

LITERASI DIGITAL DAN PRODUKTIVITAS MAHASISWA: STUDI KAJIAN TERHADAP GAYA HIDUP DIGITAL DI LINGKUNGAN KAMPUS

Puja Chamelia Putri¹, Samiyah²

STITDAR, Kalimantan barat, Indonesia^{1,2}

nalartular@email.com¹, miaskw150@gmail.com²

Abstrak

Gaya hidup digital telah menjadi aspek tak terpisahkan dalam kehidupan mahasiswa di era modern, terutama dalam lingkungan perguruan tinggi. Di satu sisi, pemanfaatan teknologi digital memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, mendukung pembelajaran daring, serta mempercepat pengelolaan waktu akademik. Namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkendali dapat menurunkan produktivitas, seperti terganggunya konsentrasi, kecenderungan multitasking yang tidak efektif, dan penurunan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gaya hidup digital terhadap produktivitas belajar mahasiswa dan implikasinya terhadap praktik pendidikan di perguruan tinggi. Dengan menggunakan pendekatan kajian literatur, studi ini juga mengusulkan strategi edukatif bagi dosen dan tenaga pendidik dalam membimbing mahasiswa mengelola gaya hidup digital secara sehat dan produktif. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital dapat meningkatkan produktivitas jika dikelola secara bijak dan sadar. Sebaliknya, tanpa literasi digital dan pengelolaan waktu yang baik, gaya hidup digital berpotensi menjadi hambatan utama dalam penyelesaian tugas akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran mahasiswa untuk membentuk pola hidup digital yang seimbang demi menunjang pencapaian akademik yang optimal.

Kata kunci: Gaya Hidup Digital; Produktivitas Mahasiswa; Manajemen Waktu; Literasi Digital; Teknologi Pendidikan

PENDAHULUAN

Di zaman global dengan kemajuan teknologi yang semakin cepat, termasuk teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari, juga memengaruhi pola hidup berbasis digital. Kemajuan teknologi ini memberikan efek yang cukup besar dalam kehidupan. Alat-alat teknologi semakin mempermudah individu dalam menyelesaikan pekerjaannya. Alat-alat seperti televisi, radio, laptop, komputer, dan ponsel pintar merupakan beberapa dari banyaknya jenis teknologi yang ada. Cara orang berinteraksi dengan teknologi berhubungan dengan lingkungan sosial dan teknologi. Alat-alat digital tidak

hanya membantu manusia dalam memperlancar aktivitas atau pekerjaan, tetapi juga sudah menjadi bagian dari gaya hidup. [1]

Dengan perkembangan teknologi saat ini yang telah memengaruhi pekerjaan masyarakat, terutama di daerah perkotaan baik secara langsung maupun tidak, telah mengubah cara hidup masyarakat. Perubahan dalam cara hidup ini mendorong masyarakat modern saat ini untuk menjadi lebih konsumtif. Ini disebabkan oleh kebutuhan masyarakat akan efisiensi dalam berbagai aspek kehidupan dengan pendekatan yang lebih praktis, sehingga dapat menghemat waktu dan tidak mengganggu aktivitas mereka [2]

Serta fleksibilitas dalam pengaturan jadwal belajar, Platform seperti Google Scholar, Zoom, e-learning, dan aplikasi manajemen waktu telah menjadi bagian penting dalam kehidupan akademik mahasiswa. dalam pengertian mereka mengenai materi yang diajarkan. Meskipun platform digital memberikan banyak keuntungan, ada juga berbagai rintangan yang tidak bisa dihindari. Salah satu masalah utama yang sering muncul adalah kemungkinan gangguan yang timbul dari banyaknya konten yang ada di internet[3]. Mahasiswa sering kali tergoda untuk berselancar di media sosial atau situs hiburan saat mereka seharusnya fokus pada studi, yang bisa mengurangi efektivitas belajar mereka.[4]

Ketergantungan pada teknologi juga dapat menghalangi penguasaan keterampilan dasar dalam berbahasa, seperti kemampuan. Namun di sisi lain, gaya hidup ini juga membawa tantangan serius yang dapat memengaruhi produktivitas kerja mahasiswa. Distraksi dari media sosial, kecanduan bermain gim, dan konsumsi konten hiburan secara berlebihan dapat menyebabkan penurunan fokus, pengabaian tugas, dan kurangnya motivasi belajar[4]

Kenyataan ini menimbulkan pertanyaan: sejauh mana gaya hidup digital mempengaruhi produktivitas kerja mahasiswa di perguruan tinggi? Apakah penggunaan teknologi benar-benar mendukung efektivitas kerja mereka, atau malah menjadi kendala dalam menyelesaikan tugas akademik? Untuk menjawab pertanyaan ini, kajian ini disusun untuk menganalisis dampak gaya hidup digital terhadap produktivitas kerja mahasiswa, dengan mengkaji berbagai literatur dan hasil penelitian yang relevan. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam bagi mahasiswa sehingga mereka dapat mengelola penggunaan teknologi dengan bijak, serta menjadi bahan pertimbangan bagi lembaga pendidikan dalam merancang strategi untuk meningkatkan produktivitas di era digital.

1. Gaya Hidup Digital

E-lifestyle atau gaya hidup digital merujuk pada istilah yang mendeskripsikan

Fenomena saat ini, yaitu sebagai perubahan gaya hidup (bukan budaya hidup) suatu kelompok disebabkan oleh kemajuan yang sangat cepat dalam teknologi informasi dan komunikasi. Dengan memanfaatkan alat digital, hampir semua aktivitas manusia dapat dilaksanakan dengan lebih efektif, yang berarti mengurangi pengeluaran, waktu yang dibutuhkan, dan juga sumber daya.[2] [2]

Adanya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi juga dengan lebih efektif karena tujuan pekerjaan bisa dicapai lebih cepat daripada sebelumnya. Para ahli mengatakan bahwa tujuan utama e-lifestyle adalah optimalisasi produktivitas dengan bantuan berbagai perangkat teknologi informasi dan komunikasi.[5]

Gaya hidup digital adalah pola hidup yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital dalam aktivitas sehari-hari. Mahasiswa saat ini terbiasa menggunakan internet untuk belajar, berinteraksi, dan hiburan. Menurut penelitian oleh.[6] terdapat hubungan positif antara kesejahteraan digital dan kinerja akademik mahasiswa, dengan kualitas tidur, waktu layar, dan penggunaan media sosial sebagai prediktor pencapaian akademik yang lebih baik.

2. Produktivitas Kerja Mahasiswa

Produktivitas siswa berkaitan dengan kemampuan mereka untuk mengatur waktu, tenaga, dan sumber daya demi meraih hasil akademik yang terbaik. Dalam artikel yang ditulis oleh [7] di Jurnal Observasi, dijelaskan bahwa kemampuan siswa dalam manajemen waktu memiliki dampak besar terhadap produktivitas dalam belajar.

Manajemen waktu yang baik memungkinkan mahasiswa untuk memprioritaskan tugas penting dan menghindari penundaan, sehingga mampu menyelesaikan pekerjaan akademik secara efisien. Forsyth bahkan menyebutkan bahwa “manajemen waktu melibatkan pengendalian waktu untuk memastikan tercapainya efektivitas, efisiensi, dan produktivitas [7]

Produktivitas dalam konteks ini tidak hanya diukur berdasarkan prestasi akademik seperti IPK, tetapi juga mempertimbangkan seberapa baik seseorang terlibat dalam proses belajar, ketekunan dalam menyelesaikan pekerjaan, serta kemampuan untuk menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan sosial. Berdasarkan penelitian Haryanto dalam [7], mahasiswa yang memiliki produktivitas tinggi menunjukkan tingkat kreativitas, kemandirian, dan memberikan kontribusi yang berharga bagi komunitas mereka.

3. Hubungan Gaya Hidup Digital Dan Produktifitas

Human Nature Journal of Social Sciences mengungkapkan bahwa pola hidup digital yang terlihat dari durasi layar (screen time) dan pemakaian media social mempunyai hubungan yang rumit dengan prestasi akademik mahasiswa. [6]. Yang menarik, temuan dari studi ini menunjukkan

bahwa walaupun penggunaan media sosial dan waktu layar berkontribusi negatif terhadap kualitas tidur, keduanya justru menunjukkan hubungan positif yang lemah dengan prestasi akademik (GPA). [7]

Dalam jurnal *Observasi* disebutkan pula bahwa gangguan atau distraksi yang berasal dari kegiatan digital tanpa kontrol, seperti aktivitas organisasi yang bertabrakan dengan jadwal belajar.[7]. berpotensi menurunkan efektivitas belajar. Salah satu mahasiswa menyatakan, “*Saya biasanya membuat to-do-list agar tidak keteteran,*” yang menunjukkan bahwa alat bantu digital seperti reminder, alarm, dan aplikasi catatan justru mendukung pengelolaan waktu dan produktivitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur,[8] yaitu strategi penelitian yang dilakukan dengan cara mengkaji, mengumpulkan, serta menganalisis informasi dari berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan tema penelitian.[9] Pendekatan ini tidak mencakup pengumpulan data secara langsung di lapangan, melainkan bergantung pada informasi dari hasil-hasil kajian sebelumnya[10], jurnal ilmiah, buku-buku akademik, artikel, serta dokumen resmi lainnya yang relevan dengan pembahasan. Kajian pustaka merupakan sekumpulan penjelasan dari berbagai ilmu pengetahuan yang digunakan sebagai panduan dan informasi dalam melakukan penelitian. Kajian Literatur atau kajian pustaka berisi deskripsi mengenai bidang atau topik tertentu.[9]

Kajian pustaka bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam terkait konsep gaya hidup digital dan pengaruhnya terhadap produktivitas mahasiswa. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola, tren, serta hasil temuan sebelumnya untuk disintesis menjadi suatu kesimpulan baru yang komprehensif dan kritis.[11] Selain itu, metode ini juga digunakan untuk melihat kesenjangan penelitian, serta memperkuat landasan teoritik dalam menjelaskan hubungan antara penggunaan teknologi digital dan perilaku produktif mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Hasil sintesis literatur dalam penelitian ini tidak hanya membahas hubungan antara gaya hidup digital dan produktivitas mahasiswa, tetapi juga dirancang untuk memberikan kontribusi praktis bagi dunia pendidikan, khususnya dalam perencanaan pembelajaran dan pembinaan karakter digital di lingkungan kampus. Peneliti mengkaji strategi-strategi yang dapat diterapkan oleh dosen, wali akademik, dan institusi pendidikan tinggi dalam membantu mahasiswa membangun kesadaran digital, seperti melalui pelatihan literasi digital, penggunaan learning management system yang terstruktur, hingga pengembangan kurikulum berbasis pengelolaan waktu dan kesehatan digital.

HASIL DAN PEMBAHASA

Temuan-temuan tersebut menandakan pentingnya integrasi kesadaran digital ke dalam proses pembelajaran. Pendidik perlu dilibatkan dalam proses pembinaan perilaku digital mahasiswa dengan menanamkan pemahaman tentang dampak teknologi terhadap konsentrasi belajar, keseimbangan hidup, serta capaian akademik. Misalnya, dosen dapat menggunakan tugas berbasis refleksi digital (digital journaling) untuk mendorong mahasiswa mengevaluasi kebiasaan online mereka sendiri. Selain itu, institusi dapat merancang sesi orientasi digital untuk mahasiswa baru, yang berfokus pada pengelolaan waktu layar, penggunaan aplikasi produktif, dan risiko multitasking digital.

1. Gaya Hidup Digital Mahasiswa

Mahasiswa saat ini hidup dalam lingkungan yang sangat terhubung secara digital. Kehidupan akademik, sosial, bahkan pribadi mereka sangat dipengaruhi oleh akses terhadap teknologi informasi seperti internet, media sosial, dan perangkat digital. Gaya hidup digital ini mencakup kebiasaan mahasiswa dalam menggunakan media sosial, berinteraksi melalui platform daring, mengakses informasi melalui aplikasi pencarian, hingga menggunakan alat bantu digital untuk pengelolaan waktu dan pembelajaran.[12]

Dari hasil studi literatur, terlihat bahwa sebagian mahasiswa juga dapat menggunakan teknologi digital secara produktif, seperti membuat daftar tugas melalui aplikasi, mengakses jurnal online, atau berkomunikasi dengan dosen dan rekan melalui grup diskusi digital. Namun, tidak sedikit pula yang terjebak dalam penggunaan digital yang tidak terarah, seperti menghabiskan waktu terlalu lama untuk scrolling media sosial atau bermain gim online hingga mengabaikan tugas akademik. Dengan kata lain, gaya hidup digital mahasiswa dapat berbeda-beda efeknya, tergantung pada bagaimana mereka mengelola penggunaan teknologi tersebut.[13]

2. Produktivitas Mahasiswa di Era Digital

Produktivitas mahasiswa merujuk pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan pekerjaan akademis dengan efisien, mempertahankan konsistensi dalam belajar, serta mengelola waktu dengan baik. Di zaman digital saat ini, produktivitas tidak hanya bergantung pada kerja keras secara manual, tetapi juga pada kemampuan dalam memanfaatkan berbagai alat digital untuk mempermudah proses belajar serta pengelolaan tugas.[4]

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik, seperti menggunakan to-do list, aplikasi alarm, serta menyusun jadwal belajar yang disiplin, cenderung lebih produktif dalam aktivitas akademiknya[14]. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan waktu layar dan terjebak dalam kebiasaan digital yang impulsif sering

mengalami prokrastinasi, kelelahan mental, bahkan menurunnya kualitas tidur yang pada akhirnya mengganggu performa belajar mereka.

Namun demikian, hasil dari salah satu penelitian juga menunjukkan bahwa screen time yang tinggi tidak selalu identik dengan penurunan produktivitas, tergantung pada konteks penggunaan. Apabila waktu layar digunakan untuk aktivitas edukatif, seperti mengakses materi kuliah, mengikuti kelas daring, atau berdiskusi dalam forum akademik, maka screen time tersebut justru bisa berkontribusi positif terhadap produktivitas mahasiswa.

3. Hubungan Gaya Hidup Digital dan Produktivitas

Gaya hidup digital dan produktivitas mahasiswa memiliki hubungan yang kompleks. Di satu sisi, penggunaan teknologi dan media sosial secara bijak dapat menjadi alat bantu dalam meningkatkan efektivitas belajar, memperluas akses informasi, dan mempercepat komunikasi akademik. Mahasiswa yang memanfaatkan teknologi untuk kebutuhan pendidikan, seperti membuat catatan digital, mengikuti kelas daring, atau mengakses e-learning, menunjukkan kecenderungan memiliki tingkat produktivitas yang lebih tinggi.

Namun, di sisi lain, gaya hidup digital juga membawa risiko terhadap menurunnya produktivitas, terutama jika penggunaannya tidak disertai dengan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengatur waktu dengan bijaksana. Akses tanpa batas pada perangkat digital dan media sosial sering kali mendorong tindakan impulsif, seperti kebiasaan membuka aplikasi secara berulang tanpa tujuan yang jelas. [15]

Paparan berlebihan terhadap notifikasi yang banyak dapat mengganggu pola kerja otak, merusak konsentrasi, dan membuat mahasiswa terjebak dalam multitasking digital yang tidak efisien. Kegiatan multitasking ini, bukannya meningkatkan efisiensi, sering kali justru memperlambat proses pembelajaran karena otak harus terus-menerus beralih dari satu tugas ke tugas lainnya.[16]

Dalam waktu yang lama, gangguan seperti ini dapat mempengaruhi pola tidur karena terlalu banyak terpapar layar, terutama pada malam hari[17]. Menurunnya kualitas tidur ini secara signifikan berdampak pada kemampuan berpikir, fokus, dan prestasi akademik mahasiswa, yang berdampak langsung pada turunnya produktivitas mereka dalam kegiatan perkuliahan dan belajar secara mandiri. Artinya, dampak penggunaan teknologi digital terhadap produktivitas tidak bersifat langsung, tetapi tergantung pada bagaimana mahasiswa mengatur kebiasaan digital mereka agar tetap menjaga keseimbangan fisik dan mental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup digital bisa menjadi faktor pendukung maupun penghambat produktivitas kerja mahasiswa. Hal ini sangat tergantung pada

sejauh mana mahasiswa mampu mengelola penggunaannya secara bijak dan terarah. Literasi digital dan kesadaran untuk menjaga keseimbangan hidup menjadi kunci penting dalam membentuk gaya hidup digital yang mendukung produktivitas.

KESIMPULAN

Gaya hidup berbasis digital kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa di zaman sekarang. Di satu sisi, teknologi digital memudahkan akses informasi, mendukung pembelajaran yang fleksibel, serta membantu dalam pengelolaan waktu dan tugas kuliah. Penggunaan alat digital seperti aplikasi pengingat, platform pembelajaran online, dan media komunikasi secara daring terbukti meningkatkan efektivitas belajar dan produktivitas mahasiswa jika digunakan dengan benar. Namun, di sisi lain, gaya hidup digital juga menimbulkan tantangan yang serius, terutama jika tidak diimbangi dengan kesadaran dan kontrol diri. Perilaku impulsif saat menggunakan media sosial, gangguan dari notifikasi yang terlalu banyak, serta kebiasaan multitasking digital yang tidak efektif dapat mengakibatkan gangguan fokus, penurunan kualitas tidur, dan pada akhirnya menurunkan performa akademik mahasiswa. Dengan demikian, pengaruh gaya hidup digital terhadap produktivitas mahasiswa sangat ditentukan oleh bagaimana mahasiswa mengatur waktu dan memanfaatkan teknologi dalam kehidupan sehari-harinya. Bagi pendidik dan lembaga pendidikan tinggi, penting untuk menyadari peran mereka dalam membimbing mahasiswa membentuk kebiasaan digital yang sehat. Upaya ini dapat dilakukan melalui pendidikan literasi digital, integrasi aplikasi manajemen waktu ke dalam pembelajaran, serta pendekatan reflektif dalam penggunaan teknologi. Dengan strategi yang tepat, gaya hidup digital dapat diarahkan untuk mendukung pencapaian akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh. Literasi digital, kemampuan untuk mengatur waktu, dan kesadaran diri adalah kunci penting untuk mencapai keseimbangan antara manfaat teknologi dan kemungkinan gangguannya. Gaya hidup digital yang sehat dan terarah akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan produktivitas akademik serta kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. R. I. B. Astuti, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produktivitas Kerja," hlm. 0–22, 2023.
- [2] H. F. Suharto, "Gaya Hidup Digital Generasi Muda Di Kota Medan (Studi Pada Pengguna Aplikasi Grab di Lingkungan XIX Kelurahan Tanjung Rejo)," 2021.
- [3] A. F. Azima dan K. F. Rahayu, "Dampak Teknologi terhadap Produktivitas Mahasiswa Indonesia," vol. 2, no. 2, hlm. 2329–2336, 2025.
- [4] D. P. Sari, E. Y. Munthe, J. Santanovalina, M. Anggie, dan J. Daulay, "Dampak Penggunaan Platform Digital terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia di Perguruan Tinggi," vol. 9, hlm. 9212–9218, 2025.

- [5] S. R. Amalya, M. Syafii, A. Basalamah, M. Kamidin, M. Z. Murfat, dan R. R. Taufan, "Pengaruh Penggunaan Teknologi dan Produktivitas Kerja terhadap Kinerja Karyawan (Pada Studi PT. PLN (Persero) UP3 Makassar Selatan," *Cent. Econ. Stud. J.*, vol. 4, no. 1, hlm. 62, 2021.
- [6] A. A. Qureshi, "Digital Well - being and Student Performance : The Effect of Screen Time , Social Media Usage on Students Performance mediated by Sleep Quality," vol. 5, no. 4, hlm. 222–232, 2024.
- [7] Salwa Tadzkirotul Aula, Rachil Najma Shifa, dan Dewi Khurun Aini, "Analisis Strategi Management Waktu dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar Untuk Menghindari Stress Akademik Pada Mahasiswa," *Obs. J. Publ. Ilmu Psikol.*, vol. 2, no. 3, hlm. 91–113, 2024, doi: 10.61132/observasi.v2i3.467.
- [8] Syarifuddin *dkk.*, *PENERAPAN LITERASI DALAM PENDIDIKAN*. Amuntai: PGMI STIQ Press, 2022.
- [9] A. R. Rodriguez, "Literature review," *Am. J. Med. Qual.*, vol. 18, no. 5, hlm. 220–222, 2003, doi: 10.1177/106286060301800507.
- [10] Melfianora, "Penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan Studi Literatur," *Open Sci. Framew.*, hlm. 1–3, 2019.
- [11] Widiarsa, "Kajian pustaka (literature review) sebagai layanan intim Pustakawan berdasarkan kepakaran dan minat Pemustaka," *Media Inf.*, vol. 28, no. 1, hlm. 111–124, 2019, doi: 10.22146/mi.v28i1.3940.
- [12] A. Saberila Candita, L. Permatasari, dan Y. W. Cahyani, "PERAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PRODUKTIVITAS KARYAWAN DI LINGKUNGAN KERJA, SEBUAH STUDI KASUS PADA PERUSAHAAN PT KAWAH MEDIA," vol. 2, no. 01, hlm. 46–58, 2023.
- [13] F. Julianti, S. S. Rahayu, W. M. Nimatullah, dan ..., "Analisis Manajemen Sumber Daya Manusia Pada Lembaga Pendidikan Islam di MAN 2 Kota Sukabumi," *Nafi ...*, vol. 1, no. 3, hlm. 21–33, 2024.
- [14] A. Rohmah dan S. Pradikto, "Pengaruh Penggunaan Teknologi Digital dan Motivasi Terhadap Prestasi Akademik Siswa di MA-YA Ikhsan Kabupaten Pasuruan," 2025.
- [15] C. W. Rheza Hafid Prastia, Sri Umi Mintarti Widjaja, "Faktor-Faktor yang Mmempengaruhi Perilaku Produktif Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang Angkatan Tahun 2013," *Natl. Conf. Econ. Educ.*, hlm. 1326–1334, 2016.
- [16] V. K. Nurhaliza1 , Aminuyati2, "Hubungan Literasi Digital Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Pendidikan IPS Di Universitas Tanjungpura Pontianak," vol. 10, no. 16, hlm. 1–23, 2016.
- [17] P. T. B. Port, K. P. Cantikan, dan J. Timur, "KERJA TERHADAP PRODUKTIVITAS OPERATOR RTG PADA," vol. 01, no. 02, hlm. 1–13, 2024.