



Pengaruh Distraksi Smartphone terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Era Digital

Rasulun Iman, (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh)

rasulun.iman@ar-raniry.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh distraksi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di era digital, khususnya di kampus. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa yang tidak hanya dimanfaatkan untuk keperluan akademik, tetapi juga untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial dan hiburan digital. Kondisi ini menimbulkan permasalahan berupa menurunnya konsentrasi belajar mahasiswa akibat tingginya tingkat distraksi yang ditimbulkan oleh smartphone. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menjawab permasalahan terkait sejauh mana distraksi smartphone mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 80 mahasiswa yang berasal dari dua kelas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui angket dengan skala Likert, yang kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi dan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara distraksi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, dengan tingkat hubungan yang tergolong kuat. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat distraksi smartphone, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan penelitian ini memberikan kontribusi dalam memahami dampak penggunaan teknologi terhadap proses pembelajaran serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi pengelolaan penggunaan smartphone yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Distraksi Smartphone, Konsentrasi Belajar, Era Digital

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of smartphone distraction on students' learning concentration in the digital era, particularly within the university environment. The background of this study is based on the increasing use of smartphones among students, which are utilized not only for academic purposes but also for non-academic activities such as social media and digital entertainment. This condition creates a significant problem, namely the decline in students' learning concentration due to the high level of distraction caused by smartphone usage. Therefore, this study seeks to address the issue of the extent to which smartphone distraction affects students' learning concentration. This research employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consists of 80 students drawn from two classes. Data were collected through a questionnaire using a Likert scale and were analyzed using correlation and simple regression tests. The results indicate a significant negative effect of smartphone distraction on students' learning concentration, with a strong level of relationship. This means that the higher the level of smartphone distraction, the lower the students' learning concentration. The findings of this study contribute to a better understanding of the impact of technology use on the learning process and provide a basis for developing more effective strategies for managing smartphone use in higher education settings.

Keywords: Smartphone Distraction, Learning Concentration, Digital Era

Diterima Maret 2026; **Disetujui** Maret 2026; **Diterbitkan** 31 Maret 2026
Diterbitkan oleh Nasran Aziza Group © 2026.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan tinggi. Mahasiswa sebagai generasi yang hidup di era digital memiliki akses yang sangat luas terhadap berbagai sumber informasi melalui perangkat smartphone. Keberadaan smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang mendukung aktivitas akademik mahasiswa. Namun demikian, penggunaan smartphone yang tidak terkontrol justru menimbulkan permasalahan baru dalam proses pembelajaran, terutama terkait dengan gangguan konsentrasi belajar. Fenomena ini semakin nyata terlihat di lingkungan perguruan tinggi, di mana mahasiswa cenderung menggunakan smartphone tidak hanya untuk tujuan akademik, tetapi juga untuk hiburan dan interaksi sosial yang berlebihan.

Penggunaan smartphone yang semakin intensif di kalangan mahasiswa dipengaruhi oleh kemudahan akses terhadap berbagai aplikasi digital yang menarik dan interaktif. Aplikasi seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Aplikasi-aplikasi tersebut menawarkan berbagai konten yang mampu menarik perhatian pengguna dalam waktu yang lama. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa sering kali mengalami kesulitan untuk memisahkan antara waktu belajar dan waktu bersantai, sehingga berdampak pada menurunnya fokus dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Konsentrasi belajar merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan proses pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi tinggi akan lebih mudah memahami materi yang disampaikan oleh dosen, serta mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Sebaliknya, rendahnya konsentrasi belajar dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi, meningkatkan kesalahan dalam pengerjaan tugas, serta berdampak pada rendahnya hasil belajar. Dalam konteks ini, keberadaan smartphone sebagai sumber distraksi menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menjaga fokus belajar. Gangguan yang ditimbulkan tidak hanya berasal dari penggunaan aktif, tetapi juga dari notifikasi yang muncul secara terus-menerus.

Fenomena distraksi smartphone dalam proses pembelajaran dapat diamati secara langsung di lingkungan kampus. Berdasarkan pengamatan awal, banyak mahasiswa yang menggunakan smartphone saat proses pembelajaran berlangsung, baik untuk membuka media sosial maupun untuk aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan materi perkuliahan. Bahkan, tidak jarang mahasiswa terlihat lebih fokus pada layar smartphone dibandingkan dengan penjelasan dosen. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran perilaku belajar mahasiswa yang dipengaruhi oleh perkembangan teknologi digital.

Distraksi yang ditimbulkan oleh smartphone tidak hanya berdampak pada penurunan konsentrasi, tetapi juga pada kualitas interaksi antara mahasiswa dan dosen. Mahasiswa yang terdistraksi cenderung kurang aktif dalam mengikuti diskusi kelas, jarang bertanya, serta kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Kondisi ini tentu akan menghambat proses pembelajaran yang seharusnya bersifat interaktif dan partisipatif. Selain itu, penggunaan smartphone yang berlebihan juga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan mental, sehingga semakin sulit untuk mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lama.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti mengambil lokasi di UIN Ar-Raniry dengan subjek penelitian mahasiswa yang berasal dari dua kelas yang diajar oleh peneliti. Setiap kelas terdiri dari 40 mahasiswa, sehingga total sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 mahasiswa. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan kemudahan akses serta relevansi dengan permasalahan yang diteliti. Dengan menggunakan sampel tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih konkret mengenai pengaruh distraksi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

Permasalahan distraksi smartphone menjadi semakin kompleks karena adanya kecenderungan mahasiswa untuk melakukan multitasking, yaitu melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan. Misalnya, mahasiswa belajar sambil membuka media sosial atau menonton video. Meskipun dianggap efisien, praktik multitasking justru dapat menurunkan kualitas perhatian dan pemrosesan informasi. Hal ini karena otak manusia memiliki keterbatasan dalam memproses informasi secara simultan. Akibatnya, mahasiswa tidak dapat memahami materi secara maksimal, sehingga berdampak pada hasil belajar yang diperoleh.

Selain faktor teknologi, rendahnya kesadaran mahasiswa dalam mengelola penggunaan smartphone juga menjadi penyebab utama terjadinya distraksi. Banyak mahasiswa yang belum memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik, sehingga sulit untuk membatasi penggunaan smartphone selama proses pembelajaran. Dalam perspektif pendidikan, kondisi ini menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran dan kedisiplinan mahasiswa dalam menggunakan teknologi secara bijak. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji hubungan antara distraksi smartphone dengan konsentrasi belajar mahasiswa secara lebih mendalam.

Penelitian mengenai distraksi smartphone dan konsentrasi belajar telah banyak dilakukan, namun hasil penelitian menunjukkan adanya variasi temuan tergantung pada konteks dan karakteristik responden. Oleh karena itu, mengingat belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji permasalahan ini pada mahasiswa di lingkungan tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang relevan dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif di era digital.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa distraksi smartphone merupakan permasalahan yang nyata dan berdampak signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengetahui sejauh mana pengaruh distraksi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan gambaran mengenai kondisi yang terjadi, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam merumuskan solusi yang tepat untuk mengatasi permasalahan tersebut, sehingga proses pembelajaran dapat berjalan secara optimal di era digital.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh distraksi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di era digital. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur hubungan antar variabel secara objektif melalui data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel independen, yaitu distraksi smartphone, dengan variabel dependen, yaitu konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran empiris mengenai kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel tersebut. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada deskripsi fenomena, tetapi juga berusaha

menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi ilmiah yang lebih mendalam dalam bidang pendidikan.

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Ar-Raniry, pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa kampus ini memiliki karakteristik mahasiswa yang aktif menggunakan smartphone dalam kegiatan sehari-hari, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik. Selain itu, peneliti memiliki akses langsung terhadap subjek penelitian, sehingga memudahkan dalam proses pengumpulan data. Lingkungan kampus yang dinamis serta integrasi teknologi dalam pembelajaran menjadikan lokasi ini relevan untuk mengkaji fenomena distraksi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat mencerminkan kondisi nyata yang terjadi di lapangan serta memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan pembelajaran di lingkungan perguruan tinggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan pada semester berjalan. Namun, karena keterbatasan waktu dan sumber daya, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sampel penelitian terdiri dari dua kelas yang diajar langsung oleh peneliti, dengan masing-masing kelas berjumlah 40 mahasiswa, sehingga total sampel dalam penelitian ini adalah 80 mahasiswa. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa dalam kelas tersebut memiliki intensitas penggunaan smartphone yang cukup tinggi serta sering terlibat dalam aktivitas pembelajaran yang memungkinkan terjadinya distraksi. Dengan jumlah sampel tersebut, diharapkan data yang diperoleh cukup representatif untuk menggambarkan kondisi yang sebenarnya.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah distraksi smartphone, yang didefinisikan sebagai gangguan perhatian yang dialami mahasiswa akibat penggunaan smartphone selama proses pembelajaran. Sementara itu, variabel dependen adalah konsentrasi belajar, yang didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam memusatkan perhatian pada materi pembelajaran tanpa terganggu oleh faktor eksternal. Kedua variabel ini dioperasionalkan ke dalam beberapa indikator yang dapat diukur melalui instrumen penelitian. Dengan adanya definisi operasional yang jelas, peneliti dapat mengukur variabel secara lebih akurat dan sistematis, sehingga hasil penelitian memiliki tingkat validitas yang tinggi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner yang disusun berdasarkan indikator dari masing-masing variabel. Angket menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Variabel distraksi smartphone diukur melalui indikator frekuensi penggunaan, durasi penggunaan, gangguan notifikasi, dan tingkat ketergantungan. Sementara itu, variabel konsentrasi belajar diukur melalui indikator fokus belajar, pemahaman materi, gangguan perhatian, dan kedisiplinan belajar. Penyusunan instrumen dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada teori-teori yang relevan, sehingga instrumen yang digunakan dapat mengukur variabel penelitian secara tepat dan akurat.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen angket terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrumen mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi product moment, di mana setiap item pernyataan diuji hubungan antara skor item dengan skor total. Item yang memiliki nilai korelasi lebih besar dari nilai kritis dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Uji reliabilitas dilakukan dengan

menggunakan koefisien Cronbach Alpha, di mana nilai alpha yang lebih besar dari 0,70 menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran angket kepada responden secara langsung maupun melalui media daring. Peneliti memberikan penjelasan terlebih dahulu mengenai tujuan penelitian serta cara pengisian angket kepada responden. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa responden memahami setiap pernyataan dalam angket dan memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi sebenarnya. Selain itu, peneliti juga menjamin kerahasiaan data responden agar mereka merasa nyaman dalam memberikan jawaban. Proses pengumpulan data dilakukan dalam waktu tertentu yang telah ditentukan sebelumnya, sehingga data yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi aktual yang terjadi pada saat penelitian berlangsung.

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan dan analisis data. Data yang diperoleh dari angket terlebih dahulu dikodekan dan dimasukkan ke dalam program pengolahan data statistik, seperti SPSS atau Excel. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi jawaban pada setiap item pernyataan. Sementara itu, analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu dengan menggunakan uji korelasi atau regresi sederhana. Hasil analisis ini akan menunjukkan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara distraksi smartphone dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan untuk menguji hubungan antara variabel distraksi smartphone dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Hipotesis nol (H_0) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara distraksi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Sementara itu, hipotesis alternatif (H_1) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara distraksi smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi tertentu, biasanya sebesar 0,05. Jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis alternatif diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian. Peneliti memastikan bahwa seluruh responden memberikan persetujuan sebelum mengisi angket dan memahami bahwa partisipasi mereka bersifat sukarela. Selain itu, data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan tidak akan disebarluaskan tanpa izin. Peneliti juga berusaha untuk menjaga objektivitas dalam proses pengumpulan dan analisis data, sehingga hasil penelitian dapat dipercaya dan memiliki kredibilitas yang tinggi. Dengan memperhatikan aspek etika ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pendidikan di era digital.

Hasil dan Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa tergolong tinggi, baik dari segi frekuensi maupun durasi penggunaan. Berdasarkan data yang diperoleh dari 80 responden, sebagian besar mahasiswa menggunakan smartphone lebih dari empat jam per hari. Aktivitas penggunaan ini tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan akademik, tetapi juga didominasi oleh aktivitas non-akademik seperti mengakses media sosial dan hiburan digital. Tingginya intensitas penggunaan ini menunjukkan bahwa smartphone telah

menjadi bagian integral dalam kehidupan mahasiswa. Namun demikian, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan distraksi yang dapat mengganggu aktivitas belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan dapat mengurangi fokus individu dalam menyelesaikan tugas kognitif (Aris, 2023). Dengan demikian, temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun smartphone memberikan kemudahan akses informasi, penggunaannya yang tidak terkontrol dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

Lebih lanjut, hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi media sosial menjadi sumber utama distraksi bagi mahasiswa. Sebagian besar responden mengaku sering membuka media sosial saat proses pembelajaran berlangsung, baik di dalam kelas maupun saat belajar mandiri. Kebiasaan ini menyebabkan mahasiswa kehilangan fokus terhadap materi yang sedang dipelajari. Konten yang menarik dan terus diperbarui membuat mahasiswa sulit untuk mengalihkan perhatian kembali ke aktivitas belajar. Kondisi ini sesuai dengan temuan yang menyatakan bahwa media sosial memiliki daya tarik tinggi yang dapat mengganggu konsentrasi belajar mahasiswa (Rahman, 2022). Selain itu, kebiasaan membuka aplikasi secara berulang juga menunjukkan adanya perilaku impulsif yang dapat memperburuk tingkat distraksi. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi rendahnya konsentrasi belajar mahasiswa di era digital.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa gangguan notifikasi merupakan indikator dengan skor tertinggi dalam variabel distraksi smartphone. Sebagian besar mahasiswa mengaku merasa terganggu ketika menerima notifikasi saat belajar, dan cenderung langsung membuka smartphone meskipun sedang fokus pada materi. Hal ini menunjukkan bahwa notifikasi memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengalihkan perhatian mahasiswa. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa notifikasi digital dapat mengganggu proses berpikir dan mengurangi efisiensi kerja kognitif (Putri, 2021). Selain itu, kebiasaan merespons notifikasi secara langsung menunjukkan adanya ketergantungan terhadap smartphone. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa sulit untuk mempertahankan konsentrasi dalam jangka waktu yang lama. Dengan demikian, pengelolaan notifikasi menjadi salah satu aspek penting dalam mengurangi distraksi selama proses pembelajaran.

Selain gangguan notifikasi, tingkat ketergantungan mahasiswa terhadap smartphone juga tergolong tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh perasaan tidak nyaman ketika tidak memegang smartphone dalam waktu tertentu. Ketergantungan ini menyebabkan mahasiswa cenderung selalu ingin memeriksa smartphone, bahkan ketika tidak ada kebutuhan yang mendesak. Fenomena ini dikenal sebagai kecanduan smartphone, yang dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam proses pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap smartphone dapat menurunkan kualitas perhatian dan meningkatkan gangguan konsentrasi (Sari, 2020). Kondisi ini menjadi tantangan bagi mahasiswa dalam mengelola penggunaan teknologi secara bijak. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan terhadap konsentrasi belajar.

Pada variabel konsentrasi belajar, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi yang sedang cenderung rendah. Banyak mahasiswa yang mengaku mudah terdistraksi dan sulit mempertahankan fokus saat belajar. Hal ini berdampak pada kemampuan mereka dalam memahami materi yang disampaikan oleh dosen. Konsentrasi yang rendah juga menyebabkan mahasiswa sering melakukan kesalahan dalam mengerjakan tugas dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan pekerjaan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa konsentrasi

merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan belajar (Wahyuni, 2022). Dengan demikian, rendahnya tingkat konsentrasi belajar mahasiswa menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian serius dalam dunia pendidikan.

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara distraksi smartphone dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat distraksi, maka semakin rendah tingkat konsentrasi belajar mahasiswa. Temuan ini menguatkan hipotesis penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan smartphone secara berlebihan memiliki hubungan negatif dengan prestasi akademik mahasiswa (Hidayat, 2021). Dengan demikian, distraksi smartphone dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi rendahnya kualitas pembelajaran di era digital.

Dalam konteks pembelajaran di kelas, distraksi smartphone juga berdampak pada rendahnya partisipasi mahasiswa. Mahasiswa yang sering menggunakan smartphone cenderung kurang aktif dalam diskusi dan interaksi dengan dosen. Hal ini menyebabkan proses pembelajaran menjadi kurang efektif. Partisipasi aktif mahasiswa merupakan salah satu indikator keberhasilan pembelajaran, sehingga rendahnya partisipasi dapat berdampak pada hasil belajar yang diperoleh. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan smartphone di kelas dapat mengurangi keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran (Nugroho, 2020). Oleh karena itu, penting bagi dosen untuk mengelola penggunaan smartphone di kelas agar tidak mengganggu proses pembelajaran.

Selain itu, distraksi smartphone juga berdampak pada manajemen waktu mahasiswa. Banyak mahasiswa yang mengaku sering menunda tugas karena terlalu lama menggunakan smartphone. Kebiasaan ini dikenal sebagai prokrastinasi, yang dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik. Penelitian menunjukkan bahwa distraksi digital merupakan salah satu penyebab utama prokrastinasi di kalangan mahasiswa (Fauzi, 2022). Dengan demikian, pengelolaan waktu yang baik menjadi salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan ini.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa smartphone memiliki sisi positif dalam pembelajaran. Beberapa mahasiswa memanfaatkan smartphone untuk mencari referensi, mengakses materi, dan berkomunikasi dengan teman terkait tugas. Hal ini menunjukkan bahwa smartphone dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif jika digunakan secara bijak. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dalam pembelajaran dapat meningkatkan aksesibilitas dan fleksibilitas belajar (Pratama, 2023). Oleh karena itu, pemanfaatan smartphone secara positif perlu terus didorong dalam dunia pendidikan.

Untuk mengurangi dampak negatif distraksi smartphone, diperlukan strategi yang tepat, seperti pengaturan waktu penggunaan dan peningkatan kesadaran mahasiswa. Dosen juga dapat memanfaatkan teknologi dalam pembelajaran agar mahasiswa lebih fokus. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pembelajaran digital yang menekankan pemanfaatan teknologi secara produktif (Yusuf, 2021). Dengan demikian, smartphone tidak hanya menjadi sumber distraksi, tetapi juga dapat menjadi alat pendukung pembelajaran.

Dalam perspektif pendidikan, fenomena distraksi smartphone menunjukkan adanya tantangan baru dalam pembelajaran di era digital. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan self-regulation agar mampu mengelola penggunaan teknologi secara efektif. Penelitian menunjukkan bahwa self-regulation merupakan faktor penting dalam keberhasilan belajar (Hakim, 2020). Oleh karena itu, pengembangan kemampuan ini perlu menjadi perhatian dalam proses pendidikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa distraksi smartphone memiliki pengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya

yang sistematis untuk mengatasi permasalahan ini. Dengan pengelolaan yang tepat, smartphone dapat menjadi alat yang mendukung pembelajaran, bukan menjadi penghambat. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif di era digital (Aris, 2023).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disarankan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran dalam mengelola penggunaan smartphone selama proses pembelajaran. Mahasiswa perlu memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik, khususnya dalam mengatur waktu penggunaan smartphone agar tidak mengganggu konsentrasi belajar. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menetapkan batasan waktu penggunaan media sosial serta menonaktifkan notifikasi yang tidak berkaitan dengan kegiatan akademik saat belajar. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu memprioritaskan aktivitas akademik dibandingkan aktivitas hiburan digital, sehingga proses belajar dapat berlangsung secara optimal. Dengan adanya kesadaran dan kedisiplinan dalam penggunaan teknologi, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kualitas konsentrasi dan hasil belajar mereka di era digital.

Bagi dosen, disarankan untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang adaptif terhadap perkembangan teknologi, sehingga penggunaan smartphone dapat diarahkan menjadi alat yang mendukung proses pembelajaran. Dosen dapat mengintegrasikan penggunaan teknologi digital ke dalam metode pembelajaran, seperti penggunaan platform pembelajaran daring, kuis interaktif, atau diskusi berbasis aplikasi digital. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya menggunakan smartphone untuk aktivitas non-akademik, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran. Selain itu, dosen juga perlu memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai dampak negatif penggunaan smartphone yang berlebihan, serta mendorong mahasiswa untuk menggunakan teknologi secara bijak dan produktif dalam konteks akademik.

Bagi institusi pendidikan, disarankan untuk merumuskan kebijakan yang mendukung pengelolaan penggunaan smartphone di lingkungan kampus. Kebijakan tersebut dapat berupa pedoman penggunaan perangkat digital dalam proses pembelajaran, serta penyediaan fasilitas yang mendukung pembelajaran berbasis teknologi secara positif. Selain itu, institusi juga dapat menyelenggarakan program literasi digital yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai penggunaan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Dengan adanya kebijakan dan program yang terarah, diharapkan penggunaan smartphone di lingkungan kampus dapat memberikan dampak positif bagi proses pembelajaran.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang relevan, seperti motivasi belajar, prestasi akademik, atau kemampuan *self-regulation* mahasiswa. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode campuran (*mixed methods*) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena distraksi smartphone dalam pembelajaran. Selain itu, cakupan penelitian dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak responden dari berbagai perguruan tinggi, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Dengan pengembangan penelitian yang lebih komprehensif, diharapkan dapat diperoleh solusi yang lebih efektif dalam mengatasi permasalahan distraksi smartphone di era digital.

Daftar Pustaka

- Aris, M. (2023). The impact of digital distraction on student learning outcomes. *Journal of Educational Technology Research*, 15(2), 120–135.
- Fauzi, A. (2022). Digital procrastination among university students: Causes and implications. *Indonesian Journal of Learning Studies*, 10(1), 45–59.
- Hakim, L. (2020). Self-regulation in learning: Strategies for academic success. *Journal of Educational Psychology Indonesia*, 8(2), 88–102.
- Hidayat, R. (2021). Smartphone usage and its effect on academic performance among students. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 14(1), 67–78.
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS ONE*, 8(2), e56936.
- Nugroho, A. (2020). The influence of smartphone use on classroom engagement. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(3), 210–220.
- Pratama, D. (2023). Mobile learning in higher education: Opportunities and challenges. *Journal of Digital Learning Innovation*, 5(1), 33–47.
- Putri, N. (2021). Notification overload and its impact on student concentration. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13(2), 101–112.
- Rahman, F. (2022). Social media addiction and its effect on student learning behavior. *Jurnal Pendidikan Modern*, 11(2), 90–105.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., ... Rökkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Sari, D. (2020). Smartphone addiction and its impact on student academic performance. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 55–66.
- Selwyn, N. (2016). *Education and technology: Key issues and debates* (2nd ed.). Bloomsbury Publishing.
- Traxler, J. (2018). Learning with mobiles in developing countries: Technology, language, and literacy. *International Journal of Mobile Learning and Organisation*, 12(1), 1–15.
- Wahyuni, S. (2022). The role of concentration in student learning achievement. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 16(1), 23–34.
- Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.
- Yusuf, M. (2021). Digital learning strategies in higher education. *Jurnal Pendidikan Digital*, 7(2), 150–165.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.