

**IMPLIKASI PSIKOLOGI DIGITAL TERHADAP PERKEMBANGAN DEWASA
DALAM PERSPEKTIF PENDIDIKAN: *SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW***

Inka Sukma Melati¹, Devi Puspitasari², Bawinda Sri Lestari³

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya^{1,2,3}

e-mail: inkamelati@untag-sby.ac.id

ABSTRAK

Fase perkembangan dewasa merupakan salah satu periode kehidupan yang paling dinamis dan kompleks. Individu dewasa dituntut untuk mencapai kemandirian emosional, stabilitas karier, tanggung jawab sosial, serta keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Namun, realitas digital yang serba cepat menghadirkan tantangan baru bagi individu dewasa pada fase ini. Keterlibatan dalam dunia digital dapat memberikan peluang pengembangan diri melalui akses informasi, pembelajaran daring, dan konektivitas sosial. Penelitian ini mengkaji implementasi psikologi digital terhadap perkembangan dewasa dalam perspektif dunia pendidikan dengan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan metode PRISMA. Analisis penelitian ini melalui 6 artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 2015–2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis individu dewasa dapat dipengaruhi oleh penggunaan digital. Pada fase dewasa, aktivitas di ruang digital meliputi beberapa aktivitas seperti penggunaan sosial media, penggunaan smartphones dan laptop, akses kecerdasan buatan di berbagai platform serta akses pada mesin pencarian internet. Hal ini sejalan dengan representasi visual dari konsep neuroplastisitas, yang mengungkapkan bahwa penggunaan kecerdasan buatan memiliki dampak yang buruk pada kognitif spasial dan kemampuan navigasi serta mengganggu kognitif sosial pada dewasa. Secara umum, menunjukkan bahwa aspek psikologis pada dewasa dapat dipengaruhi oleh penggunaan di ruang digital pada aspek pendidikan.

Kata Kunci: *Perkembangan Dewasa; Psikologi Digital; Psikologi Pendidikan*

ABSTRACT

The adult development phase is one of the most dynamic and complex periods of life. Adults are required to achieve emotional independence, career stability, social responsibility, and a balance between personal and professional life. However, the fast-paced digital reality presents new challenges for adults during this phase. Engagement in the digital world can offer self-development opportunities through access to information, online learning, and social connectivity. This study examines the implementation of digital psychology on adult development from an educational perspective using the Systematic Literature Review (SLR) method with PRISMA methodology. The study analyzes 6 articles published between 2015 and 2025. The results indicate that the psychological aspects of adults can be influenced by digital use. In adulthood, activities in the digital space include several activities such as using social media, using smartphones and laptops, accessing artificial intelligence on various platforms, and accessing internet search engines. This is in line with the visual representation of the concept of neuroplasticity, which reveals that the use of artificial intelligence has negative effects on spatial cognition and navigation skills as well as disrupts social cognition in adults. In general, it indicates that the psychological aspects of adults can be influenced by digital space usage in the context of education.

Keywords: *Adult Development; Digital Psychology; Educational Psychology*

PENDAHULUAN

Dua dekade terakhir perkembangan teknologi digital telah menciptakan perubahan besar dalam kehidupan manusia modern. Perubahan digital atau transformasi digital tidak hanya memengaruhi cara individu berinteraksi dan bekerja, tetapi juga membentuk pola pikir, perilaku, pengambilan keputusan hingga kesejahteraan serta proses perkembangan psikologis di setiap tahap kehidupan (Habibi & Manurung, 2023). Pada konteks psikologi, munculnya fenomena psikologi digital menjadi salah satu bidang kajian yang berkembang pesat, karena menawarkan pemahaman baru mengenai dinamika psikologis bagaimana manusia menyesuaikan diri, belajar, dan berkembang dalam ruang digital. Tidak hanya pada fase perkembangan remaja saja yang berubah dengan adanya digitalisasi dalam semua lini kehidupan, namun juga perlu menyesuaikan pada fase perkembangan dewasa. Fase dewasa tidak tumbuh beriringan secara intens dengan digitalisasi, sehingga proses menyesuaikan diri, proses belajar dan berkembang cukup membutuhkan usaha yang besar dalam ruang digital.

Fase perkembangan dewasa merupakan salah satu periode kehidupan yang paling dinamis dan kompleks. Individu dewasa dituntut untuk mencapai kemandirian emosional, stabilitas karier, tanggung jawab sosial, serta keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Namun, realitas digital yang serba cepat menghadirkan tantangan baru bagi individu dewasa pada fase ini. Keterlibatan dalam dunia digital dapat memberikan peluang pengembangan diri melalui akses informasi, pembelajaran daring, dan konektivitas sosial. Di sisi lain, paparan teknologi digital yang berlebihan juga dapat menimbulkan stres, kelelahan digital (*digital fatigue*), penurunan konsentrasi, hingga masalah kesejahteraan psikologis dan kecemasan akan ketinggalan suatu informasi terbaru yang ada di sosial media. Aktivitas di ruang digital umumnya dilakukan secara rutin, termasuk menggunakan internet, *smartphone* dan percakapan dengan kecerdasan buatan atau AI. Aktivitas di ruang digital ini juga dapat meninggalkan jejak di otak karena neuroplastisitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Manwell dkk (2022) bahwa terdapat istilah demensia digital di mana digambarkan bahwa terdapat gangguan secara kognitif seperti dapat kehilangan memori, pengurangan perhatian dan pengambilan keputusan terganggu. Hal ini dapat disebabkan oleh penggunaan aktivitas di ruang digital yang berlebihan.

Pada fase dewasa, aktivitas di ruang digital meliputi beberapa aktivitas seperti penggunaan sosial media, penggunaan *smartphone* dan laptop, akses kecerdasan buatan di berbagai platform serta akses pada mesin pencarian internet. Hal ini sejalan dengan representasi visual dari konsep neuroplastisitas, yang mengungkapkan bahwa penggunaan kecerdasan buatan memiliki dampak yang buruk pada kognitif spasial dan kemampuan navigasi serta mengganggu kognitif sosial pada dewasa. Selain itu, penggunaan *smartphones* dan laptop yang berlebihan pada dewasa dapat mengakibatkan penurunan memori spasial, merusak proses belajar dikarenakan atensi yang berlebihan dan merusak inhibitori dan *reward self control* pada otak, sehingga keseimbangan otak dan motivasi menjadi turun. Pada dewasa penggunaan sosial media yang berlebihan dapat mengakibatkan terganggunya regulasi emosi dan kognisi sosial, terganggunya *reward self control* dan pembuatan keputusan yang ada di otak dan kesulitan rekognisi dalam ekspresi wajah. Selain itu, penggunaan akses internet di mesin pencarian dapat menyebabkan mengurangi daya ingat jangka panjang terutama pada proses formasi dan *retrival*, penurunan daya *recall* terhadap suatu informasi dan memungkinkan penurunan pada daya penalaran dan pembuatan keputusan.

Berdasarkan pemaparan di atas mengenai aktivitas ruang digital pada dewasa menjadi lebih kompleks terutama pada perspektif pendidikan yang mana saat ini aktivitas ruang digital banyak digunakan di dunia pendidikan. Pada perspektif pendidikan, perkembangan digital telah

mengubah paradigma belajar, tidak hanya bagi peserta didik, tetapi juga bagi individu dewasa yang menjadi pembelajar sepanjang hayat (*lifelong learners*). Proses pendidikan kini tidak terbatas pada ruang kelas formal, melainkan juga terjadi melalui platform digital yang bersifat interaktif dan mandiri. Fenomena ini menuntut penyesuaian kemampuan belajar, literasi digital, serta regulasi diri agar individu dewasa mampu mengoptimalkan potensi dirinya di tengah perubahan teknologi yang cepat. Selain itu, berdasarkan konsep neuroplastisitas yang telah dipaparkan di atas bahwa kemampuan berpikir kritis dan daya penalaran pada individu dewasa dalam pembelajaran juga menurun dikarenakan adanya kemudahan akses informasi teknologi pada mesin pencarian internet, sehingga tugas-tugas dalam pembelajaran juga ringan dengan adanya akses teknologi yang mudah.

Small dkk (2020) mengungkapkan bahwa pada kelompok individu yang mahir internet menunjukkan peningkatan signifikan dalam sirkuit saraf yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan dan penalaran kompleks, termasuk *frontal pole*, *anterior cingulate*, dan *hippocampus*. Pengamatan ini menunjukkan bahwa pada orang dewasa paruh baya dan yang lebih tua, pengalaman sebelumnya dengan pencarian internet dapat mengubah respons otak dalam sirkuit saraf yang mengendalikan pengambilan keputusan dan penalaran kompleks. Hal ini menjadi dasar bahwa daya berpikir kritis, analisa berpikir, penalaran hingga kemampuan mengambil keputusan pada dewasa mengalami penurunan dikarenakan aktivitas di ruang digital yang berlebihan. Sebaliknya, menurut Mujanah (2020) proses pembelajaran yang tepat dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis mahasiswa atau dewasa awal. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saputri & Manggalani (2023) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat literasi digital, kemungkinan perilaku pencarian informasi di kalangan mahasiswa lebih baik, sehingga mahasiswa juga perlu meningkatkan literasi digital dalam pembelajaran melalui akses di ruang digital. Penggunaan akses informasi melalui digital perlu sangat bijak dan positif.

Oleh karena itu, pemahaman terhadap implikasi psikologi digital menjadi penting untuk melihat bagaimana interaksi antara teknologi, pembelajaran, dan perkembangan psikologis saling memengaruhi dalam fase kehidupan dewasa. Meskipun berbagai penelitian telah membahas dampak teknologi terhadap perilaku dan kesejahteraan individu, kajian yang secara khusus menyoroti implikasi psikologi digital terhadap perkembangan dewasa dalam perspektif pendidikan masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian berfokus pada remaja, sementara fase dewasa baik sebagai pekerja, orang tua, maupun pembelajar dewasa sering kali terabaikan. Padahal, pemahaman tentang bagaimana individu dewasa mengelola identitas diri, emosi, dan proses belajar dalam konteks digital sangat penting untuk pengembangan kebijakan dan intervensi pendidikan yang adaptif terhadap era digital. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu *systematic literature review* yang secara komprehensif mengidentifikasi dan menganalisis hasil-hasil penelitian terkait implikasi psikologi digital terhadap perkembangan dewasa dalam perspektif pendidikan. Melalui kajian sistematis ini, diharapkan diperoleh pemetaan yang jelas mengenai tren penelitian, konsep-konsep kunci, serta arah pengembangan teori dan praktik pendidikan yang relevan bagi individu dewasa di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasikan berbagai hasil penelitian dari suatu topik yang relevan. Terdapat enam tahapan utama yang dilaksanakan dalam SLR ini, yaitu: merumuskan pertanyaan penelitian, menentukan kriteria seleksi literatur, menyusun strategi pencarian data, melakukan penilaian kualitas artikel, mengumpulkan dan menganalisis data, serta mengidentifikasi kemungkinan penyimpangan protokol.

Penentuan Kriteria Seleksi (Inklusi dan Eksklusi)

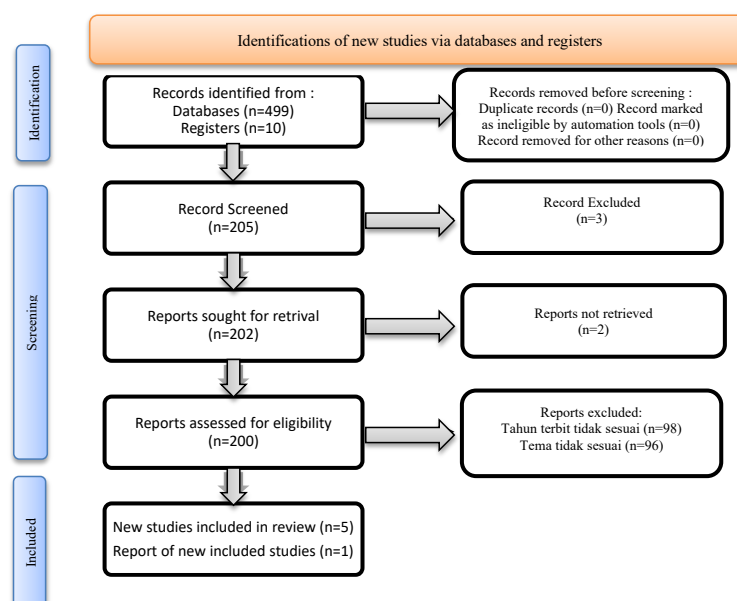
Berdasarkan pada tahap kedua ini, peneliti bertujuan supaya literatur yang dianalisis sesuai dengan fokus kajian, sehingga peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagaimana tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Artikel ilmiah internasional atau nasional yang membahas psikologi digital	Artikel ilmiah yang tidak berkaitan dengan psikologi digital
Artikel yang meneliti konteks psikologi digital terutama pada perkembangan dewasa pada perspektif pendidikan dan pembelajaran	Artikel ilmiah yang membahas konteks psikologi digital pada semua individu dari berbagai perspektif
Artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2015–2025)	Artikel yang diterbitkan sebelum tahun 2015
Artikel dari database seperti Research Gate, Scopus, Google Scholar, SINTA dan Portal Garuda	Artikel dari sumber yang tidak terindeks secara akademik atau tidak valid
Artikel yang ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris	Artikel yang menggunakan bahasa selain Indonesia dan Inggris

Strategi Penelusuran Literatur

Artikel- artikel ilmiah yang didapat kemudian dikumpulkan dari beberapa basis data yang kredibel antara lain *Scopus*, *Research Gate*, *Google Scholar*, SINTA, Portal Garuda dan DOAJ. Selain itu, proses pencarian juga didukung oleh penggunaan platform *Publish or Perish* dan *SciSpace*. Berdasarkan hasil pencarian tersebut, diperoleh total artikel sebanyak 499 yang terdiri dari 299 artikel dari *Scispace* dan 200 artikel ilmiah dari *Publish or Perish* yang tentunya sesuai dengan kriteria dan kata kunci yang digunakan. Tahapan proses seleksi literatur dalam kajian ini merujuk pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Berikut ini diagram PRISMA yang dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA Pada *Systematic Literature Review*

Penilaian Kualitas (*Quality Assessment*)

Pada tahapan ini, setiap artikel yang diperoleh melalui penelusuran awal akan difilter dan dievaluasi berdasarkan ke tiga kriteria yang telah ditetapkan antara lain: Artikel diterbitkan pada rentang 2015-2025 (QA1); Artikel membahas secara eksplisit konsep psikologi digital pada dewasa (QA2); dan artikel terdapat pembahasan tentang psikologi digital pada dewasa dalam perspektif pendidikan (QA3).

Pengumpulan dan Analisis Data

Proses pengumpulan data dilaksanakan secara sistematis berdasarkan kriteria yang ditetapkan dengan mengekstraksi informasi esensial dari konten artikel ilmiah yang telah diseleksi sesuai relevansinya dengan pertanyaan penelitian. Setelah data terkumpul, tahapan analisis dilanjutkan menggunakan analisis tematik dan deskriptif. Proses analisis deskriptif ini digunakan untuk menyajikan temuan-temuan artikel ilmiah tersebut secara naratif dan terstruktur, memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi pengetahuan saat ini yang berkaitan dengan psikologi digital dalam ranah pendidikan pada fase dewasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini merupakan kajian literatur sistematis (*Systematic Literature Review*) yang bertujuan memetakan konsep, pengaruh, serta strategi pendidikan dan pembelajaran dalam psikologi digital pada fase dewasa. Metode penelitian yang digunakan secara deskriptif dengan mengumpulkan beberapa artikel ilmiah yang relevan dengan tujuan penelitian. Pada setiap artikel yang sesuai dengan kriteria 1, 2 dan 3 yang masing-masing akan diberi tanda “Y” jika sesuai kriteria dan tanda “X” jika tidak sesuai kriteria. Artikel- artikel yang memenuhi seluruh kriteria diberi skor “YA” dan dilanjutkan ke tahap sintesis data, sedangkan artikel yang tidak memenuhi setidaknya dua kriteria diberi skor “Tidak” dan akan dieliminasi. Beberapa artikel ilmiah yang ditemukan kemudian difilter berdasarkan kriteria tahun artikel ilmiah, topik yang relevan dengan 3 pertanyaan penelitian dan berasal dari jurnal internasional /nasional. Berdasarkan proses analisa terdapat 6 jurnal yang sangat sesuai dengan kriteria yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Penilaian Kualitas Literatur (*Quality Assessment*)

No.	Penulis dan Tahun	Judul Artikel	<i>Quality Assessment</i>			Hasil
			1	2	3	
1.	Li et al.,(2025)	Digital Psychological Interventions for Adults in the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis	Y	Y	Y	Ya
2.	Desfaur et al. (2024).	Identification of student difficulties in learning educational digital psychology using the Projectbased learning model	Y	Y	Y	Ya
3.	Tkachenko, E. S., & Efremova, S. K. (2023).	Psychological Aspects of Digital Technologies in Education	Y	Y	Y	Ya
4.	Natalia, et al., (2024).	Kebutuhan Bahan Ajar Psikologi Digital Kependidikan: Sebuah Upaya Meningkatkan	Y	Y	Y	Ya

		Keterampilan Berpikir Kritis Digital Native.				
5.	Fu et al. (2020)	Effectiveness of digital psychological interventions for mental health problems in low-income and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis	Y	Y	Y	Ya
6.	Suler, J. R. (2015)	Psychology of the Digital Age: Humans Become Electric.	Y	Y	X	Tidak
7.	Metz, M., & Spies, B. (2023)	Digital psychology: Classification, fields of work and research. Springer Nature.	Y	Y	X	Tidak
8.	Ginting, et al (2025)	Psikologi Digital : Dinamika Generasi Z dalam Era Media Sosial	Y	Y	Y	Ya
9.	Thohiroh, N. S. (2024)	Hambatan Psikologi Digital Dalam Pendidikan di Sekolah Dasar.	Y	X	X	Tidak

Pada data pertama, dengan judul “*Digital Psychological Interventions for Adults in the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis* “. Penelitian ini menghasilkan data yang mendukung efektivitas intervensi psikologis digital dalam mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan stres pada orang dewasa selama pandemi COVID-19. Psikologi digital mampu mengurangi tingkat kecemasan, depresi dan stres pada individu pada fase dewasa. Pada studi ini juga berkontribusi memberikan wawasan untuk mengembangkan strategi kesehatan mental yang terfokus pada krisis kesehatan masyarakat di masa depan.

Pada data kedua, penelitian yang kedua dengan judul “*Identification of student difficulties in learning educational digital psychology using the Project based learning*”. Model memberikan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempelajari psikologi digital pendidikan menggunakan model pembelajaran berbasis proyek dengan persentase tertinggi . kesulitan dalam hal ini adalah tidak menemukan sumber yang sesuai, diikuti oleh tidak mampu menemukan sumber belajar yang tepat, keterbatasan waktu, tidak mampu memahami sumber belajar yang ditemukan, dan kurang tertarik dengan model pembelajaran berbasis proyek.

Pada data ketiga, penelitian dengan judul “*Psychological Aspects of Digital Technologies in Education*” menghasilkan gambaran bahwa pentingnya memperhatikan aspek psikologis dari digitalisasi untuk program pendidikan tertentu, bagi organisasi dan pengisian konten berbagai bentuk kelas oleh para pengajar di lembaga pendidikan tinggi serta juga menentukan kebutuhan dan arah untuk mengoptimalkan interaksi antarpribadi dari para pesertanya. Digitalisasi juga membawa perubahan pada aspek psikologis penggunaannya terutama pada aspek pendidikan dan pembelajaran.

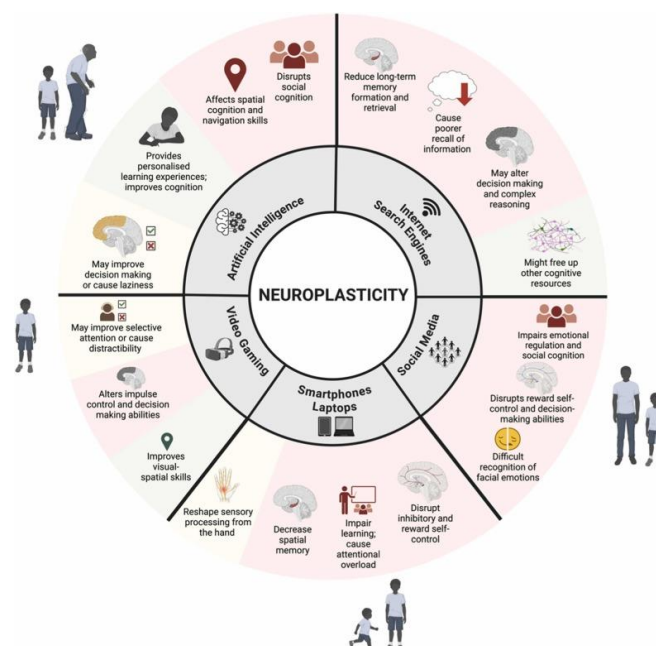
Pada data keempat, penelitian yang dibahas kali ini dengan judul “*Kebutuhan Bahan Ajar Psikologi Digital Kependidikan: Sebuah Upaya Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Digital Native*”. Studi ini bertujuan untuk menganalisis kebutuhan mahasiswa terhadap bahan ajar pada mata kuliah psikologi Digital Kependidikan. Sampel penelitian juga relevan yaitu pada mahasiswa atau masuk fase dewasa. Pada studi ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesulitan dalam mencari sumber belajar Psikologi Digital Kependidikan. Selain itu, ketika menemukan sumber belajar mereka merasa kesulitan dalam memahami sumber tersebut karena

mayoritas menggunakan bahasa asing. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan bahan ajar yang dapat digunakan untuk memahami dan memaknai materi dan meningkatkan ketrampilan berpikir kritis.

Pada data kelima, penelitian dengan judul “*Effectiveness of digital psychological interventions for mental health problems in low-income and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intervensi psikologi digital, yang sebagian besar telah dipelajari pada individu dengan depresi dan penyalahgunaan zat, lebih tinggi dibandingkan dengan kondisi kontrol, termasuk perawatan biasa, dan cukup efektif di LMICs. Namun, heterogenitas yang cukup besar yang diamati dalam analisis kami menyoroti perlunya dilakukan lebih banyak studi, dengan implementasi standar dari program intervensi psikologis digital untuk meningkatkan reproduksibilitas dan efisiensinya. Intervensi psikologis digital sebaiknya dipertimbangkan untuk wilayah di mana perawatan biasa untuk masalah kesehatan mental minim atau tidak ada.

Pada data kedelapan, penelitian dengan judul “Psikologi Digital: Dinamika Generasi Z dalam Era Media Sosial”. Studi ini menunjukkan bahwa literasi digital tidak secara langsung menurunkan perilaku konsumtif, karena faktor emosional dan sosial lebih dominan memengaruhi keputusan konsumsi. Penggunaan media sosial yang berlebihan berdampak negatif terhadap kesehatan mental, menyebabkan kecemasan, stres, bahkan depresi. Fenomena FoMO memiliki hubungan kuat dengan konformitas sosial, di mana individu terdorong untuk mengikuti tren agar tidak merasa tertinggal. Selain itu, tingkat *self-control* terbukti berperan besar dalam mencegah adiksi internet dan menjaga keseimbangan psikologis.

Beberapa temuan masih belum maksimal, dikarenakan minimnya penelitian yang membahas mengenai psikologi digital dalam aspek pendidikan pada fase dewasa. Pada kriteria jurnal yang ditetapkan yaitu 10 tahun mulai dari 2015-2025, cukup banyak artikel yang membahas psikologi digital namun masih sangat minim penelitian yang membahas psikologi digital dalam perspektif pendidikan dan pembelajaran misalnya di tingkat sekolah dasar, menengah hingga tinggi, sehingga data pada penelitian ini masih minim dan dapat dikembangkan lagi menjadi sebuah potensi atau peluang peneliti lain yang ingin mencari topik penelitian yang menarik dan masih sedikit yang meneliti hal tersebut.



Gambar 2. Diagram Efek Teknologi Secara Fisik Dan Psikologis

Secara garis besar, tinjauan terhadap enam artikel menunjukkan bahwa teknologi digital memiliki efek ganda pada Neuroplastisitas (dijelaskan dalam Gambar 2). Sebagian besar temuan mengidentifikasi adanya perubahan adaptif, baik yang bersifat fungsional maupun struktural. Teknologi seperti *Video Gaming* terbukti memberikan manfaat kognitif, terutama dalam peningkatan keterampilan visual-spasial dan perhatian selektif. Namun, penggunaan *Smartphone/Laptop*, *Social Media*, *Artificial Intelligence*, dan *Internet Search Engines* secara ekstensif juga dikaitkan dengan dampak negatif, termasuk penurunan kemampuan memori jangka panjang, gangguan regulasi emosional dan sosial, serta perubahan dalam pemrosesan sensorik, yang secara kolektif berpotensi memengaruhi fungsi pengambilan keputusan dan kemampuan bernalar kompleks.

Pembahasan

Pada fase dewasa, aktivitas di ruang digital meliputi beberapa aktivitas seperti penggunaan sosial media, penggunaan *smartphone* dan laptop, akses kecerdasan buatan di berbagai platform serta akses pada mesin pencarian internet. Hal ini sejalan dengan representasi visual dari konsep neuroplastisitas, yang mengungkapkan bahwa penggunaan kecerdasan buatan memiliki dampak yang buruk pada kognitif spasial dan kemampuan navigasi serta mengganggu kognitif sosial pada dewasa. Selain itu, penggunaan *smartphone* dan laptop yang berlebihan pada dewasa dapat mengakibatkan penurunan memori spasial, merusak proses belajar dikarenakan atensi yang berlebihan dan merusak inhibitor dan *reward self control* pada otak, sehingga keseimbangan otak dan motivasi menjadi turun (Hussain et al., 2025). Selain itu, penggunaan digital yang tidak sesuai dan tidak dibatasi membuat individu dewasa melakukan self diagnosis terhadap apa yang sedang dialami serta membandingkan diri sendiri dengan orang lain, sehingga dapat pula terjadi *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Melati (2025) bahwa *Quarter Life Crisis* pada dewasa juga dapat muncul akibat penggunaan sosial media yang tidak dibatasi, sehingga individu dewasa kerap membandingkan diri sendiri dengan orang lain, kurang mengenali dirinya serta sulit mengambil keputusan. Hal ini juga berkaitan dengan kemampuan kritis dan pengambilan keputusan pada dewasa.

Pada dewasa penggunaan sosial media yang berlebihan dapat mengakibatkan terganggunya regulasi emosi dan kognisi sosial, terganggunya *reward self control* dan pembuatan keputusan yang ada di otak dan kesulitan rekognisi dalam ekspresi wajah (Dąbrowski, 2023). Selain itu, penggunaan akses internet di mesin pencarian dapat menyebabkan mengurangi daya ingat jangka panjang terutama pada proses formasi dan retrieval, penurunan daya *recall* terhadap suatu informasi dan memungkinkan penurunan pada daya penalaran dan pembuatan keputusan. Selain itu, melalui penelitian ini dapat disimpulkan bahwa masih minimnya penelitian yang mengkaji mengenai psikologi digital dalam perspektif pendidikan, mengingat segala tingkatan satuan pendidikan tidak lepas dengan digitalisasi dan bagaimana perilaku individu mampu dipengaruhi oleh ruang digital. Hal ini menjadi peluang dan potensi yang besar bagi peneliti selanjutnya yang akan mencari topik menarik dan tidak banyak yang meneliti. Hal ini juga menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang akan mencari topik penelitian yang relevan terkait psikologi digital dalam perspektif pendidikan.

Penggunaan teknologi digital yang intensif pada fase dewasa, khususnya multitasking media secara kronis, diketahui memberikan beban kognitif yang signifikan. Fenomena ini, yang umum terjadi saat menggunakan *smartphone* dan laptop, dikaitkan dengan penurunan yang dapat diukur pada fungsi memori kerja (*Working Memory Capacity - WMC*) (McNab et al., 2015). WMC yang terganggu secara langsung menghambat kemampuan individu dewasa untuk memproses informasi baru, mempertahankan fokus, dan memecahkan masalah kompleks—

semua keterampilan yang krusial dalam konteks pendidikan dan profesional. Lebih lanjut, akses ke kecerdasan buatan (AI) dan mesin pencarian untuk menjawab pertanyaan instan memicu fenomena "*cognitive offloading*" atau alih beban kognitif (Risiko & Gilbert, 2016). Meskipun dapat meningkatkan efisiensi, ketergantungan ini berpotensi menghambat perkembangan kemampuan berpikir kritis dan melemahkan proses retrieval dan formasi memori jangka panjang, karena otak cenderung mengandalkan gawai sebagai memori eksternal, bukan memproses informasi secara internal.

Penggunaan media digital yang berlebihan pada individu dewasa memiliki dampak psikososial yang signifikan, berpusat pada kesehatan mental dan krisis identitas. Penggunaan media sosial yang tidak dibatasi menciptakan siklus perbandingan sosial yang negatif dan secara langsung berkontribusi pada peningkatan kecemasan dan depresi pada orang dewasa muda (Primack et al., 2017). Oleh karena itu, peran institusi pendidikan menjadi sangat krusial dalam mengembangkan kompetensi digital yang melampaui keterampilan teknis semata. Hal ini melibatkan pelatihan dalam pemikiran reflektif dan evaluasi sumber yang ketat di lingkungan digital. Intervensi ini esensial untuk melawan dorongan self-diagnosis dan social comparison, karena membekali individu dewasa dengan alat kognitif dan reflektif yang diperlukan untuk memulihkan keseimbangan psikologis dan kemampuan pengambilan keputusan yang otentik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur sistematis terhadap 6 artikel, dapat disimpulkan bahwa masih minimnya studi mengenai psikologi digital yang berperan dalam pendidikan pada fase dewasa. Simpulan berdasarkan data menunjukkan bahwa aspek psikologis individu dewasa dapat dipengaruhi oleh penggunaan digital. Psikologi digital mempunyai pengaruh dalam kondisi psikologis terutama individu yang sedang dalam proses pembelajaran atau pendidikan. Psikologi digital juga mampu meningkatkan kecemasan, stres dan taraf depresi individu yang menggunakan secara berlebihan. Selain itu, aktivitas ruang digital pada dewasa menjadi lebih kompleks terutama pada perspektif pendidikan yang mana saat ini aktivitas ruang digital banyak digunakan di dunia pendidikan. Pada perspektif pendidikan, perkembangan digital telah mengubah paradigma belajar, tidak hanya bagi peserta didik, tetapi juga bagi individu dewasa yang menjadi pembelajar sepanjang hayat (*lifelong learners*). Proses pendidikan kini tidak terbatas pada ruang kelas formal, melainkan juga terjadi melalui platform digital yang bersifat interaktif dan mandiri

DAFTAR PUSTAKA

- Dąbrowski, M. (2023). The Effect Of Digital Technology On Shaping Personality. *Studia Bezpieczeństwa Narodowego*, 29(3), 35-56. <https://doi.org/10.37055/sbn/171017>
- Desfaur, N., Aswan, D. M., & Aina, M. (2024). Identification of student difficulties in learning educational digital psychology using the Projectbased learning model. *International Journal of Applied Science and Research*, 07(04), 196–202. <https://doi.org/10.56293/ijasr.2024.6013>
- Fu, Z., Burger, H., Arjadi, R., & Bockting, C. L. (2020). Effectiveness of digital psychological interventions for mental health problems in low-income and middle-income countries: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 851-864. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30256-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30256-X)
- Ginting, L. R., Alfarizi, F., Sitorus, G. S. R., Situmeang, E. V., & Putri, S. D. (2025). Psikologi Digital: Dinamika Generasi Z dalam Era Media Sosial. *Edu Society: Jurnal Pendidikan*,

- Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 132-141. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1783>
- Habibi, R., & Manurung, A. G. R. (2023). SLR Systematic Literature Review: Metode Penilaian Kinerja Karyawan Menggunakan Human Performance Technology. *Journal of Applied Computer Science and Technology*, 4(2), 100-107. <https://doi.org/10.52158/jacost.v4i2.511>
- Hussain, S., Khan, A. Q., Arshad, L., & Rubab, E. (2025). Trapped in the Screen: Clinical Insights into Digital Addiction and Mental Health Among Young Adults. <https://doi.org/10.63096/medtigo3084234>
- Li, Y., Liu, Y., Liu, X., Zhang, T., Guo, Z., Lai, L., Zhao, J., Cheng, Y., & Ren, Z. (2025). Digital Psychological Interventions for Adults in the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Psychology Review*, 1–17. <https://doi.org/10.1080/17437199.2025.2493903>
- Manwell, L. A., Tadros, M., Ciccarelli, T. M., & Eikelboom, R. (2022). Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. *Journal of integrative neuroscience*, 21(1), 28. <https://doi.org/10.31083/j.jin2101028>
- McNab, F., Zeidman, P., Rutledge, R. B., Smittenaar, P., Brown, H. R., Adams, R. A., & Dolan, R. J. (2015). Age-related changes in working memory and the ability to ignore distraction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(20), 6515-6518. <https://doi.org/10.1073/pnas.1504162112>
- Melati, I. S. (2025). Intervensi Psikologi Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa. *LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(4), 1284-1291. <https://doi.org/10.51878/learning.v4i4.4167>
- Metz, M., & Spies, B. (2023). *Digital psychology: Classification, fields of work and research*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-40339-3>
- Mujanah, S. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Critical Thingking dan Pengaruhnya Terhadap Prestasi Mahasiswa UNTAG Surabaya dan Mahasiswa UITM Puncak Alam Malaysia. In *Seminar Nasional Konsorium UNTAG Indonesia ke-2. Diselenggarakan oleh Universitas* (Vol. 17). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/semnasuntag/article/view/4923>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Risko, E. F., & Gilbert, S. J. (2016). Cognitive offloading. *Trends in cognitive sciences*, 20(9), 676-688. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002>
- Saputri, V. A. M., & Manggalani, R. . (2024). Pengaruh Literasi Digital Terhadap Perilaku Pencarian Informasi Di Kalangan Mahasiswa. *PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 3(4), 229-236. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v3i4.2724>
- Suler, J. R. (2015). *Psychology of the Digital Age: Humans Become Electric*. <https://www.amazon.com/Psychology-Digital-Age-Humans-Electric/dp/110756994X>
- Thohiroh, N (2024). Hambatan Psikologi Digital Dalam Pendidikan di Sekolah Dasar. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 5(1), 21-29. <https://doi.org/10.46838/jbic.v5i1.514>