

Pengaruh Pemberian Multitasking Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Universitas INABA

Fitria Budiyan¹, Indahh Sari M Pohan², Lena Siti Jenab³, Shalsa Roissun Nisaa⁴, Sri Widia Nengsih⁵, Rifqi farisan Akbar⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Psikologi, Universitas Indonesia Membangun
e-mail: fitribudiyan¹@student.inaba.ac.id.

Abstrak

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan penting bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik, namun perilaku multitasking yang umum dilakukan mahasiswa berpotensi menurunkan kemampuan tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh pemberian multitasking terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Universitas INABA menggunakan desain True Experimental dengan Pretest-Posttest Control Group Design. Partisipan berjumlah 31 mahasiswa aktif semester 1-6, terbagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 15$) yang menonton video edukatif sambil dipaparkan distraksi audio podcast (Dual Task Paradigm), dan kelompok kontrol ($n = 16$) yang hanya menonton video edukatif tanpa distraksi. Konsentrasi belajar diukur menggunakan rating scale pada saat pretest dan posttest, serta lembar observasi selama sesi berlangsung. Hasil analisis deskriptif menunjukkan skor gain (posttest-pretest) kelompok eksperimen ($M = -5,40$; $SD = 11,10$) lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol ($M = -2,75$; $SD = 10,08$), namun uji Independent Sample t-Test menunjukkan perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik, $t(29) = -0,70$, $p = 0,491$. Data lembar observasi menunjukkan kelompok eksperimen menampilkan frekuensi perilaku tidak fokus (tampak gelisah dan ekspresi bingung) yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun laporan diri (self-report) belum menunjukkan perbedaan yang signifikan, terdapat indikasi perbedaan perilaku yang teramati secara objektif antara kedua kelompok.

Kata Kunci: Multitasking, Konsentrasi Belajar, Dual Task Paradigm, Eksperimen, Mahasiswa

Abstract

Learning concentration is an important ability for students in meeting academic demands, yet the multitasking behavior commonly practiced by students potentially reduces this ability. This study examined the effect of multitasking on the learning concentration of Universitas INABA students using a True Experimental design with a Pretest-Posttest Control Group Design. Participants consisted of 31 active students from semesters 1 to 6, divided into an experimental group ($n = 15$) that watched an educational video while exposed to audio podcast distraction

(Dual Task Paradigm), and a control group ($n = 16$) that watched the educational video without distraction. Learning concentration was measured using a rating scale at pretest and posttest, as well as an observation sheet during the session. Descriptive analysis showed that the gain score (posttest-pretest) of the experimental group ($M = -5.40$; $SD = 11.10$) was lower than that of the control group ($M = -2.75$; $SD = 10.08$), but the Independent Sample t-Test showed that the difference was not statistically significant, $t(29) = -0.70$, $p = 0.491$. Observation-sheet data show that the experimental group displays a higher frequency of off-task behavior (appearing restless and confused) than the control group. These findings indicate that although the self-report measure has not shown a significant difference, there is an indication of an objectively observed behavioral difference between the two groups.

Keywords : Multitasking, Learning Concentration, Dual Task Paradigm, Experiment, Students

LATAR BELAKANG

Konsentrasi belajar adalah kemampuan individu memusatkan perhatian pada isi maupun proses pembelajaran (Dimiyati & Mudjiono, 2009; Fatirul & Walujo, 2020). Kemampuan ini menjadi salah satu aspek kognitif penting karena berperan membantu individu memahami informasi dan menyelesaikan tugas secara optimal. Dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang menuntut kemampuan mengelola waktu dan mempertahankan fokus. Penurunan konsentrasi belajar pada tingkat pendidikan tinggi tidak boleh dianggap sepele, karena berdampak sistemik terhadap performa akademik mahasiswa. Kegagalan dalam mempertahankan fokus kognitif berkontribusi langsung pada penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK), peningkatan prokrastinasi, hingga tingginya tingkat stres akademik akibat akumulasi tugas yang tidak terselesaikan dengan optimal.

Observasi dan wawancara awal terhadap 10 mahasiswa Universitas INABA menunjukkan 8 dari 10 mahasiswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus ketika mengerjakan beberapa tugas akademik secara bersamaan, sebuah perilaku yang dikenal sebagai multitasking, yaitu mengerjakan dua atau lebih tugas kognitif secara bersamaan dalam waktu yang sama (Madore & Wagner, 2019). Mahasiswa cenderung memandang multitasking sebagai strategi yang efisien, meskipun secara kognitif hal ini justru membebani kapasitas perhatian (Salvucci & Taatgen, 2008).

Penelitian terdahulu menunjukkan kaitan antara multitasking dan penurunan performa akademik, namun sebagian besar menggunakan pendekatan survei atau korelasional yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat secara langsung (Junco & Cotten, 2012; Khairunnisa et al., 2022; Mardhiyah & Wulandari, 2023). Di samping itu, belum banyak penelitian eksperimental di Indonesia yang secara spesifik menguji dampak interaksi media visual-auditori modern yang akrab dalam keseharian mahasiswa lokal saat ini. Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada penerapan desain eksperimen murni (*true experiment*) dengan kontrol variabel yang ketat untuk menguji pengaruh *multitasking* terhadap konsentrasi belajar mahasiswa secara objektif, melalui operasionalisasi kondisi *Dual Task*

Paradigm yang kontekstual: partisipan menonton video edukatif (tugas utama) sambil dipaparkan distraksi audio podcast yang tidak relevan (tugas sekunder).

Berdasarkan teori keterbatasan kapasitas kognitif (Baddeley, 2003) dan threaded cognition (Salvucci & Taatgen, 2008), dua sumber informasi yang diproses secara bersamaan akan bersaing memperebutkan sumber daya atensi yang terbatas, sehingga kemampuan mempertahankan fokus pada tugas utama menjadi berkurang. Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, penelitian ini bertujuan menguji secara empiris apakah pemberian perlakuan multitasking berpengaruh terhadap penurunan konsentrasi belajar mahasiswa Universitas INABA dibandingkan kelompok yang tidak menerima perlakuan tersebut

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain True Experimental, rancangan Pretest-Posttest Control Group Design (Creswell, 2014). Partisipan dibagi secara acak (random assignment) ke dalam kelompok eksperimen yang menerima perlakuan Dual Task Paradigm dan kelompok kontrol yang hanya mengerjakan tugas tunggal.

Partisipan penelitian berjumlah 31 mahasiswa aktif Universitas INABA jenjang S1 semester 1-6, yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 partisipan dalam kelompok eksperimen dan 16 partisipan dalam kelompok kontrol. Proses rekrutmen partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan sejumlah kriteria inklusi yang telah ditetapkan, sebelum akhirnya didistribusikan ke masing-masing kelompok melalui metode random assignment.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini mewajibkan partisipan merupakan mahasiswa aktif jenjang S1 Universitas INABA yang terdaftar aktif pada semester 1 sampai dengan semester 6. Selain itu, partisipan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi secara sukarela dengan menandatangani lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan formal. Dari aspek fisik dan sensorik, partisipan disyaratkan tidak memiliki gangguan penglihatan maupun pendengaran yang tidak terkoreksi, guna memastikan proses menonton video dan mendengarkan audio podcast selama eksperimen berjalan optimal tanpa hambatan teknis. Partisipan juga berkomitmen penuh untuk mengikuti seluruh rangkaian sesi eksperimen tanpa terputus, mulai dari pengisian pretest, sesi perlakuan atau kontrol, hingga pengisian posttest. Terakhir, untuk menjaga validitas internal serta menghindari dampak bias akibat efek latihan (practice effect), partisipan yang dipilih dipastikan belum pernah mengikuti sesi penelitian dengan prosedur atau materi video dan audio yang serupa sebelumnya. Partisipan yang tidak memenuhi salah satu dari kriteria inklusi tersebut, atau memilih untuk mengundurkan diri sebelum seluruh sesi berakhir, secara otomatis dikeluarkan dari proses analisis data.

Variabel bebas adalah pemberian multitasking berupa Dual Task Paradigm (menonton video edukatif berdurasi 10 menit sambil dipaparkan podcast berbahasa Indonesia sebagai distraktor). Variabel terikat adalah konsentrasi belajar, diukur melalui: (1) rating scale berskala Likert 5 poin yang mencakup empat aspek: kemampuan memusatkan perhatian, mempertahankan fokus, mengendalikan distraksi, dan keterlibatan dalam tugas, diberikan pada saat pretest dan posttest. Pengujian validitas instrumen dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment dengan membandingkan nilai korelasi butir terhadap nilai

r-tabel ($N = 31$, $\alpha = 0,05$, r-tabel = 0,355). Hasil uji menunjukkan bahwa dari 10 butir pernyataan yang diuji, terdapat 9 butir yang dinyatakan valid dengan nilai r-hitung berkisar antara 0,368 hingga 0,761, sedangkan 1 butir (P5) dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai r-hitung sebesar 0,115 ($< 0,355$). Selanjutnya, uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha menghasilkan koefisien sebesar 0,834. Nilai tersebut berada jauh di atas ambang batas standar keandalan ($> 0,60$), sehingga instrumen skala Likert ini disimpulkan memiliki keandalan yang tinggi untuk digunakan dalam pengambilan data penelitian utama.

(2) lembar observasi yang diisi oleh observer terlatih selama sesi eksperimen berlangsung, mencatat enam indikator perilaku: mengalihkan pandangan dari layar, ekspresi bingung/tidak terlibat, melamun/tatapan kosong, tampak gelisah, bermain ponsel di luar tugas, serta menoleh/merespon ke arah sumber suara podcast. Validitas instrumen dijamin menggunakan validitas rupa (face validity) dengan mengadaptasi indikator off-task behavior dalam pembelajaran berbasis video dari Deng, dkk. (2020). Enam indikator perilaku diturunkan untuk mengidentifikasi kegagalan atensi partisipan saat menonton video.

Seluruh partisipan mengisi informed consent dan mengerjakan pretest rating scale secara bersamaan. Selanjutnya, kelompok eksperimen menonton video edukatif sambil dipaparkan podcast melalui speaker dengan volume terstandarisasi, sementara kelompok kontrol hanya menonton video edukatif tanpa distraksi audio. Selama sesi (10 menit) berlangsung, observer mengisi lembar observasi. Setelah sesi selesai, seluruh partisipan mengerjakan posttest rating scale.

Untuk memastikan manipulasi eksperimen berjalan sebagaimana dirancang, observer turut menilai kepatuhan partisipan dalam mengikuti instruksi tugas utama pada empat aspek: penyelesaian tugas menonton video sampai selesai durasi yang ditentukan, kebutuhan penghentian/pengulangan video akibat hilangnya fokus partisipan, waktu respon partisipan terhadap instruksi transisi menuju posttest, dan ketepatan mengikuti instruksi tugas secara keseluruhan. Hasil evaluasi menunjukkan hampir seluruh partisipan pada kedua kelompok menyelesaikan tugas menonton video sampai selesai (skor rata-rata 5,00 dari skala maksimal) dan tidak memerlukan penghentian atau pengulangan video (skor rata-rata 1,00, yaitu skor minimal pada aspek ini), dengan ketepatan mengikuti instruksi yang juga tergolong tinggi pada kedua kelompok (skor rata-rata 5,00). Kesetaraan tingkat kepatuhan ini mengindikasikan bahwa perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kontrol tidak disebabkan oleh perbedaan tingkat kepatuhan terhadap prosedur, sehingga mendukung validitas internal manipulasi Dual Task Paradigm yang diberikan.

Data dianalisis melalui statistik deskriptif (mean, SD, skor minimum-maksimum) skor pretest, posttest, dan skor gain (posttest - pretest); uji normalitas Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov, serta uji homogenitas varians Levene's Test; dilanjutkan uji hipotesis Independent Sample t-Test (apabila asumsi terpenuhi) atau Mann-Whitney U Test (apabila asumsi tidak terpenuhi) untuk membandingkan skor gain kedua kelompok. Data lembar observasi dianalisis secara deskriptif dan disajikan pada bagian Hasil dan Pembahasan untuk melengkapi interpretasi hasil uji statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menyajikan gambaran statistik deskriptif skor pretest, posttest, dan gain pada kedua kelompok.

Tabel 1. Statistik deskriptif Skor Pretest, Posttest, dan Gain

Kelompok	Pengukuran	N	Mean	SD	Min	Max
Eksperimen	Pretest	15	39,47	6,41	31	50
Eksperimen	Posttest	15	34,07	9,27	13	50
Eksperimen	Gain	15	-5,40	11,10	-35	15
Kontrol	Pretest	16	36,81	5,82	26	49
Kontrol	Posttest	16	34,06	6,59	17	46
Kontrol	Gain	16	-2,75	10,08	-18	16

Kedua kelompok menunjukkan penurunan rata-rata skor konsentrasi dari pretest ke posttest, dengan penurunan kelompok eksperimen (M gain = -5,40) tampak lebih besar dibandingkan kelompok kontrol (M gain = -2,75). Sebaran skor gain pada kelompok eksperimen juga lebih lebar, dipengaruhi oleh satu partisipan (Responden 2) dengan penurunan skor sangat besar (dari 48 menjadi 13).

Uji normalitas Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov pada skor gain menunjukkan data kedua kelompok berdistribusi normal (Tabel 2).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk dan Kolmogorov-Smirnov

Kelompok	K-S Statistic	df	Sig.	S-W Statistic	df	Sig.
Eksperimen	0,207	15	0,082	0,903	15	0,105
Kontrol	0,131	16	0,200*	0,966	16	0,777

Uji homogenitas varians Levene's Test menunjukkan kedua kelompok memiliki varians yang homogen, $F(1, 29) = 0,122$, $p = 0,729$. Karena asumsi normalitas dan homogenitas terpenuhi, uji hipotesis menggunakan Independent Sample t-Test.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji	Statistik	df / n	p
Independent Sample t-Test	$t = -0,697$	df = 29	0,491
Mann-Whitney U (pembanding)	$U = 108,00$	n1=15, n2=16	0,649

Hasil Independent Sample t-Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor gain konsentrasi belajar yang signifikan secara statistik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, $t(29) = -0,70$, $p = 0,491$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, H_0 pada penelitian ini belum dapat ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Effect size (Cohen's d) sebesar -0,25 mengindikasikan perbedaan rata-rata antar kelompok tergolong kecil.

Data lembar observasi justru menunjukkan pola yang lebih konsisten dengan hipotesis penelitian. Tabel 4 menyajikan total frekuensi kemunculan tiap indikator perilaku selama sesi eksperimen berlangsung (dijumlahkan dari seluruh partisipan pada 10 interval pengamatan).

Tabel 4. Total Frekuensi Indikator Perilaku Selama Sesi Eksperimen

Indikator Perilaku	Total Frekuensi Eksperimen (n=15)	Total Frekuensi Kontrol (n=15)*
Mengalihkan pandangan dari layar	18	23
Ekspresi bingung / tidak terlibat	13	7
Melamun / tatapan kosong	15	5
Tampak gelisah (gerakan tangan/kaki berulang)	41	30
Bermain ponsel di luar tugas	9	7
Menoleh/merespon ke arah sumber suara podcast	11	0

Secara umum, kelompok eksperimen menunjukkan frekuensi perilaku tidak fokus yang lebih tinggi pada seluruh indikator dibandingkan kelompok kontrol, khususnya pada indikator ekspresi bingung/tidak terlibat, melamun/tatapan kosong, tampak gelisah, dan menoleh ke arah sumber suara podcast. Indikator menoleh ke arah podcast sama sekali tidak muncul pada kelompok kontrol, sesuai ekspektasi karena kelompok kontrol tidak menerima distraksi audio.

Selain frekuensi perilaku, observer juga memberikan rating terhadap aspek konsentrasi partisipan (skala 1-5) selama sesi berlangsung, sebagaimana disajikan pada Tabel 5 (n = 15 partisipan tiap kelompok).

Tabel 5. Rating Observer terhadap Aspek Konsentrasi (Skala 1-5)

Aspek	Eksperimen (n=15)	Kontrol (n=15)
Memusatkan perhatian	4,33	4,60
Mempertahankan fokus	4,53	4,40
Mengendalikan distraksi	4,73	0,20*
Keterlibatan dalam tugas	4,80	4,87

Khusus pada kelompok eksperimen, observer juga mencatat respons terhadap distraktor audio (n = 15), dengan rata-rata menoleh ke arah sumber suara sebesar 2,20, reaksi terkejut (startle response) saat podcast mulai diputar sebesar 1,80, dan ekspresi terganggu/tidak nyaman selama podcast diputar sebesar 3,07. Temuan ini menunjukkan bahwa distraktor audio cukup teramat memengaruhi perilaku partisipan meskipun tidak sepenuhnya tercermin pada skor rating scale posttest.

Perbedaan antara pola hasil rating scale (self-report) dan hasil observasi perilaku (pengukuran objektif) mengindikasikan adanya disosiasi antara ukuran subjektif dan ukuran

objektif konsentrasi, sebuah pola yang juga ditemukan dalam literatur pengukuran konsentrasi (Azwar, 2017). Dengan kata lain, meskipun partisipan kelompok eksperimen tidak melaporkan penurunan konsentrasi yang jauh berbeda dari kelompok kontrol, perilaku yang teramati secara objektif selama sesi menunjukkan indikasi gangguan konsentrasi yang lebih nyata pada kelompok eksperimen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara statistik, tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor gain konsentrasi belajar antara kelompok yang menerima perlakuan multitasking dan kelompok kontrol, $t(29) = -0,70$, $p = 0,491$. Temuan ini belum mendukung hipotesis alternatif (H1) yang menyatakan kelompok eksperimen akan menunjukkan penurunan konsentrasi yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Meskipun demikian, arah rata-rata skor gain tetap konsisten dengan prediksi teori keterbatasan kapasitas kognitif (Baddeley, 2003) dan threaded cognition (Salvucci & Taatgen, 2008): kelompok eksperimen menunjukkan penurunan rata-rata yang lebih besar ($M = -5,40$) dibandingkan kelompok kontrol ($M = -2,75$), meski selisih ini belum mencapai signifikansi statistik pada sampel penelitian ini.

Tidak signifikannya hasil uji hipotesis kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ukuran sampel yang relatif kecil ($n = 15$ dan $n = 16$) membatasi kekuatan statistik (power) untuk mendeteksi perbedaan yang sesungguhnya ada di populasi. Variabilitas skor gain pada kelompok eksperimen juga cukup tinggi, salah satunya dipengaruhi oleh satu partisipan dengan penurunan skor yang sangat besar; kehadiran outlier semacam ini pada sampel kecil dapat memperbesar standar deviasi dan mengaburkan perbedaan rata-rata antar kelompok. Selain itu, kemungkinan terdapat variabel personal yang tidak sepenuhnya terkendali (tingkat kelelahan, motivasi, atau kecemasan partisipan saat pengisian posttest), termasuk kendala teknis yang tercatat pada catatan observer terkait akses tautan kuesioner posttest yang berpotensi menambah beban kognitif partisipan di luar manipulasi eksperimen itu sendiri.

Ditinjau dari validitas konstruk (construct validity), penggunaan rating scale self-report sebagai instrumen utama berisiko terhadap social desirability bias serta keterbatasan kemampuan partisipan menilai konsentrasinya sendiri secara akurat, sehingga skor yang dilaporkan belum tentu sepenuhnya mencerminkan konstruk konsentrasi belajar yang ingin diukur. Penggunaan lembar observasi perilaku sebagai instrumen pendamping membantu menutupi sebagian keterbatasan ini dengan menghadirkan indikator yang lebih objektif.

Ditinjau dari validitas internal (internal validity), desain True Experimental dengan random assignment memberikan kontrol yang relatif kuat terhadap variabel luar, namun kehadiran outlier, variabel personal yang tidak terukur (kelelahan, motivasi, kecemasan), serta kendala teknis akses kuesioner posttest tetap berpotensi menjadi sumber bias yang menurunkan validitas internal hasil penelitian.

Ditinjau dari validitas eksternal (external validity), sampel penelitian yang hanya berasal dari mahasiswa Universitas INABA membuat karakteristik sampel relatif homogen, sehingga generalisasi hasil ke mahasiswa perguruan tinggi lain atau kelompok usia yang berbeda masih terbatas.

Dari sisi kredibilitas data, observer dilatih menggunakan lembar observasi terstruktur dengan indikator perilaku yang telah dioperasionalkan secara jelas, yang mendukung

konsistensi pencatatan. Meskipun demikian, penelitian ini belum melaporkan pengujian reliabilitas antar-observer (inter-observer reliability, misalnya koefisien Cohen's Kappa), dan satu data perilaku partisipan kelompok kontrol (P16) belum berhasil direkap secara kuantitatif. Kedua hal ini menjadi catatan yang perlu diperbaiki pada penelitian selanjutnya agar kredibilitas data observasi dapat dipertanggungjawabkan secara lebih ketat.

Penelitian ini juga memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasilnya. Instrumen pengukuran utama menggunakan rating scale (self-report) yang bergantung pada persepsi subjektif partisipan sehingga berpotensi menimbulkan bias, seperti social desirability bias, dan belum tentu sepenuhnya mencerminkan kondisi konsentrasi yang sebenarnya. Ditemukan pula perbedaan antara hasil rating scale dan hasil observasi perilaku, yang mengindikasikan bahwa instrumen self-report mungkin kurang sensitif dalam menangkap perubahan konsentrasi yang terjadi selama perlakuan. Masih terdapat variabel luar (extraneous variables) yang belum sepenuhnya dapat dikendalikan, seperti tingkat kelelahan, motivasi belajar, kondisi emosional, kualitas tidur, maupun tingkat stres partisipan sebelum mengikuti eksperimen. Terdapat pula outlier pada kelompok eksperimen berupa satu partisipan dengan penurunan skor yang sangat besar dibandingkan partisipan lainnya, yang dapat meningkatkan variasi data sehingga hasil analisis statistik menjadi kurang stabil.

Data lembar observasi perilaku pada kelompok kontrol juga belum sepenuhnya lengkap; satu partisipan (P16) belum berhasil direkap secara kuantitatif hingga naskah ini disusun, sehingga total frekuensi perilaku kelompok kontrol pada Tabel 4 hanya mencerminkan 15 dari 16 partisipan. Penelitian ini pun hanya melibatkan mahasiswa Universitas INABA sehingga karakteristik sampel relatif homogen dan validitas eksternalnya masih terbatas. Selain itu, berdasarkan catatan observer, terdapat kendala akses tautan (link) kuesioner posttest yang dialami partisipan pada sesi kelompok eksperimen, sehingga proses transisi dari sesi perlakuan menuju pengisian posttest tidak berlangsung mulus dan berpotensi menambah beban kognitif partisipan di luar manipulasi eksperimen yang dimaksudkan.

SIMPULAN

Pemberian multitasking berupa Dual Task Paradigm belum menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap penurunan skor gain konsentrasi belajar mahasiswa Universitas INABA dibandingkan kelompok kontrol, $t(29) = -0,70$, $p = 0,491$. Namun, data observasi perilaku menunjukkan kecenderungan kelompok eksperimen menampilkan lebih banyak perilaku tidak fokus dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian selanjutnya disarankan menambah jumlah partisipan, melengkapi data observasi yang belum lengkap, memverifikasi data dengan skor gain ekstrem, mengendalikan kendala teknis akses kuesioner, melaporkan reliabilitas antar-observer, serta membandingkan data rating scale dan observasi secara lebih sistematis melalui triangulasi kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.

- Baddeley, A. (2003). Working Memory: Looking Back And Looking Forward. *Nature Reviews Neuroscience*, 4(10), 829-839.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches* (4th Ed.). SAGE Publications.
- Dimiyati & Mudjiono. (2009). *Belajar Dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Fatirul, A. N., & Walujo, D. A. (2020). *Belajar Dan Pembelajaran: Hasil Kajian Penelitian Dan Pengembangan Model Pembelajaran Blended Learning Berbasis Problem Based Learning*. Scopindo Media Pustaka.
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The Relationship Between Multitasking And Academic Performance. *Computers & Education*, 59(2), 505-514.
- Khairunnisa, A., Et Al. (2022). Perilaku Multitasking Media Akademik Dan Binge-Watching Pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45-58.
- Madore, K. P., & Wagner, A. D. (2019). Multicosts Of Multitasking. *Cerebrum: The Dana Forum On Brain Science*, 2019, Cer-04-19.
- Mardhiyah, R., & Wulandari, S. (2023). Persepsi Mahasiswa Terhadap Multitasking Digital Dan Dampaknya Terhadap Konsentrasi Belajar. *Jurnal Psikologi Kognitif*, 5(1), 12-25.
- Salvucci, D. D., & Taatgen, N. A. (2008). Threaded Cognition: An Integrated Theory Of Concurrent Multitasking. *Psychological Review*, 115(1), 101-130.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 2). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 2, Cetakan 4). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Interpretatif, dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.