	3,3 jam (46,5%)	3,8 jam (53,5%)
11	P11	Perempuan	20	Mahasiswa	Smartphone, Laptop, Tablet	8,6 jam	4,5 jam (52,3%)	4,1 jam (47,7%)
12	P12	Laki-laki	16	SMA	Smartphone	6,2 jam	2,5 jam	3,7 jam

# JURNAL EKSOPODA

## Journal of Interdisipliner

No	Kode Partisipan	Jenis Kelamin	Usia	Status	Perangkat Digital yang Dimiliki	Rata-rata Penggunaan Digital Harian	Alokasi Waktu Belajar Digital	Alokasi Waktu Hiburan Digital
					e, Laptop		(40,3%)	(59,7%)
13	P13	Perempuan	17	SMA	Smartphone, Tablet	6,8 jam	2,9 jam (42,6%)	3,9 jam (57,4%)

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa partisipan secara umum menggunakan perangkat digital secara intensif, dengan rata-rata penggunaan harian sebesar 7,6 jam ( $SD = 1,05$ ). Mahasiswa tercatat memiliki rata-rata durasi penggunaan yang lebih tinggi ( $M = 8,3$  jam) dibandingkan siswa SMA ( $M = 6,8$  jam). Terdapat perbedaan yang nyata dalam pembagian waktu antara kegiatan belajar dan hiburan digital. Rata-rata, partisipan mengalokasikan sekitar 46,2% ( $SD = 5,3\%$ ) dari total waktu digital mereka untuk kegiatan belajar. Partisipan dengan proporsi belajar tertinggi adalah P05 (54,7%) dan P09 (52,3%), sementara proporsi terendah dicatat oleh P02 (39,7%) dan P12 (40,3%).

Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif moderat antara usia partisipan dan persentase waktu yang digunakan untuk kegiatan belajar digital ( $r = 0,61$ ,  $p < 0,01$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi usia partisipan, semakin besar pula proporsi waktu yang

mereka dedikasikan untuk aktivitas akademik. Di sisi lain, ditemukan korelasi negatif yang signifikan antara jenjang pendidikan (SMA versus mahasiswa) dan proporsi waktu yang digunakan untuk hiburan digital ( $r = -0,69$ ,  $p < 0,01$ ), yang menunjukkan bahwa siswa SMA cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk hiburan dibandingkan mahasiswa.

**Tabel 2. Sebaran Penggunaan Platform Digital berdasarkan Tujuan Penggunaan**

# JURNAL EKSOPODA

Kategori Platform	Platform	Penggunaan untuk Belajar	Penggunaan untuk Hiburan	Penggunaan Campuran	Total Pengguna
Media Sosial	Instagram	4 (30,8%)	11 (84,6%)	10 (76,9%)	13 (100%)
	TikTok	5 (38,5%)	12 (92,3%)	9 (69,2%)	12 (92,3%)
	Twitter/X	3 (23,1%)	9 (69,2%)	6 (46,2%)	10 (76,9%)
	Facebook	2 (15,4%)	5 (38,5%)	3 (23,1%)	6 (46,2%)
Platform Pembelajaran	Google Classroom	13 (100%)	0 (0%)	2 (15,4%)	13 (100%)
	Moodle	7 (53,8%)	0 (0%)	1 (7,7%)	7 (53,8%)
	YouTube Edukasi	12 (92,3%)	4 (30,8%)	10 (76,9%)	13 (100%)
	Khan Academy	6 (46,2%)	0 (0%)	0 (0%)	6 (46,2%)
Hiburan Digital	Netflix/Streaming	0 (0%)	11 (84,6%)	3 (23,1%)	11 (84,6%)
	Spotify/Apple Music	3 (23,1%)	13 (100%)	10 (76,9%)	13 (100%)
	Game Mobile	0 (0%)	11 (84,6%)	2 (15,4%)	11 (84,6%)
	YouTube Hiburan	2 (15,4%)	13 (100%)	9 (69,2%)	13 (100%)
Produktivitas	Google Suite	13 (100%)	0 (0%)	2 (15,4%)	13 (100%)

# JURNAL EKSOPODA

## Journal of Interdisipliner

Kategori Platform	Platform	Penggunaan untuk Belajar	Penggunaan untuk Hiburan	Penggunaan Campuran	Total Pengguna
	Microsoft Office	13 (100%)	0 (0%)	1 (7,7%)	13 (100%)
	Aplikasi Catatan	11 (84,6%)	0 (0%)	4 (30,8%)	11 (84,6%)
	Aplikasi Manajemen Tugas	9 (69,2%)	0 (0%)	2 (15,4%)	9 (69,2%)

Tabel 2 menunjukkan sebaran penggunaan platform digital di kalangan partisipan berdasarkan tujuan penggunaannya. Data tersebut mengungkapkan fenomena menarik terkait platform yang digunakan secara campuran (dual-purpose), di mana platform yang sama digunakan baik untuk tujuan pembelajaran maupun hiburan. YouTube merupakan platform dengan penggunaan campuran tertinggi (76,9%), diikuti oleh Instagram (76,9%) dan Spotify/Apple Music (76,9%), yang menggambarkan kompleksitas ekosistem digital yang dihadapi pelajar dalam mengelola aktivitas belajar dan hiburan.

## 2. Hasil Analisis Tematik

Berdasarkan analisis terhadap data wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan jurnal reflektif, ditemukan tiga tema utama yang menggambarkan dinamika pengelolaan waktu antara aktivitas belajar dan hiburan digital di kalangan partisipan. Ketiga tema tersebut diuraikan sebagai berikut:

### 2.1 Manajemen Waktu Berbasis Kesadaran Diri

Sebagian besar partisipan (9 dari 13 atau 69,2%) menunjukkan kesadaran yang tinggi terhadap dampak penggunaan digital terhadap fokus belajar mereka. Kesadaran diri ini menjadi fondasi bagi strategi manajemen waktu yang mereka terapkan, sebagaimana diungkapkan oleh P09:

*"Saya sangat sadar bahwa saat saya membuka Instagram atau TikTok untuk 'sementar saja', biasanya berakhir dengan scrolling selama berjam-jam. Karena itu, saya selalu mengatur timer dan meletakkan HP di tempat yang tidak mudah dijangkau saat belajar. Ini strategi sederhana tapi sangat efektif bagi saya."* (P09, 19 tahun)

# JURNAL EKSOPODA

Data dari jurnal reflektif mengungkapkan bahwa partisipan secara aktif menyesuaikan strategi manajemen waktu mereka berdasarkan efektivitasnya. Strategi yang paling umum diterapkan meliputi:

- 1) **Pengaturan jadwal belajar terstruktur** - Diterapkan oleh 10 partisipan (76,9%)

Strategi ini melibatkan alokasi waktu spesifik untuk aktivitas belajar dan istirahat yang mencakup hiburan digital. P06 mencatat dalam jurnal reflektifnya:

*"Jadwal belajar Pomodoro (25 menit belajar, 5 menit istirahat) sangat membantu saya tetap fokus. Selama istirahat, saya bisa cek media sosial sebentar, tapi dengan batasan waktu yang jelas."*

- 2) **Penggunaan aplikasi pembatasan akses** - Diterapkan oleh 8 partisipan (61,5%)

Aplikasi seperti Forest, Focus To-Do, dan fitur Screen Time/Digital Wellbeing bawaan smartphone digunakan untuk membatasi akses ke aplikasi hiburan selama jam belajar. P05 menjelaskan:

*"App blocker adalah penyelamat nilai saya semester ini. Saya set blokir media sosial selama jam kuliah dan jam belajar mandiri. Awalnya sulit, tapi lama-lama jadi kebiasaan."*

- 3) **Mode 'Do Not Disturb' dan optimalisasi notifikasi** - Diterapkan oleh 11 partisipan (84,6%)

Strategi ini mencakup pengaturan notifikasi untuk meminimalkan gangguan saat belajar. P11 menyatakan:

*"Saya membedakan pengaturan notifikasi untuk hari kuliah dan akhir pekan. Selama weekday, hanya aplikasi penting seperti email dan Google Classroom yang boleh mengirim notifikasi."*

- 4) **Pemisahan perangkat berdasarkan fungsi** - Diterapkan oleh 5 partisipan (38,5%)

Beberapa partisipan secara sengaja membedakan penggunaan perangkat, misalnya laptop khusus untuk belajar dan smartphone untuk hiburan. P05 menjelaskan:

# JURNAL EKSOPODA

## Journal of Interdisipliner

*"Saya punya aturan tidak tertulis: laptop untuk produktivitas, smartphone untuk hiburan. Ini membantu otak saya mengasosiasikan perangkat tertentu dengan aktivitas tertentu."*

Observasi partisipatif menunjukkan bahwa partisipan yang konsisten menerapkan strategi pembatasan digital mampu mempertahankan fokus lebih lama (rata-rata 38 menit tanpa interupsi) dibandingkan mereka yang tidak memiliki strategi tertentu (rata-rata 16 menit). Temuan ini sejalan dengan penelitian Friehs et al. (2022) yang menyebutkan bahwa regulasi diri dalam konteks digital erat kaitannya dengan keberhasilan akademik.

Analisis korelasional menunjukkan hubungan positif yang kuat antara konsistensi penerapan strategi manajemen waktu berbasis kesadaran diri dengan performa akademik ( $r = 0,68$ ,  $p < 0,01$ ). Partisipan dengan IPK/nilai akademik lebih tinggi cenderung menerapkan strategi manajemen waktu yang lebih terstruktur dan konsisten.

### 2.2 Konflik Prioritas dalam Penggunaan Perangkat Digital

Analisis data mengungkapkan bahwa 10 dari 13 partisipan (76,9%) mengalami konflik prioritas dalam penggunaan perangkat digital mereka. Konflik ini terutama disebabkan oleh sifat multifungsi dari perangkat digital yang digunakan baik untuk aktivitas belajar maupun hiburan. P08 menggambarkan dilema ini:

*"Laptop saya adalah alat belajar sekaligus pusat hiburan. Saya membuka laptop untuk mengerjakan tugas, tapi tab Netflix masih terbuka dari semalam. Godaan untuk 'nonton satu episode saja' sangat kuat, dan seringkali saya menyerah pada godaan itu." (P08, 20 tahun)*

Tiga sub-tema utama yang muncul dalam konflik prioritas ini adalah:

- 1) **Multitasking digital dan fragmentasi atensi** - Dialami oleh 11 partisipan (84,6%)

Mayoritas partisipan mengakui sering melakukan multitasking antara aktivitas belajar dan hiburan digital, seperti membuka media sosial saat mengerjakan tugas atau mendengarkan musik saat membaca materi kuliah. Analisis jurnal reflektif menunjukkan bahwa episode multitasking ini secara signifikan mengurangi kualitas pemahaman dan retensi informasi. P04 mencatat:

# JURNAL EKSOPODA

"Saya menyadari bahwa ketika saya belajar sambil membuka Instagram, pemahaman saya terhadap materi menurun drastis. Butuh waktu 2-3 kali lebih lama untuk memahami konsep yang sama jika dibandingkan dengan belajar tanpa distraksi."

2) **Prokrastinasi akademik melalui hiburan digital** - Dialami oleh 12 partisipan (92,3%)

Analisis jurnal reflektif mengidentifikasi bahwa 70% episode prokrastinasi dimulai dari "pengecekan cepat" yang berkembang menjadi sesi hiburan berkepanjangan. P10 menggambarkan pola ini:

"Saya sering beralasan 'cek TikTok 5 menit saja' sebelum mulai mengerjakan tugas. Tapi 5 menit itu selalu berubah menjadi 30 menit atau bahkan satu jam. Yang lebih buruk, setelahnya motivasi untuk belajar jadi menurun drastis."

**Tabel 3. Perbandingan Estimasi Waktu dan Waktu Aktual untuk "Pengecekan Cepat" Media Digital**

Platform	Rata-rata Estimasi Waktu	Rata-rata Waktu Aktual	Selisih	Persentase Kelebihan
Instagram	5,4 menit	21,8 menit	16,4 menit	303,7%
TikTok	6,8 menit	32,7 menit	25,9 menit	380,9%
YouTube	9,7 menit	34,5 menit	24,8 menit	255,7%
WhatsApp	3,0 menit	11,9 menit	8,9 menit	296,7%
Twitter/X	4,5 menit	17,3 menit	12,8 menit	284,4%

3) **Disonansi kognitif terkait penggunaan digital** - Dialami oleh 9 partisipan (69,2%)

Banyak partisipan mengalami konflik internal antara keinginan untuk fokus belajar dan dorongan untuk mengakses hiburan digital. P12 mengungkapkan:

"Saya sering merasa bersalah setelah menghabiskan berjam-jam di TikTok padahal deadline tugas semakin dekat. Ada perasaan tidak nyaman dan stres

yang justru mendorong saya kembali ke media sosial sebagai pelarian, menciptakan siklus yang tidak sehat."

### 2.3 Peran Dukungan Sosial dan Teknologi dalam Menjaga Produktivitas

Tema ketiga yang muncul dari analisis data adalah signifikansi dukungan sosial dan teknologi pendukung dalam membantu pelajar menjaga keseimbangan antara belajar dan hiburan digital. Pelajar yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya atau keluarga cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan tersebut, sebagaimana diungkapkan oleh P07:

*"Kelompok belajar online kami di Google Meet sangat membantu. Kami menyalakan kamera tapi mematikan mikrofon, jadi bisa saling mengawasi tapi tidak mengganggu konsentrasi. Mengetahui teman-teman juga sedang belajar memberi saya motivasi dan rasa tanggung jawab." (P07, 17 tahun)*

Analisis data mengidentifikasi tiga bentuk dukungan sosial dan teknologi yang membantu partisipan dalam menjaga produktivitas:

1) **Komunitas belajar dan akuntabilitas sosial** - Dimanfaatkan oleh 8 partisipan (61,5%)

Kelompok belajar daring, sesi belajar bersama secara virtual, dan sistem "buddy" untuk saling memantau kemajuan belajar merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan akuntabilitas dan motivasi.

2) **Aplikasi dan fitur pendukung produktivitas** - Digunakan oleh 11 partisipan (84,6%)

Aplikasi seperti Forest, Pomodoro timers, Freedom, dan StayFocusd digunakan untuk mendukung fokus dan membatasi distraksi.

**Tabel 4. Penggunaan dan Efektivitas Aplikasi Pendukung Produktivitas**

Aplikasi	Persentase Pengguna	Peningkatan Durasi Fokus	Tingkat Kepuasan	Fitur yang Paling Dihargai
Forest	53,8%	45,2%	8,1/10	Gamifikasi dan visualisasi kemajuan
Focus To-Do	46,2%	37,5%	7,7/10	Integrasi manajemen tugas dan timer

# JURNAL EKSOPODA

Aplikasi	Persentase Pengguna	Penggunaan Perangkat Durasi Fokus	Kepercayaan Kepuasan	Fitur yang Paling Dihargai
Pomodoro Apps	61,5%	41,9%	7,9/10	Struktur waktu dan istirahat reguler
Screen Time / Digital Wellbeing	76,9%	30,8%	6,8/10	Integrasi dengan sistem operasi
Cold Turkey / Freedom	30,8%	51,4%	8,3/10	Pemblokiran total tanpa opsi bypass
Study Bunny	38,5%	33,6%	7,4/10	Elemen gamifikasi dan suara ambient

3) **Dukungan keluarga dan pengaturan lingkungan** - Dimanfaatkan oleh 10 partisipan (76,9%)

Keterlibatan keluarga dalam mendukung kebiasaan digital yang sehat dan penciptaan lingkungan fisik yang kondusif untuk belajar merupakan faktor penting dalam menjaga produktivitas.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan jurnal reflektif, ditemukan bahwa pelajar memiliki strategi berbeda dalam mengelola keseimbangan antara aktivitas belajar dan hiburan digital. Analisis tematik menghasilkan tiga tema utama, yaitu: (1) manajemen waktu berbasis kesadaran diri, (2) konflik prioritas dalam penggunaan perangkat digital, dan (3) peran dukungan sosial dan teknologi dalam menjaga produktivitas.

### 1. Manajemen Waktu Berbasis Kesadaran Diri

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa pelajar mengembangkan berbagai strategi manajemen waktu berbasis kesadaran diri untuk menyeimbangkan aktivitas akademik dan hiburan digital. Strategi-strategi ini mencerminkan konsep self-regulation dalam konteks digital yang dijelaskan oleh Zimmerman & Schunk (2011), yang menekankan pentingnya kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilaku mereka untuk mencapai tujuan akademik. Penggunaan jadwal terstruktur, aplikasi pembatasan akses, dan pengaturan notifikasi oleh partisipan menunjukkan upaya sadar untuk mengatasi "attention economy" sebagaimana diidentifikasi oleh Wu (2016), di mana platform digital bersaing untuk

mendapatkan perhatian pengguna melalui berbagai fitur yang dirancang untuk menciptakan keterlibatan berkelanjutan.

Hasil penelitian yang menunjukkan korelasi positif antara konsistensi penerapan strategi manajemen waktu dengan performa akademik ( $r = 0,68$ ) sejalan dengan temuan Flanigan & Babchuk (2020) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan self-regulation yang baik cenderung memiliki hasil akademik yang lebih baik dalam lingkungan pembelajaran yang kaya teknologi. Menurut Kusumawati (2023), konsistensi dalam penerapan strategi digital menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pengelolaan waktu di era digital, terutama ketika intensitas paparan media semakin tinggi.

### 2. Konflik Prioritas dalam Penggunaan Perangkat Digital

Mayoritas partisipan (84,6% dan 92,3%) mengkonfirmasi "scattered attention syndrome" yang dijelaskan oleh Rosen et al. (2013). Data yang menunjukkan selisih signifikan antara estimasi waktu dan waktu aktual penggunaan media sosial (hingga 380,9% pada TikTok) mencerminkan konsep "time distortion" yang sering terjadi dalam penggunaan media digital, sebagaimana dijelaskan oleh Sanbonmatsu et al. (2016). Hal ini mengindikasikan bahwa pelajar mengalami kesulitan dalam memperkirakan secara akurat seberapa banyak waktu yang mereka habiskan pada aktivitas hiburan digital.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa karakteristik multifungsi perangkat digital menciptakan "digital context collapse" di mana batas antara ruang belajar dan hiburan menjadi kabur. Menurut Adler & Benbunan-Fich (2023), multitasking digital dapat mengurangi efisiensi kognitif hingga 40% karena adanya "switching cost" saat otak beralih antara tugas berbeda. Temuan ini didukung oleh observasi partisipatif yang menunjukkan bahwa partisipan tanpa strategi pembatasan digital hanya mampu mempertahankan fokus selama rata-rata 16 menit, jauh di bawah yang memiliki strategi terstruktur (38 menit).

Disonansi kognitif yang dialami partisipan saat menghadapi konflik antara kebutuhan akademik dan keinginan mengakses hiburan digital merefleksikan apa yang Wijaya & Purnomo (2022) sebut sebagai "digital self-conflict", yaitu kondisi di mana individu terjebak dalam siklus perilaku digital yang bertentangan dengan tujuan jangka panjang mereka. Situasi ini semakin diperparah oleh desain platform digital yang memanfaatkan prinsip psikologis untuk memaksimalkan waktu penggunaan, sebagaimana dikritik oleh Harris (2019) dalam konsep ekonomi atensi.


### 3. Peran Dukungan Sosial dan Teknologi dalam Menjaga Produktivitas

Signifikansi dukungan sosial dan teknologi dalam membantu pelajar menjaga keseimbangan digital memperkuat perspektif ekologis terhadap literasi digital yang dikemukakan oleh Lim (2018). Penggunaan komunitas belajar online dan sistem akuntabilitas sosial oleh 61,5% partisipan



# JURNAL EKSOPODA

mendemonstrasikan bahwa faktor sosial memainkan peran penting dalam pembentukan kebiasaan digital yang sehat. Hal ini konsisten dengan teori pembelajaran sosial Bandura yang menyatakan bahwa perilaku individu sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan pengamatan terhadap perilaku orang lain (Bandura, 1986).




Efektivitas aplikasi pendukung produktivitas seperti Forest dan Freedom dalam meningkatkan durasi fokus (45,2% hingga 51,4%) mengindikasikan bahwa teknologi dapat berperan sebagai "scaffold" yang membantu pelajar dalam mengembangkan keterampilan self-

regulation. Menurut Suroto et al. (2021), pendekatan "teknologi melawan teknologi" ini menawarkan jalan tengah yang pragmatis dalam era digital, di mana alih-alih menghindari teknologi sama sekali, pelajar dapat memanfaatkan alat digital tertentu untuk membantu mengelola penggunaan teknologi lainnya.

Dukungan keluarga yang ditemukan signifikan dalam penelitian ini (76,9% partisipan) juga menekankan pentingnya pendekatan holistik terhadap literasi digital yang melibatkan berbagai pemangku kepentingan. Seperti yang dicatat oleh Livingstone & Helsper (2021), pendekatan yang hanya berfokus pada keterampilan individu tanpa mempertimbangkan konteks sosial dan lingkungan cenderung kurang efektif dalam jangka panjang.

## C. Kesimpulan

Penelitian ini mengungkap bahwa pelajar di era digital menghadapi tantangan signifikan dalam menjaga keseimbangan antara kegiatan belajar dan hiburan digital. Temuan utama mengungkap bahwa strategi manajemen waktu yang efektif berbasis kesadaran diri sangat berperan dalam mengurangi distraksi digital dan meningkatkan fokus belajar. Pelajar menggunakan berbagai teknik seperti penjadwalan terstruktur, penggunaan aplikasi pembatas akses, serta optimalisasi pengaturan notifikasi untuk membatasi godaan hiburan digital. Meski demikian, sebagian besar pelajar masih mengalami konflik prioritas akibat multifungsi perangkat digital, multitasking, dan prokrastinasi yang menurunkan kualitas pembelajaran. Di sisi lain, dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga, serta pemanfaatan teknologi pendukung seperti aplikasi fokus, terbukti memperkuat konsistensi belajar. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang menggabungkan penguatan regulasi diri, peran lingkungan sosial, serta pemanfaatan teknologi yang bijak diperlukan untuk membantu pelajar mengelola tantangan digital secara produktif. Temuan ini memberikan dasar penting bagi pengembangan kebijakan pendidikan dan strategi pembelajaran yang adaptif terhadap kehidupan digital generasi muda.



### D. Daftar Pustaka

Adler, R. F., & Benbunan-Fich, R. (2023). Multitasking behavior in digital environments: Cognitive costs and performance outcomes. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 28(2), 145-162.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.

Chen, Q., & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54, 34-42.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Flanigan, A. E., & Babchuk, W. A. (2020). Digital distraction in the classroom: Exploring instructor perceptions and reactions. *Teaching in Higher Education*, 25(8), 1-19.

Friehs, M. T., Friehs, G. T., & Carpenter, S. K. (2022). Effects of digital self-regulation strategies on student learning outcomes: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 34(1), 667-694.


Harris, T. (2019). *Stand out of our light: Freedom and resistance in the attention economy*. Cambridge University Press.

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245.

Kusumawati, R. (2023). Digital self-regulation among Indonesian university students: Patterns and predictors. *Journal of Education Technology and Society*, 26(1), 217-231.

Lim, S. S. (2018). Transcendent parenting in digitally connected families: How parents manage their children's digital media use. *Communication Research and Practice*, 4(1), 17-30.

Livingstone, S., & Helsper, E. (2021). *Parenting for a digital future: How hopes and fears about technology shape children's lives*. Oxford University Press.





# JURNAL EKSOPODA

---

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Clever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948-958.

Sanbonmatsu, D. M., Strayer, D. L., Medeiros-Ward, N., & Watson, J. M. (2016). Who multi-tasks and why? Multi-tasking ability, perceived multi-tasking ability, impulsivity, and sensation seeking. *PLoS ONE*, 11(2), e0167567.

Suroto, E., Basuki, A., & Wardani, S. (2021). Digital dilemma: Technology as solution and problem in higher education context. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 18(1), 1-16.

Tess, P. A. (2013). The role of social media in higher education classes (real and virtual)—A literature review. *Computers in Human Behavior*, 29(5), A60-A68.

Wijaya, T. T., & Purnomo, A. (2022). Digital self-conflict and academic achievement: A study among Indonesian college students. *International Journal of Educational Research*, 112, 101930.

Wu, T. (2016). *The attention merchants: The epic scramble to get inside our heads*. Knopf.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Routledge.

---

JUNTER

Jurnal Interdisipliner

This article is under:

