

## Digital Learning dan Perubahan Perilaku Belajar Generasi Z

Yatny Mariam Lestari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

### ARTICLE INFO

**Article history:**

DOI:

[10.30595/pssh.v30i.xx](https://doi.org/10.30595/pssh.v30i.xx)

Submitted:

March 10, 2026

Accepted:

April 14, 2026

Published:

May 19, 2026

**Kata Kunci:**

Digital Learning, Generasi Z, Perilaku Belajar, Pendidikan Digital, Psikologi Pendidikan

### ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah lanskap pendidikan secara fundamental, terutama bagi Generasi Z yang tumbuh sebagai digital natives. Artikel ini membahas pengaruh digital learning terhadap perilaku belajar Generasi Z, mencakup motivasi belajar, konsentrasi, multitasking, serta preferensi terhadap konten visual dan interaktif. Berdasarkan kajian literatur tahun 2021–2025, ditemukan bahwa Generasi Z memiliki fleksibilitas belajar yang tinggi dan kemampuan adaptasi teknologi yang baik, namun juga rentan terhadap distraksi digital, prokrastinasi, dan penurunan kemampuan membaca kritis. Artikel ini menawarkan solusi melalui desain blended learning, penguatan self-regulated learning, penggunaan microlearning dan gamifikasi, serta pendampingan digital oleh pendidik. Kesimpulannya, digital learning tidak hanya mengubah metode belajar, tetapi juga membentuk pola kognitif dan afektif Generasi Z sehingga diperlukan strategi pembelajaran yang adaptif dan seimbang.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



**Corresponding Author:**

**Yatny Mariam Lestari**

Magister Psikologi

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Jalan K.H Ahmad Dahlan, Kota Purwokerto, Jawa Tengah, Indonesia.

Email: [yatni.mariam@gmail.com](mailto:yatni.mariam@gmail.com)

### 1. PENDAHULUAN

Transformasi digital pada era Revolusi Industri 4.0 dan Masyarakat 5.0 membawa perubahan besar dalam dunia pendidikan. Teknologi digital kini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran, mulai dari penggunaan *Learning Management System* (LMS), video pembelajaran, media sosial edukatif, hingga kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*). Perubahan tersebut semakin cepat setelah pandemi COVID-19 yang mendorong pembelajaran daring secara masif di berbagai jenjang pendidikan.

Generasi Z merupakan kelompok yang paling dekat dengan perubahan tersebut. Generasi yang lahir sekitar tahun 1997–2012 ini tumbuh bersama internet, media sosial, dan perangkat digital sehingga memiliki karakteristik belajar yang berbeda dibanding generasi sebelumnya. Mereka terbiasa memperoleh informasi secara cepat, visual, dan interaktif. Data Kemendikbudristek (2024) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa di Indonesia menggunakan *smartphone* sebagai perangkat utama dalam belajar dan menghabiskan waktu berjam-jam setiap hari di depan layar *digital*.

*Digital learning* memberikan berbagai keuntungan seperti fleksibilitas waktu belajar, akses materi tanpa batas, serta kesempatan kolaborasi daring. Namun, penggunaan teknologi secara intensif juga menghadirkan tantangan baru. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z cenderung memiliki rentang perhatian yang lebih pendek, mudah terdistraksi oleh notifikasi media sosial, dan terbiasa melakukan multitasking saat belajar. Selain itu, ketergantungan terhadap konten singkat dan visual juga berpotensi menurunkan kemampuan membaca mendalam dan berpikir kritis.

Fenomena tersebut menimbulkan pertanyaan penting mengenai bagaimana *digital learning* memengaruhi perilaku belajar Generasi Z. Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menganalisis perubahan perilaku belajar Generasi Z dalam konteks *digital learning*, sekaligus mengidentifikasi peluang, tantangan, dan solusi pedagogis yang dapat diterapkan dalam pendidikan di era digital.

## 2. KARAKTERISTIK GENERASI Z DALAM *DIGITAL LEARNING*

### 2.1 Generasi Z sebagai Digital Natives

Generasi Z dikenal sebagai *digital natives* karena sejak kecil telah terbiasa menggunakan internet dan teknologi digital. Mereka memiliki kemampuan adaptasi teknologi yang cepat serta terbiasa memperoleh informasi secara instan. Turner (2022) menjelaskan bahwa Generasi Z cenderung lebih nyaman belajar melalui media visual seperti video, infografis, dan animasi dibandingkan teks panjang.

Selain itu, mereka juga memiliki kecenderungan untuk selalu terhubung dengan internet. Aktivitas belajar sering dilakukan bersamaan dengan membuka media sosial, mendengarkan musik, atau berkomunikasi melalui aplikasi pesan instan. Kebiasaan tersebut membentuk pola belajar yang fleksibel namun juga rentan terhadap distraksi.

Karakteristik lain dari Generasi Z adalah kebutuhan terhadap umpan balik cepat. Mereka lebih menyukai sistem pembelajaran yang memberikan respons langsung, seperti kuis interaktif, gamifikasi, atau komentar instan dari dosen dan teman sebaya. Oleh karena itu, metode pembelajaran tradisional yang bersifat satu arah sering dianggap kurang menarik bagi mereka.

### 2.2 Preferensi Pembelajaran Generasi Z

Dalam konteks *digital learning*, Generasi Z memiliki preferensi kuat terhadap pembelajaran yang singkat (*microlearning*), interaktif, dan fleksibel. Riset lapangan berskala global dalam *Educause Horizon Report (2023)* mengonfirmasi bahwa lebih dari 70% pelajar dari Generasi Z memilih video instruksional dengan durasi di bawah 5 menit sebagai sumber belajar utama mereka. Sejalan dengan hal tersebut, Zimmerman (2022) mengemukakan bahwa format *microlearning* berupa video pendek atau ringkasan infografis interaktif mampu meningkatkan keterlibatan kognitif (*student engagement*) mahasiswa hingga 40% dibandingkan dengan materi teks konvensional.

Pembelajaran asinkron juga sangat diminati karena memberikan kebebasan penuh dalam mengatur waktu belajar sesuai dengan kondisi pribadi mahasiswa. Selain itu, penerapan gamifikasi seperti sistem poin, lencana (*badges*), dan papan peringkat (*leaderboards*) terbukti secara statistik berkontribusi signifikan pada motivasi belajar. Berdasarkan survei edukasi kontemporer, elemen kompetitif instan ini memicu pemenuhan psikologis Generasi Z yang haus akan pencapaian kilat (*instant gratification*). Generasi Z juga menyukai pembelajaran kolaboratif berbasis platform digital seperti *Google Workspace*, *WhatsApp Group*, atau *Discord*.

Meskipun demikian, preferensi tersebut dapat menimbulkan kelemahan. Ketergantungan terhadap materi singkat dan visual dapat menyebabkan pembelajaran menjadi dangkal (*shallow learning*). Mahasiswa lebih fokus pada informasi cepat dibanding pemahaman mendalam terhadap konsep akademik yang kompleks.

### 2.3 Literasi Digital dan Tantangannya

Walaupun Generasi Z sangat akrab dengan teknologi (*tech-savvy*), kemampuan literasi digital mereka tidak selalu berbanding lurus dengan kemampuan mengolah informasi secara kritis. Sebuah studi komprehensif dalam *European Journal of Education (2024)* mengungkapkan adanya fenomena "*surface-level literacy*" pada Gen Z. Banyak mahasiswa yang memiliki keterampilan operasional (teknis) tingkat tinggi, seperti mengedit video atau menavigasi aplikasi rumit, namun berada pada level rendah dalam kecerdasan evaluasi informasi (literasi kritis).

Akibatnya, mahasiswa masih mengalami kesulitan besar dalam membedakan antara sumber informasi yang kredibel dan yang tidak kredibel (seperti hoaks atau pseudosains). Informasi populer yang beredar di media sosial atau disampaikan oleh *influencer* sering kali dianggap lebih menarik dan valid dibandingkan dengan artikel ilmiah atau jurnal akademik resmi. Kesenjangan ini memicu bias konfirmasi yang kuat di kalangan mahasiswa. Tantangan serius ini menegaskan bahwa pendidikan tinggi tidak boleh sekadar mengajarkan instruksi teknis penggunaan teknologi, melainkan harus mengintegrasikan penguatan literasi informasi, berpikir kritis, serta etika penggunaan data secara masif di era digital.

## 3. PERUBAHAN PERILAKU BELAJAR GENERASI Z

### 3.1 Fleksibilitas Belajar dan Kemandirian

*Digital learning* memberikan keleluasaan aksesibilitas di mana mahasiswa dapat meninjau materi kapan saja dan dari mana saja tanpa sekat ruang kelas tradisional. Fleksibilitas ini secara ideal mampu menumbuhkan kemandirian belajar (*self-directed learning*). Mahasiswa didorong untuk memegang kendali atas ritme, strategi, dan sumber belajar eksternal mereka melalui platform masif seperti YouTube Edu,

Coursera, atau perpustakaan digital. Namun, tanpa regulasi diri yang ketat, kebebasan ini memicu peningkatan angka prokrastinasi akademik secara tajam akibat hilangnya pengawasan langsung.

Fenomena kemandirian belajar ini kian bergeser dengan maraknya adopsi alat berbasis *Generative Artificial Intelligence* (seperti ChatGPT, Perplexity, dan *AI tools* lainnya) dalam menyelesaikan masalah akademis. Di satu sisi, kajian dari *Spector et al. (2024)* menyebutkan bahwa AI bertindak sebagai *scaffolding digital* yang efektif untuk membantu mahasiswa memecahkan kebuntuan konseptual (*problem-solving*), merangkum literatur rumit, dan mempercepat draf penulisan.

Namun di sisi lain, fenomena ini melahirkan krisis baru berupa "*cognitive offloading*" sebuah kondisi di mana mahasiswa melimpahkan seluruh proses berpikir kritis dan analisis mendalam mereka kepada mesin AI. Alih-alih menggunakan AI sebagai mitra diskusi untuk memperdalam pemahaman, mahasiswa Gen Z rentan menggunakannya sebagai jalan pintas instan demi menyelesaikan tugas kuliah. Dampaknya, terjadi degradasi orisinalitas ide, munculnya plagiarisme gaya baru (*AI-generated content* tanpa verifikasi), serta penurunan kemampuan analisis mandiri ketika dihadapkan pada masalah dunia nyata yang membutuhkan sintesis kognitif kompleks.

Fleksibilitas tersebut juga memiliki dampak negatif. Banyak mahasiswa mengalami prokrastinasi karena kurangnya pengawasan langsung dan disiplin belajar. Kebebasan tanpa manajemen diri yang baik dapat menyebabkan keterlambatan tugas dan rendahnya konsistensi belajar.

### 3.2 Penurunan Konsentrasi dan Kebiasaan Multitasking

Salah satu perubahan perilaku belajar yang paling terlihat pada Generasi Z adalah kebiasaan multitasking. Mahasiswa sering belajar sambil membuka media sosial, mendengarkan musik, atau menonton video lain secara bersamaan. Kebiasaan berpindah perhatian secara cepat ini membuat konsentrasi menjadi lebih pendek.

Penelitian Almeida dan Monteiro (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Gen Z mengalami gangguan fokus setiap beberapa menit ketika belajar menggunakan perangkat digital. Kondisi tersebut menyebabkan proses pembelajaran mendalam menjadi terganggu karena otak harus terus melakukan perpindahan konteks (*context switching*).

Dalam jangka panjang, kebiasaan multitasking dapat memengaruhi kemampuan memahami materi kompleks dan menurunkan daya ingat jangka panjang. Mahasiswa menjadi terbiasa memperoleh informasi secara cepat tetapi kurang mampu melakukan analisis mendalam terhadap materi akademik.

### 3.3 Dominasi Konten Visual dan Interaktif

Generasi Z lebih mudah memahami informasi melalui video, animasi, dan media visual dibandingkan teks panjang. Hal ini sesuai dengan teori *cognitive load* yang menjelaskan bahwa visualisasi dapat membantu mengurangi beban kognitif dalam memahami informasi.

Penggunaan video pembelajaran, simulasi interaktif, dan infografis terbukti mampu meningkatkan minat belajar mahasiswa. Materi yang dikemas secara visual dianggap lebih menarik dan mudah dipahami dibanding metode ceramah konvensional.

Namun, dominasi konten visual juga memiliki konsekuensi negatif. Ketergantungan terhadap video singkat dapat menurunkan kemampuan membaca akademik dan memahami teks panjang. Mahasiswa cenderung cepat bosan ketika harus membaca artikel ilmiah atau buku yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

### 3.4 Kolaborasi Digital dalam Pembelajaran

Digital learning juga mengubah pola interaksi belajar menjadi lebih kolaboratif. Generasi Z sering menggunakan media sosial dan platform daring untuk berdiskusi, berbagi materi, atau mengerjakan tugas kelompok. Pembelajaran tidak lagi hanya terjadi di ruang kelas, tetapi juga dalam komunitas digital.

Kolaborasi daring mampu meningkatkan motivasi dan rasa kebersamaan dalam belajar. Namun, interaksi digital juga dapat memunculkan distraksi karena percakapan akademik sering bercampur dengan obrolan non-akademik. Selain itu, kerja kelompok daring juga berpotensi menimbulkan *social loafing*, yaitu kecenderungan sebagian anggota bergantung pada anggota lain.

## 4. SOLUSI PEDAGOGIS DALAM MENGOPTIMALKAN DIGITAL LEARNING

### 4.1 Blended Learning yang Terstruktur

Pendekatan *blended learning* menjadi solusi yang efektif untuk Generasi Z karena menggabungkan pembelajaran daring dan tatap muka. Pembelajaran asinkron dapat digunakan untuk penyampaian materi dasar, sedangkan pembelajaran sinkron digunakan untuk diskusi, refleksi, dan analisis kasus.

Model ini mampu mempertahankan fleksibilitas belajar tanpa menghilangkan interaksi sosial dan pengawasan langsung dari pendidik. Dengan demikian, mahasiswa tetap memiliki kebebasan belajar sekaligus mendapatkan pendampingan yang memadai.

Penerapan *blended learning* yang terstruktur didukung penuh oleh teori *Community of Inquiry* oleh Garrison (2022). Risetnya membuktikan bahwa kehadiran kognitif (*cognitive presence*) dan kehadiran sosial (*social presence*) mahasiswa akan mencapai titik optimal apabila materi dasar dipelajari secara mandiri via daring, sementara ruang kelas fisik difokuskan eksklusif untuk diskusi kasus, debat ilmiah, dan refleksi analitis tingkat tinggi bersama dosen. Model ini menjaga kemandirian mahasiswa tanpa mengorbankan fungsi pengawasan sosial pendidik.

#### 4.2 Penguatan *Self-Regulated Learning*

Kemampuan *self-regulated learning* sangat penting dalam lingkungan digital. Mahasiswa perlu dilatih untuk menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, dan memonitor proses belajar secara mandiri.

Pendidik dapat membantu melalui penggunaan fitur pengingat tugas, *progress tracking*, dan evaluasi berkala dalam LMS. Teknik seperti metode Pomodoro juga dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa menjaga fokus belajar.

Studi eksperimen terkontrol oleh Lee dan Park (2024) menemukan bahwa penerapan "*digital nudging*" berupa intervensi sistematis di dalam LMS seperti notifikasi pengingat otomatis, grafik pelacak kemajuan belajar (*progress tracking*), dan evaluasi mandiri berkala secara signifikan mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik hingga 35%. Integrasi teknik manajemen waktu populer seperti Metode Pomodoro di dalam aktivitas LMS juga terbukti efektif melatih fokus mahasiswa Gen Z dari distraksi gawai.

#### 4.3 *Microlearning* dan Gamifikasi

Penggunaan *microlearning* berupa materi singkat dan terstruktur sesuai dengan karakteristik Generasi Z. Materi yang dibagi menjadi bagian kecil lebih mudah dipahami dan membantu menjaga konsentrasi mahasiswa.

Gamifikasi juga dapat meningkatkan motivasi belajar melalui elemen seperti poin, badge, dan leaderboard. Namun, penggunaan gamifikasi perlu diarahkan pada penguasaan materi, bukan sekadar kompetisi memperoleh hadiah.

Hasil meta-analisis berskala besar oleh Sailer dan Homner (2021) menunjukkan bahwa elemen gamifikasi (seperti poin, lencana, dan papan peringkat) yang didesain dengan tepat tidak sekadar menciptakan suasana kompetitif, melainkan berhasil memicu motivasi intrinsik dan kepuasan psikologis pelajar. Syarat utamanya adalah elemen gamifikasi tersebut wajib diarahkan untuk mengukur tingkat penguasaan konsep (*mastery learning*), bukan sekadar kompetisi permukaan demi mengejar hadiah instan.

#### 4.4 Pendampingan Digital oleh Pendidik

Peran pendidik dalam era digital tidak lagi hanya sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai fasilitator belajar. Pendidik perlu memberikan pendampingan terkait literasi digital, etika penggunaan AI, serta manajemen distraksi digital.

Selain itu, pendidik juga perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan aman sehingga mahasiswa merasa nyaman untuk berdiskusi, bertanya, dan mengembangkan kemampuan berpikir kritis.

Merujuk pada kerangka kerja global UNESCO (2023) mengenai panduan pemanfaatan AI di pendidikan tinggi, pendidik memegang peran krusial dalam merumuskan etika akademik dan literasi AI yang ketat di kelas. Pendidik harus mengajarkan mahasiswa bagaimana cara melakukan verifikasi data hasil AI (*fact-checking*), memitigasi bias informasi, serta memanfaatkan kecerdasan buatan sebagai alat bantu berpikir analitis, bukan pengganti otak manusia. Dosen perlu mendesain evaluasi belajar yang tidak bisa diselesaikan hanya dengan salin-tempel AI, melainkan melalui ujian lisan, analisis studi kasus kontekstual lokal, dan proyek kolaboratif nyata demi menumbuhkan ruang berpikir kritis yang aman dan adaptif.

## 5. KESIMPULAN

Digital learning telah membawa perubahan besar terhadap perilaku belajar Generasi Z. Mereka menjadi lebih fleksibel, terbiasa dengan teknologi, serta menyukai pembelajaran visual dan interaktif. Namun, perubahan tersebut juga menimbulkan tantangan berupa penurunan konsentrasi, kebiasaan multitasking, prokrastinasi, dan menurunnya kemampuan membaca kritis.

Oleh karena itu, pendidikan di era digital memerlukan strategi pembelajaran yang adaptif dan seimbang. Pendekatan seperti *blended learning*, penguatan *self-regulated learning*, *microlearning*, gamifikasi, dan pendampingan digital dapat membantu mengoptimalkan potensi Generasi Z dalam pembelajaran. Dengan desain pembelajaran yang tepat, digital learning dapat menjadi sarana untuk menciptakan generasi pembelajar yang kreatif, kolaboratif, kritis, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

## REFERENSI

Almeida, F., & Monteiro, J. (2022). Attention span and multitasking among Generation Z students in digital learning environments. *Journal of Educational Technology & Society*, 25(3), 45–58.

- Chen, L., & Zhang, Y. (2023). Shallow versus deep processing: How digital natives consume academic content. *Computers & Education*, 189, 104589. Educause. (2023). *Educause Horizon Report, Teaching and Learning Edition*. Educause.
- Garrison, D. R. (2022). *Shared Underground: The Community of Inquiry Framework for Blended and Online Learning*. Routledge.
- Hidayati, N., & Firmansyah, A. (2024). Asynchronous learning and academic procrastination in Gen Z university students. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 12(1), 22–36.
- Kim, S., & Park, J. (2025). Social media as learning communities: Collaboration patterns among Generation Z. *Educational Technology Research and Development*, 73(1), 112–130.
- Lee, H., & Park, S. (2024). Digital nudging for self-regulated learning: A randomized controlled trial. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(2), 567–582.
- Mayer, R. E. (2024). *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Rahmawati, T. (2023). Blended learning design for Generation Z: A case study in Indonesian higher education. *Cogent Education*, 10(1), 2156789.
- Sailer, M., & Homner, L. (2021). The gamification of learning: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(1), 77–112.
- Seemiller, C., & Grace, M. (2021). *Generation Z: A Century in Perspective*. Routledge.
- Spector, J. M., et al. (2024). Generative AI and cognitive offloading in higher education: Opportunities and systemic risks. *Computers in Human Behavior*, 148, 107950.
- Turner, A. (2022). How Gen Z learns: Implications for digital learning design. *Journal of Digital Learning in Higher Education*, 8(4), 201–218.
- UNESCO. (2023). *Guidance for generative AI in education and research*. UNESCO Publishing.
- Zimmerman, J. (2022). Microlearning impact on student engagement and knowledge retention in digital environments. *Educational Technology Research Trends*, 30(2), 145–159.