
Psikologi Belajar Di Era Digital: Analisis Literatur Tentang Adaptasi Peserta Didik Terhadap Teknologi

Ibrahim¹⁾, Ade Tiwia Safitri²⁾, M Rizky Yulius S.³⁾, Lisda Lena⁴⁾

¹²³⁴⁾Universitas Islam Negeri Raden Fatah, Palembang, Sumatera Selatan

Email: ibrahim_uin@radenfatah.ac.id
adetiwia01@gmail.com
mrizkyyyulius@gmail.com
lisdalena00@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adaptasi psikologis peserta didik terhadap integrasi teknologi digital dalam proses pembelajaran melalui tinjauan literatur yang komprehensif. Menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), penelitian ini mengkaji berbagai artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi serta literatur relevan untuk memetakan status pengetahuan terkini mengenai psikologi belajar di era digital. Hasil analisis menunjukkan bahwa teknologi digital berfungsi sebagai instrumen integral yang mentransformasi cara perolehan dan konstruksi pengetahuan. Adaptasi peserta didik dipengaruhi secara signifikan oleh faktor-faktor psikologis utama, meliputi motivasi intrinsik, regulasi diri (*self-regulated learning*), pengalaman teknologi, serta manajemen beban kognitif. Teori Cognitive Load Theory dan konstruktivisme menjadi landasan teoretis krusial dalam mengoptimalkan desain instruksional multimedia. Meskipun teknologi menawarkan peluang untuk pembelajaran mandiri dan kolaboratif, tantangan berupa distraksi digital, ketergantungan gawai, dan kesenjangan literasi tetap menjadi hambatan substansial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi teknologi harus selaras dengan prinsip pedagogis dan psikologis guna mendukung perkembangan potensi peserta didik secara berkelanjutan.

Kata kunci: Adaptasi peserta didik, era digital, psikologi belajar, teknologi

Abstract

This study aims to analyze students' psychological adaptation to the integration of digital technology into the learning process through a comprehensive literature review. Using the Systematic Literature Review (SLR) method, this study examines various reputable national and international journal articles and relevant literature to map the current state of knowledge regarding the psychology of learning in the digital era. The analysis shows that digital technology functions as an integral instrument that transforms the way knowledge is acquired and constructed. Students' adaptation is significantly influenced by key psychological factors, including intrinsic motivation, self-regulated learning, technology experience, and cognitive load management. Cognitive Load Theory and constructivism serve as crucial theoretical foundations for optimizing multimedia instructional design. Although technology offers opportunities for independent and collaborative learning, challenges such as digital distractions, device dependency, and literacy gaps remain substantial obstacles. This study concludes that technology integration must align with pedagogical and psychological principles to support the sustainable development of students' potential.

Keywords: Student adaptation, digital era, learning psychology, technology.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dunia pendidikan mengalami transformasi yang sangat signifikan dalam beberapa dekade terakhir dan membawa perubahan mendasar terhadap sistem, metode, serta budaya belajar. Teknologi digital tidak lagi berperan sebagai pelengkap, melainkan telah menjadi bagian integral dalam proses pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan. Pemanfaatan perangkat seperti komputer, smartphone, tablet, serta akses internet yang semakin luas memungkinkan proses belajar tidak lagi terbatas oleh ruang dan waktu. Salah satu bentuk nyata perkembangan teknologi digital dalam pendidikan adalah hadirnya pembelajaran berbasis daring (*online learning*) dan pembelajaran campuran (*blended learning*).

Platform *Learning Management System* (LMS) seperti Google Classroom, Moodle, dan Schoology memfasilitasi interaksi antara pendidik dan peserta didik secara lebih fleksibel. Selain itu, kemajuan teknologi juga mendorong penggunaan media pembelajaran interaktif, seperti video pembelajaran, simulasi digital, animasi, dan aplikasi edukasi yang mampu meningkatkan minat serta keterlibatan peserta didik dalam belajar.

Peserta didik sebagai audiens utama dalam dunia pendidikan perlu dikaji lebih dalam mengenai kebutuhan dan kesanggupannya. Psikologi sebagai bidang yang mengkaji mengenai mental manusia secara umum, dalam konsentrasi psikologi pendidikan juga mengkaji tentang perkembangan dan kebutuhan pembelajaran peserta didik, serta efektivitas manajemen institusi pendidikan, sehingga dapat memberikan gambaran secara menyeluruh terkait pelaksanaan proses pembelajaran dalam suatu instansi pendidikan (Suharto, 2023). Berkembangnya teknologi yang semakin canggih harus diimbangi dengan berjalannya pendidikan di sekolah. Saat ini, teknologi dengan segala kelebihan mampu menyediakan akses informasi secara cepat dan tidak terbatas sehingga peserta didik dapat memperoleh materi pembelajaran dengan mudahnya. Hal ini memberikan tantangan bagi guru agar peserta didik tetap menjadikan guru sebagai sumber belajar yang utama bagi peserta didik. Guru dituntut untuk bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang ada agar mampu membimbing dan mengarahkan peserta didik.

Dalam permasalahan yang sering terjadi pada dunia Pendidikan yang ada di Indonesia adalah lemahnya proses kegiatan pembelajaran yang dilakukan di dalam kelas, dalam hal ini proses pembelajaran yang ada hanya teori yang dilakukan lingkungan kelas dan pembelajaran ini bertujuan untuk mengarahkan kemampuan peserta didik untuk memahami materi. Padahal dalam teori tersebut kurangnya materi penerapan kehidupan sehari-hari (Zahra et al., 2025). Dalam pembelajaran kehadiran seorang pendidik memiliki potensi tinggi dalam mengembangkan potensi yang dimiliki oleh murid dan kreativitas, namun peran penting teknologi Pendidikan yang ada saat ini sangat berguna untuk pembelajaran dari tingkat bawah sampai tingkat atas seperti media pembelajaran yang dapat difungsikan sebagai media untuk belajar yang mengasyikkan, media juga membantu untuk mencari wawasan yang lebih lengkap.

Pemanfaatan teknologi pembelajaran merupakan salah satu sarana penyiapan tenaga kerja dimasa depan, karena dalam aspek ini dipandang sebagai suatu bidang yang memiliki kepentingan mengenai persekolahan. Kepala sekolah dan dinas pendidikan perlu memperhatikan teknologi pendidikan terkait dengan lingkungan pendidikan yang bersifat formal, oleh karena itu teknologi pendidikan yang digunakan saat ini mulai berkembang sebagai pendidikan yang mengajarkan teori dan praktik dimana proses, sumber dan sistem pada manusia dapat dirancang, dikembangkan, dimanfaatkan, dikelola dan dinilai. Ilmu, informasi yang perlu dikuasai tidaklah sedikit, namun sangatlah banyak dan tanpa batas. Perkembangan teknologi pendidikan ini sangat ditentukan oleh peningkatan kebutuhan, dipengaruhi perkembangan ilmu teknologi sebagai kreatifitas produk manusia. Komunikasi dan informasi dikatakan sebagai pengaruh perkembangan teknologi.

Berdasarkan uraian tersebut, Kajian psikologi belajar memiliki peranan yang sangat penting dalam memahami proses adaptasi peserta didik terhadap perkembangan teknologi digital dalam pembelajaran, karena psikologi belajar memberikan landasan teoretis untuk menganalisis bagaimana peserta didik memproses informasi, membangun pemahaman, mengelola motivasi, serta menyesuaikan sikap dan perilaku belajarnya ketika berinteraksi dengan berbagai bentuk teknologi pendidikan. Melalui kajian ini, pendidik dan pemangku kebijakan dapat memahami kesiapan kognitif dan emosional peserta didik, perbedaan gaya belajar, serta tantangan psikologis yang mungkin muncul akibat perubahan metode pembelajaran berbasis digital, sehingga pemanfaatan teknologi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian materi, tetapi juga sebagai alat yang mampu mendukung perkembangan potensi peserta didik secara optimal,

meningkatkan keterlibatan belajar, serta menciptakan proses pembelajaran yang efektif, adaptif, dan berkelanjutan.

Dari perspektif psikologi belajar, teknologi digital memberikan peluang untuk mengakomodasi perbedaan gaya belajar peserta didik. Peserta didik dapat belajar secara visual, auditori, maupun kinestetik melalui berbagai media digital yang tersedia. Teknologi juga mendorong pembelajaran yang lebih mandiri, kolaboratif, dan berpusat pada peserta didik (*student-centered learning*), sehingga peserta didik dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, kreatif, dan adaptif. Namun demikian, perkembangan teknologi digital dalam pendidikan juga menghadirkan tantangan, seperti distraksi digital, ketergantungan pada gawai, kesenjangan akses teknologi, serta rendahnya literasi digital pada sebagian pendidik dan peserta didik. Oleh karena itu, integrasi teknologi dalam pendidikan perlu diimbangi dengan pemahaman psikologis, pengelolaan pembelajaran yang tepat, serta penguatan karakter agar teknologi dapat dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis penelitian relevan mengenai psikologi belajar di era digital. Prosedur SLR dipilih guna memberikan gambaran komprehensif mengenai kondisi pengetahuan terkini (*state-of-the-art*) pada topik tersebut. Teknik Pengumpulan Data dilakukan melalui pencarian sistematis pada pangkalan data ilmiah seperti Google Scholar, Scopus, Web of Science, dan portal jurnal terakreditasi SINTA. Kriteria inklusi meliputi publikasi berupa jurnal nasional/internasional bereputasi dan buku teks yang diterbitkan dalam rentang waktu yang relevan, dengan fokus pada kata kunci: psikologi belajar, teknologi digital, dan adaptasi peserta didik. (Triandini et al., 2019) Teknik Analisis Data menerapkan metode analisis konten (*content analysis*) secara kritis. Data diolah melalui tiga tahapan utama: (1) reduksi data dengan menyeleksi literatur yang paling relevan dengan pertanyaan penelitian; (2) display data untuk memetakan temuan mengenai faktor psikologis dan tantangan teknologi; serta (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi berdasarkan landasan teoretis *Cognitive Load Theory* dan *konstruktivisme*. Pendekatan ini memastikan sintesis informasi yang objektif dan terstruktur untuk menjawab fenomena adaptasi digital peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perubahan Konsep Psikologi Belajar di Era Digital

Adaptasi *Cognitive Load Theory* (CLT) dalam desain pembelajaran multimedia berfokus pada pengelolaan beban kognitif untuk memaksimalkan pembelajaran dalam memori kerja yang terbatas. Tujuannya adalah mengurangi beban yang tidak perlu (*extraneous load*) dan mengoptimalkan beban yang mendukung pembelajaran (*germane load*) (Suhaeniah, 2024). Prinsip-prinsip utama adaptasi tersebut:

1. Mengelola Beban Kognitif Ekstrinsik (*Extraneous Load*)

Beban kognitif ekstrinsik berkaitan erat dengan cara materi pembelajaran dirancang dan disajikan kepada peserta didik. Beban ini tidak bersumber dari kompleksitas materi itu sendiri, melainkan dari desain instruksional yang kurang efisien, sehingga berpotensi menghambat proses pemahaman (Syagif, n.d.). Oleh karena itu, pengelolaan beban ekstrinsik menjadi aspek penting dalam pengembangan pembelajaran yang efektif, karena beban ini dapat dikurangi melalui penerapan prinsip-prinsip desain instruksional yang tepat. Salah satu prinsip utama dalam mengurangi beban ekstrinsik adalah prinsip *split-attention*, yang menekankan pentingnya menghindari pemisahan informasi yang saling berkaitan.

Ketika teks penjelasan ditempatkan jauh dari gambar atau visual pendukung, peserta didik harus mengalihkan perhatian secara terus-menerus untuk mengintegrasikan informasi tersebut, sehingga membebani memori kerja. Integrasi elemen visual dan verbal secara spasial atau temporal membantu peserta didik memproses informasi secara lebih efisien. Prinsip redundancy juga berperan penting dalam meminimalkan beban ekstrinsik. Penyajian informasi yang sama secara berulang, misalnya narasi audio yang identik dengan teks tertulis di layar, justru dapat meningkatkan beban kognitif karena peserta didik dipaksa memproses informasi yang sama melalui dua saluran sekaligus. Penghilangan elemen yang redundan memungkinkan fokus kognitif diarahkan pada informasi yang esensial.

Selanjutnya, prinsip modality menekankan pemanfaatan saluran visual dan auditori secara seimbang. Penyajian gambar atau animasi yang disertai narasi lisan lebih efektif dibandingkan penggunaan teks tertulis yang padat, karena dapat mencegah kelebihan beban pada saluran visual. Pendekatan ini mendukung pemrosesan informasi yang lebih optimal dalam memori kerja. Selain itu, penerapan desain visual yang minimalis menjadi strategi pendukung dalam mengurangi beban ekstrinsik. Desain yang bersih, sederhana, dan bebas dari elemen yang tidak relevan membantu meminimalkan distraksi serta menjaga perhatian peserta didik tetap terfokus pada tujuan pembelajaran. Dengan demikian, pengelolaan beban kognitif ekstrinsik melalui desain instruksional yang tepat dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dan mendukung pemahaman yang lebih mendalam.

2. Mengelola Beban Kognitif Intrinsik (*Intrinsic Load*)

Beban kognitif intrinsik berkaitan langsung dengan tingkat kompleksitas materi pembelajaran dan sejauh mana unsur-unsur informasi di dalamnya saling berinteraksi. Beban ini bersifat inheren terhadap materi yang dipelajari sehingga tidak dapat dihilangkan sepenuhnya, namun dapat dikelola agar selaras dengan kapasitas kognitif dan tingkat keahlian peserta didik. Pengelolaan beban intrinsik yang tepat menjadi penting untuk memastikan bahwa peserta didik mampu memahami konsep secara bertahap tanpa mengalami kelebihan beban kognitif. Salah satu strategi utama dalam mengelola beban intrinsik adalah segmentasi materi. Materi yang kompleks dibagi ke dalam bagian-bagian yang lebih kecil, terstruktur, dan mudah dicerna.

Melalui segmentasi, peserta didik dapat memfokuskan perhatian pada satu komponen materi dalam satu waktu, sehingga proses pemahaman berlangsung secara lebih sistematis dan bertahap. Pendekatan ini sangat efektif terutama untuk konsep yang memiliki tingkat keterkaitan tinggi antarunsurnya. Selain segmentasi, strategi penyederhanaan juga berperan penting dalam pengelolaan beban intrinsik. Menurut (Nari et al., 2023) Penyederhanaan dilakukan dengan menyesuaikan tingkat kerumitan materi dengan pengetahuan awal dan pengalaman belajar peserta didik. Bagi peserta didik pemula, materi sebaiknya disajikan dengan dukungan panduan yang lebih terstruktur atau *guided activity*, sehingga mereka memperoleh scaffolding yang memadai dalam membangun pemahaman konsep dasar sebelum beralih ke materi yang lebih kompleks.

Dengan menerapkan strategi segmentasi dan penyederhanaan secara konsisten, beban kognitif intrinsik dapat dikelola secara lebih efektif. Hal ini memungkinkan peserta didik memproses informasi secara optimal, membangun skema pengetahuan secara bertahap, serta meningkatkan kualitas pemahaman dan hasil belajar secara keseluruhan.

3. Meningkatkan Beban Kognitif Germane (*Germane Load*)

Beban germane adalah beban kognitif yang bermanfaat dan berkontribusi pada pembangunan skema pengetahuan jangka panjang (Ardayeni, 2019). Ini dapat ditingkatkan dengan:

- a. Penerapan Efek Contoh Kerja (*Worked Example Effect*): Berikan contoh langkah demi langkah untuk menyelesaikan masalah, yang mengurangi beban ekstrinsik dan memungkinkan peserta didik fokus pada pemahaman struktur masalah.

- b. Interaktivitas dan Refleksi: Sertakan fitur interaktif, kuis, umpan balik, dan aktivitas refleksi yang mendorong keterlibatan audiens dan pengembangan skema pengetahuan.
- c. Gaya Bahasa Percakapan: Gunakan narasi bergaya percakapan untuk mendukung keterlibatan yang lebih baik .

Peranan dari multimedia adalah sebagai alat menyajikan materi/presentasi materi yang lebih dari satu bentuk untuk meningkatkan pembelajaran. Bentuk yang dimaksud yaitu bentuk gambar (pictorial form) dan bentuk verbal (verbal form). Seperti yang dijelaskan (Rissa Prima Kurniawati, 2019) *intrinsic cognitive load* bergantung pada level kesulitan dari materinya-seberapa banyak unsur yang ada dan bagaimana mereka berinteraksi satu sama lain. *Germany cognitive load* adalah beban yang relevan atau menguntungkan yang dikenakan oleh metode pengajaran yang mengarah pada hasil belajar yang lebih baik. *Extraneous cognitive load* bergantung pada cara pesan-pesan instruksional tersebut dirancang-yakni, pada cara materi tersebut ditata dan disajikan.

Pembelajaran yang efektif dapat dicapai dengan optimalisasi *cognitive load* pada memori kerja, yaitu dengan mengelola *intrinsic cognitive load*, mengurangi *extraneous cognitive load*, dan meningkatkan *germany cognitive load*. Jika pembelajaran dapat berlangsung secara efektif, maka pemahaman siswa akan meningkat. Menurut (Rissa Prima Kurniawati, 2019) Sintaks pembelajaran berbantuan multimedia berdasarkan *cognitive load theory* diambil dari beberapa sintaks yaitu, sintaks CAI, sintaks pembelajaran kooperatif, dan sintaks pembelajaran langsung. Herman D Surjono mendefinisikan CAI (*Computer Aided Instruction*) adalah pengajaran umumnya menunjuk pada semua software pendidikan yang diakses melalui komputer di mana anak didik dapat berinteraksi dengannya.

Constructivism (Konstruktivisme) adalah teori belajar yang menekankan bahwa kegiatan utama dalam proses belajar adalah keaktifan siswa dalam membangun pengetahuannya sendiri melalui pengalaman, refleksi, dan interaksi sosial. Media digital, seperti *e-learning*, media sosial, dan simulasi, dapat bertindak sebagai alat bantu yang kuat (*thinking tools*) untuk mendukung filosofi konstruktivisme. Namun, penggunaannya juga menghadirkan tantangan yang dapat menghambat proses tersebut. Media digital meningkatkan kualitas dan efisiensi pembelajaran konstruktivistik dengan mendorong peran aktif siswa.

1. Mendorong Pembelajaran Mandiri dan Personalisasi, *E-learning* dan platform dapat dikustomisasi, memungkinkan siswa mengakses dan mengulangi materi sesuai kecepatan mereka, sehingga meningkatkan kemandirian dalam belajar.
2. Memfasilitasi Konstruktivisme Sosial (*Social Constructivism*), Teknologi memungkinkan siswa berpartisipasi dalam diskusi *online* dan kolaborasi virtual (*project virtual*) dengan teman sebaya, yang merupakan inti dari konstruktivisme sosial. Media sosial (*seperti blog* atau *platform* forum) menjadi jalur komunikasi tercepat untuk berbagi ide, pandangan, dan diskusi.
3. Menyediakan Lingkungan Belajar Kontekstual, Guru dapat menyediakan masalah yang dinamis dan kontekstual melalui simulasi, permainan edukatif, atau studi kasus digital yang mencerminkan situasi dunia nyata.
4. Akses Informasi yang Luas, Siswa memiliki akses tak terbatas ke berbagai sumber daya digital, membantu mereka menjelajahi konsep secara mendalam dan memperluas cakupan pengetahuan.

Namun Jika tidak diimbangi dengan literasi dan bimbingan yang tepat, media digital dapat mengganggu proses pembangunan pengetahuan siswa:

1. Peningkatan *Extraneous Cognitive Load*, Desain konten digital yang buruk atau terlalu interaktif dapat menimbulkan distraksi dan beban kognitif yang berlebihan, sehingga menghambat proses pembangunan skema (*Germane Load*).
2. Kesenjangan Akses Teknologi (*Digital Divide*), Ketidakmerataan akses terhadap jaringan internet yang stabil atau perangkat yang memadai dapat menyebabkan keterlambatan,

ketidakjelasan komunikasi, dan membuat sebagian siswa tertinggal dalam kegiatan belajar *online*.

3. Distraksi dan Ketergantungan, Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan siswa sulit lepas, yang berdampak negatif pada kehidupan pribadi dan motivasi belajar mereka.
4. Informasi yang Tidak Relevan (*Hoaks*), Peluang tersebarnya berita yang tidak relevan atau *hoaks* di media sosial dapat menyebabkan siswa membangun pengetahuan yang keliru jika mereka tidak dilatih dalam literasi digital dan berpikir kritis.

Dalam pembelajaran konstruktivisme, teknologi digital dapat digunakan sebagai alat untuk menambah pengalaman belajar. Inti dari teori konstruktivisme adalah pengetahuan tidak dapat ditransfer secara langsung dari guru ke peserta didik, tetapi harus dibangun oleh peserta didik melalui interaksi mereka dengan lingkungan dan orang lain. Teori konstruktivisme berfokus pada proses pembelajaran *student center*, di mana siswa berperan aktif dalam mengeksplorasi, menemukan, dan mengonstruksi pengetahuan mereka sendiri (Lathifah, 2024). Dalam konteks ini, guru memfasilitasi, membimbing, memberikan *feedback*, dan memberikan *challenge* kepada peserta didik. Aplikasi *Zoom Meeting*, *Google Classroom*, *Teams*, *Moodle*, merupakan beberapa layanan pendidikan online yang sering digunakan dalam proses belajar mengajar. Pembelajaran online yang dikelola dengan baik dan benar dapat meningkatkan interaksi yang baik pula antar peserta didik dengan guru dan pembelajaran dapat dilakukan secara *real time* atau dapat diakses siswa dimanapun mereka berada.

Faktor Psikologis Dominan dalam Adaptasi Teknologi

Pengalaman teknologi dapat didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan dan interaksi seseorang dengan teknologi. Andani et al., (2022) dalam penelitiannya mengartikan pengalaman teknologi sebagai tingkat keterpaparan dan interaksi mahasiswa akuntansi dengan alat dan sistem berbasis teknologi, khususnya kecerdasan buatan. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengalaman teknologi yang baik cenderung lebih percaya diri dalam menggunakan kecerdasan buatan untuk praktik akuntansi. Lebih lanjut, penelitian tersebut mengungkapkan bahwa Peserta didik dengan pengalaman teknologi yang lebih baik menunjukkan kesiapan lebih tinggi dalam menghadapi tantangan industri 4.0 yang semakin didominasi teknologi (Sinaga, 2025). Temuan ini menekankan pentingnya institusi pendidikan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan teknologi yang memadai agar dapat beradaptasi dan bersaing di pasar kerja yang terus berkembang.

Salah satu aspek psikologis yang dimaksud adalah *computer disquiet*, yaitu rasa gelisah atau cemas yang dialami seseorang saat berhadapan dengan perangkat komputer. Kondisi ini dapat berdampak langsung pada kemampuan serta kompetensi individu dalam menggunakan teknologi tersebut. Umumnya, perasaan cemas ini muncul ketika seseorang harus mempelajari sesuatu yang masih asing baginya, seperti saat pertama kali mengenal dan mencoba *software* berbasis komputer, terutama bagi mereka yang belum terbiasa dengan penggunaan teknologi dalam keseharian (Sinaga, 2025).

Tiga faktor dominan yang muncul secara konsisten dalam studi adalah Motivasi dan Keterlibatan, Regulasi Diri dalam Belajar (*Self-Regulated Learning/SRL*), dan Aspek Perhatian serta Beban Kognitif (Putri Masayu Asahri, 2025).

1. Motivasi dan Keterlibatan (Engagement)

Motivasi bertindak sebagai pendorong awal adaptasi, sementara keterlibatan adalah manifestasi perilaku dari motivasi tersebut dalam konteks digital (Halim Simatupang, 2018).

- a. Motivasi Intrinsik vs. Ekstrinsik: Lingkungan digital sering kali lebih efektif dalam menumbuhkan motivasi intrinsik ketika teknologi digunakan untuk memberikan pengalaman yang otentik dan menantang (misalnya, simulasi atau proyek kolaboratif global). Sebaliknya,

penggunaan teknologi hanya sebagai alat penyampaian tugas (motivasi ekstrinsik) cenderung tidak meningkatkan adaptasi jangka panjang.

- b. Peran *Gamification*: Banyak studi menyoroti dampak positif elemen *gamification* (poin, rencana, *leaderboards*) terhadap keterlibatan afektif (minat dan emosi positif) dan keterlibatan perilaku (frekuensi dan durasi interaksi) peserta didik. Namun, efektivitasnya sangat bergantung pada desain yang tepat, agar tidak sekadar menjadi hiburan, melainkan mendukung tujuan pembelajaran yang sebenarnya.
- c. Teori *Flow*: Ketika peserta didik menggunakan teknologi yang menawarkan keseimbangan antara tingkat kesulitan dan kemampuan mereka, mereka dapat mencapai kondisi *flow* (keterlibatan mendalam). Kondisi ini sangat penting untuk adaptasi, karena meningkatkan kepuasan belajar dan mengurangi persepsi kesulitan teknologi.

2. Regulasi Diri dalam Belajar (*Self-Regulated Learning/SRL*)

Di lingkungan digital yang fleksibel (asinkron), kemampuan peserta didik untuk mengatur proses belajarnya sendiri menjadi faktor penentu utama keberhasilan (Fatimah, 2013).

- a. Pentingnya SRL Digital: Adaptasi yang berhasil terhadap teknologi memerlukan peserta didik untuk merencanakan waktu dan strategi belajarnya secara mandiri, memonitor pemahaman mereka tanpa pengawasan langsung, dan mengevaluasi hasil belajar mereka sendiri. Peserta didik dengan SRL yang rendah cenderung mengalami kesulitan beradaptasi dengan jadwal yang tidak terstruktur dan limpahan informasi online.
- b. Aspek Metakognitif: SRL digital melibatkan kemampuan metakognitif khusus, seperti memilih alat digital yang paling sesuai untuk tugas tertentu, dan secara sadar mengabaikan distraksi *online* (misalnya, media sosial).
- c. Dukungan Teknologi untuk SRL: Literatur menunjukkan bahwa teknologi dapat menjadi *tool* yang kuat untuk melatih SRL, misalnya melalui *dashboard* analitik yang memberikan umpan balik segera (*real-time feedback*) tentang progres belajar. Namun, adaptasi peserta didik meningkat hanya jika mereka *diajarkan* cara menggunakan *dashboard* tersebut untuk menyesuaikan strategi belajar mereka.

3. Perhatian, Distraksi, dan Beban Kognitif

Penggunaan teknologi memperkenalkan tantangan unik terkait fokus dan pemrosesan informasi.

- a. Distraksi Digital: Lingkungan digital penuh dengan *notifikasi* dan akses mudah ke media sosial, yang secara signifikan dapat mengganggu perhatian terpusat (*focused attention*) (Dini & Suryadi, 2025). Peserta didik yang berhasil beradaptasi adalah mereka yang mengembangkan mekanisme pencegahan distraksi atau membatasi *multitasking* yang tidak relevan.
- b. Teori Beban Kognitif (*Cognitive Load Theory - CLT*): CLT sering digunakan untuk menganalisis adaptasi terhadap teknologi multimedia. Adaptasi akan terhambat jika desain teknologi menyebabkan beban kognitif ekstrinsik yang berlebihan (informasi yang tidak relevan atau penyajian yang buruk) (Maruloh, 2016). Peserta didik beradaptasi lebih baik ketika konten digital meminimalkan *cognitive load* yang tidak perlu, memungkinkan sumber daya mental digunakan untuk beban *germane* (pembelajaran dan konstruksi skema).
- c. Dampak Penyajian Multimedia: Analisis menunjukkan bahwa penggunaan gambar, teks, dan audio harus diatur sesuai Prinsip Kontinuitas Spasial dan Temporal (seperti yang diatur dalam Teori Pembelajaran Multimedia oleh Mayer) agar peserta didik dapat mengintegrasikan informasi secara efektif, yang merupakan kunci adaptasi kognitif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa psikologi belajar memiliki peranan yang sangat penting dalam memahami proses adaptasi peserta didik terhadap teknologi

digital di era modern. Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran mampu meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kemandirian belajar peserta didik apabila dirancang sesuai dengan prinsip-prinsip psikologis, khususnya Cognitive Load Theory dan pendekatan konstruktivisme. Faktor-faktor psikologis seperti motivasi belajar, regulasi diri, pengalaman teknologi, serta kemampuan mengelola perhatian dan beban kognitif terbukti menjadi penentu utama keberhasilan adaptasi peserta didik terhadap pembelajaran digital. Namun demikian, tantangan berupa distraksi digital, ketergantungan teknologi, serta kesenjangan akses dan literasi digital masih menjadi hambatan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, pendidik dan pemangku kebijakan pendidikan perlu mengintegrasikan teknologi secara bijak dan terencana, disertai dengan bimbingan psikologis dan pedagogis, agar teknologi benar-benar berfungsi sebagai sarana yang mendukung pembelajaran efektif, adaptif, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardayeni, E. (2019). Jurnal Math Educator Nusantara (JMEN). *Jurnal Math Educator Nusantara (JMEN) Wahana Publikasi Karya Tulis Ilmiah Di Bidang Pendidikan Matematika*, 5, 26–35. <https://doi.org/10.29407/jmen.v5i01.12727>
- Astuti, M., Ibrahim, I., Herlina, H., Septiana, A., Irawandi, F., Margareta, S., & Zulipran, R. (2023). Reformasi Pendidikan Islam Dalam Menghadapi Era Globalisasi Di Indonesia. *Jambura Journal of Educational Management*, 282-291.
- Dini, & Suryadi, B. (2025). Systematic Literature Review : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning pada Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 520–530.
- Fatimah, S. S. F. dan S. (2013). SELF-REGULATED LEARNING (SRL) DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 145–155.
- Halim Simatupang, A. (2018). MODEL PENDEKATAN LESSON STUDY UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGAJAR MAHASISWA PADA MATA KULIAH MICROTEACHING. *JURNAL BIOLOKUS*, 1(2).
- Hidayati, A., Ibrahim, I., Asri, D., Imelda, I., & Wati, I. P. (2024). Implementasi P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) Di Mi Ikhlasiah Palembang. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 18-34.
- Ibrahim, I., Rahwani, R., & Badaruddin, K. (2022). Pengaruh penggunaan aplikasi Raport Digital terhadap kinerja guru. *Pedagogika*, 1-15.
- Lathifah, A. S. (2024). Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Pembelajaran Konstruktivisme : Meningkatkan Kualitas Pendidikan di Era Digital. *JURNAL PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN (JURDIKBUD)*, 4(1), 69–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v4i1.2838>
- Maruloh. (2016). PENGARUH PENGGUNAAN MULTIMEDIA PEMBELAJARAN INTERAKTIF TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA DI MTS AD DA'WATUL ISLAMIYAH. *JURNAL TEKNIK INFORMATIKA STMIK ANTAR BANGSA*, II(2), 136–142.
- Nari, N., Suhaili, N., & Sari, P. L. (2023). KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH MATEMATIS. *Lemma*, 10(1), 14–27.
- Putri Masayu Asahri. (2025). Analisis Kesehatan Mental Pelajar di Era Pembelajaran Digital. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 3(3), 243–251. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/morfologi.v3i3.1704>
- Rissa Prima Kurniawati. (2019). PEMBELAJARAN BERBANTUAN MULTIMEDIA BERDASARKAN COGNITIVE LOAD THEORY PADA PELAJARAN MATEMATIKA SD. *Premiere Educandum*, 4(1), 79–88.
- Sinaga, R. S. (2025). Analisis Pengaruh Literasi Digital , Pengalaman Teknologi , dan Faktor Psikologis terhadap Kesiapan Mahasiswa Akuntansi Kolaborasi dengan Cloud Accounting. *Jurnal Kajian Ekonomi Dan Bisnis Islam*, 6(7), 2639–2656. <https://doi.org/1047467/elmal.v6i7.8236>
- Suhaeniah, S. (2024). PENERAPAN COGNITIVE LOAD THEORY DALAM SISTEM PEMBELAJARAN. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(4).
- Suharto, D. (2023). Peranan Psikologi Pendidikan dalam Teknologi Pendidikan. *Indonesian Journal of*

- Learning and Instructional Innovation*, 1(1), 16–23. <https://journal.uns.ac.id/ijolii>
- Syagif, A. (n.d.). DALAM PEMBELAJARAN BAHASA ARAB PADA JENJANG PENDIDIKAN DASAR. *FASHLUNA / Prodi PGMI STIT Sunan Giri Bima*, 93–105.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Putra, G. W., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems (IJIS)*, 1(2).
- Zahra, T., Sayyidhina, A. A., Valentine, C. R., & Sriwijaya, U. (2025). Analisis Literatur Dampak Teknologi terhadap Perkembangan Kognitif Siswa Sekolah. *Dinamika Pembelajaran : Jurnal Pendidikan Dan Bahasa*, 2(2), 271–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/dilan.v2i2.1564>