

Analisis Kebiasaan Penggunaan Internet untuk Belajar pada Mahasiswa Teknik Informatika Kelas B STMIK Palangka Raya: Sebuah Studi Literatur

Manio Yehezkiel Rumapea

Program Studi Teknik Informatika, STMIK Palangka Raya, Palangka Raya, Indonesia

Corresponding E-mail *: rumapeamanioyehezkiel@gmail.com

ABSTRACT

The internet has become an inseparable part of the learning activities of Informatics Engineering students, particularly in supporting literature searches, assignment completion, and independent study. Although a substantial body of research has separately examined internet usage intensity, digital literacy, or self-regulated learning among Indonesian university students, comparatively few studies have synthesized these three strands specifically for Informatics Engineering students, whose academic routine involves unusually intensive and continuous digital-device interaction. This article addresses that gap by analyzing internet usage habits for learning among Informatics Engineering Class B students at STMIK Palangka Raya, focusing on three interrelated aspects: usage intensity, the effectiveness of internet-based learning, and the factors influencing these habits, and by situating the discussion within an integrated conceptual framework of self-regulated learning and digital literacy. The study was conducted through a literature review of relevant empirical research, particularly within the context of higher education in Indonesia. The findings indicate that the intensity of internet use among Informatics students is relatively high; however, this high intensity does not automatically correspond to greater learning effectiveness unless it is balanced with adequate digital literacy and self-regulated learning skills. Factors such as social media distraction, infrastructure limitations, and low ability to select credible sources remain key obstacles. The novelty of this article lies in its contextualized synthesis of usage intensity, effectiveness, and influencing factors for a technically proficient yet distraction-prone student population, rather than treating these variables in isolation. This article recommends strengthening digital literacy and time-management skills as practical strategies to optimize the use of the internet in the learning process of Informatics Engineering students.

Keywords: internet; learning habits; Informatics Engineering students; digital literacy; self-regulated learning



Submit 5 Juni 2026 | Diterima 21 Agustus 2026 | Publish Online 30 September 2026

Informasi Artikel

This is an open access article under the [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Published by Citra Air Nusantara



PENDAHULUAN DAN TINJAUAN PUSTAKA

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi dalam satu dekade terakhir telah mengubah secara mendasar cara mahasiswa mengakses ilmu pengetahuan. Internet tidak lagi berperan sebagai alat bantu tambahan dalam proses perkuliahan, melainkan telah menjadi infrastruktur utama yang menopang hampir seluruh aktivitas akademik, mulai dari pencarian literatur, pengerjaan tugas, hingga komunikasi antara mahasiswa dan dosen. Kondisi ini terasa lebih kuat pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika, yang secara keseharian bergelut dengan perangkat digital sehingga interaksi mereka dengan internet cenderung lebih intensif dibandingkan mahasiswa dari disiplin ilmu lain.

Data terbaru memperkuat gambaran tersebut. Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024 yang dirilis Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mencatat tingkat penetrasi internet nasional mencapai 79,5%, setara 221,5 juta pengguna, dengan generasi Z kelompok usia yang mencakup mayoritas mahasiswa aktif sebagai kontributor terbesar, yakni sekitar 34,4% dari total pengguna (APJII, 2024). Sementara itu, data Badan Pusat Statistik dalam Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024

memperlihatkan pola yang menarik dari sisi jenjang pendidikan: pengguna internet justru didominasi oleh lulusan SMA/ sederajat (33,13%), sedangkan lulusan perguruan tinggi hanya menyumbang 9,35% dari total populasi pengguna internet nasional (BPS, 2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun proporsi mahasiswa relatif kecil dalam populasi pengguna internet secara nasional, intensitas dan pola pemanfaatannya di lingkup internal kampus khususnya pada program studi berbasis teknologi seperti Teknik Informatika diduga jauh lebih tinggi dan lebih terstruktur dibandingkan populasi pengguna internet secara umum, sehingga layak dikaji secara khusus.

Namun demikian, tingginya intensitas penggunaan internet tidak serta-merta menjamin peningkatan kualitas belajar. Ketersediaan informasi yang melimpah di dunia maya justru dapat menjadi pedang bermata dua: di satu sisi mempermudah akses terhadap sumber ilmiah, tetapi di sisi lain membuka peluang distraksi berupa media sosial, hiburan digital, dan konten non-akademik yang bersaing memperebutkan perhatian mahasiswa (Nuryana & Sadida, 2020). Fenomena ini menimbulkan pertanyaan penting: apakah mahasiswa Teknik Informatika Kelas B benar-benar memanfaatkan internet secara produktif untuk belajar, ataukah intensitas penggunaan yang tinggi hanya mencerminkan ketergantungan digital tanpa kontribusi nyata terhadap capaian akademik?

Urgensi kajian ini terletak pada kenyataan bahwa mahasiswa Informatika berada pada posisi yang unik. Mereka dituntut menguasai keterampilan teknis berbasis komputer, sekaligus dihadapkan pada risiko distraksi digital yang relatif lebih tinggi karena intensitas interaksi dengan layar dan jaringan. Oleh karena itu, memahami pola kebiasaan internet mereka bukan sekadar kajian deskriptif, melainkan langkah awal untuk merumuskan strategi pembelajaran yang lebih adaptif terhadap karakteristik generasi digital-native.

Celah Penelitian dan Kebaruan Kajian

Sejumlah penelitian terdahulu telah menyinggung tema-tema yang relevan dengan kajian ini, namun umumnya membahasnya secara terpisah. Tabel 1 merangkum posisi beberapa penelitian tersebut beserta celah yang menjadi dasar penyusunan artikel ini.

Tabel 1. Sintesis Penelitian Terdahulu dan Celah Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Fokus Kajian	Temuan Utama	Celah Penelitian
1	Fahrizal dkk. (2025)	Kebiasaan penggunaan internet mahasiswa Informatika Universitas Baturaja	Intensitas penggunaan tinggi, didominasi untuk tugas kuliah dan pencarian referensi	Belum mengaitkan intensitas penggunaan dengan regulasi diri maupun literasi digital
2	Leung & Lee (2012)	Literasi internet, gejala kecanduan, dan performa akademik	Literasi internet berkorelasi positif, kecanduan internet berkorelasi negatif dengan performa akademik	Konteks di luar Indonesia; belum menyorot mahasiswa berlatar teknis-digital tinggi
3	Mirmoadi dkk. (2022)	Hubungan literasi digital dan self-regulated learning mahasiswa	Literasi digital berkorelasi signifikan dengan kemampuan regulasi diri dalam belajar	Belum menjelaskan bagaimana kombinasi kedua variabel membentuk kebiasaan belajar digital yang spesifik

No	Peneliti (Tahun)	Fokus Kajian	Temuan Utama	Celah Penelitian
4	Khoerunnisa dkk. (2021)	Self-regulated learning siswa pada pembelajaran daring masa pandemi	Tingkat SRL bervariasi, dipengaruhi kondisi lingkungan belajar	Fokus pada siswa sekolah menengah masa pandemi, belum menjangkau mahasiswa program studi teknis pascapandemi
5	Rabaani & Indriyani (2024)	Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik	Penggunaan media sosial intensif berpotensi menurunkan prestasi tanpa kontrol diri memadai	Belum dikaji pada mahasiswa dengan paparan teknologi digital yang jauh lebih tinggi
6	Chen (2025); Faza & Lestari (2025)	Literasi digital, adaptasi belajar, SRL daring, dan capaian akademik (tinjauan internasional)	Literasi digital memengaruhi capaian akademik melalui adaptasi belajar dan SRL daring secara berjenjang	Populasi di luar Indonesia; relevansinya bagi mahasiswa Informatika Indonesia belum terverifikasi

Berdasarkan sintesis pada Tabel 1, tampak bahwa penelitian-penelitian terdahulu cenderung mengkaji intensitas penggunaan internet, literasi digital, atau self-regulated learning secara terpisah, dan belum ada yang secara eksplisit memadukan ketiga aspek tersebut dalam satu kerangka analisis yang diarahkan pada mahasiswa dengan tingkat interaksi digital sangat tinggi, seperti mahasiswa Teknik Informatika. Celah inilah yang menjadi titik tolak artikel ini.

Kebaruan kajian ini terletak pada upaya mensintesis tiga aspek yang selama ini dibahas secara parsial—intensitas penggunaan internet, efektivitas belajar, dan faktor-faktor yang memengaruhinya—ke dalam satu kerangka konseptual yang memadukan self-regulated learning dan literasi digital, dengan konteks populasi mahasiswa Teknik Informatika yang memiliki karakteristik interaksi digital berbeda dari mahasiswa program studi lain. Alih-alih memperlakukan ketiga aspek tersebut sebagai variabel yang berdiri sendiri, artikel ini menempatkannya dalam satu alur logis: intensitas penggunaan internet dibentuk oleh kebiasaan, dimoderasi oleh regulasi diri dan literasi digital, dan pada akhirnya menentukan efektivitas belajar. Pendekatan integratif semacam ini belum banyak ditemukan pada kajian sejenis di lingkup program studi Informatika di Indonesia.

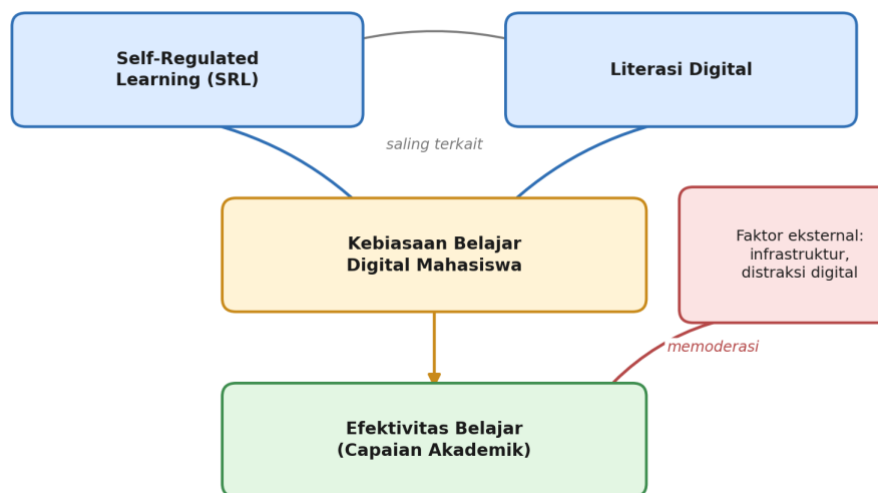
Berdasarkan uraian dan celah penelitian tersebut, artikel ini bertujuan untuk: (1) menganalisis intensitas dan pola penggunaan internet untuk belajar pada mahasiswa Teknik Informatika Kelas B; (2) mengkaji sejauh mana penggunaan internet tersebut berkontribusi terhadap efektivitas belajar; dan (3) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi terbentuknya kebiasaan belajar digital tersebut, dalam bingkai kerangka konseptual self-regulated learning dan literasi digital.

Kerangka Konseptual: Self-Regulated Learning dan Literasi Digital

Dua konsep menjadi landasan utama dalam menganalisis kebiasaan belajar digital mahasiswa, yaitu self-regulated learning (SRL) dan literasi digital. Zimmerman (2002) mendefinisikan self-regulated learning sebagai kemampuan individu untuk merancang, memantau, dan mengevaluasi strategi belajarnya secara mandiri. Mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang baik cenderung mampu menentukan kapan, di mana, dan bagaimana internet digunakan secara strategis untuk mencapai tujuan akademik, alih-alih sekadar mengikuti arus informasi yang tersedia.

Sementara itu, literasi digital merujuk pada kemampuan individu dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi digital secara kritis (Yustika & Iswati, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa literasi digital dan self-regulated learning memiliki keterkaitan yang signifikan; semakin tinggi literasi digital mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuannya dalam mengatur proses belajar secara mandiri (Mirmoadi dkk., 2022; Elisyah dkk., 2026). Kedua konsep ini menjadi kerangka penting untuk memahami mengapa mahasiswa dengan tingkat penggunaan internet yang sama dapat memperoleh hasil belajar yang berbeda-beda.

Untuk memperjelas keterkaitan antara kedua konsep tersebut dengan kebiasaan dan efektivitas belajar, Gambar 1 menyajikan kerangka konseptual yang digunakan sebagai lensa analisis dalam artikel ini. Kerangka ini menggambarkan bahwa self-regulated learning dan literasi digital saling berkaitan dan bersama-sama membentuk kebiasaan belajar digital mahasiswa, yang pada gilirannya menentukan efektivitas belajar, dengan faktor eksternal (infrastruktur dan distraksi digital) berperan sebagai moderator.



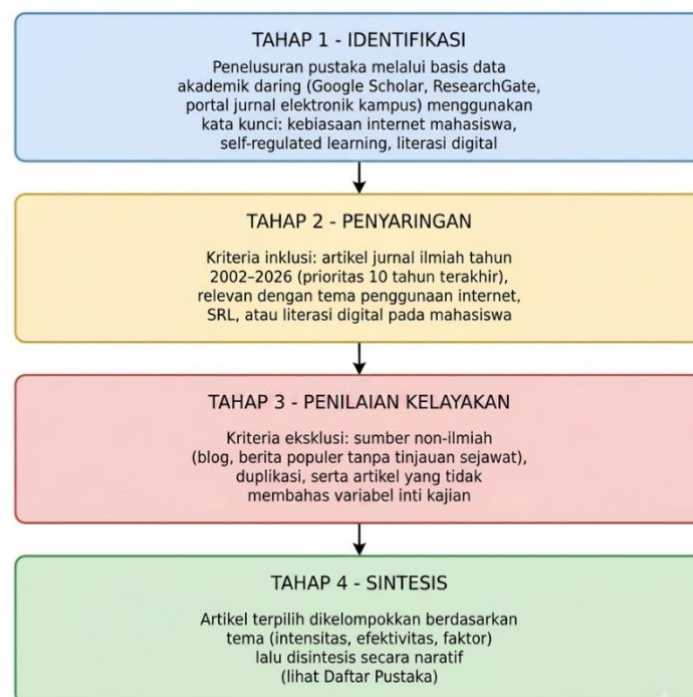
Gambar 1. Kerangka Konseptual Hubungan Self-Regulated Learning, Literasi Digital, dan Efektivitas Belajar Digital Mahasiswa

METODE/EKSPERIMEN

Kajian ini disusun menggunakan pendekatan studi literatur (library research) yang bersifat deskriptif-analitis. Pendekatan ini dipilih karena tujuan kajian adalah mensintesis temuan-temuan empiris yang telah dipublikasikan mengenai kebiasaan penggunaan internet untuk belajar pada mahasiswa, kemudian merefleksikan dan memproyeksikan temuan tersebut pada konteks mahasiswa Teknik Informatika Kelas B STMIK Palangka Raya. Perlu ditegaskan bahwa seluruh data dan angka yang disajikan dalam artikel ini bersumber dari penelitian-penelitian terdahulu yang telah dipublikasikan (data sekunder), bukan hasil survei atau pengumpulan data primer terhadap mahasiswa Kelas B secara langsung. Dengan demikian, simpulan yang bersifat spesifik pada kelompok tersebut merupakan proyeksi kontekstual berdasarkan pola umum pada populasi mahasiswa sejenis, dan masih memerlukan verifikasi empiris lebih lanjut, sebagaimana diuraikan pada bagian keterbatasan penelitian.

Sumber data berupa artikel jurnal ilmiah nasional dan internasional yang dipublikasikan dalam rentang tahun 2002–2026, dengan prioritas utama pada literatur terbitan sepuluh tahun terakhir. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data akademik daring seperti Google Scholar, ResearchGate, dan portal jurnal elektronik kampus, menggunakan kata kunci seperti “kebiasaan penggunaan internet mahasiswa”, “self-regulated learning”, “literasi digital”, dan “efektivitas belajar daring”.

Pemilihan artikel mengikuti kriteria inklusi dan eksklusi berikut. Kriteria inklusi: (1) artikel jurnal ilmiah yang telah melalui proses tinjauan sejawat (peer-reviewed) atau diterbitkan oleh lembaga resmi seperti APJII dan BPS; (2) membahas salah satu atau lebih tema intensitas penggunaan internet, self-regulated learning, literasi digital, atau efektivitas belajar daring pada jenjang pendidikan tinggi; (3) diterbitkan dalam rentang tahun 2002–2026. Kriteria eksklusi: (1) sumber non-ilmiah seperti blog, forum, atau berita populer tanpa proses tinjauan sejawat; (2) artikel duplikat atau memuat data yang sama dengan sumber lain yang telah disertakan; (3) artikel yang tidak membahas variabel inti kajian meskipun memuat kata kunci serupa. Proses penelusuran dan seleksi literatur disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Alur Penelusuran dan Seleksi Literatur

Validitas dan Kualitas Sumber Literatur

Untuk menjaga validitas kajian, kualitas setiap artikel yang digunakan sebagai sumber literatur dievaluasi berdasarkan tiga pertimbangan utama: (1) status indeksasi jurnal, dengan memprioritaskan jurnal yang terindeks pada basis data bereputasi seperti Scopus, Web of Science, Sinta, atau DOAJ; (2) kemutakhiran tahun terbit, dengan memberi bobot lebih pada publikasi sepuluh tahun terakhir kecuali untuk rujukan konseptual yang bersifat fondasional seperti teori self-regulated learning dari Zimmerman (2002); dan (3) relevansi topik terhadap tiga fokus kajian, yaitu intensitas, efektivitas, dan faktor-faktor kebiasaan belajar digital. Artikel yang tidak memenuhi ketiga pertimbangan tersebut secara memadai tidak disertakan dalam sintesis.

Teknik analisis data dilakukan melalui tiga tahap yang secara umum mengadaptasi semangat pelaporan tinjauan literatur (Page dkk., 2021), meskipun kajian ini tidak diklaim sebagai systematic literature review formal mengingat pencarian belum dilakukan secara paralel pada banyak basis data terindeks: (1) reduksi data, yaitu memilih artikel yang relevan dengan topik intensitas, efektivitas, dan faktor kebiasaan belajar digital; (2) sintesis tematik, yaitu mengelompokkan temuan berdasarkan tema besar yang muncul secara berulang pada berbagai sumber; dan (3) interpretasi kontekstual, yaitu

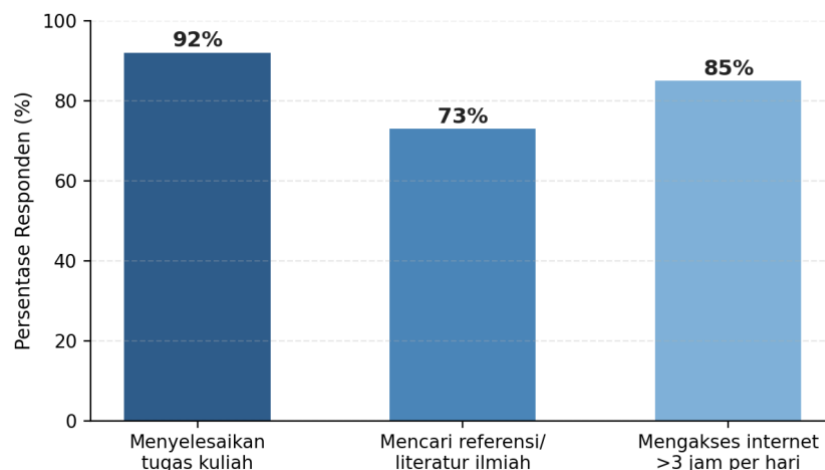
menghubungkan temuan literatur dengan karakteristik mahasiswa Teknik Informatika sebagai kelompok yang memiliki interaksi tinggi dengan teknologi digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intensitas dan Pola Penggunaan Internet untuk Belajar

Data dari berbagai penelitian pada mahasiswa program studi Informatika dan rumpun ilmu komputer di Indonesia menunjukkan pola yang relatif konsisten. Penelitian pada mahasiswa Informatika Universitas Baturaja menemukan bahwa sebagian besar responden menggunakan internet lebih dari tiga jam setiap hari untuk kebutuhan akademik, dengan tujuan utama menyelesaikan tugas kuliah, mencari literatur ilmiah, dan belajar mandiri melalui platform digital (Fahrizal dkk., 2025). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa internet telah menjadi rutinitas harian yang melekat pada aktivitas perkuliahan, bukan lagi sekadar alat bantu insidental.

Grafik pada Gambar 3 diolah oleh penulis berdasarkan data yang dilaporkan Fahrizal dkk. (2025) dalam studi mereka terhadap mahasiswa Informatika di Universitas Baturaja; angka yang ditampilkan merupakan hasil pengolahan ulang penulis dari tabel distribusi frekuensi pada penelitian asli tersebut ke dalam bentuk visual, tanpa mengubah nilai substantifnya.



Gambar 3. Persentase Tujuan dan Intensitas Penggunaan Internet oleh Mahasiswa (diolah dari Fahrizal dkk., 2025)

Gambar 3 memperlihatkan bahwa 92% responden menggunakan internet untuk menyelesaikan tugas kuliah, 73% untuk mencari referensi ilmiah, dan 85% mengakses internet lebih dari tiga jam per hari (Fahrizal dkk., 2025). Jika pola ini diproyeksikan pada mahasiswa Teknik Informatika Kelas B, dapat diasumsikan bahwa intensitas penggunaan internet mereka berada pada level yang setara atau bahkan lebih tinggi, mengingat karakteristik program studi yang menuntut interaksi konstan dengan perangkat dan aplikasi berbasis daring, seperti platform pemrograman, forum diskusi teknis, dan repositori kode.

Tabel 2 merangkum pola tujuan penggunaan internet untuk belajar berdasarkan sintesis kualitatif penulis atas temuan-temuan penelitian pada mahasiswa program studi sejenis, bukan hasil pengukuran statistik baru. Kolom “Tingkat Kelaziman” merupakan penilaian kualitatif penulis berdasarkan frekuensi kemunculan temuan serupa pada sumber-sumber yang ditelaah.

Tabel 2. Sintesis Pola Tujuan Penggunaan Internet oleh Mahasiswa

No	Tujuan Penggunaan Internet	Kategori Aktivitas	Tingkat Kelaziman
1	Menyelesaikan tugas kuliah	Produktif-akademik	Sangat tinggi
2	Mencari referensi/jurnal ilmiah	Produktif-akademik	Tinggi
3	Belajar mandiri (tutorial, dokumentasi, e-learning)	Produktif-akademik	Tinggi
4	Diskusi kelompok via forum/grup daring	Kolaboratif	Sedang
5	Mengikuti perkuliahan atau webinar daring	Struktural	Sedang
6	Mengakses media sosial/hiburan di sela belajar	Non-akademik	Tinggi

Data pada Tabel 2 memperlihatkan bahwa penggunaan internet mahasiswa cenderung didominasi oleh aktivitas yang bersifat produktif-akademik, namun aktivitas non-akademik seperti akses media sosial tetap memiliki tingkat kelaziman yang tinggi karena berlangsung bersamaan (multitasking) dengan aktivitas belajar. Kondisi inilah yang kemudian menjadi titik krusial dalam menentukan apakah intensitas penggunaan internet benar-benar berbanding lurus dengan efektivitas belajar.

Efektivitas Belajar Menggunakan Internet

Efektivitas belajar menggunakan internet tidak dapat dinilai semata dari durasi akses, melainkan dari sejauh mana mahasiswa mampu mengonversi waktu tersebut menjadi pemahaman dan capaian akademik yang nyata. Penelitian oleh Leung dan Lee (2012) menemukan bahwa literasi internet berkorelasi positif dengan performa akademik, sementara gejala kecanduan internet justru berkorelasi negatif. Temuan ini menegaskan bahwa bukan kuantitas penggunaan internet yang menentukan efektivitas belajar, melainkan kualitas dan tujuan penggunaannya. Temuan ini konsisten dengan kajian internasional terbaru yang menunjukkan bahwa literasi digital memengaruhi capaian akademik mahasiswa secara tidak langsung melalui peningkatan adaptasi belajar dan kemampuan self-regulated learning berbasis daring (Chen, 2025), serta melalui strategi-strategi SRL yang difasilitasi teknologi pembelajaran digital seperti forum diskusi dan platform kolaboratif (Faza & Lestari, 2025).

Dalam konteks mahasiswa Teknik Informatika, efektivitas ini tampak dari pemanfaatan platform-platform tertentu yang secara langsung menunjang kompetensi keilmuan, seperti mesin pencari literatur ilmiah, kanal edukasi berbasis video, portal jurnal elektronik kampus, forum tanya jawab teknis, dan repositori kode sumber terbuka. Studi pada mahasiswa Informatika Universitas Baturaja mencatat bahwa mesin pencari literatur akademik dan kanal edukasi daring menjadi platform yang paling banyak diakses, mengindikasikan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya sumber belajar yang kredibel (Fahrizal dkk., 2025). Meski demikian, penelitian yang sama juga mencatat bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menyeleksi informasi akademik yang benar-benar valid, yang berpotensi menurunkan kualitas hasil belajar meskipun akses informasi tersedia secara luas.

Tabel 3 menggambarkan perbandingan antara pola akses platform yang berorientasi akademik dan potensinya terhadap efektivitas belajar, berdasarkan sintesis kualitatif penulis atas kategori-kategori platform yang paling sering disebut dalam literatur yang ditelaah.

Tabel 3. Orientasi Platform Digital dan Potensi Kontribusinya terhadap Efektivitas Belajar

No	Jenis Platform	Orientasi	Potensi Kontribusi
1	Mesin pencari literatur ilmiah	Akademik	Tinggi
2	Kanal edukasi berbasis video	Akademik	Tinggi
3	Portal e-journal/e-library kampus	Akademik	Tinggi
4	Forum diskusi teknis dan repositori kode	Akademik-teknis	Sedang-tinggi
5	Media sosial umum	Non-akademik	Rendah

Berdasarkan gambaran tersebut, efektivitas belajar melalui internet pada mahasiswa Teknik Informatika Kelas B kemungkinan besar akan lebih optimal apabila mahasiswa secara sadar mengarahkan sebagian besar waktu daringnya pada platform berorientasi akademik-teknis, dan membatasi durasi akses pada platform non-akademik yang berpotensi menimbulkan distraksi berkepanjangan.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Belajar Digital

Beberapa faktor teridentifikasi secara konsisten dalam literatur sebagai penentu terbentuknya kebiasaan belajar digital yang produktif maupun kontraproduktif. Pertama, kemampuan regulasi diri (self-regulation) menjadi faktor internal yang paling menentukan. Mahasiswa dengan regulasi diri tinggi mampu menetapkan target belajar yang jelas dan mengendalikan godaan untuk beralih ke aktivitas non-akademik saat mengakses internet (Zimmerman, 2002; Khoerunnisa dkk., 2021).

Kedua, literasi digital turut berperan penting, terutama dalam kemampuan menyeleksi sumber informasi yang kredibel di tengah derasnya arus data di internet. Mahasiswa dengan literasi digital rendah cenderung kesulitan membedakan sumber ilmiah yang telah melalui proses tinjauan sejawat dengan informasi populer yang belum tentu akurat, sehingga berisiko menurunkan kualitas tugas dan pemahaman konsep (Mirmoadi dkk., 2022).

Ketiga, faktor lingkungan dan infrastruktur turut memengaruhi kebiasaan belajar digital, khususnya kualitas dan stabilitas koneksi internet serta ketersediaan kuota data. Keterbatasan pada aspek ini dapat menghambat kesinambungan belajar, terutama untuk aktivitas yang membutuhkan bandwidth besar seperti video pembelajaran atau kelas konferensi daring (Fahrizal dkk., 2025).

Keempat, distraksi digital berupa notifikasi media sosial dan konten hiburan menjadi faktor eksternal yang secara konsisten dilaporkan mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat berkontribusi pada penurunan prestasi akademik apabila tidak diimbangi dengan kontrol diri yang memadai, meskipun pada saat yang sama media sosial juga dapat menunjang kolaborasi dan berbagi sumber belajar jika digunakan secara bijak (Rabaani & Indriyani, 2024).

Bagi mahasiswa Teknik Informatika Kelas B, keempat faktor tersebut memiliki relevansi yang tinggi. Di satu sisi, latar belakang keilmuan teknis memberikan keunggulan berupa kemampuan literasi digital dan teknis yang relatif lebih baik dibandingkan mahasiswa dari disiplin lain. Namun di sisi lain, intensitas keterpaparan terhadap perangkat digital yang tinggi turut memperbesar risiko distraksi, sehingga faktor regulasi diri menjadi variabel penentu yang paling krusial dalam menjaga keseimbangan antara produktivitas dan potensi kecanduan digital.

Analisis Kritis: Interpretasi Penulis atas Temuan

Jika ditelaah lebih jauh, pola-pola yang muncul dari berbagai sumber di atas menunjukkan sebuah paradoks yang menarik untuk dicermati: mahasiswa dengan latar belakang teknis, yang semestinya memiliki modal literasi digital lebih baik dibandingkan mahasiswa program studi lain, justru menghadapi risiko distraksi digital yang setara atau bahkan lebih tinggi. Penulis menilai bahwa kondisi ini terjadi karena literasi digital dalam pengertian teknis (kemampuan mengoperasikan perangkat dan aplikasi) tidak serta-merta berbanding lurus dengan literasi digital dalam pengertian kritis (kemampuan menyeleksi, mengevaluasi, dan mengelola waktu penggunaan informasi digital). Dengan kata lain, kemahiran teknis mahasiswa Informatika dalam menavigasi platform digital tidak otomatis diikuti oleh kemampuan regulasi diri yang setara dalam mengelola waktu dan perhatian mereka di lingkungan digital yang sama. Interpretasi ini memperkuat argumen bahwa keempat faktor yang diuraikan sebelumnya regulasi diri, literasi digital, infrastruktur, dan distraksi digital tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dan membentuk pola kebiasaan belajar digital yang kompleks, sebagaimana digambarkan dalam kerangka konseptual pada Gambar 1.

Refleksi dalam Konteks Mahasiswa Teknik Informatika Kelas B

Mengacu pada sintesis temuan di atas, kebiasaan belajar digital mahasiswa Teknik Informatika Kelas B dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara kompetensi teknis yang mereka miliki dan tantangan regulasi diri yang melekat pada karakteristik generasi digital-native. Kompetensi teknis memberikan modal awal berupa kemudahan dalam menavigasi berbagai platform pembelajaran daring, mulai dari dokumentasi resmi bahasa pemrograman, forum pengembang, hingga kursus daring berbasis proyek. Modal ini semestinya menjadi keunggulan komparatif dibandingkan mahasiswa dari program studi lain.

Dari sudut pandang teori self-regulated learning yang dikemukakan Zimmerman (2002), tahap forethought (perencanaan) menjadi titik krusial yang sering terlewatkan oleh mahasiswa Teknik Informatika Kelas B: mereka cenderung sangat mahir pada tahap performance (pelaksanaan tugas berbasis platform digital), namun belum tentu menjalankan tahap self-reflection secara konsisten untuk mengevaluasi apakah waktu daring yang digunakan benar-benar produktif. Demikian pula, dari perspektif literasi digital (Yustika & Iswati, 2020), kompetensi mahasiswa Informatika lebih menonjol pada dimensi teknis-operasional dibandingkan dimensi evaluatif-kritis, sehingga penguatan kedua dimensi literasi digital tersebut perlu menjadi perhatian khusus dalam strategi pembelajaran mereka.

Namun demikian, keunggulan teknis tersebut tidak secara otomatis menghilangkan risiko distraksi digital. Justru, tingginya waktu yang dihabiskan di depan layar untuk keperluan praktikum dan pengerjaan proyek dapat memperbesar peluang beralih ke aktivitas non-akademik tanpa disadari. Oleh karena itu, strategi pembelajaran yang diterapkan pada mahasiswa Teknik Informatika Kelas B idealnya tidak hanya berfokus pada penguasaan materi teknis, tetapi juga pada penguatan keterampilan manajemen waktu dan regulasi diri sebagai bagian integral dari kurikulum atau kegiatan pendampingan akademik.

KETERBATASAN PENELITIAN

Kajian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diungkapkan secara terbuka. Pertama, artikel ini sepenuhnya disusun melalui studi literatur dan belum melibatkan pengumpulan data primer secara langsung dari mahasiswa Teknik Informatika Kelas B STMIK Palangka Raya, sehingga simpulan yang bersifat spesifik pada kelompok tersebut merupakan proyeksi berdasarkan pola umum populasi mahasiswa sejenis, bukan hasil pengukuran empiris langsung. Kedua, penelusuran literatur belum dilakukan melalui protokol tinjauan sistematis formal dengan pencarian paralel pada banyak basis data terindeks, sehingga terdapat kemungkinan artikel relevan lain yang belum tercakup dalam sintesis ini. Ketiga, sumber literatur yang digunakan masih mencakup penelitian dengan konteks budaya dan sistem pendidikan yang beragam, termasuk penelitian dari luar Indonesia, sehingga generalisasi

temuan pada konteks mahasiswa STMIK Palangka Raya perlu dilakukan secara hati-hati. Keterbatasan-keterbatasan ini membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang bersifat empiris dan spesifik pada konteks lokal.

PENUTUP

Kajian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan internet untuk belajar pada mahasiswa Teknik Informatika tergolong tinggi, dengan tujuan utama meliputi penyelesaian tugas kuliah, pencarian literatur ilmiah, dan pembelajaran mandiri. Meskipun demikian, tingginya intensitas penggunaan tersebut tidak serta-merta menjamin efektivitas belajar, karena efektivitas lebih ditentukan oleh kualitas dan orientasi penggunaan internet dibandingkan sekadar durasi akses. Kebiasaan belajar digital pada gilirannya dipengaruhi oleh empat faktor utama, yaitu kemampuan regulasi diri, literasi digital, kualitas infrastruktur teknologi, serta tingkat distraksi digital yang dihadapi mahasiswa.

Secara teoretis, kajian ini berkontribusi dengan menawarkan kerangka konseptual yang memadukan self-regulated learning dan literasi digital secara terintegrasi untuk menjelaskan kebiasaan belajar digital mahasiswa berlatar teknis, sebuah pendekatan yang belum banyak digunakan secara eksplisit dalam kajian sejenis di Indonesia (lihat Tabel 1). Secara praktis, temuan ini menegaskan bahwa penguatan keterampilan regulasi diri dan literasi digital kritis perlu menjadi bagian dari kurikulum atau kegiatan pendampingan akademik program studi Teknik Informatika, tidak hanya berfokus pada kompetensi teknis semata.

Berdasarkan simpulan tersebut, disarankan agar mahasiswa secara sadar menetapkan alokasi waktu belajar daring yang terstruktur serta membatasi akses terhadap platform non-akademik selama sesi belajar berlangsung. Dosen dan pengelola program studi disarankan mempertimbangkan integrasi pelatihan literasi digital dan manajemen waktu ke dalam kegiatan perkuliahan atau bimbingan akademik, mengingat kemampuan ini terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kualitas belajar mandiri mahasiswa. Dari sisi kebijakan, pengelola program studi dan pihak kampus disarankan mempertimbangkan penyusunan pedoman etika penggunaan gawai dan platform digital selama sesi perkuliahan, sebagai bagian dari kebijakan literasi digital tingkat program studi. Bagi institusi, penguatan infrastruktur jaringan kampus turut menjadi faktor pendukung yang tidak dapat diabaikan, mengingat keterbatasan akses dan koneksi masih menjadi kendala nyata dalam pembelajaran berbasis internet di sejumlah perguruan tinggi di Indonesia. Penelitian lanjutan yang melibatkan pengumpulan data primer langsung dari mahasiswa Teknik Informatika Kelas B disarankan untuk memverifikasi secara empiris pola-pola yang telah disintesis dalam kajian literatur ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing serta Program Studi Teknik Informatika STMIK Palangka Raya atas dukungan, bimbingan, dan arahan yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini.

DECLARATIONS

Statement on the Use of Artificial Intelligence. Tidak menggunakan AI.

Author contribution statement. Fokus kepada Analisa belajar mahasiswa.

Funding statement. Tidak ada.

Conflict of interest. Tidak ada.

DAFTAR PUSTAKA

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024. Jakarta: APJII. <https://apjii.or.id>

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). Statistik Telekomunikasi Indonesia 2024. Jakarta: BPS. <https://www.bps.go.id>
- Chen, F. (2025). The relationship between digital literacy and college students' academic achievement: The chain mediating role of learning adaptation and online self-regulated learning. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1590649. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1590649>
- Elisyah, N., Fonna, M., & Sabian, R. (2026). Integrasi literasi digital dan self-regulated learning: Dampaknya terhadap hasil belajar mahasiswa di era digital. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 10(1), 512–520.
- Fahrizal, Presetio, D., Yuniar, R. O., Fahlewi, F., Agustina, D., Citra, E. J., & Rahman, A. (2025). Analisis kebiasaan mahasiswa menggunakan internet untuk belajar di Universitas Baturaja. *Jurnal Inovasi Komputer (INOKOM)*, 1(3), 125–134.
- Faza, A., & Lestari, I. A. (2025). Self-regulated learning in the digital age: A systematic review of strategies, technologies, benefits, and challenges. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 26(2), 23–58. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v26i2.8119>
- Iskandar, D., & Isnaeni, M. (2023). Peningkatan minat dan kebiasaan belajar mahasiswa Atma Luhur dengan fasilitas internet. *Jurnal Digipreneur (Bisnis Digital, Ekonomi, dan Manajemen)*.
- Khoerunnisa, N., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2021). Gambaran self regulated learning siswa terhadap pembelajaran daring pada masa pandemi Covid-19. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(4), 298–305.
- Leung, L., & Lee, P. S. N. (2012). Impact of internet literacy, internet addiction symptoms, and internet activities on academic performance. *Social Science Computer Review*, 30(4), 403–418.
- Mirmoadi, B. S., Satwika, Y. W., & Nursalim, M. (2022). Hubungan antara literasi digital dengan self-regulated learning pada mahasiswa. *Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan (JDMP)*, 7(1), 8–23.
- Nuryana, Z., & Sadida, K. (2020). Peran internet dalam proses pembelajaran mahasiswa di era disrupsi digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 8(2), 75–83.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Rabaani, S., & Indriyani, D. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Indonesia*, 1(3), 1–10.
- Yustika, G. P., & Iswati, S. (2020). Digital literacy in formal online education: A short review. *Dinamika Pendidikan*, 15(1), 66–76.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.