

**HUBUNGAN *MULTITASKING* DIGITAL DENGAN
COGNITIVE FLEXIBILITY PADA GENERASI Z DI SMAN 1
SINGOSARI**

SKRIPSI



Oleh

Fitria Salma Feranita

NIM. 22001110114

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

**HUBUNGAN *MULTITASKING* DIGITAL DENGAN
COGNITIVE FLEXIBILITY PADA GENERASI Z DI SMAN 1
SINGOSARI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Fitria Salma Feranita
NIM. 22001110114

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN *MULTITASKING* DIGITAL DENGAN *COGNITIF FLEXIBILITY* PADA GENERASI Z DI SMAN 1 SINGOSARI

SKRIPSI

Oleh

Fitria Salma Feranita
NIM. 220401110114

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Pembimbing I <u>Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I</u> NIP. 19950717198203005		20 Mei 2026
Pembimbing II <u>Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 199005012019032017		20 Mei 2026

Malang, 20 Mei 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Fina Hidayati, MA
NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN MULTITASKING DIGITAL DENGAN COGNITIVE FLEXIBILITY PADA GENERASI Z DI SMAN 1 SINGOSARI

SKRIPSI

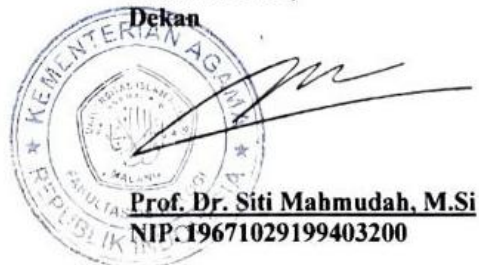
Oleh

Fitria Salma Feranita
NIM. 220401110114

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Pembimbing I Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I NIP. 195507171982031005		23 Juni 2024
Pembimbing II Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog NIP. 199005012019032017		23 Juni 2024
Penguji Tristiadi Ardi Ardani, M.Si, Psi. NIP. 197201181999031002		23 Juni 2024

Disahkan Oleh,
Dekan


Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029199403200

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

HUBUNGAN *MULTITASKING* DIGITAL DENGAN *COGNITIVE FLEXIBILITY* PADA GENERASI Z DI SMAN 1 SINGOSARI

Yang ditulis oleh :

Nama : Fitria Salma Feranita

NIM : 220401110114

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Malang, 20 Mei 2020
Dosen Pembimbing



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 19950717198203005

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

HUBUNGAN *MULTITASKING* DIGITAL DENGAN *COGNITIVE FLEXIBILITY* PADA GENERASI Z DI SMAN 1 SINGOSARI

Yang ditulis oleh :

Nama : Fitria Salma Feranita

NIM : 220401110114

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr. Wb

Malang, 20 Mei 2020
Dosen Pembimbing



Umdatul Khoirot. M.Psi., Psikolog
NIP. 199005012019032017

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitria Salma Feranita

NIM : 220401110114

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN MULTITASKING DIGITAL DENGAN COGNITIVE FLEXIBILITY PADA GENERASI Z DI SMAN 1 SINGOSARI**, adalah benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan oleh sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 24 Juni 2026

Penulis



Fitria Salma Feranita
NIM. 220401110114

MOTTO

"The measure of intelligence is the ability to change." -Albert Einstein

Kecerdasan tidak hanya tentang pengetahuan, tetapi juga kemampuan beradaptasi terhadap perubahan.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur dan hormat kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Agung Siswoyo dan Ibu Nunuk Sulistyowati, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan tanpa henti dalam setiap perjalanan hidup saya. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan ketulusan yang telah menjadi sumber semangat terbesar bagi saya hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi bentuk bakti dan ungkapan terima kasih atas seluruh perjuangan dan cinta yang telah diberikan.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga saya sampaikan kepada dosen pembimbing saya, Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I selaku Pembimbing I dan Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi, serta meluangkan waktu dan pemikiran selama proses penyusunan skripsi ini. Ilmu, perhatian, dan ketelitian yang diberikan menjadi pengalaman serta pelajaran berharga bagi saya dalam menyelesaikan karya ilmiah ini. Semoga segala kebaikan dan dedikasi beliau mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya yang istiqamah menjalankan sunnah beliau hingga akhir zaman. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ini di masa mendatang.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Muallifah, M.A selaku Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Andik Rony Irawan, M.Si., Psi selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
7. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I dan Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran berharga selama masa perkuliahan.

9. Kedua orang tua tercinta, Ibu Nunuk Sulistyowati dan Ayah Agung Siswoyo, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan penuh sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan ini.
10. Teman-teman selama masa studi, yaitu Alifah, Kiki, Pipit, Cheryl, dan lainnya yang telah memberikan dukungan, semangat, serta menemani perjuangan selama perkuliahan.
11. Yang terkasih, yaitu Eka yang selalu memberikan do'a dan dukungan tanpa syarat dalam penyusunan skripsi, serta tempat aman untuk bercerita kepada penulis.
12. Sahabat, yaitu Nirina dan Alifa yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan motivasi kepada penulis.
13. Seluruh pihak yang telah membantu dan terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.
14. Terakhir, untuk diri sendiri. Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan perjalanan studi ini. Terima kasih telah kuat menjalani proses jatuh dan bangun, serta menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian, penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan bagi penulis maupun para pembaca.

Malang, 19 Mei 2026

Fitria Salma Feranita

NIM. 220401110114

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
المخلص	xix
BAB I.....	2
PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II.....	10
LANDASAN TEORI.....	10
A. Cognitive flexibility	10
1. Pengertian <i>Cognitive flexibility</i>	10
2. Aspek-aspek <i>Cognitive flexibility</i>	12
3. Integritas Keislaman <i>Cognitive flexibility</i>	13
B. Multitasking Digital	17
1. Pengertian <i>Multitasking Digital</i>	17
2. Aspek-aspek <i>Multitasking Digital</i>	19

3. Integrasi <i>Multitasking</i> dengan Keislaman.....	21
C. Hubungan Multitasking Digital Terhadap Cognitive flexibility	25
D. Penelitian Terdahulu	26
BAB III.....	31
METODE PENELITIAN.....	31
A. Tipe Penelitian	31
B. Identifikasi Variable Penelitian	31
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
D. Subjek Penelitian	34
E. Metode Pengumpulan Data	35
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
G. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	51
PEMBAHASAN	51
A. Gambaran Umum	51
1. Profil Sekolah	51
2. Pelaksanaan Penelitan.....	52
3. Waktu dan Tempat Penelitian	52
B. Hasil Penelitian	53
1. Analisis Deskriptif.....	53
2. Uji Asumsi	57
C. Pembahasan	60
1. Tingkat <i>Multitasking</i> Digital Siswa Generasi Z SMAN 1 Singosari ..	60
2. Tingkat <i>Cognitive Flexibility</i> pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari	64
3. Hubungan <i>Multitasking</i> Digital dengan <i>Cognitive Flexibility</i> pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari	67
BAB V	
PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	75

LAMPIRAN.....	77
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Skoring Pernyataan Favorable.....	37
Tabel 3.2 Tabel Skoring Pernyataan Unfavorable.....	37
Tabel 3.3 Tabel Keterangan Skala Likert	38
<u>Tabel 3.4 Tabel Blueprint Skala <i>Multitasking Digital</i>.....</u>	39
Tabel 3.5 Tabel Keterangan Skala Likert	39
<u>Tabel 3.6 Tabel Blueprint Skala <i>Cognitive Flexibility</i></u>	40
Tabel 3.7 Tabel Hasil Uji Validitas Skala <i>Multitasking Digital</i>	43
Tabel 3.8 Tabel Blueprint Hasil Uji Validitas Skala <i>Multitasking Digital</i>	44
<u>Tabel 3.9 Tabel Hasil Uji Validitas Skala <i>Cognitive Flexibility</i>.....</u>	45
Tabel 3.10 Tabel Blueprint Hasil Uji Validitas Skala <i>Cognitive Flexibility</i>	45
<u>Tabel 3.11 Tabel Hasil Uji Reliabilitas.....</u>	46
<u>Tabel 3.12 Tabel Pedoman Klasifikasi Reliabilitas</u>	47
<u>Tabel 4.1 Tabel Kategori <i>Multitasking Digital</i> Siswa</u>	53
<u>Tabel 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi <i>Multitasking Digital</i></u>	53
<u>Tabel 4.3 Tabel Kategori <i>Cognitive Flexibility</i> Siswa.....</u>	55
<u>Tabel 4.4 Tabel Distribusi Frekuensi <i>Cognitive Flexibility</i>.....</u>	55
<u>Tabel 4.5 Tabel Hasil Uji Normalitas</u>	57
<u>Tabel 4.6 Tabel Hasil Uji Linieritas</u>	59
<u>Tabel 4.7 Tabel Hasil Uji Hipotesis</u>	60

DAFTAR GAMBAR

<u>Tabel 4.1 Diagram Tingkat <i>Multitasking</i> Digital Siswa.....</u>	54
<u>Tabel 4.2 Diagram Tingkat <i>Cognitive Flexibility</i> Siswa.....</u>	56

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Angket <i>Multitasking Digital</i></u>	77
<u>Lampiran 2. Angket <i>Cognitive Flexibility</i></u>	81
<u>Lampiran 3. Skoring Skala <i>Multitasking Digital</i></u>	83
<u>Lampiran 4. Skoring Skala <i>Cognitive Flexibility</i></u>	97
<u>Lampiran 5. Validitas Skala <i>Multitasking Digital</i></u>	100
<u>Lampiran 6. Validitas Skala <i>Cognitive Flexibility</i></u>	104
<u>Lampiran 7. Reliabilitas Skala <i>Cognitive Flexibility</i></u>	106
<u>Lampiran 8. Reliabilitas Skala <i>Multitasking Digital</i></u>	106
<u>Lampiran 9. Analisis Data</u>	107
<u>Lampiran 10. Hasil Turnitin</u>	110

ABSTRAK

Feranita S. Fitria (2026) Hubungan *Multitasking* Digital dengan *Cognitive Flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari. Jurusan Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen Pembimbing: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I, Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog

Perkembangan teknologi digital pada Generasi Z mendorong munculnya perilaku *multitasking* digital, yaitu kecenderungan melakukan beberapa aktivitas berbasis media digital secara bersamaan atau berpindah dengan cepat antar aktivitas. Kondisi tersebut diduga berkaitan dengan kemampuan *cognitive flexibility*, yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan cara berpikir, mempertimbangkan berbagai alternatif, dan beradaptasi terhadap perubahan situasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *multitasking* digital, tingkat *cognitive flexibility*, serta hubungan antara *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe asosiatif dan jenis penelitian korelasional. Subjek penelitian berjumlah 275 siswa kelas X dan XI SMAN 1 Singosari yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Multitasking* Digital yang diadaptasi dari Media *Multitasking* Scale milik Luo et al. (2018) dan skala *Cognitive Flexibility* Scale dari Martin dan Rubin (1995). Uji validitas dilakukan menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA), sedangkan uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha. Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji korelasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *multitasking* digital siswa berada pada kategori sedang, sedangkan tingkat *cognitive flexibility* juga berada pada kategori sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif antara *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari. Artinya, semakin tinggi *multitasking* digital, maka semakin tinggi pula *cognitive flexibility* yang dimiliki siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas *multitasking* digital dapat berkaitan dengan kemampuan adaptasi kognitif siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dan perubahan situasi.

Kata kunci: *multitasking* digital, *cognitive flexibility*, generasi Z.

ABSTRACT

Feranita S. Fitria (2026). *The Relationship between Digital Multitasking and Cognitive Flexibility among Generation Z at SMAN 1 Singosari*. Department of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisors: Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I and Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog.

The development of digital technology among Generation Z has encouraged the emergence of digital multitasking behavior, which refers to the tendency to perform several digital media-based activities simultaneously or to switch rapidly between activities. This condition is assumed to be related to cognitive flexibility, namely the ability of individuals to adapt their way of thinking, consider various alternatives, and adjust to changing situations. This study aimed to determine the level of digital multitasking, the level of cognitive flexibility, and the relationship between digital multitasking and cognitive flexibility among Generation Z students at SMAN 1 Singosari.

This study employed a quantitative approach with an associative and correlational research design. The participants consisted of 275 tenth- and eleventh-grade students of SMAN 1 Singosari selected through simple random sampling technique. Data were collected using the Digital Multitasking Scale adapted from the Media Multitasking Scale developed by Luo et al. (2018) and the Cognitive Flexibility Scale developed by Martin and Rubin (1995). Validity testing was conducted using Confirmatory Factor Analysis (CFA), while reliability testing used Cronbach's Alpha. Data analysis was carried out using descriptive analysis, assumption testing, and correlation testing.

The results showed that the students' level of digital multitasking was in the moderate category, while the level of cognitive flexibility was also in the moderate category. The correlation test indicated a positive relationship between digital multitasking and cognitive flexibility among Generation Z students at SMAN 1 Singosari. This means that the higher the level of digital multitasking, the higher the students' cognitive flexibility. These findings indicate that digital multitasking activities may be associated with students' cognitive adaptability in dealing with various demands and changing situations.

Keywords: digital multitasking, cognitive flexibility, generation Z.

الملخص

فرانيتا س. فيتريا (2026). *العلاقة بين تعدد المهام الرقمية والمرونة المعرفية لدى الجيل زد في المدرسة الثانوية الحكومية الأولى سينغوساري*. قسم علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ.

المشرفان: الأستاذ الدكتور الحاج مولياي، الماجستير وأمدات الخيرات، ماجستير في علم النفس، أخصائية نفسية.

إلى ظهور سلوك تعدد المهام الرقمية، وهو الميل إلى القيام Z أدى تطور التكنولوجيا الرقمية لدى الجيل بعدة أنشطة قائمة على الوسائط الرقمية في الوقت نفسه أو الانتقال بسرعة بين الأنشطة المختلفة. ويُعتقد أن هذه الظاهرة ترتبط بالمرونة المعرفية، وهي قدرة الفرد على تكيف طريقة تفكيره، والنظر في بدائل متعددة، والتكيف مع التغيرات في المواقف المختلفة. هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى تعدد المهام Z الرقمية، ومستوى المرونة المعرفية، وكذلك العلاقة بين تعدد المهام الرقمية والمرونة المعرفية لدى الجيل في المدرسة الثانوية الحكومية الأولى سينغوساري.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بنوعه الارتباطي ذي الطابع العلاقي. وبلغ عدد أفراد العينة 275 طالبًا وطالبة من الصفين العاشر والحادي عشر في المدرسة الثانوية الحكومية الأولى سينغوساري، تم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة. جُمعت البيانات باستخدام مقياس تعدد المهام الرقمية المقتبس من Martin وآخرين (2018)، ومقياس المرونة المعرفية الذي وضعه Luo مقياس تعدد الوسائط للباحث في حين تم اختبار (CFA) وتم اختبار الصدق باستخدام التحليل العاملي التوكيدي. (Rubin 1995) والثبات باستخدام معامل كرونباخ ألفا. كما تم تحليل البيانات باستخدام التحليل الوصفي، واختبار الفروض الإحصائية، واختبار الارتباط.

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تعدد المهام الرقمية لدى الطلاب يقع ضمن الفئة المتوسطة، كما أن مستوى المرونة المعرفية لديهم يقع أيضًا ضمن الفئة المتوسطة. وأظهرت نتائج اختبار الارتباط وجود في المدرسة الثانوية الحكومية Z علاقة إيجابية بين تعدد المهام الرقمية والمرونة المعرفية لدى الجيل الأولى سينغوساري. وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى تعدد المهام الرقمية، ارتفع معه مستوى المرونة المعرفية لدى الطلاب. وتشير هذه النتائج إلى أن أنشطة تعدد المهام الرقمية قد ترتبط بقدرة الطلاب على التكيف المعرفي في مواجهة المتطلبات المختلفة والتغيرات في المواقف.

الكلمات المفتاحية: تعدد المهام الرقمية، المرونة المعرفية، الجيل زد

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital dalam beberapa dekade terakhir telah mengubah secara signifikan cara individu memperoleh, mengolah, dan menggunakan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Kemajuan internet, perangkat bergerak, dan berbagai aplikasi digital menciptakan lingkungan yang memungkinkan akses informasi berlangsung secara cepat dan tanpa batas ruang maupun waktu. Menurut Prensky (2001), generasi yang lahir dan tumbuh di era digital memiliki karakteristik sebagai *digital natives*, yaitu individu yang sejak awal kehidupannya telah terbiasa berinteraksi dengan teknologi digital sehingga cara berpikir, belajar, dan berkomunikasi mereka berbeda dengan generasi sebelumnya. Sejalan dengan itu, Tapscott (2009) menyatakan bahwa perkembangan teknologi telah membentuk pola perilaku generasi muda yang lebih aktif, cepat, dan terbiasa memproses berbagai informasi secara bersamaan.

Generasi Z merupakan kelompok yang paling dekat dengan perkembangan teknologi digital karena hampir seluruh aktivitas akademik maupun sosial mereka melibatkan penggunaan perangkat digital seperti smartphone, media sosial, dan berbagai platform berbasis internet. Menurut Dimock (2019), Generasi Z adalah generasi yang sejak kecil telah hidup berdampingan dengan internet sehingga memiliki intensitas penggunaan media digital yang sangat tinggi. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi cara mereka berkomunikasi, tetapi juga membentuk pola pemrosesan informasi yang semakin kompleks. Individu tidak lagi berfokus pada satu sumber stimulus, melainkan menerima berbagai stimulus secara simultan melalui berbagai media digital (Rideout et al., 2010).

Fenomena tersebut juga terlihat pada siswa di SMAN 1 Singosari. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap beberapa siswa, penggunaan perangkat digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas belajar sehari-hari. Saat mengerjakan tugas, siswa cenderung membuka media sosial, membalas pesan instan, mendengarkan musik, serta berpindah dari satu aplikasi ke aplikasi lain dalam waktu yang relatif singkat. Pola yang sama juga ditemukan dalam aktivitas sehari-hari, seperti makan sambil menonton video, menelepon, atau mendengarkan musik. Temuan awal ini menunjukkan bahwa siswa terbiasa melakukan lebih dari satu aktivitas yang melibatkan media digital dalam satu waktu.

Dalam kajian ilmiah, fenomena tersebut dikenal sebagai media multitasking atau multitasking digital. Luo et al. (2018) mendefinisikan media multitasking sebagai keterlibatan individu dalam beberapa aktivitas secara bersamaan atau berpindah secara cepat antar aktivitas yang setidaknya melibatkan satu aktivitas media. Definisi ini memperluas konsep sebelumnya yang dikemukakan oleh Ophir et al. (2009) yang menjelaskan media multitasking sebagai penggunaan beberapa bentuk media secara simultan. Dengan demikian, multitasking digital tidak hanya mencakup penggunaan dua media sekaligus, tetapi juga kombinasi antara aktivitas media dan aktivitas non-media yang dilakukan secara bersamaan. Dalam konteks siswa SMAN 1 Singosari, perilaku tersebut tidak hanya muncul karena tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kebutuhan komunikasi sosial dan hiburan sehingga menjadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari.

Tingginya intensitas multitasking digital menarik untuk dikaji karena berkaitan dengan berbagai aspek fungsi kognitif individu. Salah satu kemampuan yang diduga memiliki hubungan dengan perilaku tersebut adalah *cognitive flexibility*. Menurut Martin dan Rubin (1995), *cognitive flexibility* merupakan kemampuan individu untuk menyadari adanya berbagai alternatif dalam menghadapi suatu situasi, memiliki kesediaan

untuk beradaptasi terhadap perubahan, serta meyakini kemampuan dirinya dalam bersikap fleksibel. Individu yang memiliki *cognitive flexibility* tinggi mampu menyesuaikan strategi berpikir dan perilakunya sesuai dengan tuntutan lingkungan sehingga lebih efektif dalam menyelesaikan permasalahan yang kompleks.

Secara teoretis, multitasking digital dapat memberikan pengaruh terhadap *cognitive flexibility* karena aktivitas tersebut menuntut individu untuk terus melakukan perpindahan perhatian (*task switching*) dan pengelolaan berbagai informasi dalam waktu yang hampir bersamaan. Miyake et al. (2000) menjelaskan bahwa kemampuan berpindah antar tugas merupakan salah satu komponen penting dari fungsi eksekutif yang berhubungan dengan fleksibilitas kognitif. Oleh karena itu, semakin sering seseorang melakukan perpindahan antar aktivitas, maka secara teoretis ia berpotensi melatih kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi.

Namun demikian, hasil penelitian mengenai hubungan antara multitasking digital dan *cognitive flexibility* masih menunjukkan temuan yang beragam. Beberapa penelitian mengemukakan bahwa individu yang terbiasa melakukan multitasking memiliki kemampuan berpindah tugas yang lebih baik sehingga berpotensi meningkatkan fleksibilitas berpikir (Alzahabi & Becker, 2013). Sebaliknya, penelitian Ophir et al. (2009) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat media multitasking yang tinggi justru mengalami kesulitan dalam menyaring informasi yang tidak relevan, memiliki kontrol perhatian yang lebih rendah, serta lebih mudah terdistraksi dibandingkan individu dengan tingkat multitasking yang rendah. Temuan lain juga menunjukkan bahwa tingginya frekuensi multitasking tidak selalu diikuti dengan peningkatan kualitas kinerja kognitif meskipun individu tampak lebih cepat dalam berpindah antar tugas (Uncapher & Wagner, 2018).

Penelitian pada siswa SMAN 1 Singosari sendiri dapat dikatakan relevan, mengingat tingginya intensitas penggunaan teknologi digital dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, karakteristik siswa sebagai bagian dari Generasi Z menjadikan mereka kelompok yang sangat dekat dengan fenomena multitasking digital.

Meskipun perilaku multitasking digital merupakan fenomena yang banyak ditemukan pada Generasi Z, penelitian ini secara khusus memilih siswa SMAN 1 Singosari sebagai subjek penelitian karena adanya indikasi empiris yang diperoleh melalui studi pendahuluan. Berdasarkan hasil wawancara awal, penggunaan perangkat digital tidak hanya dimanfaatkan untuk menunjang proses pembelajaran, tetapi juga digunakan secara bersamaan dengan berbagai aktivitas lain, seperti mengakses media sosial, membalas pesan, mendengarkan musik, maupun menonton video ketika mengerjakan tugas. Pola tersebut menunjukkan bahwa multitasking digital telah menjadi bagian dari kebiasaan belajar siswa di sekolah tersebut.

Selain itu, pemilihan SMAN 1 Singosari didasarkan pada pertimbangan bahwa setiap lingkungan sekolah memiliki karakteristik akademik, budaya belajar, serta intensitas penggunaan teknologi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, meskipun fenomena multitasking digital juga dapat ditemukan pada sekolah lain, hubungan antara multitasking digital dan cognitive flexibility belum tentu menunjukkan pola yang sama pada setiap populasi. Menurut Creswell dan Creswell (2018), penelitian kuantitatif dilakukan untuk memperoleh bukti empiris pada populasi tertentu sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan karakteristik subjek yang diteliti secara lebih spesifik. Dengan demikian, pemilihan siswa SMAN 1 Singosari bukan didasarkan pada anggapan bahwa hanya sekolah tersebut yang mengalami fenomena multitasking digital, melainkan karena sekolah tersebut menyediakan konteks yang relevan untuk menguji hubungan antara multitasking digital dan cognitive flexibility berdasarkan kondisi nyata yang ditemukan pada studi pendahuluan.

Urgensi penelitian ini terletak pada belum jelasnya implikasi multitasking digital terhadap kemampuan cognitive flexibility siswa. Di satu sisi, perilaku tersebut berpotensi mendukung kemampuan adaptasi kognitif melalui latihan berpindah perhatian dan pengolahan berbagai informasi. Namun di sisi lain, multitasking digital juga dapat meningkatkan distraksi, menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, dan mengurangi efektivitas proses belajar apabila dilakukan secara berlebihan. Oleh karena itu, pemahaman empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut menjadi penting sebagai dasar dalam memahami dampak penggunaan teknologi digital terhadap kemampuan kognitif siswa.

Penelitian mengenai hubungan multitasking digital dengan fleksibilitas kognitif memang telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, namun masih menyisakan sejumlah kesenjangan penelitian (*research gap*) yang signifikan. Sebagian besar studi terdahulu cenderung berfokus pada populasi di negara maju dengan karakteristik penggunaan teknologi yang relatif homogen, sehingga generalisasi temuan ke konteks budaya dan sosial yang berbeda, seperti di negara berkembang, masih terbatas. Selain itu, pendekatan metodologis yang digunakan umumnya bersifat *cross-sectional*, sehingga belum mampu menjelaskan hubungan kausal secara komprehensif antara intensitas multitasking digital dan kemampuan fleksibilitas kognitif.

Di sisi lain, hasil penelitian yang ada juga menunjukkan inkonsistensi; beberapa studi melaporkan bahwa multitasking digital dapat meningkatkan kemampuan berpindah tugas (*task switching*), sementara penelitian lain justru menemukan adanya penurunan performa kognitif akibat beban atensi yang berlebihan. Kesenjangan lainnya terletak pada kurangnya integrasi variabel moderasi, seperti tingkat literasi digital, kontrol diri, atau faktor usia, yang berpotensi memengaruhi hubungan tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang tidak hanya menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, tetapi juga

mempertimbangkan konteks lokal serta variabel-variabel psikologis yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika hubungan antara multitasking digital dan fleksibilitas kognitif.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *Multitasking* digital pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari?
2. Bagaimana tingkat *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari?
3. Bagaimana hubungan antara *Multitasking* digital dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari?

C. Tujuan

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat *Multitasking* digital pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari.
2. Mengetahui tingkat *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari.
3. Menganalisis hubungan antara *Multitasking* digital dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi kognitif, khususnya yang berkaitan dengan fungsi eksekutif pada generasi digital.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memahami kebiasaan *multitasking* digital yang mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari serta dampaknya terhadap kemampuan berpikir fleksibel. Dengan pemahaman tersebut, siswa diharapkan mampu mengelola penggunaan perangkat digital secara lebih bijak, sehingga aktivitas *multitasking* tidak mengganggu proses belajar, melainkan dapat dimanfaatkan secara lebih adaptif untuk mendukung pembelajaran.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dalam merancang strategi pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik Generasi Z yang akrab dengan teknologi digital. Guru dapat memanfaatkan informasi mengenai hubungan *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* untuk mengelola aktivitas belajar di kelas, khususnya dalam membantu siswa menyesuaikan fokus, berpindah tugas, serta mengembangkan kemampuan berpikir fleksibel secara optimal.

c. Bagi Sekolah

Bagi pihak sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan atau program yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital di lingkungan sekolah. Informasi mengenai pola *multitasking* digital siswa dan kaitannya dengan *cognitive flexibility* dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam pengembangan program literasi digital, penguatan fungsi eksekutif siswa, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan kognitif secara seimbang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik *multitasking* digital, *cognitive flexibility*, atau fungsi eksekutif pada remaja. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan penelitian lanjutan dengan variabel, metode, atau subjek penelitian yang berbeda

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Cognitive flexibility

1. Pengertian *Cognitive flexibility*

Cognitive flexibility merupakan salah satu kapasitas kognitif yang berperan penting dalam memungkinkan individu merespons dinamika lingkungan secara adaptif. Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan proses berpikir semata, tetapi juga mencerminkan kesiapan individu dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi, tuntutan tugas, maupun kompleksitas permasalahan yang dihadapi.

Dalam konteks tersebut, Parks (dalam Martin & Rubin, 1995) menegaskan bahwa fleksibilitas perilaku tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan didahului oleh fleksibilitas pada tingkat kognitif. Dengan kata lain, sebelum individu mampu menampilkan respons yang luwes dalam perilakunya, ia terlebih dahulu harus memiliki kemampuan berpikir yang fleksibel sebagai landasan dasar dalam pengambilan keputusan.

Sejalan dengan pemikiran tersebut, Martin dan Rubin (1995) mengemukakan bahwa *cognitive flexibility* merupakan aspek internal individu yang mencakup tiga komponen utama, yaitu kesadaran akan adanya berbagai alternatif dalam suatu situasi, kesiapan untuk beradaptasi secara fleksibel, serta keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang ada. Definisi ini memperlihatkan bahwa fleksibilitas kognitif tidak hanya bersifat kognitif semata, tetapi juga melibatkan dimensi afektif berupa kemauan dan keyakinan diri.

Perspektif yang lebih menekankan pada proses kognitif dikemukakan oleh Jacques dan Zelazo (2005), yang mendefinisikan *cognitive flexibility* sebagai kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai representasi yang berbeda, bahkan yang bersifat kontradiktif, dalam waktu yang bersamaan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk melihat suatu peristiwa dari berbagai sudut pandang, sehingga memperkaya proses penalaran dan meningkatkan kualitas pengambilan keputusan.

Lebih lanjut, pendekatan yang berfokus pada adaptasi terhadap lingkungan dikemukakan oleh Canas yang menyatakan bahwa *cognitive flexibility* merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan strategi pemrosesan kognitif ketika menghadapi situasi yang baru maupun tidak terduga. Individu dengan tingkat fleksibilitas kognitif yang tinggi cenderung mampu merespons permasalahan secara lebih efisien, karena dapat menghasilkan berbagai alternatif solusi secara simultan tanpa memerlukan waktu yang lama.

Dalam pengembangannya, Canas et al. (2006) juga menegaskan bahwa fleksibilitas kognitif merupakan kemampuan yang bersifat dinamis dan dapat berkembang melalui pengalaman belajar. Kemampuan ini melibatkan proses adaptasi strategi berpikir serta memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, terutama setelah terlibat dalam suatu aktivitas atau tugas dalam jangka waktu tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa fleksibilitas kognitif tidak bersifat statis, melainkan terus mengalami perkembangan seiring dengan interaksi individu dengan lingkungannya.

Pandangan yang lebih aplikatif dikemukakan oleh Syah (2017), yang mendefinisikan fleksibilitas kognitif sebagai kemampuan berpikir yang diikuti dengan tindakan yang sesuai dalam situasi tertentu. Dengan demikian, fleksibilitas kognitif tidak berhenti pada tahap

mempertimbangkan berbagai alternatif, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam memilih serta menerapkan respons yang paling tepat sesuai dengan tuntutan situasi. Hal ini diperkuat oleh Martin dan Anderson (1998) yang menyatakan bahwa individu dengan fleksibilitas kognitif yang tinggi cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru, mampu menghadapi situasi yang tidak familiar, serta dapat menyesuaikan perilaku secara kontekstual.

Berdasarkan berbagai pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *cognitive flexibility* dalam penelitian ini mengacu pada definisi yang dikemukakan oleh Martin dan Rubin (1995), yaitu sebagai aspek dalam diri individu yang mencakup kesadaran akan adanya berbagai alternatif dalam suatu situasi, kesediaan untuk beradaptasi secara fleksibel, serta keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi berbagai kondisi yang dinamis.

2. Aspek-aspek *Cognitive flexibility*

Sebagai suatu konstruk psikologis, *cognitive flexibility* tidak hanya dipahami sebagai kemampuan tunggal, melainkan terdiri dari beberapa komponen yang saling berkaitan. Martin dan Rubin (1995) mengemukakan bahwa fleksibilitas kognitif tersusun atas tiga aspek utama, yang mencerminkan bagaimana individu memproses informasi, mengambil keputusan, serta menyesuaikan diri dalam berbagai situasi. Adapun ketiga aspek tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Kesadaran akan adanya pilihan atau alternatif

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari bahwa dalam setiap situasi terdapat lebih dari satu kemungkinan respons atau solusi yang dapat diambil. Individu dengan tingkat *cognitive flexibility* yang tinggi cenderung mampu mengidentifikasi berbagai alternatif yang tersedia, serta

mempertimbangkan kemungkinan penyesuaian terhadap tuntutan situasional. Sebaliknya, individu dengan fleksibilitas kognitif yang rendah cenderung terpaku pada satu pola respons tertentu dan kurang mampu melihat opsi lain yang mungkin lebih adaptif.

b. Kesiediaan untuk menjadi fleksibel

Setelah individu menyadari adanya berbagai alternatif, aspek berikutnya yang berperan adalah kesiediaan untuk benar-benar bersikap fleksibel dalam menghadapi situasi tersebut. Kesiediaan ini berkaitan dengan dorongan internal individu untuk mencoba pendekatan baru, terutama ketika dihadapkan pada kondisi yang belum familiar. Dalam hal ini, fleksibilitas tidak hanya berhenti pada kesadaran kognitif, tetapi juga melibatkan motivasi intrapersonal yang mendorong individu untuk mengubah strategi atau perilaku yang digunakan.

c. Efikasi atau keyakinan diri dalam menjadi fleksibel

Aspek terakhir berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk bersikap fleksibel. Meskipun seseorang telah menyadari berbagai alternatif dan memiliki kemauan untuk beradaptasi, fleksibilitas kognitif tidak akan terwujud secara optimal tanpa adanya kepercayaan diri bahwa ia mampu menerapkan perubahan tersebut. Oleh karena itu, *self-efficacy* menjadi elemen penting yang mendukung individu dalam merealisasikan perilaku yang adaptif sesuai dengan tuntutan situasi.

3. Integritas Keislaman *Cognitive flexibility*

Dalam perspektif Islam, kemampuan berpikir manusia tidak hanya dipandang sebagai alat untuk memahami realitas, tetapi juga sebagai sarana untuk menimbang, mengevaluasi, dan memilih

kebenaran secara bijaksana. Konsep *cognitive flexibility* yang dalam psikologi dimaknai sebagai kemampuan untuk menyesuaikan cara berpikir, mempertimbangkan berbagai alternatif, serta berpindah strategi secara adaptif, memiliki landasan yang kuat dalam ajaran Islam, baik dalam Al-Qur'an maupun Hadis.

Salah satu ayat Al-Qur'an yang secara eksplisit menggambarkan proses fleksibilitas kognitif adalah firman Allah Swt. dalam Surah Az-Zumar ayat 18:

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۚ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ

“(Yaitu) mereka yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal (ulul albab).”¹

Menurut tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia, ayat ini menjelaskan karakter orang-orang yang menggunakan akalnya secara optimal, yaitu mereka yang tidak langsung menerima atau menolak suatu informasi secara kaku, melainkan mendengarkan berbagai pendapat, mempertimbangkannya secara matang, kemudian memilih yang paling baik dan paling benar.² Istilah *ulul albab* dalam ayat ini merujuk pada individu yang memiliki kedalaman berpikir, kejernihan akal, serta kemampuan untuk mengambil keputusan secara bijaksana berdasarkan pertimbangan yang rasional dan moral.

Ayat ini secara implisit menggambarkan tahapan proses kognitif yang kompleks, dimulai dari menerima informasi (*listening*),

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surah Az-Zumar ayat 18 (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kemenag RI).

² Kementerian Agama Republik Indonesia, *Tafsir Ringkas Al-Qur'an*, penjelasan Surah Az-Zumar ayat 18.

melakukan evaluasi (*evaluating*), hingga mengambil keputusan yang paling tepat (*selecting the best*). Proses tersebut merupakan inti dari *cognitive flexibility*, yaitu kemampuan untuk tidak terikat pada satu sudut pandang saja, melainkan terbuka terhadap berbagai kemungkinan dan mampu menyesuaikan pilihan berdasarkan pertimbangan terbaik. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya mendorong penggunaan akal, tetapi juga menekankan fleksibilitas dalam berpikir sebagai ciri kecerdasan yang tinggi.

Selain Al-Qur'an, konsep fleksibilitas kognitif juga ditegaskan dalam Hadis Nabi Muhammad SAW yang berbunyi:

لَا يُلْدَغُ الْمُؤْمِنُ مِنْ جُحْرٍ وَاحِدٍ مَرَّتَيْنِ

"Seorang mukmin tidak akan tersengat dari lubang yang sama dua kali."³

Hadis ini diriwayatkan dari sahabat Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*. Dalam kajian ilmu hadis, sanad hadis ini bersambung dari Abu Hurairah kepada Rasulullah SAW, dengan jalur periwayatan melalui Az-Zuhri, dari Sa'id bin al-Musayyab, kemudian sampai kepada Abu Hurairah. Hadis ini diriwayatkan oleh dua imam hadis besar, yaitu Imam Bukhari dalam *Shahih Bukhari* (No. 6133) dan Imam Muslim dalam *Shahih Muslim* (No. 2998), sehingga termasuk dalam kategori *muttafaqun 'alaih*, yaitu hadis yang disepakati kesahihannya oleh kedua imam tersebut.

Dari segi struktur, hadis ini terdiri atas beberapa unsur utama. Pertama, sanad, yaitu rangkaian periwayat yang bersambung dan terdiri dari perawi-perawi yang terpercaya (*tsiqah*), sehingga memenuhi syarat

³ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Terjemah Hadis Shahih Bukhari dan Muslim*, Hadis No. 6133 dan 2998.

kesahihan. Kedua, matan, yaitu redaksi hadis yang bermakna “Seorang mukmin tidak akan tersengat dari lubang yang sama dua kali,” yang mengandung pesan larangan untuk mengulangi kesalahan yang sama. Ketiga, mukharrij, yaitu para ulama yang meriwayatkan hadis ini dalam kitab mereka, yakni Imam Bukhari dan Imam Muslim. Keempat, kualitas hadis, yang dalam hal ini termasuk dalam derajat tertinggi kesahihan karena berstatus *muttafaqun ‘alaih*.

Dalam terjemahan hadis yang diterbitkan oleh Kementerian Agama Republik Indonesia, makna hadis ini dijelaskan sebagai peringatan agar seorang mukmin tidak mengulangi kesalahan yang sama, melainkan belajar dari pengalaman dan memperbaiki strategi hidupnya.⁴ Makna hadis ini menunjukkan bahwa seorang mukmin dituntut untuk memiliki kemampuan evaluasi dan pembelajaran dari pengalaman. Seseorang tidak boleh terjebak dalam pola yang sama ketika pola tersebut telah terbukti membawa kerugian atau kesalahan. Hal ini mencerminkan kemampuan untuk mengenali pola (*pattern recognition*), melakukan evaluasi terhadap pengalaman sebelumnya, serta mengubah strategi ke arah yang lebih baik.

Dalam perspektif psikologi, pesan tersebut sangat selaras dengan konsep *cognitive flexibility*. Individu yang memiliki fleksibilitas kognitif akan mampu menyesuaikan perilakunya berdasarkan pengalaman, menghindari pengulangan kesalahan, serta mencari alternatif solusi yang lebih efektif. Sebaliknya, individu yang kaku secara kognitif cenderung mengulang pola yang sama meskipun telah terbukti tidak efektif.

Dalam konteks kehidupan digital, relevansi konsep ini menjadi semakin nyata. Lingkungan digital yang dinamis menuntut individu

⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Syarah/penjelasan hadis dalam buku keagamaan resmi Kemenag RI*.

untuk terus beradaptasi terhadap perubahan informasi, metode belajar, serta strategi dalam mengelola berbagai tugas. Ketika suatu strategi, seperti pola *multitasking* tertentu, terbukti menimbulkan stres atau menurunkan kinerja, maka individu yang memiliki *cognitive flexibility* akan mampu mengevaluasi kondisi tersebut dan beralih pada strategi yang lebih efektif. Dengan demikian, fleksibilitas kognitif tidak hanya menjadi kemampuan intelektual, tetapi juga menjadi bagian dari etika berpikir yang diajarkan dalam Islam.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Islam memberikan landasan yang kuat terhadap pentingnya fleksibilitas dalam berpikir. Al-Qur'an menekankan kemampuan untuk menyaring dan memilih informasi terbaik sebagai ciri *ulul albab*, sementara Hadis menegaskan pentingnya belajar dari pengalaman dan tidak mengulangi kesalahan yang sama. Kedua sumber ini menunjukkan bahwa fleksibilitas kognitif merupakan bagian dari kecerdasan yang tidak hanya bersifat intelektual, tetapi juga spiritual, karena berkaitan dengan kemampuan manusia dalam menerima petunjuk dan mengaplikasikannya secara bijaksana dalam kehidupan.

B. Multitasking Digital

1. Pengertian *Multitasking* Digital

Multitasking digital merupakan perilaku individu yang melakukan dua atau lebih aktivitas berbasis media digital secara bersamaan atau bergantian dalam waktu yang singkat. Aktivitas ini dapat terjadi melalui penggunaan beberapa perangkat sekaligus maupun satu perangkat dengan banyak aplikasi. Dalam konteks komunikasi dan media, *multitasking* digital sering dikaitkan dengan kebiasaan penggunaan smartphone, laptop, internet, dan media sosial yang saling terhubung.

Dalam penelitian ini, *multitasking* digital dijelaskan menggunakan teori *media multitasking*. Teori ini digunakan karena mampu menjelaskan perilaku individu ketika menggunakan beberapa media secara bersamaan. Teori *media multitasking* memandang bahwa perkembangan media digital menyebabkan perubahan pola perhatian, cara menerima informasi, serta perilaku komunikasi seseorang. Individu tidak lagi berfokus pada satu media saja, tetapi cenderung mengombinasikan berbagai media dalam satu aktivitas.

Dalam artikelnya “*Development and validation of a scale to measure media multitasking among adolescents*”, Luo et al. (2018) mendefinisikan *media multitasking* sebagai keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas secara simultan atau berpindah dengan cepat antar aktivitas, yang setidaknya melibatkan satu aktivitas berbasis media . Definisi ini menunjukkan bahwa *multitasking* tidak hanya terbatas pada penggunaan beberapa media sekaligus, tetapi juga mencakup kombinasi antara aktivitas media dan non-media dalam kehidupan sehari-hari.

Sejalan dengan itu, konsep *multitasking* media telah dijelaskan oleh berbagai ahli. Rosen (2008) menyatakan bahwa *multitasking* media adalah penggunaan beberapa jenis media secara bersamaan, seperti telepon, email, internet, video game, dan pesan elektronik. Pendapat ini diperkuat oleh Ophir et al. (2009) yang menjelaskan bahwa *multitasking* media terjadi ketika individu mengakses beberapa sumber informasi secara simultan. Lebih lanjut, Yeykelis et al. (2014) menambahkan bahwa *multitasking* tidak hanya melibatkan penggunaan beberapa media, tetapi juga dapat berupa penggunaan satu media untuk menjalankan berbagai aktivitas yang berbeda secara spesifik.

Dalam perkembangannya, *multitasking* media tidak hanya dipahami sebagai interaksi antar media (*media-media multitasking*),

tetapi juga mencakup interaksi antara media dan aktivitas non-media (*media–non media multitasking*). McDonald dan Meng (dalam Viitanen et al., 2012) menggunakan istilah *multitasking* media untuk menggambarkan kombinasi antara aktivitas media dengan aktivitas non-media, seperti menggunakan smartphone saat makan atau belajar. Hal serupa juga dikemukakan oleh Jeong dan Fishbein (dalam Viitanen et al., 2012), yang mendefinisikan *multitasking* sebagai perilaku menggabungkan penggunaan media dengan aktivitas lain di luar media.

Sementara itu, dalam konteks penggunaan beberapa media secara bersamaan, Foehr (2006) mendefinisikan *multitasking* media sebagai keterlibatan dalam lebih dari satu aktivitas media pada waktu yang sama. Istilah lain seperti *simultaneous media use* juga digunakan oleh Pilotta dan Schultz (2005) untuk menggambarkan fenomena serupa, yaitu penggunaan beberapa media secara bersamaan. Dalam konteks serupa, Bardhi et al. (2010) bahkan menekankan pada konsumsi simultan dari berbagai konten media sebagai bagian dari perilaku *multitasking*.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *multitasking* digital dalam penelitian ini merujuk pada perilaku individu dalam melakukan berbagai aktivitas secara simultan atau berpindah secara cepat yang melibatkan penggunaan media digital, baik dalam bentuk interaksi antar media maupun antara media dan aktivitas non-media, sebagaimana dikembangkan dalam konsep *media multitasking* oleh Luo et al. (2018).

2. Aspek-aspek *Multitasking* Digital

Multitasking digital sebagai bentuk dari *media multitasking* dapat dipahami melalui beberapa dimensi perilaku yang mendasarinya. Luo et al. (2018) mengemukakan bahwa *multitasking* media tidak

hanya terdiri dari satu bentuk perilaku, melainkan dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan aktivitas yang dilakukan individu .

Berbeda dengan pendekatan sebelumnya seperti yang dikemukakan oleh Ophir et al. (2009) yang membagi *media multitasking* ke dalam dua kategori utama, Luo et al. (2018) melalui hasil analisis faktor menemukan bahwa *multitasking* media terbagi menjadi tiga dimensi utama, yaitu *multitasking* antar media, *multitasking* media dan non-media, serta konsentrasi tanpa *multitasking*. Adapun ketiga aspek tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Media–Media *Multitasking*

Aspek ini mengacu pada perilaku individu yang melakukan dua atau lebih aktivitas media secara bersamaan. Aktivitas media yang dimaksud mencakup berbagai bentuk penggunaan teknologi digital, seperti mendengarkan musik, menonton televisi atau video, bermain game, mengirim dan menerima pesan, belajar melalui perangkat digital, melakukan panggilan telepon, serta menggunakan aplikasi hiburan seperti media sosial atau penelusuran internet. Dalam konteks ini, individu terlibat dalam kombinasi beberapa media sekaligus dalam satu waktu.

b. Media–Non Media *Multitasking*

Aspek ini menggambarkan penggunaan media digital yang dilakukan bersamaan dengan aktivitas non-media dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas non-media yang dimaksud meliputi kegiatan seperti makan, berjalan, mengerjakan tugas atau pekerjaan rumah, membaca, serta berinteraksi secara langsung dengan orang lain. Kombinasi antara aktivitas media dan non-media ini menunjukkan

bahwa *multitasking* tidak hanya terjadi dalam konteks digital, tetapi juga terintegrasi dalam aktivitas sehari-hari individu.

c. Konsentrasi tanpa *Multitasking*

Aspek ini merujuk pada kemampuan individu untuk tetap fokus pada satu aktivitas tanpa terganggu oleh penggunaan media atau aktivitas lainnya. Dimensi ini menekankan sejauh mana individu mampu menyelesaikan tugas dengan mengabaikan distraksi yang berasal dari media digital. Dengan kata lain, aspek ini menjadi indikator kebalikan dari perilaku *multitasking*, di mana semakin tinggi kemampuan konsentrasi tanpa *multitasking*, maka semakin rendah kecenderungan individu untuk melakukan *multitasking* digital.

Dengan demikian, dalam penelitian ini aspek *multitasking* digital mengacu pada tiga dimensi yang dikemukakan oleh Luo et al. (2018), yaitu *multitasking* antar media, *multitasking* media dan non-media, serta konsentrasi tanpa *multitasking*, yang diperoleh berdasarkan hasil analisis faktor dalam pengembangan *Media Multitasking Scale*.

3. Integrasi *Multitasking* dengan Keislaman

Dalam perspektif Islam, aktivitas manusia tidak hanya diukur dari banyaknya pekerjaan yang dilakukan, tetapi juga dari bagaimana pekerjaan tersebut dikelola dan diselesaikan secara optimal. Konsep *multitasking* digital yang berkembang dalam kehidupan modern dapat dianalisis melalui nilai-nilai Al-Qur'an dan Hadis, khususnya terkait pengelolaan waktu, kesinambungan aktivitas, serta tuntutan kualitas dalam bekerja.

Al-Qur'an memberikan landasan normatif mengenai pentingnya produktivitas dan pemanfaatan waktu melalui firman Allah Swt. dalam Surah Asy-Syarh ayat 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

“Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).”⁵

Menurut tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia, ayat ini mengandung perintah agar manusia tidak berhenti dalam kekosongan setelah menyelesaikan suatu pekerjaan, melainkan segera mengisi waktunya dengan aktivitas lain yang bermanfaat. Tafsir tersebut menegaskan bahwa kesinambungan amal merupakan bagian dari etos kerja dalam Islam, sehingga waktu tidak terbuang sia-sia dan tetap diisi dengan kegiatan yang produktif.⁶ Dengan demikian, ayat ini tidak hanya berbicara tentang kerja keras, tetapi juga tentang manajemen waktu yang efektif dan berkelanjutan.

Dalam konteks *multitasking* digital, nilai yang terkandung dalam ayat tersebut lebih tepat dipahami sebagai dorongan terhadap pola kerja yang terstruktur, yaitu menyelesaikan satu tugas secara tuntas sebelum beralih ke tugas berikutnya. Pola ini selaras dengan konsep *sequential multitasking*, yang memungkinkan individu tetap produktif tanpa kehilangan fokus. Dengan demikian, Islam tidak mendorong praktik *multitasking* yang dilakukan secara simultan tanpa kendali, melainkan mengarahkan pada produktivitas yang terorganisir.

⁵ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surah Asy-Syarh ayat 7 (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kemenag RI).

⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Tafsir Ringkas Al-Qur'an*, penjelasan Surah Asy-Syarh ayat 7.

Selain menekankan produktivitas, Islam juga memberikan batasan yang tegas melalui konsep *ihsan*, yaitu melakukan setiap pekerjaan dengan kualitas terbaik. Hal ini tercermin dalam hadis Rasulullah SAW berikut:

إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْإِحْسَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ

"Sesungguhnya Allah mewajibkan berbuat ihsan (melakukan dengan sebaik-baiknya) atas segala sesuatu."⁷

Hadis ini diriwayatkan dari sahabat Syaddad bin Aus *radhiyallahu 'anhu*. Dalam kajian ilmu hadis, sanad hadis ini bersambung dari Syaddad bin Aus kepada Rasulullah SAW dan diriwayatkan oleh sejumlah imam hadis, di antaranya Imam Muslim dalam *Shahih Muslim* (No. 1955), serta juga diriwayatkan oleh At-Tirmidzi, An-Nasa'i, dan Abu Dawud sebagai *mukharrij* hadis ini.

Dari segi struktur, hadis ini memiliki unsur-unsur utama sebagai berikut. Pertama, sanad, yaitu rangkaian periwayat yang menyampaikan hadis dari Rasulullah SAW hingga kepada perawi terakhir. Sanad hadis ini dinilai bersambung (*ittishal as-sanad*) dan diriwayatkan oleh perawi-perawi yang tsiqah (terpercaya). Kedua, matan, yaitu redaksi isi hadis yang berbunyi "Sesungguhnya Allah mewajibkan ihsan atas segala sesuatu." Ketiga, mukharrij, yaitu para ulama yang meriwayatkan hadis ini dalam kitab-kitab mereka, seperti Imam Muslim, At-Tirmidzi, An-Nasa'i, dan Abu Dawud. Keempat, kualitas hadis, yang dalam hal ini termasuk hadis sahih karena diriwayatkan oleh Imam Muslim dalam kitab *Shahih*-nya dan memenuhi kriteria kesahihan, baik dari segi sanad maupun matan.

⁷ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Terjemah Hadis Shahih Muslim*, Hadis No. 1955.

Dalam publikasi resmi Kementerian Agama Republik Indonesia, hadis ini juga digunakan dalam berbagai modul keislaman sebagai dasar etika kerja, yang menekankan bahwa setiap aktivitas harus dilakukan dengan kualitas terbaik (*ihsan*).⁸ Makna hadis ini menunjukkan bahwa *ihsan* merupakan prinsip universal dalam Islam yang mencakup seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bekerja. Ihsan tidak hanya berarti melakukan pekerjaan, tetapi melakukannya dengan sebaik-baiknya, penuh kesungguhan, ketelitian, dan tanggung jawab. Prinsip ini menjadi tolok ukur utama dalam menilai kualitas suatu aktivitas.

Dalam konteks *multitasking* digital, konsep *ihsan* memberikan batasan yang sangat penting. Praktik *multitasking* yang dilakukan secara berlebihan, seperti mengerjakan beberapa tugas digital secara bersamaan, berpotensi menurunkan kualitas hasil kerja karena perhatian yang terpecah. Hal ini bertentangan dengan nilai *ihsan* yang menuntut fokus dan kesempurnaan dalam setiap pekerjaan. Dengan demikian, meskipun seseorang mampu melakukan banyak aktivitas sekaligus, hal tersebut tidak serta-merta bernilai positif apabila mengorbankan kualitas.

Berdasarkan pemaparan tersebut, Islam mendukung produktivitas sebagai bentuk optimalisasi waktu dan potensi manusia, sebagaimana tercermin dalam Al-Qur'an. Namun, produktivitas tersebut harus tetap berada dalam koridor kualitas yang tinggi sebagaimana diajarkan dalam hadis melalui konsep *ihsan*. Oleh karena itu, *multitasking* yang ideal dalam perspektif Islam bukanlah melakukan berbagai pekerjaan secara simultan tanpa kendali, melainkan mengelola berbagai tugas secara efektif dengan tetap menjaga fokus dan kualitas. Dengan kata lain, *multitasking* yang sesuai dengan nilai-nilai Islam

⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Modul Moderasi Beragama* / bahan ajar keislaman Kemenag yang memuat konsep *ihsan* dalam etos kerja.

adalah menyelesaikan pekerjaan secara bertahap, cepat, dan tuntas, sehingga setiap aktivitas dapat mencapai standar *ihsan* yang diharapkan.

C. Hubungan Multitasking Digital Terhadap Cognitive flexibility

Secara teoretis, terdapat keterkaitan antara *multitasking* digital dan *cognitive flexibility*. Aktivitas *multitasking* yang melibatkan perpindahan perhatian antar berbagai tugas atau media (*task switching*) berpotensi melatih kemampuan individu dalam mengelola beberapa informasi sekaligus. Dalam hal ini, individu dituntut untuk secara cepat mengalihkan fokus, menyesuaikan strategi kognitif, serta mempertimbangkan berbagai alternatif respons, yang merupakan bagian integral dari fleksibilitas kognitif (Jacques & Zelazo, 2005). Dengan demikian, *multitasking* digital dapat diasumsikan berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan adaptasi kognitif.

Namun demikian, hubungan tersebut tidak bersifat sederhana. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa intensitas *multitasking* yang tinggi justru berkaitan dengan penurunan kontrol perhatian dan meningkatnya distraksi. Ophir et al. (2009) menemukan bahwa individu dengan tingkat *media multitasking* yang tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menyaring informasi yang tidak relevan serta memiliki kontrol kognitif yang lebih rendah dibandingkan dengan individu yang jarang melakukan *multitasking*. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *multitasking* melibatkan aktivitas berpindah tugas, kemampuan tersebut tidak selalu diikuti dengan peningkatan kualitas pemrosesan informasi.

Lebih lanjut, Uncapher et al. (2017) menjelaskan bahwa *multitasking* media berkaitan dengan perbedaan dalam fungsi kognitif, termasuk perhatian, memori, dan kontrol eksekutif. Individu yang sering melakukan *multitasking* cenderung lebih rentan terhadap gangguan dari stimulus eksternal, yang pada akhirnya dapat menghambat efektivitas

penggunaan strategi kognitif secara optimal. Temuan ini mengindikasikan bahwa *multitasking* digital dapat memiliki implikasi ganda terhadap *cognitive flexibility*, baik sebagai potensi pengembangan maupun sebagai sumber gangguan kognitif.

Berdasarkan pemaparan tersebut, hubungan antara *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* dapat dipahami sebagai hubungan yang kompleks. Di satu sisi, *multitasking* digital berpotensi melatih kemampuan berpindah tugas dan adaptasi kognitif, namun di sisi lain juga dapat mengganggu kontrol perhatian dan efektivitas pemrosesan informasi.

D. Penelitian Terdahulu

Kajian mengenai hubungan antara multitasking digital dengan kemampuan kognitif telah berkembang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Namun demikian, hasil-hasil penelitian yang ada masih menunjukkan temuan yang beragam sehingga belum menghasilkan suatu kesimpulan yang konsisten.

Penelitian yang dilakukan oleh Alzahabi dan Becker (2013) menjadi salah satu studi yang menunjukkan adanya kecenderungan hubungan positif antara media multitasking dengan kemampuan berpindah tugas. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa individu yang lebih sering melakukan media multitasking mampu menunjukkan performa yang relatif lebih baik pada tugas-tugas yang menuntut perpindahan perhatian secara cepat. Temuan ini mendukung asumsi bahwa paparan terhadap berbagai aktivitas yang berlangsung secara simultan dapat melatih kemampuan adaptasi kognitif melalui proses *task switching* yang terus-menerus.

Hasil serupa juga ditemukan oleh Matthews, Mattingley, dan Dux (2022) yang melaporkan bahwa kemampuan melakukan multitasking berkaitan dengan fleksibilitas individu dalam menghadapi berbagai tuntutan tugas. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada kondisi tertentu, media

multitasking tidak selalu menjadi hambatan bagi fungsi kognitif, melainkan dapat berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola beberapa aktivitas secara bersamaan. Dengan kata lain, kebiasaan melakukan perpindahan antar aktivitas memungkinkan individu mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi lingkungan yang dinamis.

Selain itu, penelitian mengenai perbedaan individual dalam kemampuan media multitasking juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *cognitive flexibility* lebih tinggi cenderung mampu mengelola aktivitas multitasking secara lebih efektif dibandingkan individu dengan tingkat fleksibilitas yang rendah. Temuan tersebut mengisyaratkan bahwa *cognitive flexibility* dapat berperan sebagai kemampuan yang mendukung keberhasilan seseorang ketika harus berpindah di antara berbagai sumber informasi dalam waktu yang relatif singkat.

Di sisi lain, sejumlah penelitian justru menghasilkan kesimpulan yang berbeda. Penelitian klasik yang dilakukan oleh Ophir, Nass, dan Wagner (2009) menemukan bahwa individu dengan tingkat media multitasking yang tinggi mengalami kesulitan dalam memfilter informasi yang tidak relevan serta menunjukkan kontrol perhatian yang lebih rendah dibandingkan individu dengan tingkat multitasking yang rendah. Heavy media multitaskers cenderung lebih mudah terdistraksi oleh stimulus dari lingkungan sehingga performa pada tugas yang membutuhkan konsentrasi menjadi kurang optimal.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Uncapher dan Wagner (2018) yang menjelaskan bahwa individu dengan intensitas media multitasking tinggi memiliki kecenderungan mengalami gangguan dalam pengendalian perhatian (*attentional control*). Meskipun mereka tampak terbiasa berpindah antar aktivitas, kemampuan tersebut tidak selalu diikuti oleh peningkatan kualitas pemrosesan informasi. Sebaliknya, perpindahan perhatian yang terlalu sering dapat menyebabkan individu mengalami

kesulitan dalam mempertahankan fokus pada informasi yang benar-benar relevan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Cain dan Mitroff (2011) menunjukkan bahwa heavy media multitaskers memiliki kemampuan yang lebih rendah dalam melakukan penyaringan terhadap stimulus yang mengganggu. Individu tidak hanya menerima lebih banyak informasi secara bersamaan, tetapi juga mengalami kesulitan dalam menentukan informasi mana yang perlu diprioritaskan. Kondisi tersebut menyebabkan kapasitas perhatian menjadi terbagi sehingga efektivitas pemrosesan informasi menurun.

Sejalan dengan temuan tersebut, Cardoso-Leite et al. (2016) menemukan bahwa tingginya intensitas media multitasking berkaitan dengan rendahnya kemampuan pengendalian perhatian. Individu yang sering melakukan berbagai aktivitas media secara simultan menunjukkan kecenderungan lebih mudah mengalami gangguan ketika harus menyelesaikan tugas yang memerlukan fokus. Hasil yang relatif serupa juga dilaporkan oleh Moisala et al. (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan berbagai media digital secara bersamaan dapat meningkatkan distraksi dan menurunkan efisiensi pemrosesan informasi.

Tidak hanya berkaitan dengan perhatian, beberapa penelitian juga menghubungkan media multitasking dengan komponen fungsi eksekutif lainnya, seperti working memory. Ralph dan Smilek (2017) menunjukkan bahwa intensitas media multitasking yang tinggi berkaitan dengan penurunan kapasitas working memory. Sementara itu, Sanbonmatsu et al. (2013) menjelaskan bahwa individu yang sering melakukan multitasking digital cenderung memiliki kemampuan penyimpanan dan pengelolaan informasi yang lebih rendah dibandingkan individu dengan tingkat multitasking yang rendah. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan

bahwa media multitasking dapat memberikan konsekuensi terhadap berbagai aspek fungsi kognitif yang saling berkaitan.

Meskipun demikian, tidak semua penelitian mendukung adanya hubungan yang signifikan antara media multitasking dan fungsi kognitif. Minear et al. (2013) tidak menemukan hubungan yang konsisten antara media multitasking dengan executive function. Demikian pula, penelitian Murphy et al. (2017) menunjukkan bahwa kemampuan cognitive control tidak dapat dijelaskan secara sederhana oleh tingginya intensitas media multitasking. Hasil yang hampir sama juga diperoleh oleh Ralph et al. (2015) dan Seddon et al. (2018) yang menyimpulkan bahwa bukti empiris mengenai dampak media multitasking terhadap kemampuan kognitif masih belum cukup kuat untuk menghasilkan kesimpulan yang universal.

Ketidakkonsistenan hasil penelitian tersebut juga terlihat pada berbagai studi tinjauan. Parry dan le Roux (2019) melalui kajian sistematis menyatakan bahwa sebagian besar penelitian memang mengarah pada hubungan negatif antara media multitasking dan cognitive control, namun kualitas bukti yang tersedia masih beragam sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan desain dan populasi yang berbeda. Hal yang sejalan juga disampaikan oleh Jeong dan Hwang (2016) melalui meta-analisis yang menunjukkan bahwa media multitasking lebih sering dikaitkan dengan penurunan performa kognitif, meskipun besarnya pengaruh berbeda-beda antar penelitian.

Apabila ditinjau dari perspektif teori fungsi eksekutif, Miyake et al. (2000) menjelaskan bahwa cognitive flexibility merupakan salah satu komponen utama executive function yang berperan dalam kemampuan berpindah strategi, menyesuaikan respons terhadap perubahan situasi, serta mengalihkan perhatian dari satu tugas ke tugas lainnya. Selanjutnya, Diamond (2013) mengemukakan bahwa executive function terdiri atas tiga komponen utama, yaitu inhibitory control, working memory, dan cognitive

flexibility, yang saling berinteraksi dalam mendukung perilaku adaptif. Oleh karena itu, perubahan pada perilaku multitasking digital secara teoretis dapat berkaitan dengan perubahan pada kemampuan cognitive flexibility karena keduanya sama-sama melibatkan proses pengalihan perhatian dan penyesuaian terhadap tuntutan lingkungan.

Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai hubungan media multitasking dengan komponen executive function masih relatif terbatas. Salah satu penelitian pada siswa SMA oleh Wulandari dan Hendrawan (2024) menunjukkan bahwa media multitasking memiliki hubungan dengan inhibitory control, tetapi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap cognitive flexibility maupun working memory. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dampak multitasking digital terhadap fungsi kognitif tidak selalu sama pada setiap komponen maupun setiap populasi yang diteliti.

Berdasarkan keseluruhan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara multitasking digital dan cognitive flexibility masih menjadi perdebatan dalam literatur ilmiah. Sebagian penelitian menunjukkan adanya hubungan positif melalui peningkatan kemampuan berpindah tugas, sedangkan penelitian lain justru menemukan hubungan negatif berupa meningkatnya distraksi dan menurunnya kontrol perhatian.

Di sisi lain, terdapat pula penelitian yang tidak menemukan hubungan yang signifikan. Selain inkonsistensi hasil, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi mahasiswa atau masyarakat di negara Barat serta lebih banyak menggunakan konsep executive function secara umum dibandingkan cognitive flexibility secara spesifik. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan multitasking digital dengan cognitive flexibility pada siswa SMA di Indonesia masih relevan untuk dilakukan sebagai upaya memperkaya bukti empiris serta memberikan gambaran yang lebih kontekstual mengenai fenomena tersebut.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antarvariabel melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik (Creswell, 2014).

Menurut Creswell (2014), penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji teori secara objektif dengan cara mengukur variabel-variabel penelitian menggunakan instrumen yang dapat menghasilkan data kuantitatif. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola hubungan antarvariabel secara sistematis dan terukur.

Tipe penelitian korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu *Multitasking* digital sebagai variabel bebas (X) dan *cognitive flexibility* sebagai variabel terikat (Y), tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Penelitian korelasional tidak dimaksudkan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat, melainkan untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antarvariabel berdasarkan data empiris.

Dengan demikian, pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian korelasional dianggap sesuai untuk mencapai tujuan penelitian ini, yaitu mengkaji hubungan *Multitasking* digital dengan *cognitive flexibility* pada generasi Z di SMAN 1 Singosari.

B. Identifikasi Variable Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka konseptual yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

1. Variabel Bebas (Independent Variable)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Multitasking* digital. *Multitasking* digital didefinisikan sebagai keterlibatan individu dalam melakukan lebih dari satu aktivitas berbasis teknologi digital secara bergantian atau bersamaan, seperti berpindah antar aplikasi, menerima notifikasi, dan mengelola beberapa tugas digital dalam waktu yang berdekatan.

2. Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *cognitive flexibility*. *Cognitive flexibility* merujuk pada kemampuan individu untuk menyesuaikan cara berpikir, berpindah tugas atau strategi, serta mengalihkan perspektif secara efektif ketika menghadapi perubahan tuntutan atau situasi.

Kedua variable ini dipilih karena secara teoretis dan empiris mempunyai keterkaitan. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan positif diantara kedua variable tersebut.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Multitasking* Digital

Multitasking digital dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kecenderungan individu dalam melakukan dua atau lebih aktivitas secara bersamaan atau berpindah secara cepat yang melibatkan media digital, baik antar media maupun antara media dengan aktivitas non-media. Variabel ini diukur menggunakan skala *Multitasking* Digital yang diadaptasi dari penelitian Tajadi (2023), yang mengacu pada *Media Multitasking Scale* milik Luo et al. (2018).

Pengukuran *multitasking* digital didasarkan pada tiga aspek, diantaranya media–media *multitasking*, yaitu penggunaan beberapa media digital secara bersamaan. Media–non media *multitasking*, yaitu penggunaan media digital bersamaan dengan aktivitas non-media. Serta konsentrasi tanpa *multitasking*, yaitu kemampuan individu untuk tetap fokus tanpa terdistraksi media digital. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi tingkat *multitasking* digital yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat *multitasking* digital responden.

2. *Cognitive Flexibility*

Cognitive flexibility dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan cara berpikir, mempertimbangkan berbagai alternatif, serta mengubah strategi atau perilaku secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Variabel ini diukur menggunakan skala *Cognitive Flexibility Scale* yang dikembangkan oleh Martin dan Rubin (1995) dan diadaptasi oleh Bayani (2022).

Pengukuran *cognitive flexibility* didasarkan pada tiga aspek, yaitu kesadaran akan adanya pilihan atau alternatif, kesediaan untuk bersikap fleksibel, dan efikasi diri dalam menjadi fleksibel. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka semakin tinggi tingkat *cognitive flexibility* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat *cognitive flexibility* responden.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Generasi Z yang bersekolah di SMAN 1 Singosari pada tahun ajaran 2025/2026. Jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 1.253 siswa. Populasi tersebut dipilih karena siswa SMA termasuk dalam kelompok Generasi Z yang memiliki intensitas tinggi dalam penggunaan teknologi digital, sehingga relevan dengan penelitian yang mengkaji hubungan *multitasking* digital dengan *cognitive flexibility*.

2. Sample

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada pedoman yang dikemukakan oleh Hair et al. (2010), yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang memadai ditentukan berdasarkan jumlah indikator atau variabel terukur (*observed variables*) yang digunakan dalam penelitian, dengan ketentuan minimal 5 hingga 10 kali jumlah indikator. Dalam konteks penelitian ini, indikator yang dimaksud merujuk pada item kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur variabel penelitian. Adapun jumlah item dalam penelitian ini adalah sebanyak 42 butir, sehingga jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 210 responden.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini menetapkan jumlah sampel sebanyak 210 responden sebagai batas minimal yang memenuhi kriteria kecukupan analisis. Pemilihan jumlah ini juga mempertimbangkan keterbatasan waktu, akses, serta homogenitas karakteristik populasi yang relatif seragam.

3. Teknik Pengambilan Sample

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling. Teknik ini merupakan metode pengambilan sampel secara acak, di mana setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Penggunaan teknik ini diharapkan dapat menghasilkan sampel yang objektif dan mewakili populasi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih akurat.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua metode, yaitu:

1. Angket (Kuisisioner)

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket (kuesioner). Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi atau persepsi yang dimiliki. Penggunaan angket dipilih karena dinilai efektif untuk mengumpulkan data dari jumlah responden yang relatif besar serta memungkinkan responden memberikan jawaban secara lebih objektif dan terstandar.

Angket dalam penelitian ini disusun dalam bentuk pernyataan tertutup, di mana responden diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala Likert, yang bertujuan untuk mengukur sikap, persepsi, dan kecenderungan responden terhadap pernyataan yang berkaitan dengan variabel penelitian.

Skala Likert dalam penelitian ini terdiri atas empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan empat pilihan jawaban ini dimaksudkan untuk menghindari pilihan netral, sehingga responden diharapkan dapat memberikan sikap yang lebih tegas terhadap setiap pernyataan yang diajukan. Setiap alternatif jawaban merepresentasikan tingkat persetujuan responden terhadap isi pernyataan dalam angket.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu sarana pengumpulan data yang memungkinkan peneliti untuk dapat memperoleh data secara teratur dan sistematis, yang bisa memudahkan dalam proses pengolahan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert yang disusun berdasarkan indikator-indikator dari masing-masing variabel penelitian, yaitu *multitasking* digital dan *cognitive flexibility*. Setiap indikator dijabarkan ke dalam sejumlah pernyataan yang dirancang untuk merepresentasikan aspek-aspek yang diukur.

Pernyataan dalam instrumen penelitian ini terdiri atas dua jenis item, yaitu item favorable (positif) dan item unfavorable (negatif). Item favorable merupakan pernyataan yang disusun searah dengan konsep variabel yang diukur, di mana semakin tinggi tingkat persetujuan responden menunjukkan tingkat karakteristik variabel yang semakin tinggi. Sebaliknya, item unfavorable merupakan pernyataan yang disusun berlawanan dengan konsep variabel, sehingga tingkat persetujuan yang tinggi justru menunjukkan tingkat karakteristik variabel yang lebih rendah.

Penggunaan item favorable dan unfavorable bertujuan untuk mengurangi bias jawaban responden, seperti kecenderungan menjawab secara monoton atau asal memilih jawaban yang sama.

Tabel 3.1 Tabel Skoring Pernyataan Favorable

Favorable	
Keterangan	Skor
SS (Sangat Setuju)	4
S (Setuju)	3
TS (Tidak Setuju)	2
STS (Sangat Tidak Setuju)	1

Tabel 3.2 Tabel Skoring Pernyataan Unfavorable

Favorable	
Keterangan	Skor
SS (Sangat Setuju)	1
S (Setuju)	2
TS (Tidak Setuju)	3
STS (Sangat Tidak Setuju)	4

Pengukuran dengan menggunakan empat kategori jawaban ini dirancang untuk menghindari kekurangan yang ditimbulkan oleh kategori jawaban netral yang dimana dapat memiliki dua makna.

a. Skala *Multitasking* Digital

Skala *Multitasking* digital dalam penelitian ini disusun dalam bentuk skala likert yang merupakan butir soal dengan empat kategori opsi jawaban yang menyatakan mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable). Empat opsi pilihan jawaban tersebut diantaranya:

Tabel 3.3 Tabel Keterangan Skala Likert

Keterangan	
SS	Sangat Sesuai
S	Sesuai
TS	Tidak Sesuai
STS	Sangat Tidak Sesuai

Skala *multitasking* digital dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Sandra Emilyana Tajadi (2023). Skala tersebut pada dasarnya mengacu pada *Media Multitasking Scale* yang dikembangkan oleh Luo, Sun, Yeung, dan Li (2018). Adaptasi dilakukan dengan menyesuaikan konteks penggunaan media digital pada subjek penelitian, yaitu siswa generasi Z di tingkat SMA, sehingga item-item dalam skala lebih relevan dengan aktivitas digital responden. Skala ini digunakan untuk mengukur kecenderungan individu dalam melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan ketika menggunakan media digital.

Instrumen disajikan dalam bentuk pernyataan favorable dan unfavorable menggunakan skala likert empat pilihan jawaban untuk menangkap variasi tingkat fleksibilitas kognitif secara lebih akurat. Kesesuaian teori dengan usia responden, serta kelayakan instrumen yang telah melalui penilaian dari *expert judgment* menjadikan skala tersebut efektif untuk digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.4 Tabel Blueprint Skala *Multitasking* Digital

Variabel	Aspek	Nomor Item Positif	Nomor Item Negatif	Total Item
Variabel X (Independent): <i>Multitasking</i> Digital	Penggunaan media dengan media <i>multitasking</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	-	11
	Penggunaan media dengan non-media <i>multitasking</i>	12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22	-	11
	Konsentrasi Tanpa <i>Multitasking</i>	-	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	8
TOTAL		22	8	30

b. Skala *Cognitive flexibility*

Skala *Cognitive Flexibility* dalam penelitian ini disusun dalam bentuk skala likert yang merupakan butir soal dengan enam kategori opsi jawaban yang menyatakan mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable). Enam opsi pilihan jawaban tersebut diantaranya:

Tabel 3.5 Tabel Keterangan Skala Likert

Keterangan	
SS	Sangat Setuju
S	Setuju
ATS	Agak Tidak Setuju
AS	Agak Setuju
TS	Tidak Setuju
STS	Sangat Tidak Setuju

Skala *cognitive flexibility* dalam penelitian ini merupakan hasil adopsi dari skala yang diterjemahkan oleh Bayani (2022). Skala tersebut mengacu pada *Cognitive Flexibility Scale* yang dikembangkan oleh Martin dan Rubin (1995).

Instrumen disajikan dalam bentuk pernyataan favorable dan unfavorable menggunakan skala likert enam pilihan jawaban untuk menangkap variasi tingkat fleksibilitas kognitif secara lebih akurat. Kesesuaian teori dengan usia responden, serta kelayakan instrumen yang telah melalui penilaian dari *expert judgment* menjadikan skala tersebut efektif untuk digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 3.6 Tabel Blueprint Skala *Cognitive flexibility*

Variable	Aspek	Positif (Favorable)	Negatif (Unfavorable)	Total
Variabel Y (Dependent): <i>Cognitive Flexibility</i>	Kesadaran akan Pilihan/Alternatif	1, 8, 9	5	4
	Kesediaan untuk Fleksibel	6, 11	2	3
	Efikasi Diri dalam Menjadi Fleksibel	4, 7, 12	3, 10	5
TOTAL		8	4	12

F. Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas instrumen menunjukkan sejauh mana alat ukur mampu mengukur apa yang seharusnya diukur sesuai dengan konstruk yang diteliti. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang akurat dan merepresentasikan konsep teoretis dari variabel penelitian (Azwar, 2017). Oleh karena itu, sebelum digunakan dalam penelitian utama,

instrumen *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* perlu melalui proses pengujian validitas.

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). CFA digunakan untuk menguji kesesuaian antara konstruk teoretis dengan indikator atau item yang digunakan dalam instrumen penelitian. Menurut Hair et al. (2010), CFA merupakan teknik analisis yang digunakan untuk mengonfirmasi apakah item-item dalam suatu instrumen benar-benar merepresentasikan faktor atau aspek yang telah ditetapkan berdasarkan teori. Dengan demikian, pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item pada skala *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* mampu mengukur konstruk yang sesuai dengan aspek teoretisnya.

Analisis CFA dalam penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi JASP (*Jeffrey's Amazing Statistics Program*). Melalui analisis tersebut, validitas item dilihat berdasarkan nilai *factor loading* pada masing-masing indikator. Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai *factor loading* $\geq 0,35$ dan nilai signifikansi (*p-value*) $< 0,05$, karena nilai tersebut menunjukkan bahwa item memiliki kontribusi yang memadai dalam merepresentasikan konstruk yang diukur dalam penelitian sosial (Hair et al., 2010). Sebaliknya, item yang memiliki nilai *factor loading* di bawah 0,35 dipertimbangkan untuk dieliminasi agar instrumen yang digunakan memiliki validitas konstruk yang baik.

1) Skala *Multitasking* Digital

Berdasarkan hasil analisis, terdapat 20 butir pernyataan yang dinyatakan valid karena memiliki nilai *factor loading* $\geq 0,35$ dan nilai signifikansi $< 0,05$. Seluruh item yang valid selanjutnya dapat digunakan dalam penelitian karena telah

mampu merepresentasikan konstruk *multitasking* digital dengan baik.

Sebaliknya, terdapat 10 butir pernyataan yang dinyatakan gugur atau tidak valid karena memiliki nilai *factor loading* $< 0,35$ atau nilai signifikansi $> 0,05$. Item yang gugur tersebut adalah MD1, MD13, MD14, MD15, MD16, MD19, MD21, MD24, MD26, dan MD30. Item-item yang tidak valid kemudian akan dieliminasi. Berikut merupakan blueprint skala *multitasking* digital yang akan digunakan dalam penelitian:

Tabel 3.7 Tabel Hasil Uji Validitas Skala *Multitasking* Digital

No Item	Std. Estimate	p-value	Keterangan
1	0.228	< .001	Gugur
2	0.440	< .001	Valid
3	0.494	< .001	Valid
4	0.516	< .001	Valid
5	0.557	< .001	Valid
6	0.611	< .001	Valid
7	0.556	< .001	Valid
8	0.354	< .001	Valid
9	0.505	< .001	Valid
10	0.513	< .001	Valid
11	0.460	< .001	Valid
12	0.989	< .001	Valid
13	0.054	0.290	Gugur
14	0.221	< .001	Gugur
15	0.186	0.002	Gugur
16	0.287	< .001	Gugur
17	0.415	< .001	Valid
18	0.927	< .001	Valid
19	0.164	0.004	Gugur
20	0.433	< .001	Valid
21	0.063	0.314	Gugur
22	0.891	< .001	Valid
23	0.459	< .001	Valid
24	0.119	0.030	Gugur
25	0.356	< .001	Valid
26	0.303	< .001	Gugur
27	0.826	< .001	Valid
28	0.836	< .001	Valid
29	0.989	< .001	Valid
30	0.023	0.715	Gugur

Tabel 3.8 Tabel Blueprint Hasil Uji Validitas Skala *Multitasking* Digital

Variabel	Aspek	Nomor Item Positif	Nomor Item Negatif	Total Item
Variabel X (Independent): <i>Multitasking</i> Digital	Penggunaan media dengan media <i>multitasking</i>	1*, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11	-	11
	Penggunaan media dengan non-media <i>multitasking</i>	12, 13*, 14*, 15*, 16*, 17, 18, 19*, 20, 21*, 22	-	11
	Konsentrasi Tanpa <i>Multitasking</i>	-	23, 24*, 25, 26*, 27, 28, 29, 30*	8
TOTAL		22	8	30

(Catatan: Item yang bertanda * dinyatakan gugur)

2) Skala *Cognitive Flexibility*

Berdasarkan hasil analisis, terdapat 9 butir pernyataan yang dinyatakan valid karena memiliki nilai *factor loading* $\geq 0,35$ dan nilai signifikansi $< 0,05$. Seluruh item yang valid selanjutnya dapat digunakan dalam penelitian karena telah mampu merepresentasikan konstruk *cognitive flexibility* dengan baik.

Sebaliknya, terdapat 3 butir pernyataan yang dinyatakan gugur atau tidak valid karena memiliki nilai *factor loading* $< 0,35$ atau nilai signifikansi $> 0,05$. Item yang gugur tersebut adalah CF2, CF4, dan CF9. Item-item tersebut kemudian akan dieliminasi. Berikut merupakan blueprint skala *cognitive flexibility* yang akan digunakan dalam penelitian:

Tabel 3.9 Tabel Hasil Uji Validitas Skala *Multitasking Digital*

No Item	Std. Estimate	p-value	Keterangan
CF1	0.425	< .001	Valid
CF2	-0.116	0.150	Gugur
CF3	0.386	< .001	Valid
CF4	-0.149	0.074	Gugur
CF5	0.457	< .001	Valid
CF6	0.450	< .001	Valid
CF7	0.418	< .001	Valid
CF8	0.619	< .001	Valid
CF9	-0.054	0.507	Gugur
CF10	0.534	< .001	Valid
CF11	0.429	< .001	Valid
CF12	0.574	< .001	Valid

Tabel 3.10 Tabel Blueprint Hasil Uji Validitas Skala *Cognitive flexibility*

Variable	Aspek	Positif (Favorable)	Negatif (Unfavorable)	Total
Variabel Y (Dependent): <i>Cognitive Flexibility</i>	Kesadaran akan Pilihan/Alternatif	1, 8, 9*	5	4
	Kesediaan untuk Fleksibel	6, 11	2*	3
	Efikasi Diri dalam Menjadi Fleksibel	4*, 7, 12	3, 10	5
TOTAL		8	4	12

(Catatan: Item yang bertanda * dinyatakan gugur)

2. Reliabilitas

Reliabilitas instrumen menunjukkan sejauh mana alat ukur mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan stabil apabila digunakan berulang kali pada kondisi yang relatif sama. Instrumen yang reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya dan tidak bersifat acak (Azwar, 2017). Oleh karena itu, setelah instrumen dinyatakan valid, perlu dilakukan pengujian reliabilitas untuk memastikan konsistensi internal item-item dalam instrumen penelitian.

Proses dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dikatakan memiliki reliabilitas yang cukup apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa item-item dalam instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang memadai dalam mengukur konstruk *multitasking* digital dan *cognitive flexibility*. Apabila nilai reliabilitas berada di bawah kriteria tersebut, maka item-item instrumen akan dipertimbangkan untuk direvisi atau dieliminasi. Hasil pengujian reliabilitas disajikan sebagai berikut:

Tabel 3.11 Tabel Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
<i>Multitasking</i> Digital	0,854	Sangat Reliabel
<i>Cognitive Flexibility</i>	0,629	Reliabel

Adapun pedoman klasifikasi reliabilitas menurut Arikunto (2013) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.12 Tabel Pedoman Klasifikasi Reliabilitas

Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
0,80 – 1,00	Sangat Reliabel
0,60 – 0,79	Reliabel
0,40 – 0,59	Cukup Reliabel
0,20 – 0,39	Kurang Reliabel
0,00 – 0,19	Tidak Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, skala *multitasking* digital memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,854 dengan jumlah item sebanyak 20 butir. Sementara itu, skala *cognitive flexibility* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,629 dengan jumlah item sebanyak 9 butir. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala dalam penelitian ini termasuk dalam kategori reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengolah dan menyusun data secara sistematis sehingga dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian (Machali, 2021). Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasional, karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Multitasking* digital sebagai variabel bebas dan *cognitive flexibility* sebagai variabel terikat.

Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) guna memperoleh hasil analisis yang lebih akurat dan efisien.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian, khususnya terkait tingkat *Multitasking* digital dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata (mean), serta standar deviasi. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan dan sebaran data pada masing-masing variabel yang diteliti.

2. Uji Asumsi

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data penelitian harus memenuhi beberapa asumsi dasar agar layak dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik apabila data menunjukkan distribusi normal atau menggunakan teknik non-parametrik apabila data menunjukkan distribusi tidak normal. Oleh karena itu, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data variabel *Multitasking* digital dan *cognitive flexibility* berdistribusi normal. Menurut Ghozali (2018), distribusi normal merupakan salah satu syarat utama dalam penggunaan analisis statistik parametrik, seperti korelasi Pearson. Data dikatakan berdistribusi normal apabila sebaran data mengikuti pola kurva normal, di mana sebagian besar data berada di sekitar nilai rata-rata.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov–Smirnov Test karena jumlah sampel lebih besar dari 50 melalui program SPSS. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p-value) lebih besar

dari 0,05. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal dan akan dilanjutkan dengan analisis statistik non-parametrik, seperti korelasi Spearman.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *Multitasking* digital dan *cognitive flexibility* bersifat linear. Menurut Sugiyono (2019), hubungan linear menunjukkan bahwa perubahan pada variabel bebas diikuti oleh perubahan yang searah pada variabel terikat.

Pengujian linearitas dilakukan menggunakan Test for Linearity melalui program SPSS. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada *linearity* kurang dari 0,05 dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05. Apabila syarat tersebut terpenuhi, maka data layak dianalisis menggunakan korelasi product moment Pearson.

Dengan terpenuhinya uji normalitas dan uji linearitas, dapat disimpulkan bahwa data penelitian memenuhi asumsi dasar sehingga hasil pengujian hipotesis dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

3. Uji Hipotesis

Setelah data memenuhi syarat uji asumsi, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *Multitasking* digital dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari.

Teknik analisis yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah korelasi *Product Moment Pearson*. Menurut Sugiyono (2019), korelasi *Product Moment Pearson* digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang memiliki skala interval atau rasio serta berdistribusi normal. Nilai koefisien korelasi (r) berada pada rentang -1 sampai $+1$. Semakin mendekati $+1$ menunjukkan hubungan positif yang semakin kuat, sedangkan semakin mendekati -1 menunjukkan hubungan negatif yang semakin kuat.

Namun, apabila data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis hipotesis akan menggunakan korelasi *Spearman Rank* (Spearman's Rho) sebagai alternatif uji nonparametrik. Menurut Ghozali (2018), korelasi Spearman digunakan untuk mengukur hubungan antara dua variabel apabila data tidak berdistribusi normal atau berbentuk ordinal. Korelasi Spearman bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antar variabel berdasarkan peringkat data (*ranking*). Nilai koefisien korelasi Spearman juga berada pada rentang -1 sampai $+1$.

Dengan demikian, pengujian hipotesis dalam penelitian ini disesuaikan dengan hasil uji asumsi normalitas. Apabila data berdistribusi normal, maka digunakan korelasi Pearson, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan korelasi Spearman. Hipotesis statistik dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. H_0 (r_0): Tidak terdapat hubungan antara *Multitasking* digital dengan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari.
- b. H_1 (r_{+1}): Terdapat hubungan positif antara *Multitasking* digital dengan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Profil Sekolah

SMAN 1 Singosari merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang memiliki peran penting dalam dunia pendidikan di wilayah Singosari. Sekolah ini dikenal sebagai lembaga pendidikan yang berkomitmen mencetak generasi muda yang berprestasi, berkarakter, dan berdaya saing. Dengan didukung tenaga pendidik yang profesional serta lingkungan belajar yang kondusif, SMAN 1 Singosari terus berupaya memberikan pelayanan pendidikan terbaik bagi peserta didik. Selain menekankan pencapaian akademik, sekolah ini juga aktif mengembangkan potensi siswa melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler, sehingga siswa dapat berkembang secara intelektual, sosial, maupun emosional. Sebagai salah satu sekolah unggulan di kawasan Singosari, sekolah ini menjadi pilihan masyarakat untuk menempuh pendidikan menengah yang bermutu.

a. Visi

“Terwujudnya insan yang religius, berbudi pekerti luhur, berprestasi dan mampu bersaing di era global”

b. Misi

1. Menanamkan nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan melalui pembiasaan sehari-hari.
2. Menumbuhkan lingkungan belajar yang penuh toleransi beragama.
3. Menciptakan suasana pembelajaran yang religius.

4. Mengembangkan segenap potensi diri secara emosional dan sosial.
5. Menciptakan suasana pergaulan yang saling menghormati antar warga sekolah.
6. Membiasakan berperilaku jujur, disiplin, dan berpikir positif.
7. Menumbuhkan lingkungan sekolah yang bersih, aman dan nyaman
8. Menumbuhkan budaya senyum, salam, sapa, sopan dan santun
9. Menumbuhkan daya nalar dan kreatifitas positif di bidang sains, teknologi, seni, dan matematik.
10. Menanamkan dasar-dasar berpikir ilmiah berbasis lingkungan.
11. Meningkatkan minat, bakat dan potensi diri melalui kegiatan kurikuler dan ekstra kurikuler.
12. Meningkatkan prestasi akademik dan non-akademik melalui kompetisi nasional dan internasional.
13. Menumbuhkan jiwa wirausaha yang cinta tanah air
14. Menjalin kerjasama dengan instansi terkait di dalam dan luar negeri.
15. Menumbuhkan daya saing di era global.

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas X dan XI di SMAN 1 Singosari dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 275 siswa. Subjek penelitian berasal dari beragam latar belakang akademik maupun sosial. Proses penelitian dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan, termasuk tahap pengumpulan data menggunakan instrumen yang disesuaikan dengan tujuan dan fokus penelitian..

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Singosari yang berlokasi di Jl. Ki hajar dewantoro 1, Banjararum, Kec. Singosari, Kab. Malang, Jawa

Timur, pada tanggal 13 sampai dengan 17 April 2026. Waktu pelaksanaan dipilih agar siswa dapat berpartisipasi dalam penelitian secara optimal tanpa mengganggu kegiatan belajar mengajar.

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum tingkat *multitasking* digital pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari. Hasil perhitungan kemudian akan dijadikan pengelompokan data berdasarkan tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

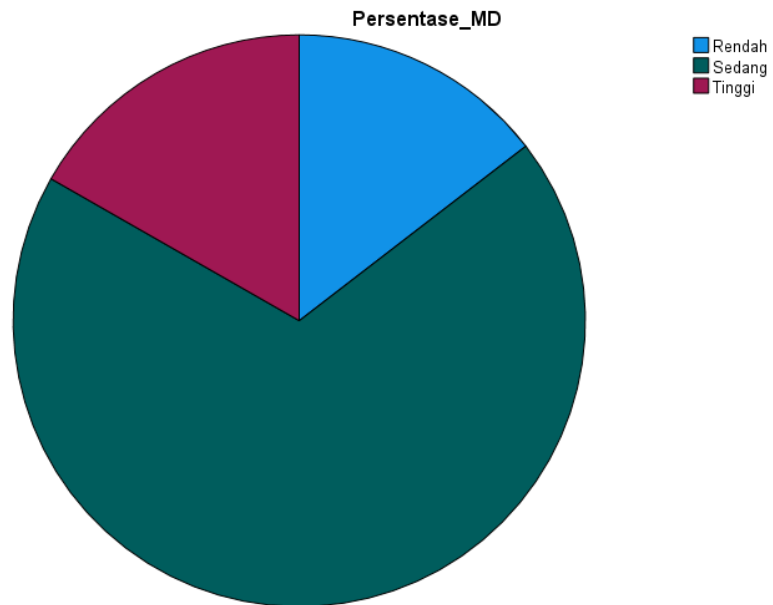
a. Tingkat *Multitasking* Digital

Tabel 4.1 Tabel Kategori Tingkat *Multitasking* Digital Siswa

N	20
Min	46
Max	77
Range	Nilai Maksimal - Nilai Minimal = 77 - 46 = 31
Mean	61,31
Std. Deviasi	6,701
Std. Error	0,404

Tabel 4.2 Tabel Distribusi Frekuensi *Multitasking* Digital

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	40	14,5%
Sedang	189	68,7%
Tinggi	46	16,7%
Total	275	100%

Gambar 4.1 Diagram Tingkat *Multitasking* Digital Siswa

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS, diperoleh nilai minimum sebesar 46 dan nilai maksimum sebesar 77. Adapun nilai rata-rata (*mean*) variabel *multitasking* digital sebesar 61,31 dengan standar deviasi sebesar 6,701.

Berdasarkan tabel juga, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *multitasking* digital pada kategori sedang, yaitu sebanyak 189 responden (68,7%). Selanjutnya, sebanyak 46 responden (16,7%) berada pada kategori tinggi, dan 40 responden (14,5%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cukup sering melakukan aktivitas *multitasking* digital dalam kehidupan sehari-hari.

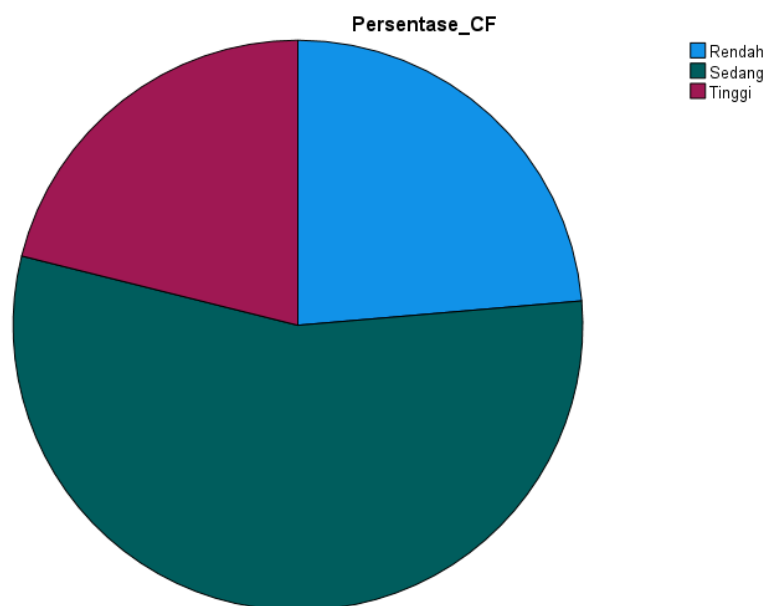
b. Tingkat Kognitif Flexibility Siswa

Tabel 4.3 Tabel Kategori Tingkat *Cognitive Flexibility* Siswa

N	9 Item
Min	40
Max	52
Range	Nilai Maksimal - Nilai Minimal = 52 - 40 = 12
Mean	46,87
Std. Deviasi	2,804
Std. Error	0,169

Tabel 4.4 Tabel Distribusi Frekuensi *Cognitive Flexibility*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	65	23,6%
Sedang	152	55,3%
Tinggi	58	21,1%
Total	275	100%

Gambar 4.2 Diagram Tingkat *Cognitive Flexibility* Siswa

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS, diperoleh nilai minimum sebesar 40 dan nilai maksimum sebesar 52. Nilai rata-rata (*mean*) variabel *cognitive flexibility* sebesar 46,87 dengan standar deviasi sebesar 2,804.

Berdasarkan tabel juga, dapat diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *cognitive flexibility* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 152 responden (55,3%). Selanjutnya, sebanyak 58 responden (21,1%) berada pada kategori tinggi, dan 65 responden (23,6%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan berpikir fleksibel yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi dan perubahan.

2. Uji Asumsi

Dalam penelitian ini uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linieritas, serta uji korelasi. Seluruh proses dilakukan dengan bantuan perangkat IBM SPSS 27. Hasil uji asumsi yang di dapatkan adalah sebagai berikut.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*Sig.*) $> 0,05$, sedangkan apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,033. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,033 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.5 Tabel Hasil Uji Normalitas

Skala	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Multitasking Digital dan Cognitive Flexibility</i>	0,033	Tidak Normal

Pada penelitian ini, ketidaknormalan data kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik distribusi responden. Berdasarkan analisis deskriptif, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel multitasking digital maupun cognitive flexibility. Kondisi tersebut menyebabkan skor lebih banyak terkonsentrasi pada rentang tertentu dibandingkan tersebar secara merata di seluruh rentang nilai, sehingga distribusi data menjadi

kurang simetris. Selain itu, penggunaan instrumen berupa skala Likert juga dapat memengaruhi bentuk distribusi karena menghasilkan data yang bersifat ordinal dengan rentang respons yang terbatas (Norman, 2010). Faktor lain yang dapat menyebabkan data tidak normal adalah adanya perbedaan karakteristik individu, seperti intensitas penggunaan media digital, kebiasaan belajar, maupun kemampuan adaptasi kognitif yang beragam pada setiap responden.

Meskipun data tidak berdistribusi normal, kondisi tersebut tidak mengurangi validitas hasil penelitian karena analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank, yaitu uji statistik nonparametrik yang memang dirancang untuk menganalisis hubungan antarvariabel pada data yang tidak memenuhi asumsi normalitas (Field, 2018). Oleh karena itu, pemilihan teknik analisis dalam penelitian ini telah sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* bersifat linear atau tidak. Pengujian linearitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *Test for Linearity* dengan bantuan aplikasi SPSS. Hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada *Linearity* $< 0,05$ dan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$.

Tabel 4.6 Tabel Hasil Uji Linieritas

Variable (x)	Variable (y)	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Multitasking Digital</i>	<i>Cognitive Flexibility</i>	0,096	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada *Linearity* sebesar 0,000 dan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,096. Nilai signifikansi pada *Linearity* lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ($0,096 > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *multitasking digital* dan *cognitive flexibility* bersifat linear.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *multitasking digital* dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari. Karena data penelitian tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi nonparametrik *Spearman Rank* (*Spearman's Rho*) dengan bantuan aplikasi SPSS.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,461 dengan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *multitasking digital* dan *cognitive flexibility*.

Tabel 4.7 Tabel Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi Spearman	Sig.	Keterangan
<i>Multitasking Digital dengan Cognitive Flexibility</i>	0,461	0,000	Signifikan

Nilai koefisien korelasi sebesar 0,461 menunjukkan bahwa hubungan antara *multitasking digital* dan *cognitive flexibility* berada pada kategori sedang dan memiliki arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi tingkat *multitasking digital*, maka semakin tinggi pula tingkat *cognitive flexibility* pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *multitasking digital*, maka semakin rendah pula tingkat *cognitive flexibility*.

Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara *multitasking digital* dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Multitasking Digital* Siswa Generasi Z SMAN 1 Singosari

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat *multitasking digital* pada siswa Generasi Z di SMAN 1 Singosari menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa penggunaan media digital secara bersamaan maupun berpindah-pindah antar aktivitas digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari siswa. Fenomena tersebut sejalan dengan karakteristik Generasi Z yang tumbuh dan berkembang di tengah lingkungan teknologi digital yang memungkinkan akses informasi berlangsung secara cepat dan simultan.

Tingginya kecenderungan *multitasking* digital pada siswa dapat dipahami melalui teori media *multitasking* yang dikemukakan oleh Luo et al. (2018), bahwa *multitasking* digital merupakan keterlibatan individu dalam berbagai aktivitas secara simultan atau berpindah dengan cepat antar aktivitas yang setidaknya melibatkan satu aktivitas berbasis media. Dalam konteks penelitian ini, siswa tidak hanya menggunakan satu media dalam satu waktu, tetapi juga melakukan kombinasi berbagai aktivitas seperti membuka media sosial sambil belajar, mendengarkan musik ketika mengerjakan tugas, ataupun membalas pesan saat mengikuti pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa media digital telah terintegrasi dalam hampir seluruh aktivitas keseharian siswa.

Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan Rosen (2008) yang menyatakan bahwa generasi muda modern cenderung terbiasa menggunakan beberapa media sekaligus, seperti internet, media sosial, pesan instan, dan hiburan digital dalam satu waktu. Kebiasaan tersebut muncul karena perkembangan teknologi yang memungkinkan individu memperoleh berbagai stimulus secara bersamaan. Selain itu, Ophir et al. (2009) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat media *multitasking* tinggi cenderung memiliki pola perhatian yang tersebar pada banyak sumber informasi, sehingga aktivitas berpindah perhatian menjadi sesuatu yang umum terjadi dalam keseharian mereka.

Apabila dikaitkan dengan kondisi siswa di SMAN 1 Singosari, tingginya *multitasking* digital dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebutuhan akademik, komunikasi sosial, maupun hiburan. Siswa generasi Z memiliki keterikatan yang tinggi terhadap smartphone dan internet sehingga aktivitas belajar sering kali berjalan bersamaan dengan penggunaan media digital lainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Yeykelis et al. (2014) yang menyatakan bahwa *multitasking* digital tidak hanya berupa penggunaan beberapa media secara bersamaan, tetapi juga

perpindahan aktivitas digital dalam waktu yang sangat singkat. Dengan demikian, siswa cenderung mengalami perpindahan fokus secara terus-menerus ketika menggunakan perangkat digital.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek media–media *multitasking* dan media–non media *multitasking* tampak cukup dominan pada siswa. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa siswa tidak hanya melakukan *multitasking* antar aplikasi atau media digital, tetapi juga mengombinasikan aktivitas digital dengan aktivitas non-media, seperti makan, belajar, atau berbicara dengan teman. Temuan ini mendukung konsep yang dikemukakan McDonald dan Meng (dalam Viitanen et al., 2012) bahwa *multitasking* digital telah menjadi pola perilaku yang terintegrasi dalam aktivitas sehari-hari individu.

Dalam perspektif psikologi kognitif, tingginya *multitasking* digital pada generasi Z dapat dipahami sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan yang penuh stimulus. Paparan teknologi yang intens membuat individu terbiasa menerima informasi dalam jumlah besar secara cepat. Namun demikian, kebiasaan tersebut juga berpotensi menyebabkan perhatian menjadi mudah teralihkan. Ophir et al. (2009) menemukan bahwa individu dengan tingkat *multitasking* media yang tinggi cenderung lebih sulit memfilter informasi yang tidak relevan dibandingkan individu dengan tingkat *multitasking* rendah. Artinya, meskipun *multitasking* digital dapat meningkatkan kemampuan berpindah tugas, kebiasaan tersebut juga dapat memunculkan distraksi apabila tidak dikelola secara tepat.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik perkembangan Generasi Z yang dikenal sebagai digital natives. Prensky (2001) menyebutkan bahwa generasi yang lahir di era digital memiliki kecenderungan lebih cepat dalam memproses informasi melalui teknologi dibandingkan generasi sebelumnya. Oleh karena itu,

multitasking digital pada siswa bukan lagi sekadar perilaku tambahan, tetapi telah menjadi bagian dari pola hidup dan cara mereka berinteraksi dengan lingkungan.

Dalam perspektif Islam, tingginya aktivitas *multitasking* digital dapat dikaitkan dengan konsep pemanfaatan waktu secara produktif sebagaimana dijelaskan dalam Surah Asy-Syarah ayat 7 yang berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).”⁹

Ayat tersebut mendorong manusia untuk tetap aktif dan produktif setelah menyelesaikan suatu pekerjaan. Namun demikian, Islam juga menekankan pentingnya kualitas dan fokus dalam bekerja melalui konsep ihsan. Oleh karena itu, *multitasking* digital akan bernilai positif apabila dilakukan secara terarah dan tidak mengurangi kualitas aktivitas utama yang sedang dikerjakan. Sebaliknya, *multitasking* yang berlebihan hingga mengganggu konsentrasi dapat bertentangan dengan prinsip ihsan yang mengutamakan ketelitian dan kesungguhan dalam setiap aktivitas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *multitasking* digital pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari tergolong cukup tinggi dan telah menjadi bagian dari pola aktivitas sehari-hari siswa. Kondisi ini dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital, karakteristik Generasi Z sebagai digital natives, serta tingginya kebutuhan komunikasi dan akses informasi. Meski demikian, perilaku *multitasking* digital perlu dikelola secara bijak agar tidak menimbulkan

⁹ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surah Asy-Syarah ayat 7 (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kemenag RI).

distraksi yang dapat mengganggu efektivitas belajar maupun kualitas pemrosesan informasi.

2. Tingkat *Cognitive Flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, tingkat *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyesuaikan cara berpikir, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, serta beradaptasi terhadap perubahan situasi yang dihadapi. Kemampuan ini menjadi penting dalam konteks kehidupan remaja saat ini yang dipenuhi oleh dinamika lingkungan sosial maupun perkembangan teknologi digital yang berlangsung sangat cepat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Martin dan Rubin (1995) yang mendefinisikan *cognitive flexibility* sebagai kemampuan individu untuk menyadari adanya berbagai alternatif dalam suatu situasi, memiliki kesiapan untuk bersikap fleksibel, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi perubahan. Dalam konteks siswa SMAN 1 Singosari, kemampuan tersebut terlihat dari kecenderungan siswa yang mampu menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik, perubahan metode pembelajaran, maupun situasi sosial yang berbeda di lingkungan sekolah.

Tingkat *cognitive flexibility* yang cukup tinggi pada siswa juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik Generasi Z yang sejak kecil telah terbiasa hidup di lingkungan yang dinamis dan berbasis teknologi. Paparan informasi yang cepat serta interaksi dengan berbagai media digital membuat siswa lebih terbiasa menghadapi perubahan situasi dan beradaptasi dengan berbagai kondisi baru. Hal ini sesuai dengan pendapat Canas et al. (2006) yang menyatakan bahwa *cognitive*

flexibility merupakan kemampuan yang bersifat dinamis dan dapat berkembang melalui pengalaman belajar serta interaksi individu dengan lingkungannya. Semakin banyak pengalaman individu dalam menghadapi perubahan, maka semakin berkembang pula kemampuan fleksibilitas kognitifnya.

Selain itu, Jacques dan Zelazo (2005) menjelaskan bahwa *cognitive flexibility* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mempertimbangkan berbagai representasi atau sudut pandang yang berbeda secara bersamaan. Dalam kehidupan sehari-hari, siswa generasi Z sering dihadapkan pada kondisi yang menuntut mereka berpikir cepat, berpindah strategi, dan mengambil keputusan dalam waktu singkat. Oleh karena itu, pengalaman tersebut secara tidak langsung dapat melatih kemampuan siswa dalam melihat suatu permasalahan dari berbagai perspektif.

Berdasarkan aspek-aspek *cognitive flexibility* yang dikemukakan oleh Martin dan Rubin (1995), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa cenderung memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menyadari adanya alternatif solusi ketika menghadapi masalah. Siswa juga menunjukkan kesediaan untuk mencoba cara baru dalam menyelesaikan tugas maupun menyesuaikan diri terhadap situasi yang berubah. Selain itu, sebagian besar siswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan dan perubahan lingkungan.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Martin dan Anderson (1998) yang menyatakan bahwa individu dengan *cognitive flexibility* tinggi cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru, lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang tidak familiar. Dalam konteks pendidikan, kemampuan tersebut menjadi modal penting bagi siswa untuk

menghadapi perubahan kurikulum, perkembangan teknologi pembelajaran, maupun tuntutan akademik yang semakin kompleks.

Di sisi lain, meskipun tingkat *cognitive flexibility* siswa tergolong cukup baik, tetap terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki kemampuan adaptasi yang sama. Beberapa siswa mungkin masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan strategi berpikir ketika menghadapi perubahan atau situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Hal ini sejalan dengan pendapat Syah (2017) bahwa fleksibilitas kognitif tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berpikir, tetapi juga kemampuan individu dalam menerapkan respons yang sesuai terhadap situasi tertentu. Dengan demikian, kemampuan *cognitive flexibility* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman, lingkungan, pola belajar, maupun kemampuan pengelolaan diri.

Dalam perspektif Islam, kemampuan *cognitive flexibility* dapat dikaitkan dengan konsep *ulul albab* sebagaimana dijelaskan dalam Surah Az-Zumar ayat 18 yang berbunyi;

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۚ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمْ أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya: “(Yaitu) mereka yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal (*ulul albab*).”¹⁰

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Islam mendorong manusia untuk berpikir secara terbuka, mempertimbangkan berbagai alternatif, serta mengambil keputusan secara bijaksana. Nilai tersebut sangat

¹⁰ Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surah Az-Zumar ayat 18 (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Kemenag RI).

relevan dengan konsep *cognitive flexibility* yang menekankan kemampuan individu untuk tidak terpaku pada satu pola pikir saja.

Selain itu, hadis Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa “seorang mukmin tidak akan tersengat dari lubang yang sama dua kali” juga menunjukkan pentingnya kemampuan belajar dari pengalaman dan mengubah strategi ketika menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks *cognitive flexibility*, hadis tersebut menggambarkan kemampuan individu untuk mengevaluasi pengalaman sebelumnya dan menyesuaikan perilaku agar tidak mengulangi kesalahan yang sama.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari tergolong cukup baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan adaptasi kognitif yang memadai dalam menghadapi perubahan dan tuntutan lingkungan. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman interaksi dengan lingkungan digital, karakteristik Generasi Z yang dinamis, serta proses pembelajaran yang mendorong siswa untuk berpikir lebih fleksibel dan terbuka terhadap berbagai kemungkinan.

3. Hubungan *Multitasking* Digital dengan *Cognitive Flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari

Berdasarkan hasil uji hipotesis, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *multitasking* digital dengan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa perilaku *multitasking* digital yang dilakukan siswa berkaitan dengan kemampuan mereka dalam menyesuaikan cara berpikir, berpindah strategi, serta beradaptasi terhadap perubahan situasi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* dapat diterima.

Secara teoretis, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Jacques dan Zelazo (2005) yang menjelaskan bahwa *cognitive flexibility* berkaitan dengan kemampuan individu dalam berpindah antar representasi atau strategi berpikir sesuai dengan tuntutan situasi. Dalam aktivitas *multitasking* digital, individu dituntut untuk terus melakukan perpindahan perhatian (*task switching*), seperti berpindah dari aktivitas belajar menuju media sosial, kemudian kembali lagi pada tugas utama. Proses perpindahan tersebut secara tidak langsung melibatkan kemampuan adaptasi kognitif yang menjadi bagian dari *cognitive flexibility*.

Temuan penelitian ini memperkuat sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara media multitasking dan kemampuan berpindah tugas. Penelitian Alzahabi dan Becker (2013) menemukan bahwa individu yang lebih sering melakukan media multitasking memiliki performa yang lebih baik pada tugas yang memerlukan *task switching*. Hasil yang sejalan juga dilaporkan oleh Matthews, Mattingley, dan Dux (2022), yang menunjukkan bahwa pada kondisi tertentu multitasking berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola berbagai tuntutan tugas secara lebih fleksibel. Temuan penelitian ini mendukung hasil tersebut karena menunjukkan bahwa semakin tinggi multitasking digital, semakin tinggi pula *cognitive flexibility* pada siswa Generasi Z.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan penelitian Ophir, Nass, dan Wagner (2009) yang menyatakan bahwa heavy media multitaskers cenderung memiliki kontrol perhatian yang lebih rendah dan lebih mudah terdistraksi. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh karakteristik responden maupun tingkat multitasking yang dimiliki partisipan. Dalam penelitian ini mayoritas responden berada pada kategori sedang, bukan kategori heavy media multitaskers. Oleh karena itu, perilaku multitasking digital yang

dilakukan siswa kemungkinan masih berada pada tingkat yang mampu melatih kemampuan berpindah tugas tanpa menimbulkan gangguan perhatian yang berlebihan.

Selain itu, hasil penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Wulandari dan Hendrawan (2024) yang tidak menemukan hubungan signifikan antara media multitasking dan cognitive flexibility. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh perbedaan instrumen pengukuran, karakteristik sampel, maupun konteks penelitian. Penelitian ini menggunakan siswa Generasi Z di SMAN 1 Singosari yang sehari-harinya sangat dekat dengan penggunaan teknologi digital sehingga pengalaman berinteraksi dengan berbagai media kemungkinan memberikan kontribusi terhadap berkembangnya kemampuan berpikir yang lebih fleksibel.

Dalam konteks siswa SMAN 1 Singosari, hubungan antara multitasking digital dan cognitive flexibility dapat dipengaruhi oleh karakteristik Generasi Z sebagai digital natives. Prensky (2001) menjelaskan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh bersama teknologi digital sehingga memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi terhadap perkembangan teknologi dan informasi. Kebiasaan menggunakan berbagai media digital dalam kehidupan sehari-hari membuat siswa lebih terbiasa menghadapi perubahan informasi secara cepat, yang pada akhirnya berkaitan dengan kemampuan fleksibilitas kognitif mereka.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital tidak selalu berdampak negatif terhadap kemampuan kognitif siswa. Apabila digunakan secara tepat dan terarah, aktivitas digital dapat menjadi sarana untuk melatih kemampuan berpikir fleksibel, khususnya dalam menyesuaikan strategi, menyelesaikan masalah, serta menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Namun demikian, penggunaan teknologi yang berlebihan tetap perlu dikontrol agar tidak menimbulkan distraksi yang dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa.

Dalam perspektif Islam, hubungan antara multitasking digital dan cognitive flexibility dapat dipahami melalui konsep pengelolaan akal dan waktu secara bijaksana. Islam mendorong manusia untuk menggunakan akal secara optimal sebagaimana dijelaskan dalam Surah Az-Zumar ayat 18, yaitu kemampuan mendengarkan berbagai informasi lalu memilih yang paling baik. Ayat tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan berpikir terbuka dan fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi.

Di sisi lain, Islam juga menekankan pentingnya ihsan dalam setiap aktivitas. Konsep ihsan mengajarkan bahwa setiap pekerjaan harus dilakukan secara optimal dan penuh kualitas. Oleh karena itu, multitasking digital yang dilakukan secara berlebihan hingga mengurangi fokus dan kualitas pekerjaan dapat bertentangan dengan prinsip tersebut. Dengan demikian, penggunaan media digital perlu diimbangi dengan kemampuan pengendalian diri agar tetap memberikan manfaat terhadap perkembangan kognitif individu.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa multitasking digital memiliki hubungan dengan cognitive flexibility pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari. Aktivitas multitasking digital yang melibatkan perpindahan perhatian dan penyesuaian terhadap berbagai stimulus dapat berkaitan dengan berkembangnya kemampuan berpikir fleksibel pada siswa. Oleh sebab itu, diperlukan pengelolaan penggunaan media digital secara bijak agar dapat mendukung perkembangan kemampuan kognitif siswa secara optimal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *multitasking* digital dengan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari, maka dapat diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *multitasking* digital pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari sebagian besar berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis deskriptif, di mana sebanyak 189 responden (68,7%) berada pada kategori sedang, 46 responden (16,7%) berada pada kategori tinggi, dan 40 responden (14,5%) berada pada kategori rendah. Dengan demikian, mayoritas siswa cukup sering melakukan aktivitas *multitasking* digital dalam kehidupan sehari-hari.
2. Tingkat *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari sebagian besar juga berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 152 responden (55,3%) berada pada kategori sedang, 58 responden (21,1%) berada pada kategori tinggi, dan 65 responden (23,6%) berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan berpikir fleksibel yang cukup baik dalam menghadapi berbagai situasi dan perubahan.
3. Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Spearman Rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *multitasking* digital dan *cognitive flexibility* pada Generasi Z di SMAN 1 Singosari. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,461 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan tersebut berada pada kategori sedang dan memiliki arah positif, yang berarti semakin tinggi *multitasking* digital maka semakin tinggi pula *cognitive flexibility* pada siswa.

B. Saran

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan mampu mengelola penggunaan media digital secara lebih bijak dan seimbang. Aktivitas *multitasking* digital sebaiknya dilakukan secara terkontrol agar dapat mendukung kemampuan berpikir fleksibel tanpa mengganggu konsentrasi maupun efektivitas belajar.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat memahami karakteristik Generasi Z yang terbiasa dengan penggunaan teknologi digital dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, guru dapat mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan interaktif dengan memanfaatkan media digital secara positif untuk meningkatkan kemampuan berpikir fleksibel siswa.

3. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan teknologi digital yang sehat dan produktif, serta mendukung pengembangan kemampuan kognitif siswa melalui program literasi digital maupun pembelajaran berbasis teknologi yang terarah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan *multitasking* digital maupun *cognitive flexibility*, seperti kontrol diri, konsentrasi belajar, atau fungsi eksekutif lainnya. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang

berbeda atau melibatkan subjek penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih heterogen, baik dari segi karakteristik responden maupun cakupan wilayah penelitian, sehingga variasi data yang diperoleh lebih beragam dan berpotensi menghasilkan distribusi yang lebih mendekati normal. Apabila data tetap tidak memenuhi asumsi normalitas, peneliti dapat menggunakan teknik analisis nonparametrik yang sesuai dengan karakteristik data agar hasil penelitian tetap valid (Field, 2018).

DAFTAR PUSTAKA

- Alzahabi, R., & Becker, M. W. (2013). The association between media multitasking, task-switching, and dual-task performance. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 39(5), 1485–1495. <https://doi.org/10.1037/a0031208>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bardhi, F., Rohm, A. J., & Sultan, F. (2010). Tuning in and tuning out: Media multitasking among young consumers. *Journal of Consumer Behaviour*, 9(4), 316–332. <https://doi.org/10.1002/cb.320>
- Baumgartner, S. E., Weeda, W. D., van der Heijden, L. L., & Huizinga, M. (2014). The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 34(8), 1120–1144. <https://doi.org/10.1177/0272431614523133>
- Bayani, M. A. (2022). *Adaptasi skala cognitive flexibility scale*.
- Cain, M. S., & Mitroff, S. R. (2011). Distractor filtering in media multitaskers. *Perception*, 40(10), 1183–1192. <https://doi.org/10.1068/p7017>
- Canas, J. J., Antolí, A., Fajardo, I., & Salmerón, L. (2006). Cognitive flexibility. In W. Karwowski (Ed.), *International encyclopedia of ergonomics and human factors* (2nd ed.). CRC Press.
- Cardoso Leite, P., Green, C. S., & Bavelier, D. (2016). On the impact of new technologies on multitasking. *Developmental Review*, 35, 98–112.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.

- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Pew Research Center.
- Foehr, U. G. (2006). Media multitasking among American youth: Prevalence, predictors and pairings. Kaiser Family Foundation.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Jacques, S., & Zelazo, P. D. (2005). Language and the development of cognitive flexibility: Implications for theory of mind. In J. W. Astington & J. A. Baird (Eds.), *Why language matters for theory of mind*. Oxford University Press.
- Jeong, S.-H., & Hwang, Y. (2016). Media multitasking effects on cognitive vs. attitudinal outcomes: A meta-analysis. *Human Communication Research*, 42(4), 599–618.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). *Al-Qur'an dan terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). *Tafsir ringkas Al-Qur'an*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). *Terjemah hadis Shahih Muslim*. Kementerian Agama RI.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). *Terjemah hadis Shahih Bukhari dan Muslim*. Kementerian Agama RI.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (n.d.). *Modul moderasi beragama*. Kementerian Agama RI.

- Luo, J., Sun, Y., Ye, D., & Li, H. (2018). Development and validation of a scale to measure media multitasking among adolescents. *Psychological Reports*, 121(4), 1–22.
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Minear, M., Brasher, F., McCurdy, M., Lewis, J., & Younggren, A. (2013). Working memory, fluid intelligence, and impulsiveness in heavy media multitaskers. *Psychonomic Bulletin & Review*, 20(6), 1274–1281.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, T. D. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex frontal lobe tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology*, 41(1), 49–100. <https://doi.org/10.1006/cogp.1999.0734>
- Moisala, M., Salmela, V., Hietajärvi, L., Carlson, S., Vuontela, V., Lonka, K., ... Alho, K. (2016). Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*, 134, 113–121.
- Ophir, E., Nass, C., & Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Parry, D. A., & le Roux, D. B. (2019). Media multitasking and cognitive control: A systematic review of interventions and associations. *Computers in Human Behavior*, 92, 296–307.

- Pilotta, J. J., & Schultz, D. (2005). Simultaneous media experience and synesthesia. *Journal of Advertising Research*, 45(1), 19–26.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1–6.
- Ralph, B. C. W., Thomson, D. R., Seli, P., Carriere, J. S. A., & Smilek, D. (2015). Media multitasking and failures of attention in everyday life. *Psychological Research*, 79(4), 661–669.
- Ralph, B. C. W., & Smilek, D. (2017). Individual differences in media multitasking and performance on cognitive tasks. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 79(7), 1–12.
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M²: Media in the lives of 8- to 18-year-olds*. Kaiser Family Foundation.
- Rosen, L. D. (2008). The myth of multitasking. *The New Atlantis*, 20, 105–110.
- Sanbonmatsu, D. M., Strayer, D. L., Medeiros-Ward, N., & Watson, J. M. (2013). Who multi-tasks and why? Multi-tasking ability, perceived multi-tasking ability, impulsivity, and sensation seeking. *PLoS ONE*, 8(1), e54402.
- Seddon, A. L., Law, A. S., Adams, A.-M., & Simmons, F. R. (2018). Exploring the relationship between media multitasking and cognitive control. *Memory & Cognition*, 46(1), 1–12.
- Syah, M. (2017). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Remaja Rosdakarya.
- Tapscott, D. (2009). *Grown up digital: How the net generation is changing your world*. McGraw-Hill.

- Uncapher, M. R., K. Thieu, M., & Wagner, A. D. (2017). Media multitasking and memory: Differences in working memory and long-term memory. *Psychonomic Bulletin & Review*, 24(4), 1097–1107.
- Uncapher, M. R., & Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9889–9896.
- Viitanen, J., Mäyrä, F., Kallio, K. P., & Kaipainen, K. (2012). Media multitasking among youth. University of Tampere.
- Wulandari, A., & Hendrawan, D. (2024). Media multitasking and performance of executive function among secondary-school students in Indonesia. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran*, 10(2), 802–812. <https://doi.org/10.33394/jk.v10i2.11657>
- Yeykelis, L., Cummings, J. J., & Reeves, B. (2014). Multitasking on a single device: Arousal and the frequency, anticipation, and prediction of switching between media content on a computer. *Journal of Communication*, 64(1), 167–192.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket *Multitasking* Digital

Angket *Multitasking* Digital

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan-pernyataan yang disediakan dengan teliti dan cermat!
2. Pilihlah salah satu dari 4 alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri anda dengan memberi tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang tersedia!
3. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, sehingga anda tidak perlu ragu untuk memilih jawaban!
4. Pilihlah jawaban berdasarkan keterangan yang tersedia sebagai berikut.

SS = Sangat Sesuai

TS = Tidak Sesuai

S = Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

Nama =

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saat menonton TV/video, saya memeriksa atau mengirim pesan melalui WhatsApp, Line, Instragram, email, sms.				
2	Saat bermain games, saya memeriksa atau mengirim pesan.				
3	Saat saya belajar disatu aplikasi, saya mengikuti pembelajaran di aplikasi yang lain.				

4	Saat mengikuti pertemuan daring (seperti kelas atau rapat organisasi, saya biasa memeriksa dan mengirim pesan singkat melalui WhatsApp, Line, Email, dll.				
5	Saat mendengarkan materi lewat video, saya bermain dengan aplikasi menarik (shopee, instagram, twiter, wattpad, webtoon).				
6	Saat belajar di perangkat digital (misalnya mengikuti zoom meeting), saya mendengarkan musik.				
7	Saat melakukan panggilan telepon, saya bermain di perangkat digital (misalnya, menjelajahi Internet, bermain dengan aplikasi menarik, dll.).				
8	Saat belajar di perangkat digital, saya menonton video menarik (misalnya, TV, youtube, tiktok, dll).				
9	Saya bermain <i>game online</i> di sela-sela waktu menyimak materi pelajaran atau saat sedang dalam panggilan video.				
10	Saat menonton TV/video, saya bermain di perangkat digital (misalnya, menjelajah Internet, memeriksa akun media sosial, bermain dengan aplikasi menarik, dll.).				
11	Saat memeriksa atau mengirim pesan, saya bermain di perangkat digital (misalnya, menjelajahi Internet, memeriksa akun media sosial, bermain dengan aplikasi menarik, dll.).				

12	Saya menonton video pembelajaran, sambil makan dan minum.				
13	Saat belajar (misalnya, mengerjakan PR, membaca), saya mendengarkan musik.				
14	Sambil menonton video pembelajaran di perangkat digital, saya mengerjakan pekerjaan rumah (menyapu, cuci piring, melipat pakaian, masak, dll).				
15	Sambil menyimak materi pelajaran atau video tutorial, saya melakukan perawatan diri (seperti memakai masker wajah atau bersiap-siap).				
16	Sambil menyimak video di perangkat digital, saya melakukan perjalanan singkat (misalnya belanja ke warung).				
17	Sambil menyimak suara/video di HP, saya berbicara tatap muka dengan seseorang.				
18	Saya pernah menyimak materi atau mendengarkan informasi di perangkat digital sambil berbaring atau mencoba tidur.				
19	Sambil menyimak audio atau informasi di HP, saya pergi ke kamar kecil.				
20	Sambil menyimak audio atau informasi di HP, saya berkendara (mengikuti pelajaran saat perjalanan).				
21	Saat berbicara dengan seseorang (misalnya, guru, teman), saya bermain dengan smartphone atau perangkat digital lainnya (misalnya, memeriksa atau mengirim pesan,				

	melakukan panggilan telepon, bersenang senang, dll.).				
22	Saat berbicara dengan seseorang secara langsung (misalnya, teman, keluarga), saya menonton TV/video.				
23	Saya dapat fokus berbicara dengan satu orang di telepon/ panggilan video tanpa melakukan hal lain.				
24	Saya bisa fokus makan tanpa terganggu oleh media.				
25	Saya dapat fokus belajar tanpa terganggu oleh media (misalnya, pesan di media sosial, dll).				
26	Saya dapat fokus berbicara tatap muka dengan teman dan keluarga saya tanpa terganggu oleh media.				
27	Saya dapat fokus belajar tanpa mendengarkan musik.				
28	Saya dapat fokus mendengarkan pembelajaran tanpa melakukan aktivitas lain (misalnya, makan, menulis, dll).				
29	Saya dapat fokus mengikuti pembelajaran tanpa terganggu dengan suara bising (misalnya notifikasi, dll).				
30	Saya dapat mengerjakan pekerjaan rumah (misalnya, menyapu, mengepel, mencuci) sampai selesai tanpa terganggu oleh kegiatan lain.				

Lampiran 2. Angket *Cognitive Flexibility*

Angket *Cognitive Flexibility*

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah pernyataan-pernyataan yang disediakan dengan teliti dan cermat!
2. Pilihlah salah satu dari 4 alternatif jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan diri anda dengan memberi tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom yang tersedia!
3. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, sehingga anda tidak perlu ragu untuk memilih jawaban!
4. Pilihlah jawaban berdasarkan keterangan yang tersedia sebagai berikut.

SS = Sangat Setuju

ATS = Agak Tidak Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

AS = Agak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Nama =

No.	Pernyataan	SS	S	ATS	AS	TS	STS
1	Saya dapat menyampaikan ide dengan berbagai cara.						
2	Saya menghindari situasi yang baru dan tidak biasa.						
3	Saya merasa saya tidak akan bisa mengambil keputusan.						
4	Saya bisa menemukan solusi yang dapat digunakan untuk masalah yang sulit dipecahkan.						

5	Saya jarang memiliki banyak pilihan ketika memutuskan bagaimana harus bersikap.						
6	Saya mau menggunakan solusi yang kreatif untuk memecahkan masalah.						
7	Dalam situasi apa pun, saya dapat bertindak dengan tepat.						
8	Perilaku saya adalah hasil dari keputusan sadar yang saya buat.						
9	Saya memiliki banyak kemungkinan cara berperilaku dalam situasi tertentu.						
10	Saya mengalami kesulitan menggunakan pengetahuan saya tentang suatu topik dalam menyelesaikan masalah kehidupan nyata.						
11	Saya mau mendengarkan dan mempertimbangkan alternatif untuk menangani suatu masalah.						
12	Saya memiliki kepercayaan diri yang diperlukan dalam mencoba berbagai cara untuk bertindak.						

Lampiran 3. Skoring Skala *Multitasking* Digital

M D 1	M D 2	M D 3	M D 4	M D 5	M D 6	M D 7	M D 8	M D 9	M D 10	M D 11	M D 12	M D 13	M D 14	M D 15	M D 16	M D 17	M D 18	M D 19	M D 20	M D 21	M D 22	M D 23	M D 24	M D 25	M D 26	M D 27	M D 28	M D 29	M D 30	T o t a l M D
3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	95
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	2	3	81
3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	102
3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	94
3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	83
4	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	3	4	91
3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	4	3	4	84
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	110
3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	98
4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	101
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	100
4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	106
3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	102
3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	104

Lampiran 4. Skoring Skala *Cognitive Flexibility*

CF1	CF2	CF3	CF4	CF5	CF6	CF7	CF8	CF9	CF10	CF11	CF12	TotalC F
6	5	6	5	5	5	6	5	6	5	5	5	64
5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	56
5	4	5	5	6	4	5	6	5	6	6	6	63
6	5	6	6	4	5	5	5	5	4	6	5	62
5	5	5	6	4	4	4	5	5	5	5	5	58
5	5	5	5	4	4	6	5	6	5	5	4	59
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	59
5	5	4	6	5	6	6	5	5	5	6	5	63
6	4	6	5	6	5	5	6	5	6	6	6	66
6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	67
6	5	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	67
6	5	5	6	6	6	6	5	5	5	6	5	66
6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	63
6	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	6	65
6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	64
6	4	4	5	6	5	5	6	5	6	6	5	63
6	5	4	6	5	6	6	6	5	6	5	5	65
5	4	6	6	6	5	5	6	5	6	6	6	66
6	5	6	5	4	5	5	5	5	4	6	5	61
5	5	6	5	4	5	4	5	6	5	5	5	60
5	4	6	5	6	4	6	5	6	5	5	4	61
5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	5	60
5	5	6	6	5	6	6	5	5	5	6	5	65
6	4	5	4	6	5	5	6	5	6	5	6	63
5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	66
6	4	6	5	6	5	5	6	5	6	6	6	66
6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	67
6	5	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	67
6	5	5	5	6	6	6	5	5	5	6	5	65
6	5	5	4	5	5	5	5	5	5	6	5	61
6	6	4	6	6	5	5	5	5	5	5	6	64
6	6	4	6	5	5	5	5	5	5	6	6	64
6	4	6	5	6	5	5	6	5	6	6	5	65
6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	5	5	66
5	4	6	4	6	5	5	6	5	6	6	6	64
6	5	6	5	4	5	5	5	5	4	6	5	61
5	5	6	5	4	5	4	5	6	5	5	5	60
5	6	6	5	6	4	6	5	6	6	5	4	64

5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	58
5	5	6	6	5	6	6	5	5	4	6	5	64
6	4	6	4	6	5	5	6	5	6	5	6	64
6	5	6	4	5	5	6	5	6	5	5	5	63
5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	4	5	62
5	4	6	5	6	4	5	6	5	6	6	6	64
6	5	6	6	4	5	5	5	5	4	6	5	62
5	5	5	6	5	6	6	5	5	5	5	5	63
5	5	5	5	5	6	6	5	6	5	5	5	63
5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	58
5	5	4	5	5	6	6	5	5	5	6	5	62
6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	6	6	67
6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	6	5	67
6	5	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	67
5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	58
6	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	67
6	5	5	4	6	5	5	6	5	6	5	6	64
6	5	5	4	5	5	6	5	6	5	5	5	62
5	4	4	5	4	5	6	5	5	5	4	5	57
5	4	5	5	6	4	5	6	5	6	6	6	63
6	5	5	6	4	5	5	5	5	5	6	5	62
5	5	5	6	4	6	6	5	5	5	5	5	62
5	4	6	5	4	4	6	5	6	5	5	4	59
5	5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	5	60
5	5	4	5	5	6	6	5	5	5	6	5	62
6	5	6	5	6	5	5	6	5	6	6	6	67
5	5	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	66
6	5	6	6	5	6	6	5	5	5	6	6	67
6	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	63
5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	4	5	62
5	5	5	6	6	6	5	6	5	6	6	6	67
6	6	5	5	6	5	5	5	6	6	6	5	66
5	5	4	6	6	6	6	5	6	5	5	5	64
5	5	5	5	6	6	6	5	6	5	5	6	65
5	5	5	4	6	5	5	5	4	5	4	5	58
5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	4	5	61
6	6	6	4	6	5	5	6	6	6	5	6	67
6	6	6	5	5	6	6	6	5	6	4	5	66
6	6	6	5	5	6	6	5	4	5	4	6	64
6	6	5	5	6	6	6	5	6	5	4	5	65
6	6	6	4	5	5	5	5	5	5	6	5	63
6	6	5	5	6	5	5	5	5	5	6	6	65
6	6	5	5	5	5	5	5	6	5	6	6	65

6	6	4	4	6	5	5	6	4	6	6	5	63
6	6	4	5	5	6	5	6	5	5	5	5	63
5	5	6	4	6	5	5	6	5	6	6	6	65
6	6	6	5	6	5	5	5	5	6	6	5	66
5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5	63
5	5	6	5	6	6	6	5	6	5	5	6	66
5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	62
5	5	6	4	5	6	6	5	5	5	6	5	63
6	6	5	5	6	5	5	6	5	6	5	6	66
5	5	6	5	6	6	6	5	6	5	6	5	66
6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	69
6	6	6	4	5	6	6	6	5	6	6	5	67
6	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	6	67
6	6	5	5	6	6	6	5	6	5	6	5	67
6	6	5	4	5	5	5	5	5	5	6	5	62
6	6	4	5	6	5	5	5	5	5	5	6	63
6	6	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6	62
6	6	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	66
6	6	6	6	5	6	6	5	5	6	5	5	67
5	5	6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	67
6	6	6	5	6	5	5	5	5	6	6	5	66
5	4	6	5	6	5	6	5	5	5	5	5	62
5	5	6	5	6	6	6	5	5	6	5	6	66
5	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	62
5	4	6	5	5	6	6	5	6	6	6	5	65
6	6	6	5	6	5	5	6	6	6	5	6	68
6	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	63
5	6	6	6	6	5	6	5	5	5	4	5	64
5	5	6	5	6	6	5	6	5	6	6	6	67
5	6	6	5	6	5	5	5	5	6	6	5	65
6	6	5	5	5	6	6	5	6	5	5	5	65
6	6	5	5	5	6	6	5	6	5	5	5	65
6	5	4	6	6	5	5	5	6	5	5	5	63
5	5	4	5	5	6	6	5	5	5	6	5	62
5	5	6	5	6	5	5	6	5	6	6	6	66
6	5	6	5	5	6	6	6	6	6	6	5	68
5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	6	6	66
5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	61
5	5	6	6	5	6	6	5	5	6	6	5	66
5	4	5	6	6	5	5	6	5	6	5	6	64
6	6	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	64
6	5	4	5	6	5	6	5	6	5	4	5	62
6	6	5	5	6	6	5	6	6	6	6	6	69

6	5	5	5	6	5	5	5	6	5	6	5	64
6	6	5	5	6	6	6	5	6	5	5	5	66
6	5	6	6	6	6	6	5	6	5	5	6	68
6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5	66
6	6	4	6	5	6	6	5	6	5	6	5	66
6	6	6	5	6	5	5	5	6	6	6	6	68
5	5	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	66
6	5	6	5	5	6	6	5	6	5	6	6	67
5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	58
5	5	6	5	6	5	5	4	5	6	4	6	62
5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
5	5	5	5	6	5	5	4	5	5	5	5	60
6	5	4	6	5	5	5	5	6	5	5	5	62
5	4	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	61
6	6	5	5	5	6	5	5	6	5	5	5	64
6	5	5	5	6	6	5	5	6	5	5	6	65
6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	5	6	66
6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	64
6	6	6	5	6	5	5	5	6	5	5	6	66
6	6	6	6	5	6	6	5	6	5	5	5	67
6	5	4	6	5	5	5	5	6	6	5	5	63
6	5	5	6	6	4	6	4	6	6	5	5	64
6	6	5	5	5	4	5	5	6	4	5	5	61
5	6	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	58
6	5	5	5	5	5	5	4	6	6	5	5	62
5	6	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	59
5	5	5	5	6	5	5	4	5	6	5	6	62
5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
5	6	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	58
5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	58
5	6	5	6	6	4	5	6	5	5	5	5	63
5	5	6	5	5	4	5	5	5	6	6	5	62
5	6	5	5	5	4	4	4	6	4	5	5	58
5	6	5	5	5	5	5	4	6	4	5	4	59
6	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	59
5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	59
5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
5	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	5	66
6	5	6	5	5	6	5	5	5	5	6	5	64
6	6	5	5	5	6	4	5	5	4	6	5	62
6	5	5	5	6	5	5	4	5	6	6	6	64
5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
5	6	5	5	5	5	5	4	5	5	6	5	61

5	6	5	5	5	5	4	5	6	4	5	5	60
5	6	6	6	6	4	5	6	6	5	5	5	65
6	5	6	5	5	4	5	5	5	6	4	5	61
6	5	6	5	5	4	4	5	5	4	6	5	60
5	6	5	5	5	5	5	4	5	4	6	4	59
6	6	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	60
6	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	60
5	6	5	6	5	5	6	5	6	5	4	5	63
5	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	5	64
5	6	6	5	5	5	5	5	6	5	4	4	61
5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	4	61
5	6	6	5	4	5	5	4	5	6	5	4	60
5	5	6	6	5	5	6	4	5	5	5	4	61
5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	4	60
5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	57
5	5	5	5	6	4	5	4	6	5	5	4	59
5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	5	4	61
5	5	5	5	6	5	5	6	6	4	5	5	62
5	5	6	6	6	5	5	6	6	5	5	5	65
6	6	5	6	4	6	4	5	5	5	5	4	61
6	6	6	5	5	6	6	6	5	5	4	6	66
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	59
5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	62
5	5	5	5	5	4	5	4	5	6	4	5	58
5	6	5	5	5	4	5	5	5	6	4	5	60
5	5	5	6	5	5	6	6	6	5	4	5	63
5	6	6	6	5	4	4	4	5	6	5	5	61
6	6	5	6	5	6	6	6	5	5	5	5	66
5	6	5	5	5	6	5	4	4	5	5	5	60
6	5	6	5	5	6	6	6	5	5	4	5	64
5	5	5	5	5	6	5	4	5	5	5	6	61
5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	65
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	59
5	6	5	6	5	5	5	5	6	6	6	5	65
5	5	5	5	5	6	4	5	5	6	5	5	61
5	5	6	6	4	6	6	6	5	6	6	5	66
5	6	6	4	5	5	4	5	6	5	4	4	59
5	6	5	5	5	5	6	5	6	4	5	5	62
5	5	5	5	5	5	6	4	5	5	4	5	59
5	6	5	4	6	4	5	5	5	6	4	6	61
5	5	6	6	5	5	6	5	6	5	6	5	65
6	6	5	5	5	4	5	5	5	6	6	5	63
5	6	5	6	5	4	5	5	5	5	5	5	61

6	5	6	5	6	6	4	5	4	5	5	4	61
5	5	5	6	6	6	5	5	5	6	5	6	65
5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	5	4	62
5	6	5	6	5	5	5	5	6	5	4	4	61
5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	6	5	63
5	6	5	5	5	5	6	6	6	5	4	5	63
5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	57
5	6	6	5	6	6	6	6	6	5	4	6	67
5	6	5	6	4	4	5	5	5	6	5	5	61
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	6	60
4	6	4	5	5	4	5	5	6	6	4	6	60
6	5	5	4	5	5	4	5	6	6	6	6	63
5	6	4	6	5	5	4	5	5	5	5	5	60
5	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	59
5	5	5	6	6	6	6	6	6	4	5	5	65
4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	6	4	58
6	6	5	6	5	5	5	5	5	5	6	6	65
5	6	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	58
5	5	5	6	6	6	5	5	5	4	5	4	61
5	6	5	6	5	5	5	5	5	4	5	5	61
5	5	5	6	6	4	5	5	6	4	5	5	61
6	6	5	5	5	5	5	6	5	4	5	5	62
6	6	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	59
6	4	5	6	5	5	5	5	6	4	5	5	61
5	5	4	5	5	5	6	4	5	4	5	5	58
5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	55
5	5	5	5	5	6	6	6	5	4	5	5	62
5	5	4	5	6	5	5	6	5	4	5	5	60
5	5	5	5	5	5	6	6	5	4	5	5	61
5	5	4	6	6	6	4	5	6	5	5	5	62
4	5	5	6	6	5	5	6	5	5	5	5	62
6	5	6	5	5	5	4	5	6	5	5	6	63
6	5	5	5	6	5	4	5	5	6	5	5	62
6	5	4	5	5	6	6	4	5	6	5	5	62
5	6	4	5	5	6	6	5	6	5	6	5	64
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	6	4	6	5	5	5	5	6	5	5	5	62
5	5	5	6	5	5	4	5	6	6	5	4	61
6	4	5	6	5	6	5	6	5	5	5	5	63
6	5	5	5	6	4	5	5	6	5	5	5	62
6	4	5	5	6	5	5	5	5	4	6	5	61
5	5	4	5	4	5	5	5	6	4	6	5	59
5	5	5	5	5	5	5	5	6	4	5	5	60

5	5	4	5	4	6	5	5	5	4	6	4	58
5	4	5	6	5	6	6	6	6	6	5	6	66
5	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5	5	60
5	5	5	6	5	6	5	5	6	4	5	5	62
4	4	5	6	5	5	4	4	6	4	5	6	58
6	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	59
6	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	58
5	5	4	5	5	5	5	5	6	4	4	5	58
5	5	5	5	5	5	6	4	6	5	4	6	61
5	5	6	5	6	6	6	5	5	5	4	6	64
5	5	5	6	4	5	6	4	6	5	4	5	60
4	4	5	6	5	5	6	4	5	4	5	5	58
6	5	5	6	4	4	5	5	6	4	4	6	60
5	5	5	5	5	4	5	5	6	4	4	5	58
5	5	6	5	6	4	5	5	4	5	4	5	59
5	4	6	5	6	6	4	5	5	5	5	5	61
5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	6	57
5	5	5	5	6	6	6	6	5	5	6	6	66
5	4	4	6	5	5	6	5	5	5	6	6	62
6	5	5	5	5	5	6	6	5	5	6	5	64
5	4	5	5	6	6	5	5	5	5	5	6	62
5	5	6	6	5	5	5	4	5	5	5	5	61

Lampiran 5. Validitas Skala *Multitasking* Digital

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Factor 1	MD1	0.228	0.065	3.491	< .001	0.100	0.355
	MD2	0.440	0.046	9.642	< .001	0.350	0.529
	MD3	0.494	0.038	13.088	< .001	0.420	0.568
	MD4	0.516	0.040	12.911	< .001	0.437	0.594
	MD5	0.557	0.039	14.411	< .001	0.481	0.632
	MD6	0.611	0.037	16.544	< .001	0.539	0.684
	MD7	0.556	0.039	14.355	< .001	0.480	0.632
	MD8	0.354	0.056	6.321	< .001	0.245	0.464
	MD9	0.505	0.040	12.711	< .001	0.427	0.583

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
	MD10	0.513	0.040	12.86	< .001	0.435	0.592
	MD11	0.460	0.045	10.27	< .001	0.372	0.547
	MD12	0.989	0.003	342.5	< .001	0.983	0.995
	MD13	0.054	0.051	1.059	.290	-0.046	0.153
	MD14	0.221	0.049	4.546	< .001	0.126	0.316
	MD15	0.186	0.060	3.082	.002	0.068	0.305
	MD16	0.287	0.055	5.212	< .001	0.179	0.395
	MD17	0.415	0.044	9.419	< .001	0.329	0.501
	MD18	0.927	0.023	41.21	< .001	0.883	0.972
	MD19	0.164	0.057	2.882	.004	0.053	0.276

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
	MD20	0.433	0.047	9.253	< .001	0.341	0.525
	MD21	0.063	0.063	1.007	.314	-0.060	0.186
	MD22	0.891	0.023	39.48	< .001	0.847	0.935
	MD23	0.459	0.047	9.839	< .001	0.367	0.550
	MD24	0.119	0.055	2.167	.030	0.011	0.227
	MD25	0.356	0.049	7.304	< .001	0.261	0.452
	MD26	0.303	0.053	5.758	< .001	0.200	0.406
	MD27	0.826	0.028	29.76	< .001	0.771	0.880
	MD28	0.836	0.024	34.40	< .001	0.788	0.883
	MD29	0.989	0.003	342.5	< .001	0.983	0.995

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
	MD30	0.023	0.064	0.365	.715	-0.102	0.149

Lampiran 6. Validitas Skala *Cognitive Flexibility*

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z-value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
Factor 1	CF1	0.425	0.073	5.804	< .001	0.282	0.569
	CF2	-0.116	0.081	-1.441	.150	-0.275	0.042
	CF3	0.386	0.071	5.421	< .001	0.246	0.525
	CF4	-0.149	0.083	-1.787	.074	-0.312	0.014
	CF5	0.457	0.065	7.080	< .001	0.331	0.584
	CF6	0.450	0.069	6.563	< .001	0.316	0.584
	CF7	0.418	0.072	5.811	< .001	0.277	0.558
	CF8	0.619	0.065	9.467	< .001	0.491	0.747

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate	Std. Error	z- value	p	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
	CF9	-0.054	0.081	-0.664	.507	-0.212	0.105
	CF10	0.534	0.064	8.378	< .001	0.409	0.659
	CF11	0.429	0.075	5.715	< .001	0.282	0.576
	CF12	0.574	0.070	8.156	< .001	0.436	0.712

Lampiran 7. Reliabilitas Skala *Multitasking* Digital

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,854	20

Lampiran 8. Reliabilitas Skala *Cognitive Flexiility*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,629	9

Lampiran 9. Analisis Data

Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic
TotalMD	275	46	77	61,31	,404	6,701
TotalCF	275	40	52	46,87	,169	2,804
Valid N (listwise)	275					

Persentase *Multitasking Digital*

Persentase_MD					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	40	13,9	14,5	14,5
	Sedang	189	65,9	68,7	83,3
	Tinggi	46	16,0	16,7	100,0
	Total	275	95,8	100,0	
Missing	System	12	4,2		
Total		287	100,0		

Persentase *Cognitive Flexibility*

Persentase_CF					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	65	22,6	23,6	23,6
	Sedang	152	53,0	55,3	78,9
	Tinggi	58	20,2	21,1	100,0
	Total	275	95,8	100,0	
Missing	System	12	4,2		
Total		287	100,0		

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		275
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	2,51179405
Most Extreme Differences	Absolute	,057
	Positive	,039
	Negative	-,057
Test Statistic		,057
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,033
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	,034
	99% Confidence Interval	Lower Bound
		Upper Bound
		,029
		,039

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TotalCF * TotalMD	Between Groups	(Combined)	670,940	30	22,365	3,678	<,001
		Linearity	425,849	1	425,849	70,037	<,001
		Deviation from Linearity	245,091	29	8,451	1,390	,096
	Within Groups		1483,605	244	6,080		
	Total		2154,545	274			

Uji Hipotesis

Correlations

		TotalIMD	TotalCF
Spearman's rho	TotalIMD	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	275
	TotalCF	Correlation Coefficient	,461**
		Sig. (2-tailed)	<,001
		N	275

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 10. Hasil Turnitin

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet	781 words — 3%
2	core.ac.uk Internet	103 words — < 1%
3	Evanytha, Benedicta Prihatin Dwi Riyanti, Astrid Gisela Herabadi. "Adaptation of the cognitive flexibility scale", Current Psychology, 2025 Crossref	92 words — < 1%
4	repository.unissula.ac.id Internet	82 words — < 1%
5	eprints.uny.ac.id Internet	81 words — < 1%
6	repository.usd.ac.id Internet	81 words — < 1%
7	123dok.com Internet	69 words — < 1%
8	repository.upi.edu Internet	69 words — < 1%
9	docobook.com Internet	61 words — < 1%
10	repository.uin-suska.ac.id Internet	55 words — < 1%
11	repository.unibos.ac.id Internet	54 words — < 1%
12	dspace.uui.ac.id Internet	52 words — < 1%