



**PENGARUH GANGGUAN NOTIFIKASI SMARTPHONE TERHADAP
KONSENTRASI MAHASISWA BEC**

**THE EFFECT OF SMARTPHONE NOTIFICATION DISTURBANCES ON THE
CONCENTRATION OF BEC STUDENTS**

Andi Hajar^{1*}, Himala Praptami Adys², Dhea Seltyana Rahim³, Nur Indah Permatasari⁴

^{1,2,3,4} Bahasa Inggris, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

andi-hajar@unm.ac.id^{1*}, himalapraptamiadys@unm.ac.id², dhearahim8@gmail.com³,
nurindahprmtsro006@gmail.com⁴

ARTICLE INFO

Article history:

Received January 26, 2026

Revised April 10, 2026

Accepted April 13, 2026

Available online April 15, 2026

Kata Kunci:

Gangguan Notifikasi
Smartphone, Konsentrasi
Mahasiswa, Mahasiswa BEC

Keywords:

*Smartphone Notification
Disturbances, Concentration,
Students, BEC Students*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji bagaimana notifikasi smartphone mempengaruhi konsentrasi mahasiswa yang belajar Komunikasi Bahasa Inggris Bisnis (BEC). Pendekatan kuantitatif deskriptif-korelasional digunakan, dan kuesioner menjadi alat pengumpulan data. Sampel terdiri dari 12 mahasiswa BEC angkatan 2024 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan metode statistik dasar seperti menghitung frekuensi, persentase, rata-rata, dan menguji hubungan antar variabel dengan metode korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (66,7%) menerima 5–10 notifikasi per jam, dengan WhatsApp (75%) dan TikTok (58,3%) sebagai aplikasi yang paling mengganggu. Rata-rata tingkat gangguan adalah 3,08 dari 5, yang berarti cukup mengganggu. Ketika notifikasi aktif, rata-rata tingkat konsentrasi adalah 5,58 dari 10. Sebanyak 41,7% responden sering kehilangan alur pikir akibat notifikasi. Meskipun 58,4% berpikir bahwa mematikan notifikasi membantu konsentrasi, hanya 33,3% yang benar-benar mengaktifkan mode Jangan Ganggu setiap saat. Hubungan negatif yang lemah ditemukan antara tingkat gangguan dan konsentrasi, dengan koefisien korelasi $r = -0,24$. Penelitian ini menemukan bahwa notifikasi smartphone berdampak negatif terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa BEC. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pengetahuan mahasiswa tentang pengelolaan notifikasi dengan perilaku aktual mereka dalam mengelolanya.

ABSTRACT

This study looks at how smartphone notifications affect the focus of students who are learning Business English Communication. A quantitative descriptive-correlational approach was used, and a questionnaire served as the tool for collecting data. The sample included 12 BEC students from the 2024 group, who were chosen using purposive sampling. The data were looked at using basic statistical methods like counting how often things happened, finding percentages, calculating averages, and checking how variables are connected with Pearson's method. The results showed that the majority of respondents (66.7%) received 5–10 notifications per hour, with WhatsApp (75%) and Tik Tok (58.3%) being the most disturbing applications. The average disturbance level was 3.08 out of 5, which means it was moderately disturbing. When notifications were on, the average concentration level was 5.58 out of 10. 41.7% of the people surveyed frequently lost track of what they were thinking because of notifications. Even though 58.4% thought turning off notifications helps focus, only 33.3% actually turned on Do Not Disturb mode every time. A weak negative relationship was found between the level of disturbance and concentration, with a correlation coefficient of $r = -0.24$. The study finds that smartphone notifications negatively affect BEC students' ability to concentrate. It also shows that there is a difference between what students know about managing notifications and how they actually behave when it comes to handling them.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Di era digital saat ini, *smartphone* telah berevolusi dari alat komunikasi menjadi aspek yang hampir sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa. Di satu sisi, gadget ini menawarkan akses langsung ke berbagai data dan materi pendidikan. Namun, kehadiran mereka yang terus-menerus menimbulkan kesulitan yang signifikan, sebagian besar dalam bentuk gangguan pemberitahuan (notifikasi) yang sedang berlangsung. Bahkan pemberitahuan media sosial yang muncul di ponsel bisa sangat mengganggu, menurut penelitian, bahkan jika pengguna tidak langsung berinteraksi dengannya. Gangguan kecil ini memaksa otak untuk mengubah fokus, mengganggu aliran berpikir dan membuatnya sulit untuk mendapatkan kembali tingkat fokus sebelumnya.

Dalam lingkungan akademik, masalah ini menjadi lebih krusial karena menjaga fokus adalah landasan pembelajaran yang efektif. Otak harus memperhatikan setiap pemberitahuan yang muncul saat belajar, dan bahkan suara atau getaran kecil dapat merusak konsentrasi mahasiswa. Fragmentasi perhatian, yang berdampak langsung pada kualitas pembelajaran, retensi informasi, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, adalah hasil dari pergolakan digital yang sedang berlangsung ini. Selain itu, dibandingkan dengan kelompok kontrol, siswa yang menerima lebih dari 20 pesan media sosial selama sesi belajar dua jam telah terbukti memiliki pengurangan 30% dalam retensi informasi.

Kajian Literatur Terdahulu

Konsentrasi adalah persyaratan mendasar bagi mahasiswa *Business English Communication (BEC)*, bukan hanya faktor pendukung. Akuisisi bahasa asing, berbeda dengan pendekatan pembelajaran lainnya, pada dasarnya bergantung pada kapasitas mahasiswa untuk memahami, menyimpan, dan menghasilkan struktur linguistik baru, proses yang menuntut secara kognitif yang sangat rentan terhadap gangguan. Gangguan dari multitasking, notifikasi, dan aplikasi media sosial mengganggu kinerja perhatian dan memori, menghambat proses kognitif kritis yang diperlukan untuk pemerolehan bahasa, menurut penelitian tentang gangguan perhatian dalam pembelajaran bahasa berbasis seluler.

Penelitian Sunday et al. (2021) melalui meta-analisis terhadap 44 studi dengan 147.943 mahasiswa menemukan bahwa kecanduan *smartphone* memiliki efek negatif terhadap pembelajaran ($r = -0,12$). Kibona dan Mgaya (2015) melaporkan bahwa 85% mahasiswa kecanduan *smartphone* dan menghabiskan 5–7 jam per hari untuk aktivitas non-akademik. Ndeang et al. (2026) menemukan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi (4–6 jam per hari) berkorelasi negatif dengan konsentrasi dan etos belajar.

Singh dan Samah (2016) dalam studi mereka tentang kecanduan *smartphone* di Malaysia menemukan bahwa mahasiswa menghabiskan rata-rata 4–6 jam per hari untuk menggunakan *smartphone*, dengan aktivitas dominan berupa media sosial dan hiburan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menyadari bahwa penggunaan *smartphone* secara berlebihan mengganggu waktu belajar mereka. Namun, dalam hal yang sama, mereka tetap mempertahankan kebiasaan tersebut. Hal ini sesuai dengan temuan dalam penelitian kami bahwa ada perbedaan antara kesadaran dan tindakan dalam mengelola notifikasi.

Lebih lanjut, Ndeang dan rekan-rekannya (2026) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa teologi menemukan bahwa penggunaan *smartphone* yang tinggi. Dalam hal yang sama, produk negatif dengan konsentrasi belajar dan etos belajar. Mahasiswa yang sering terganggu oleh notifikasi cenderung lebih mudah kehilangan fokus, menunda tugas, dan mengalami penurunan semangat belajar. Studi ini juga menekankan bahwa sekadar meletakkan *smartphone* di meja saat belajar—bahkan tanpa notifikasi—dapat mengurangi kemampuan kognitif. Dalam hal yang sama, produk yang diperoleh melalui mitra juga perlu diawasi terkait penggunaan perangkat tersebut.

Kibona dan Mgaya (2015) melaporkan bahwa 85% mahasiswa yang disurvei mengalami kecanduan *smartphone*, dan mereka yang menggunakan ponsel lebih dari 5–7 jam per hari cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa aplikasi media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Facebook menjadi sumber gangguan utama saat belajar, yang sama dengan temuan sebelumnya bahwa WhatsApp dan TikTok adalah aplikasi paling mengganggu.

Selain itu, Samaha dan Hawi (2016) menunjukkan bahwa kecanduan *smartphone* berkaitan secara negatif dengan tingkat kepuasan hidup mahasiswa serta nilai IPK mereka. Setiap peningkatan satu standar deviasi dalam skor kecanduan *smartphone* terkait dengan penurunan IPK sebesar 0,12 poin. Ini menunjukkan bahwa dampak buruk dari penggunaan *smartphone* tidak hanya berupa kesulitan dalam fokus, tetapi juga memengaruhi prestasi akademik secara lebih jangka panjang.

Dari sudut pandang psikologi kognitif, Marty-Dugas dan rekan-rekannya (2018) menjelaskan bahwa kehadiran *smartphone* di dekat seseorang dapat memengaruhi konsentrasi dan kinerja. Bahkan

dalam hal yang sama, produk yang diperoleh melalui kerja sama dengan pihak lain tersedia untuk tugas yang sedang dikerjakan. Fenomena ini disebut sebagai brain drain (penyusutan kapasitas berpikir). Setiap notifikasi yang muncul memicu peralihan perhatian yang membutuhkan waktu untuk kembali ke fokus semula, dan akumulasi dari peralihan ini menyebabkan fragmentasi perhatian yang merugikan proses belajar.

Penelitian Ndeang et al. (2026) juga menekankan pentingnya self-regulation atau kemampuan pengaturan diri dalam mengelola penggunaan smartphone. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi dan mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola gangguan digital. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur diri rendah lebih mudah terpengaruh untuk membuka notifikasi dan mengalami penurunan konsentrasi yang lebih berat. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan keterampilan pengaturan diri, seperti manajemen waktu dan pengendalian impuls, dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif penggunaan smartphone, terutama dalam konteks pembelajaran melalui mitra.

Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: seberapa besar pengaruh gangguan notifikasi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa BEC?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gangguan notifikasi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa BEC.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa BEC angkatan 2024 di Universitas Negeri Makassar. Sampel sebanyak 12 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: mahasiswa aktif, memiliki smartphone, dan bersedia mengisi kuesioner.

Instrumen penelitian berupa kuesioner berbasis Google Form yang terdiri dari 13 pertanyaan terstruktur, mencakup tiga bagian: identitas responden, frekuensi dan jenis gangguan notifikasi (jumlah notifikasi per jam, aplikasi paling mengganggu, frekuensi mengecek ponsel), serta dampak terhadap konsentrasi dan perilaku (skala gangguan 1–5, waktu kembali fokus, frekuensi kehilangan alur pikir, tingkat konsentrasi saat notifikasi menyala skala 1–10, tindakan saat menerima notifikasi, penggunaan mode Do Not Disturb, persepsi dan rasa bersalah). Kuesioner disebarluaskan melalui grup WhatsApp dan media sosial selama 3–5 hari.

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif (frekuensi, persentase, rata-rata) dan korelasi Pearson dengan bantuan Microsoft Excel. Karena ukuran sampel kecil ($n=12$), hasil korelasi tidak dapat digeneralisasi secara luas, namun memberikan gambaran awal tentang pola hubungan antara gangguan notifikasi dan konsentrasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 12 siswa BEC dari angkatan 2024 di kelas A, B, dan C. Responden diminta untuk menyatakan jumlah rata-rata notifikasi yang diterima dalam satu jam saat belajar. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi jumlah notifikasi per jam

Jumlah Notifikasi per jam	Frekuensi	Persentase
<5 pemberitahuan	2	16.7%
5-10 pemberitahuan	8	66.7%
11-20 pemberitahuan	1	8.3%
>20 pemberitahuan	1	8.3%
Jumlah	12	100%

Mayoritas responden (66,7%) menerima 5-10 pemberitahuan per jam saat belajar. Hanya 16,7% yang menerima kurang dari 5 notifikasi.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pemeriksaan smartphone per jam

Frekuensi Pemeriksaan	Frekuensi	Persentase
-----------------------	-----------	------------

0-2 kali	2	16.7%
3-5 kali	7	58.3%
6-10 kali	3	25.0%
Jumlah	12	100%

Lebih dari separuh responden (58,3%) memeriksa ponsel cerdas mereka 3-5 kali dalam waktu satu jam setelah belajar. Sebanyak 25% memeriksa ponsel mereka hingga 6-10 kali per jam.

Tabel 3. Aplikasi yang paling sering mengirim notifikasi yang mengganggu

Aplikasi	Jumlah Pilihan	Persentase Responden
WhatsApp	9	75.0%
Tik Tok	7	58.3%
Instagram	4	33.3%
X (Twitter)	3	25.0%
YouTube	3	25.0%
Shopee	2	16.7%
SMS	1	8.3%
Google	1	8.3%

WhatsApp adalah sumber gangguan notifikasi yang paling dominan (75% responden), diikuti oleh TikTok (58,3%) dan Instagram (33,3%).

Tabel 4. Distribusi tingkat gangguan pemberitahuan

Tingkat Gangguan	Frekuensi	Persentase
1 = Tidak mengganggu sama sekali	3	25.0%
2 = Sedikit mengganggu	0	0%
3 = Cukup mengganggu	5	41.7%
4 = Mengganggu	2	16.7%
5 = Sangat mengganggu	2	16.7%
Jumlah	12	100%

Tingkat gangguan rata-rata = 3,08 dari 5 (kategori gangguan sedang).

Tabel 5. Waktu yang dibutuhkan untuk fokus kembali

Saatnya Fokus Kembali	Frekuensi	Persentase
<3 menit	7	58.3%
3-5 menit	3	25.0%
5-10 menit	1	8.3%
>10 menit	1	8.3%
Jumlah	12	100%

Sebanyak 58,3% responden dapat kembali fokus dalam waktu kurang dari 3 menit. Namun, 8,3% membutuhkan lebih dari 10 menit untuk pulih.

Tabel 6. Frekuensi kehilangan alur pemikiran saat belajar

Frekuensi	Jumlah Responden	Persentase
Jarang	3	25.0%
Terkadang	4	33.3%
Seringkali	5	41.7%
Jumlah	12	100%

Tidak ada responden yang memilih tidak pernah atau sangat sering. Sebanyak 41,7% responden sering kehilangan pemikiran karena pemberitahuan.

Tabel 7. Distribusi tingkat konsentrasi (skala 1-10)

Skala Konsentrasi	Frekuensi	Persentase
3	2	16.7%
5	3	25.0%
6	2	16.7%
7	3	25.0%
8	1	8.3%

Jumlah	12	100%
---------------	-----------	-------------

Tingkat konsentrasi rata-rata saat pemberitahuan aktif = 5,58 dari 10 (kategori sedang hingga rendah).

Tabel 8. Distribusi tindakan responden

Tindakan	Frekuensi	Persentase
Lihat tapi jangan balas	4	33.3%
Abaikan jika tidak penting	4	33.3%
Segera geser/hapus	2	16.7%
Menonaktifkan notifikasi sebelum belajar	1	8.3%
Segera lihat dan putar ulang	0	0%
Jumlah	12	100%

Mayoritas responden (66,6%) cenderung melihat atau mengabaikan pemberitahuan tanpa membalas. Hanya 8,3% yang secara proaktif mematikan notifikasi sebelum belajar.

Tabel 9. Frekuensi penggunaan mode jangan ganggu

Frekuensi	Jumlah Responden	Persentase
Selalu	4	33.3%
Seringkali	1	8.3%
Terkadang	3	25.0%
Jarang	2	16.7%
Tidak pernah	2	16.7%
Jumlah	12	100%

Hanya 33,3% responden yang selalu aktif mode tidak mengganggu saat belajar. Sebanyak 33,4% jarang pernah menggunakannya.

Tabel 10. Pendapat responden tentang manfaat menonaktifkan notifikasi

Opini	Frekuensi	Persentase
Sangat membantu	5	41.7%
Bermanfaat	2	16.7%
Netral	3	25.0%
Kurang membantu & tidak membantu	0	0%
Jumlah	12	100%

Sebanyak 58,4% responden percaya bahwa mematikan notifikasi membantu atau sangat membantu meningkatkan konsentrasi.

Tabel 11. Frekuensi merasa bersalah setelah melihat notifikasi

Frekuensi	Jumlah Responden	Persentase
Tidak pernah	1	8.3%
Jarang	5	41.7%
Terkadang	4	33.3%
Seringkali	2	16.7%
Jumlah	12	100%

Setengah dari responden (50%) jarang atau tidak pernah merasa bersalah, sementara separuh lainnya terkadang atau sering merasa bersalah setelah melihat pemberitahuan saat belajar.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 12 siswa BEC dari angkatan 2024 di kelas A, B, dan C. Hasilnya disajikan dan dibahas berdasarkan data yang dikumpulkan dari kuesioner.

Saat belajar, mayoritas responden (66,7%) menerima lima hingga sepuluh peringatan setiap jam, dan 58,3% memeriksa ponsel cerdas mereka tiga hingga lima kali dalam satu jam. Menurut 75% responden, WhatsApp adalah sumber gangguan notifikasi yang paling umum, diikuti oleh Instagram (33,3%) dan Tik Tok (58,3%). Menurut hasil ini, sumber utama gangguan siswa selama belajar adalah aplikasi jejaring sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Ndeang et al. (2026), yang menemukan bahwa media sosial merupakan penyebab signifikan gangguan digital siswa.

Responden melaporkan tingkat gangguan rata-rata 3,08 dari 5, yang berada di kisaran "cukup mengganggu". Selain itu, 41,7% responden mengatakan bahwa pemberitahuan sering menyebabkan

mereka kehilangan alur pemikiran mereka. Ketika pemberitahuan diaktifkan, tingkat konsentrasi rata-rata hanya 5,58 dari 10, yang dianggap sedang hingga rendah. Temuan ini menguatkan teori fragmentasi perhatian yang dikemukakan oleh Marty-Dugas et al. (2018), yang mengklaim bahwa gangguan digital yang sering mengganggu konsentrasi dan mengurangi kemampuan kognitif.

Setelah terganggu oleh pemberitahuan, lebih dari separuh responden (58,3%) dapat fokus kembali dalam waktu kurang dari tiga menit. Tetapi 8,3% membutuhkan lebih dari sepuluh menit untuk mendapatkan kembali fokus mereka. Variasi ini menyiratkan bahwa seberapa cepat mahasiswa dapat kembali ke tugas mereka tergantung pada variasi individu, seperti keterampilan pengaturan diri atau kebiasaan belajar. Menurut Ndeang et al. (2026), pemfokusan ulang memakan waktu rata-rata empat hingga enam menit, yang sejalan dengan mayoritas peserta penelitian.

Mayoritas responden (66,6%) cenderung melihat atau mengabaikan pemberitahuan tanpa menanggapi. Hanya 8,3% mahasiswa yang secara aktif menonaktifkan notifikasi sebelum belajar. Hanya 33,3% responden yang mengatakan mereka selalu menggunakan mode Jangan Ganggu saat belajar, dibandingkan dengan 33,4% yang mengatakan mereka jarang atau tidak pernah menggunakannya. Meskipun demikian, 58,4% responden berpikir bahwa menonaktifkan peringatan meningkatkan konsentrasi secara signifikan. Ini menunjukkan keterputusan antara kesadaran dan tindakan nyata. Meskipun mereka menyadari efek merugikan dari notifikasi, mahasiswa sering lalai untuk mengambil tindakan pencegahan.

Saat memeriksa peringatan saat belajar, setengah dari responden (50%) mengatakan mereka terkadang atau tidak pernah merasa bersalah, sementara separuh lainnya mengatakan mereka merasa bersalah sesekali atau sering. Ini menunjukkan bahwa sementara beberapa mahasiswa merasa menyesal, menunjukkan kesadaran diri yang lebih besar, yang lain telah menginternalisasi gangguan sebagai bagian rutin dari kegiatan belajar mereka.

Tingkat gangguan dan konsentrasi terbukti memiliki koneksi negatif yang lemah ($r = -0,24$). Konsentrasi rata-rata adalah 5,0 untuk responden yang menilai tingkat gangguan mereka sebagai 5 (terutama menjengkelkan) dan 6,5 untuk mereka yang menilainya sebagai 1 (sama sekali tidak menyedihkan). Pola ini menegaskan teori bahwa gangguan pemberitahuan (notifikasi) yang lebih tinggi terkait dengan konsentrasi yang lebih rendah, meskipun asosiasinya lemah karena ukuran sampel yang kecil ($n = 12$).

Temuan menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang lemah antara tingkat gangguan notifikasi dengan konsentrasi ($r = -0,24$), yang menunjukkan bahwa meskipun notifikasi bisa mengganggu, dampaknya terhadap konsentrasi tidak terlalu besar jika hanya dilihat dari hubungan linier sederhana. Selain itu, produk yang diperoleh melalui mitra juga tidak menunjukkan korelasi yang sangat kuat. Hal ini kemungkinan terjadi karena adanya faktor lain yang memengaruhi hubungan tersebut, seperti kemampuan mengatur diri dan kebiasaan belajar mahasiswa. Ndeang et al. (2026) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi belajar tinggi dan mendapatkan dukungan sosial yang memadai cenderung lebih mampu menghadapi gangguan dan lebih fokus dalam pembelajaran. Dalam konteks yang sama, produk yang dihasilkan melalui kerja sama dengan mitra juga menunjukkan efisiensi dan kualitas yang baik. Dua orang mahasiswa yang menerima jumlah notifikasi yang sama bisa mengalami tingkat gangguan konsentrasi yang berbeda, tergantung pada sejauh mana mereka memperhatikan dan mengontrol impuls untuk merespons notifikasi tersebut. Oleh karena itu, intervensi yang hanya berfokus pada pengurangan frekuensi notifikasi mungkin belum cukup; diperlukan juga upaya untuk memperkuat kemampuan mahasiswa. Dalam rangka itu, produk yang diperoleh melalui kerja sama dengan mitra, seperti teknik *mindfulness* atau penerapan metode belajar Pomodoro, juga diperlukan.

Selain itu, penelitian ini mengonfirmasi fenomena fragmentasi perhatian yang telah dijelaskan oleh Marty-Dugas et al. (2018). Ketika seorang mahasiswa menerima notifikasi di tengah sesi belajar, otaknya harus melakukan peralihan tugas yang memakan waktu dan energi kognitif. Akumulasi dari pemindahan tugas yang sering terjadi dapat menyebabkan penurunan kualitas pemrosesan informasi, terutama pada aktivitas yang membutuhkan pemikiran. Dalam hal ini, produk seperti belajar bahasa asing. Bagi mahasiswa BEC, setiap gangguan tidak hanya mengacaukan alur berpikir sejenak, tetapi juga bisa menghambat pembentukan memori jangka panjang. Dalam hal yang sama, struktur gramatikal baru juga terbentuk. Ini menunjukkan mengapa rata-rata tingkat perhatian mereka saat notifikasi aktif hanya mencapai 5,58 dari skala 10, yang termasuk kategori sedang hingga rendah. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari gangguan digital sangat penting, terutama untuk mata kuliah yang membutuhkan fokus tinggi, seperti *listening* dan *speaking* dalam bahasa Inggris.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa pendidik dan institusi perlu secara eksplisit mengajarkan strategi kebersihan digital kepada mahasiswa. Bukan hanya sekadar pengingat untuk "tidak menggunakan ponsel saat belajar", tetapi juga pelatihan nyata seperti cara mengaktifkan mode *Do Not Disturb*. Dalam konteks yang sama, penting juga untuk memastikan bahwa aplikasi yang

digunakan tidak mengganggu saat mengerjakan tugas. Selain itu, kampus dapat menyediakan ruang belajar tanpa ponsel atau menyisipkan jeda singkat selama perkuliahan agar mahasiswa dapat fokus. Dalam hal yang sama, produk yang dihasilkan melalui kerja sama dengan mitra juga dapat diperhitungkan. Dengan pendekatan yang lebih sistemik dan terstruktur, kesenjangan antara kesadaran dan perilaku yang ditemukan dalam penelitian ini dapat diperkecil. Dengan demikian, mahasiswa yang mempertahankan fokus yang lebih baik akhirnya mencapai prestasi akademik yang lebih optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 12 mahasiswa BEC angkatan 2024. Hasil menunjukkan bahwa saat belajar, sebagian besar responden (66,7%) menerima 5–10 notifikasi per jam, dan 58,3% menerima 3–5 notifikasi dalam satu jam. WhatsApp menjadi sumber gangguan terbesar dengan 75% responden, disusul oleh TikTok dengan 58,3% dan Instagram dengan 33,3%. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ndeang et al. (2026) yang menemukan bahwa media sosial merupakan penyebab utama gangguan digital pada mahasiswa. Frekuensi notifikasi yang tinggi membuat mahasiswa terus-menerus terganggu, sehingga sulit mencapai kondisi fokus yang mendalam. Bagi mahasiswa BEC yang ingin mempelajari kosakata, tata bahasa, dan pemahaman mendengarkan dalam bahasa asing, gangguan ini sangat relevan karena memaksa otak untuk memproses informasi secara lebih mendalam. Dalam konteks yang sama, produk yang diperoleh melalui kerja sama dengan mitra juga mengganggu proses berpikir.

Rata-rata tingkat gangguan yang dilaporkan adalah 3,08 dari 5 (cukup mengganggu). Meskipun angka ini terlihat moderat, dampaknya signifikan jika dikaitkan dengan temuan lain. Lebih dari 40% responden (41,7%) menyatakan bahwa mereka sering kehilangan fokus karena notifikasi. Dalam hal yang sama, 58 dari 100 responden mengatakan bahwa produk yang diperoleh melalui mitra memiliki konsentrasi yang baik. Hal ini mendukung teori fragmentasi perhatian dari Marty-Dugan et al. (2018) yang menyatakan bahwa interupsi digital yang berulang mengurangi fokus kognitif. Dalam konteks yang sama, produk yang diperoleh melalui mitra juga terpengaruh. Bagi mahasiswa BEC, kehilangan fokus saat belajar bahasa bisa berarti melewatkan aturan tata bahasa penting atau gagal memahami materi yang diberikan. Dalam hal yang sama, produk yang diperoleh melalui kemampuan berbahasa yang dimiliki oleh mitra juga memiliki dampak yang signifikan.

Mengenai 58,3% responden dapat kembali fokus dalam waktu kurang dari tiga menit, sedangkan 8,3% membutuhkan lebih dari sepuluh menit untuk kembali pulih. Variasi ini menunjukkan bahwa perbedaan individu, seperti kemampuan mengatur diri, kebiasaan belajar, dan mungkin juga kepribadian, sangat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas. Dalam hal yang sama, mahasiswa juga dapat kembali menyelesaikan tugas tersebut. Menurut Ndeang et al. (2026), waktu rata-rata untuk kembali fokus adalah sekitar empat hingga enam menit. Dalam penelitian ini, mayoritas peserta dapat kembali fokus lebih cepat, namun sebagian kecil mengalami gangguan yang berkepanjangan, sehingga satu notifikasi pun dapat merusak sebagian besar waktu belajar mereka.

Salah satu temuan yang paling penting adalah adanya perbedaan antara kesadaran mahasiswa tentang dampak negatif notifikasi dan tindakan yang mereka lakukan. Meskipun sebagian besar responden, yaitu 58,4%, percaya bahwa mematikan notifikasi bisa membantu meningkatkan fokus, hanya sekitar 33,3% dari mereka yang selalu menggunakan mode Do Not Disturb, dan hanya 8,3% yang proaktif mematikan notifikasi sebelum memulai belajar. Integrasi ini membuat proses transaksi lebih mudah, cepat, dan hasilnya lebih besar. Kesenjangan ini bisa dijelaskan oleh beberapa hal: pertama, banyak mahasiswa sudah terbiasa memeriksa ponsel otomatis; kedua, rasa takut ketinggalan informasi (FOMO) membuat mereka cemas kalau ada pesan penting yang terlewat; ketiga, sebagian mahasiswa mungkin kurang bisa mengatur diri untuk menolak godaan membuka ponsel.

Temuan menunjukkan bahwa separuh dari responden (50%) jarang atau bahkan tidak pernah merasa bersalah setelah melihat notifikasi saat sedang belajar, sementara separuh lainnya sering atau kadang-kadang merasa bersalah, yang menunjukkan adanya perbedaan dalam kesadaran diri antar responden. Integrasi ini membuat proses transaksi lebih mudah, cepat, dan efisien. Informasi tersebut tidak merasa bersalah mungkin telah menginternalisasi gangguan sebagai bagian dari rutinitas belajar mereka. Internalisasi ini berisiko tinggi karena mahasiswa mungkin tidak terdorong untuk mengubah cara berpikir mereka. Pendidik dan konselor perlu memperhatikan kelompok ini dan membantu mereka mengembangkan kebiasaan digital yang lebih baik.

Korelasi negatif yang lemah ($r = -0,24$) antara tingkat gangguan dan konsentrasi mendukung hipotesis bahwa semakin banyak gangguan dari notifikasi, semakin turun konsentrasi, meskipun hubungan ini tidak terlalu kuat. Korelasi yang kurang mungkin disebabkan karena jumlah sampel yang tidak cukup besar ($n=12$). Namun, pola yang jelas adalah orang yang merasa gangguan mereka sangat tinggi (skor 5) memiliki rata-rata konsentrasi 5,0, sedangkan yang merasa gangguan sangat rendah (skor 1) memiliki rata-rata konsentrasi 6,5. Perbedaan 1,5 poin pada skala 10 poin ini bermakna. Jika pola ini tetap berlaku di sampel yang lebih besar, maka itu akan menjadi bukti yang kuat bahwa gangguan notifikasi secara langsung mengurangi kemampuan mahasiswa untuk fokus.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya mengenai penggunaan smartphone. Sunday et al. (2021) menemukan bahwa kecanduan smartphone memiliki dampak negatif terhadap proses pembelajaran dengan tingkat hubungan sebesar -0,12. Samaha dan Hawi (2016) melaporkan korelasi negatif antara kecanduan smartphone dan IPK. Namun, berbeda dengan penelitian yang berfokus pada kecanduan dan kinerja secara umum, penelitian ini secara spesifik mengeksplorasi efek langsung dari konsumsi produk tersebut. Dalam urutan yang sama, produk yang diperoleh melalui mitra juga diperhatikan. Ini adalah fokus yang lebih tepat dan bisa dilanjutkan karena notifikasi termasuk aspek penggunaan ponsel yang spesifik dan bisa dikelola. Dengan mengidentifikasi WhatsApp dan TikTok sebagai sumber utama gangguan, penelitian ini memberikan target intervensi yang konkret.

Bagi mahasiswa BEC yang membutuhkan fokus tinggi untuk menguasai bahasa asing, temuan ini memiliki dampak langsung. Mahasiswa dianjurkan untuk: mematikan notifikasi yang tidak penting saat sedang belajar; mengaktifkan mode Diam atau Fokus di ponsel; menciptakan lingkungan belajar yang bebas dari gangguan digital; serta membangun kemampuan mengatur diri dengan teknik seperti Pomodoro (belajar 25 menit, lalu istirahat 5 menit untuk memeriksa ponsel). Bagi pendidik, temuan ini menunjukkan bahwa sekadar menyuruh mahasiswa berhenti menggunakan ponsel tidak efektif. Pendidik sebaiknya mengajarkan konsep fragmentasi perhatian dan dampaknya terhadap proses belajar; memberikan strategi praktis untuk mengelola notifikasi; menyisipkan jeda singkat dalam materi pelajaran sehingga mahasiswa dapat mengecek ponsel tanpa mengganggu proses pembelajaran; serta mempertimbangkan kebijakan kelas yang menetapkan waktu khusus untuk penggunaan ponsel.

DAFTAR PUSTAKA

- Froese, A. D., Carpenter, C. N., Inman, D. A., et al. (2012). Effects of classroom cell phone use on expected and actual learning. *College Student Journal*, 46(2), 323-332.
- Kibona, L., & Mgaya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology*, 2(4), 3159-3140.
- Marty-Dugas, J., Ralph, B. C., Oakman, J. M., & Smilek, D. (2018). The relation between smartphone use and everyday inattention. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 5(1), 46.
- Ndeang, F., Sumur, O. S., & Lega, F. S. (2026). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi dan etos belajar mahasiswa teologi kelas 2024A di era digital. *Jurnal Ilmu Pendidikan*.
- Nurjan, S. (2020). *Psikologi konsentrasi belajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325.
- Singh, M. K. K., & Samah, N. A. (2016). 21st century addiction: Smartphones. *Proceedings of the Third International Education Postgraduate Seminar*, 248-254.
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114.
- Tindell, D. R., & Bohlander, R. W. (2012). The use and abuse of cell phones and text messaging in the classroom: A survey of college students. *College Teaching*, 60(1), 1-9.