



Pengaruh Frekuensi Notifikasi Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta

Ica Ananda Putri^{1*}, Farah Anindya Wahyu², Asad Rifqi Habiburrahman³

¹⁻³Ilmu Komunikasi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

Email: icaananda59@gmail.com^{1*}, farahanindyas05@gmail.com², asadrifqi.umby@gmail.com³

*Penulis korespondensi: icaananda59@gmail.com¹

Abstract. *The rapid advancement of digital communication technology has made social media an important part of students' academic lives. However, the high frequency of social media notifications has the potential to distract attention and reduce concentration on learning. This study aims to identify the correlation between the number of social media notifications and students' focus on learning in the Special Region of Yogyakarta. The researcher applied a quantitative approach with an explanatory type. Data collection utilized an online questionnaire from 109 active students selected through the use of purposive sampling techniques. The research instrument consisted of 24 questions that had been tested for reliability and validity. Data processing utilized simple linear regression analysis operated through SPSS software version 30. Based on the research findings, the high intensity of social media notifications was proven to have a significant impact on students' concentration levels, as indicated by a significance value of <0.001 . In addition, the coefficient of determination (R^2) of 0.736 indicates that 73.6% of the changes in students' concentration can be explained by the variable of social media notification frequency, while the remaining 26.4% is influenced by other variables outside the scope of this study. These findings confirm that the more often students receive social media notifications, the greater the risk of decreased study concentration, making the management of notifications important in supporting learning effectiveness in the digital era.*

Keywords: *Digital Era; Learning Concentration; Learning Effectiveness; Social Media Notifications; University Students*

Abstrak. Pesatnya kemajuan teknologi komunikasi digital menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan akademik mahasiswa. Namun, tingginya frekuensi notifikasi media sosial berpotensi mengganggu perhatian dan mengurangi konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi jumlah notifikasi media sosial terhadap fokus belajar mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti menerapkan pendekatan kuantitatif dengan tipe eksplanatori. Pengumpulan data memanfaatkan kuesioner online dari 109 mahasiswa aktif yang dipilih melalui penggunaan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri dari 24 pertanyaan yang sudah diuji reliabilitas serta validitasnya. Pengolahan data memanfaatkan analisis regresi linier sederhana yang dioperasikan melalui perangkat lunak SPSS versi 30. Berdasarkan temuan penelitian, tingginya intensitas notifikasi media sosial terbukti memberikan dampak yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar mahasiswa, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $<0,001$. Selain itu, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,736 mengindikasikan bahwa sebesar 73,6% perubahan konsentrasi belajar mahasiswa dapat dijelaskan oleh variabel frekuensi notifikasi media sosial, sedangkan 26,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lainnya di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa semakin sering siswa menerima notifikasi media sosial, semakin besar risiko penurunan konsentrasi belajar, sehingga pengelolaan notifikasi menjadi penting dalam mendukung efektivitas belajar di era digital.

Kata kunci: Distraksi Digital; Efektivitas Belajar; Konsentrasi Belajar; Mahasiswa; Notifikasi Media Sosial

1. LATAR BELAKANG

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi komunikasi, media sosial telah bertransformasi menjadi elemen yang mendominasi aktivitas harian sekaligus rutinitas akademik mahasiswa. Namun, kemudahan akses informasi ini dibersamai dengan munculnya gangguan digital yang konstan melalui penggunaan smartphone yang tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga menjadi distraksi utama dalam proses akademik. Di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai pusat pendidikan, fenomena gangguan atensi

akibat notifikasi perangkat pintar telah menjadi isu yang krusial. Fenomena yang paling sering muncul adalah gangguan dari notifikasi aplikasi yang masuk secara repetitif. Getaran atau suara pemberitahuan dari media sosial sering kali memaksa mahasiswa untuk mengalihkan perhatiannya secara instan, sehingga kedalaman fokus saat belajar menjadi terfragmentasi dan tidak optimal.

Banyak mahasiswa yang secara tidak sadar merasa harus selalu terhubung dengan perangkat mereka, bahkan di saat konsentrasi penuh sangat dibutuhkan seperti saat jam perkuliahan atau pengerjaan tugas berat. Keinginan untuk terus memeriksa notifikasi atau sekadar beralih ke aplikasi hiburan telah menjadi dorongan otomatis yang sulit dikendalikan, sehingga produktivitas belajar seringkali terganggu oleh gangguan kecil yang berulang.

Menurut Gazzaley and Rosen (2016) Teori ini menjelaskan bahwa otak manusia memiliki keterbatasan bawaan dalam memproses informasi secara simultan atau simultan kognitif. Dalam kerangka teori ini, stimulus eksternal berupa notifikasi media sosial dipandang sebagai gangguan (*interference*) yang menginterupsi perhatian dan secara sistematis menurunkan kualitas konsentrasi belajar. Hal ini dipertegas oleh temuan Ward dkk. (2017) melalui konsep *brain drain*. Mereka berargumen bahwa sekadar meletakkan ponsel di dekat kita meskipun dalam keadaan mati atau tidak disentuh sama sekali sudah mampu menyedot energi pikiran kita secara tidak sadar. Intinya, kehadiran fisik perangkat tersebut tetap mengurangi kemampuan otak untuk fokus sepenuhnya pada tugas akademik yang sedang dikerjakan.

Beberapa penelitian terdahulu telah banyak mengeksplorasi penggunaan media sosial secara umum, namun masih terdapat ruang kosong dalam pembahasan mengenai intensitas notifikasi yang bersifat repetitif pada mahasiswa di kota pelajar seperti Yogyakarta. Sebagian besar studi fokus pada durasi penggunaan layar, namun kurang mendalami bagaimana interupsi suara dan getaran notifikasi secara psikologis menciptakan urgensi palsu yang memecah konsentrasi belajar.

Kondisi ini menciptakan tantangan tersendiri bagi efektivitas belajar di lingkungan kampus. Ketika perhatian terbagi antara materi pelajaran dan layar ponsel, kemampuan untuk menyerap informasi secara mendalam menjadi berkurang secara signifikan. Jika hal ini dibiarkan tanpa adanya kesadaran akan pola penggunaan yang sehat, maka kualitas hasil belajar mahasiswa dikhawatirkan akan menurun karena pikiran yang terlalu sering terdistraksi.

Secara empiris, kaitan antara teknologi dan fokus mahasiswa telah dibuktikan oleh Soma dkk. (2024), yang temuannya menegaskan bahwa perangkat pintar memang berpengaruh nyata terhadap merosotnya konsentrasi belajar. Dalam penelitian ini, variabel yang dipilih

merujuk pada alur pikir positivistik. Tujuannya adalah untuk menguji korelasi sebab-akibat antara seberapa sering notifikasi muncul dengan tingkat kefokusannya mahasiswa secara objektif. Dengan mengikuti langkah-langkah metodologi dari Yusuf (2017), riset ini mencoba membedah sejauh mana pengaruh tersebut jika dilihat dari angka statistik. Harapannya, hasil studi ini bisa memberi gambaran nyata tentang bagaimana dinamika perhatian mahasiswa di tengah gempuran era digital sekarang ini.

2. KAJIAN TEORITIS

Notifikasi media sosial merupakan pemberitahuan otomatis yang dirancang oleh platform digital untuk memberikan informasi secara real time kepada penggunanya. Dalam konteks perilaku digital mahasiswa, Gazzaley dan Rosen (2016) menjelaskan bahwa stimulus eksternal seperti notifikasi ini sering kali memicu respons otomatis pada otak yang sulit diabaikan. Notifikasi bertindak sebagai bentuk intervensi yang mengalihkan perhatian dari tugas utama menuju perangkat pintar. Fenomena ini dapat ditinjau melalui beberapa indikator, yakni intensitas munculnya pemberitahuan saat jam belajar, lamanya waktu yang terbuang untuk merespons gangguan tersebut, serta munculnya dorongan psikologis untuk segera memeriksa ponsel agar tidak tertinggal informasi. Kehadiran notifikasi yang konstan ini pada akhirnya memaksa pikiran mahasiswa untuk terus terbagi antara aktivitas akademik dan arus informasi digital yang tidak terencana.

Terkait hal tersebut, konsentrasi belajar bisa dipahami sebagai kemampuan mahasiswa untuk memusatkan perhatian sepenuhnya pada materi kuliah, sekaligus mengabaikan berbagai gangguan luar yang tidak penting. Soma dkk. (2024) menjelaskan bahwa fokus yang stabil sangat diperlukan agar informasi akademik bisa diproses dengan baik dan tersimpan dalam ingatan jangka panjang secara efektif.

Untuk mengukur tingkat konsentrasi ini, ada beberapa aspek yang saling berhubungan, seperti kemampuan bertahan pada satu tugas, ketajaman dalam menyaring gangguan (seperti getaran ponsel), serta seberapa maksimal mahasiswa dalam menyerap materi saat belajar. Jika fokus ini terganggu, mahasiswa akan kesulitan memahami materi yang rumit karena daya pikir mereka sudah terbagi oleh distraksi dari luar.

Konsep gangguan digital menjelaskan bagaimana interupsi teknologi secara sistematis memengaruhi efisiensi kerja otak dalam mengelola informasi. Hal ini berkaitan erat dengan fenomena *brain drain* yang dikemukakan oleh Ward dkk. (2017) di mana keberadaan perangkat digital di dekat individu dapat mengurangi kapasitas kognitif yang tersedia untuk berpikir kritis.

Gangguan digital memicu terjadinya task switching atau perpindahan fokus yang berulang-ulang, yang secara logis meningkatkan beban kerja otak. Setiap kali perhatian beralih akibat notifikasi, terdapat waktu dan energi mental yang terbuang untuk kembali ke level fokus semula. Akibatnya, perhatian mahasiswa menjadi terfragmentasi (terpecah-pecah), yang menghambat kemampuan mereka untuk memahami materi kuliah secara utuh karena energi mental sudah terkuras untuk mengelola gangguan digital tersebut.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Yogyakarta untuk mengamati secara langsung bagaimana gangguan digital memengaruhi kualitas belajar mahasiswa. Pemilihan lokasi ini didasari oleh profil Yogyakarta sebagai kota pelajar yang menjadi titik temu mahasiswa dari berbagai penjuru, sehingga fenomena gangguan teknologi di sini sangat menonjol untuk diteliti. Secara spesifik, penelitian ini memfokuskan sasarannya pada mahasiswa aktif karena mereka merupakan kelompok yang paling intens menggunakan ponsel pintar untuk berinteraksi di media sosial setiap hari.

Pemilihan subjek ini didasarkan pada fakta bahwa keseharian mereka sangat erat dengan aktivitas digital, yang mana menurut Azizi, dkk. (2019) pola penggunaan jejaring sosial yang tinggi pada kalangan mahasiswa memiliki keterkaitan dengan dinamika performa akademik mereka. Dengan mengambil data secara langsung, peneliti ingin memperoleh gambaran nyata mengenai sejauh mana gangguan di layar ponsel benar-benar memengaruhi fokus belajar di lapangan. Keterlibatan mereka sebagai informan kunci sangat diperlukan agar setiap temuan riset ini berdasar pada pengalaman asli para pengguna teknologi di dunia pendidikan, sehingga hasilnya mencerminkan realitas pola hidup digital mahasiswa saat ini.

Pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatori diterapkan dalam studi ini sebagai cara untuk menguji secara statistik apakah gangguan dari notifikasi ponsel benar-benar menjadi penyebab turunnya fokus belajar. Peneliti sengaja mengambil jalur ini karena merujuk pada pemikiran Yusuf (2017), di mana pengujian hipotesis akan jauh lebih akurat jika didasarkan pada data angka yang bisa diukur kekuatannya. Alih-alih hanya memaparkan masalah secara deskriptif, desain eksplanatori dipilih untuk membedah sejauh mana variabel penyebab mampu memberikan dampak nyata terhadap variabel yang dipengaruhi. Fokusnya adalah untuk mengukur secara presisi besaran gangguan yang ditimbulkan oleh notifikasi media sosial dalam menginterupsi konsentrasi mahasiswa ketika proses belajar berlangsung.

Dengan mengubah fenomena gangguan yang awalnya terlihat abstrak menjadi data yang terukur, peneliti jadi lebih mudah untuk memetakan perilaku mahasiswa secara sistematis.

Agar seluruh proses ini tidak keluar dari jalur ilmiah, setiap tahapannya, mulai dari cara menyebar kuesioner sampai teknik menghitung data, dilakukan dengan mengikuti panduan metodologi dari (Hildawati, dkk., 2023). Langkah ini diambil agar proses riset tetap berjalan di koridor yang benar dan hasil akhirnya tidak meleset dari kenyataan yang ada di lapangan.

Seluruh mahasiswa aktif yang sedang menempuh studi di berbagai perguruan tinggi di wilayah Yogyakarta ditetapkan sebagai populasi dalam penelitian ini. Penentuan lokasi tersebut didasari oleh profil Yogyakarta sebagai pusat pendidikan dengan konsentrasi mahasiswa yang masif, sehingga data yang dihimpun diharapkan mampu merepresentasikan dinamika penggunaan media sosial di kalangan akademisi secara komprehensif. Mengingat besarnya jumlah populasi yang bersifat heterogen, peneliti menerapkan formula Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan (margin of error) sebesar 10% sebagai landasan untuk menentukan ukuran sampel yang proporsional.

Penerapan rumus ini merujuk pada kajian terbaru oleh Antoro (2024), yang menjelaskan bahwa dalam penelitian sosial, formula Slovin merupakan instrumen yang efektif untuk menetapkan ambang batas minimal sampel yang tetap memiliki akurasi statistik meskipun populasi tidak diketahui jumlah pastinya. Berdasarkan perhitungan tersebut, diperoleh angka minimal 100 responden, namun peneliti berhasil mengumpulkan data dari 109 responden sebagai sampel akhir. Jumlah ini dinilai telah melampaui standar minimal dan memenuhi syarat kecukupan data untuk membedah fenomena gangguan fokus akibat notifikasi ponsel yang sedang dikaji dalam riset ini.

Teknik pengambilan sampel diterapkan melalui pendekatan non probability dengan prosedur purposive sampling. Langkah ini sengaja diambil merujuk pada Lenaini (2021) agar peneliti dapat menyaring responden yang benar-benar memiliki kaitan erat dengan masalah gangguan fokus akibat teknologi. Peneliti menetapkan batasan karakteristik responden secara mandiri, yaitu hanya melibatkan mahasiswa aktif yang tergolong sebagai pengguna media sosial dengan tingkat frekuensi penggunaan yang masif serta sering membiarkan fitur notifikasi tetap aktif saat sedang belajar.

Penentuan syarat ini menjadi bagian yang sangat penting agar data yang masuk tidak bias dan benar-benar bersumber dari individu yang benar mengalami kendala konsentrasi akibat interupsi ponsel secara rutin. Dengan memfokuskan sampel pada pengguna aktif ini, hasil analisis yang diperoleh nantinya diharapkan menjadi refleksi nyata dari gangguan atensi yang menjadi objek utama dalam riset ini.

Instrumen Penelitian dan Prosedur Pengujian Data

Data dalam studi ini dikumpulkan melalui instrumen kuesioner daring yang mencakup 24 butir pernyataan. Seluruh butir pernyataan tersebut dikembangkan secara teliti berdasarkan indikator penelitian yang telah diselaraskan dengan landasan teori untuk menjamin ketepatan isinya. Dalam proses pengukurannya, peneliti menerapkan skala Likert empat poin dengan meniadakan pilihan jawaban "netral". Keputusan ini diambil secara sengaja agar responden memberikan jawaban yang lebih tegas, sehingga peneliti dapat menghindari penumpukan data pada nilai tengah yang sering kali memicu ambiguitas. Dengan menghilangkan pilihan "ragu-ragu", informasi yang diperoleh diharapkan menjadi lebih tajam dan mampu menggambarkan kecenderungan sikap responden secara nyata

Sebelum melangkah ke tahap analisis akhir, peneliti melakukan serangkaian pengujian untuk memastikan kualitas data yang terkumpul. Prosedur ini diawali dengan uji validitas serta reliabilitas guna menjamin setiap butir pertanyaan dapat bekerja secara tepat dan konsisten sebagai alat ukur. Penekanan ini sejalan dengan pendapat Yusup (2018) yang menyatakan bahwa instrumen yang valid serta reliabel sangat dibutuhkan agar peneliti memperoleh data yang benar sehingga kesimpulan yang diambil sesuai dengan fakta di lapangan. Setelah instrumen dinyatakan memenuhi kriteria, peneliti kemudian melakukan uji asumsi klasik.

Tahapan ini mencakup uji normalitas untuk memantau sebaran data, serta uji linearitas guna memvalidasi bahwa keterkaitan antar variabel penelitian memang membentuk pola garis lurus. Seluruh rangkaian pengujian ini menjadi prasyarat supaya data memenuhi kualifikasi untuk diproses menggunakan analisis regresi linear, sehingga hasil akhir penelitian memiliki tingkat akurasi yang tinggi dan didasarkan pada perhitungan statistik yang valid.

Identifikasi Variabel dan Teknik Analisis Data

Penelitian ini mengklasifikasikan variabel ke dalam dua fokus utama, yaitu frekuensi notifikasi media sosial sebagai variabel independen (X) dan konsentrasi belajar mahasiswa sebagai variabel dependen (Y). Agar setiap butir instrumen memiliki dasar ilmiah yang kuat, penentuan indikator kedua variabel ini diselaraskan dengan landasan teori yang relevan. Variabel notifikasi (X) diturunkan dari konsep yang dikembangkan oleh Gazzaley dan Rosen (2016), yang menitikberatkan pada seberapa sering notifikasi muncul, durasi pengalihan atensi saat gangguan terjadi, hingga munculnya dorongan impulsif untuk segera memeriksa perangkat ponsel.

Di sisi lain, variabel konsentrasi belajar (Y) diukur melalui kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu, cara mereka memfilter gangguan eksternal, serta tingkat efektivitas dalam menyerap materi akademik. Untuk menguji hubungan

antar variabel tersebut, peneliti menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Penerapan model statistik ini merujuk pada prinsip yang dijelaskan oleh Nafi'iyah dan Maulidi (2023), di mana regresi digunakan untuk mengestimasi seberapa besar pengaruh yang dihasilkan oleh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Melalui pendekatan tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan ilmiah mengenai sejauh mana distraksi digital dari notifikasi ponsel benar-benar memberikan dampak nyata terhadap kualitas proses belajar mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini berhasil menghimpun data primer dari 109 responden yang seluruhnya merupakan mahasiswa aktif yang sedang menempuh studi di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Pemilihan lokasi penelitian di DIY didasarkan pada pertimbangan strategis bahwa wilayah ini merupakan pusat pendidikan nasional dengan kepadatan populasi pelajar yang sangat tinggi dari berbagai latar belakang daerah di Indonesia. Kondisi sosiologis ini menciptakan lingkungan di mana akses terhadap teknologi digital dan penetrasi media sosial menjadi sangat masif dan menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup mahasiswa. Oleh karena itu, fenomena distraksi digital yang disebabkan oleh notifikasi ponsel pintar menjadi sangat relevan dan mendesak untuk diteliti di lokasi ini karena mencerminkan realitas perilaku generasi Z di lingkungan akademik.

Data penelitian diperoleh melalui distribusi kuesioner yang dilakukan secara online yang dirancang secara sistematis untuk memotret aktivitas digital responden sehari-hari. Instrumen penelitian ini mencakup 24 butir pernyataan yang dikembangkan dengan cermat, di mana 12 butir dialokasikan untuk mengukur variabel frekuensi notifikasi (Variabel X) dan 12 butir lainnya difokuskan pada pengukuran tingkat konsentrasi belajar mahasiswa (Variabel Y). Guna meminimalkan bias informasi dan mendapatkan data yang memiliki kecenderungan jelas, peneliti menggunakan skala Likert empat poin. Keputusan untuk meniadakan pilihan jawaban "netral" atau "ragu-ragu" merupakan langkah metodologis yang sengaja diambil agar responden memberikan pernyataan yang lebih tegas dan jujur mengenai frekuensi gangguan digital yang mereka alami serta dampaknya terhadap fokus kognitif mereka.

Seluruh data yang terkumpul kemudian diproses melalui bantuan perangkat lunak statistik SPSS versi 30. Penggunaan versi terbaru ini dipilih untuk memastikan presisi perhitungan, terutama dalam menjalankan uji asumsi klasik dan analisis regresi linear sederhana. Analisis ini menjadi krusial untuk membuktikan sejauh mana ketergantungan

mahasiswa pada notifikasi media sosial mampu memprediksi penurunan kemampuan konsentrasi mereka di tengah tuntutan akademik yang tinggi. Karakteristik responden yang heterogen dari berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta memberikan nilai generalisasi yang kuat terhadap temuan penelitian ini, menggambarkan tantangan serupa yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa di kota-kota besar lainnya di Indonesia.

Hasil Analisis Data

Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas instrumen dilakukan untuk mengukur sah atau validnya kuesioner yang digunakan dalam penelitian. Menurut Ghazali (2021), sebuah kuesioner dianggap valid jika butir pernyataan di dalamnya mampu mengungkapkan sesuatu yang ingin diukur oleh kuesioner tersebut. Validitas diuji dengan membandingkan nilai r hitung masing-masing item dengan r tabel. Dari 109 responden yang menjadi sampel, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,188 ($df = 107$) pada tingkat signifikansi 5%. Instrumen dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih tinggi daripada r tabel. Hasil menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel frekuensi notifikasi media sosial dan konsentrasi belajar memiliki r hitung $>$ r tabel, sehingga semua item kuesioner memenuhi syarat validitas.

Tabel 1. Instrumen Variabel Frekuensi Notifikasi Media Sosial (X)

Instrumen Variabel X	Nilai (r) tabel	Nilai (r) hitung
Intensitas notifikasi per jam belajar	0,188	0,436
Notifikasi muncul saat ponsel diperiksa	0,188	0,585
Suara/getaran notifikasi saat belajar	0,188	0,436
Notifikasi pesan pribadi mengganggu fokus	0,188	0,774
Notifikasi mention/tag menghentikan belajar	0,188	0,683
Notifikasi mendesak memecah konsentrasi	0,188	0,714
Dorongan kuat untuk mengecek notifikasi	0,188	0,777
Membuka medsos untuk membersihkan notifikasi	0,188	0,630
Pengecekan medsos tanpa notifikasi	0,188	0,735
Notifikasi pop-up mengganggu visual	0,188	0,763
Bunyi/getaran notifikasi mengganggu fokus	0,188	0,742
Notifikasi memutus alur berpikir	0,188	0,674

Tabel 2. Instrumen Variabel Konsentrasi Belajar (Y).

Instrumen Variabel Y	Nilai (r) tabel	Nilai (r) hitung
Sulit mempertahankan fokus belajar	0,188	0,783
Konsentrasi mudah teralihkan	0,188	0,775
Harus mengulang karena lupa fokus	0,188	0,830
Sulit mengingat inti materi	0,188	0,793
Cepat penat setelah terganggu	0,188	0,772
Pemahaman materi menjadi dangkal	0,188	0,856
Lama kembali fokus setelah notifikasi	0,188	0,789
Sulit mengabaikan notifikasi	0,188	0,812
Kehilangan alur penyelesaian tugas	0,188	0,759
(Sahir 2022)Sulit mencapai fokus mendalam	0,188	0,847
Ritme belajar terputus	0,188	0,857
Fokus penuh belajar terganggu	0,188	0,814

Menurut Sahir (2022) reliabilitas menguji kekonsistenan jawaban oleh responden. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha untuk menilai konsistensi internal kuesioner. Hasil pengujian menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,884 untuk variabel frekuensi notifikasi media sosial (X) dan 0,951 untuk variabel konsentrasi belajar (Y). Nilai-nilai ini melebihi batas minimal 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen penelitian yang digunakan memiliki reliabilitas yang baik.

Uji Linearitas

Menurut Sugiyono (2019), Uji linearitas yaitu untuk melihat apakah model regresi dapat didekati dengan persamaan linier Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel frekuensi notifikasi media sosial (X) dan konsentrasi belajar (Y). Suatu hubungan dikatakan linier jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil uji linearitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,224, yaitu lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan linier, sehingga data penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian mengikuti distribusi normal, dengan kriteria keputusan bahwa data dianggap normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov Smirnov, diperoleh nilai Asymp.

Sig. (2-tailed) sebesar 0,162, yang lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji Regresi

Uji regresi dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel X (frekuensi notifikasi media sosial) terhadap variabel Y (konsentrasi belajar mahasiswa). Berdasarkan hasil uji regresi sederhana diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = -5,205 + 1,080X$$

H_0 = tidak terdapat pengaruh frekuensi notifikasi media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

H_1 = terdapat pengaruh frekuensi notifikasi media sosial terhadap konsentrasi belajar mahasiswa.

Berdasarkan hasil uji regresi diperoleh nilai signifikansi $< 0,001$, lebih kecil dari 0,05, sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Nilai R Square sebesar 0,736 menunjukkan bahwa frekuensi notifikasi media sosial memengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa sebesar 73,6%, sedangkan 26,4% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini mengidentifikasi bahwa frekuensi notifikasi dari platform media sosial memiliki dampak yang signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Temuan ini menguatkan anggapan bahwa gangguan digital yang bersifat terus-menerus, khususnya dari pemberitahuan media sosial, merupakan salah satu faktor utama yang menghambat kemampuan mahasiswa untuk tetap fokus saat belajar. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,736 menandakan bahwa lebih dari setengah variasi konsentrasi belajar mahasiswa dapat dijelaskan oleh seberapa sering mereka menerima notifikasi dari media sosial. Angka ini menunjukkan bahwa pengaruhnya sangat kuat dan menunjukkan bahwa gangguan digital bukanlah masalah sepele, melainkan isu serius dalam dunia akademik.

Temuan ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap gangguan digital, seperti notifikasi media sosial, dapat mengurangi kemampuan mempertahankan perhatian secara berkelanjutan dan mempercepat kelelahan mental, sehingga menyulitkan seseorang untuk tetap fokus dalam periode belajar yang lama (Mark, dkk., 2018).

Dari sudut pandang psikologis, notifikasi dari platform media sosial berfungsi sebagai rangsangan eksternal untuk menarik perhatian secara mendesak. Setiap kali muncul notifikasi, otak mahasiswa secara otomatis terdorong untuk alih fokus dari tugas utama ke perangkat digital. Hal ini sejalan dengan pendapat Gazzaley dan Rosen (2016), yang menyebutkan bahwa

otak manusia memiliki batasan dalam memproses banyak informasi secara bersamaan. Saat mahasiswa mendapatkan notifikasi saat belajar, terjadilah interupsi kognitif yang memutus alur berpikir dan mengurangi kedalaman pemahaman informasi. Akibatnya, bahan yang dipelajari menjadi kurang dimengerti sepenuhnya dan lebih sulit untuk diingat dalam jangka panjang.

Selain itu, studi menunjukkan bahwa pemberitahuan, meskipun hanya tampil sejenak, dapat menyebabkan respons perhatian yang otomatis dan sukar untuk dikendalikan oleh seseorang, sehingga mahasiswa biasanya menjadi terdistraksi secara instinktif tanpa melalui proses pemikiran yang sadar (Kushlev, dkk., 2016). Temuan dalam penelitian ini juga memperkuat konsep tentang gangguan digital serta beban kognitif. Notifikasi media sosial menyebabkan terjadinya pergantian tugas, yaitu peralihan perhatian dari satu aktivitas ke aktivitas lain secara cepat dan berulang. Meskipun tampak sepele, pergeseran fokus ini memerlukan energi mental yang cukup besar, karena otak membutuhkan waktu untuk kembali ke keadaan fokus sebelumnya. Ward, dkk. (2017) menjelaskan bahwa bahkan hanya dengan keberadaan ponsel pintar di dekat seseorang, tanpa dipakai sekalipun, dapat mengurangi kapasitas kognitif yang tersedia. Dalam konteks studi ini, situasi tersebut semakin parah karena notifikasi baik secara pasif maupun dengan cara yang lebih aktif berinteraksi dengan gangguan digital ini.

Hasil survei menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami kesulitan menjaga fokus selama waktu belajar yang panjang karena seringnya notifikasi muncul. Para responden juga mengaku membutuhkan waktu lama untuk kembali berkonsentrasi setelah terganggu notifikasi. Hal ini berpengaruh pada efektivitas belajar, karena waktu yang seharusnya digunakan untuk memahami materi terbuang untuk mengembalikan konsentrasi yang hilang. Kondisi ini mengakibatkan proses belajar menjadi terputus-putus dan tidak berkesinambungan, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi dangkal.

Di samping itu, notifikasi media sosial juga menciptakan adanya “urgensi palsu”. Mahasiswa sering merasa perlu segera membalas pesan atau pemberitahuan, meskipun informasi tersebut tidak penting atau mendesak. Dorongan psikologis untuk selalu terhubung dan tidak ketinggalan informasi ini memperkuat kebiasaan frekuensi memeriksa ponsel secara terus menerus. Akibatnya, konsentrasi belajar tidak hanya terganggu oleh notifikasi yang masuk, melainkan juga oleh keinginan internal mahasiswa untuk terus mengecek perangkat mereka, bahkan ketika tidak ada notifikasi yang muncul.

Dalam konteks Yogyakarta yang dikenal sebagai kota pendidikan, temuan ini sangat penting. Lingkungan akademis, yang semestinya mendukung pembelajaran, kini menghadapi masalah akibat gangguan digital yang semakin rumit. Para mahasiswa harus menyelesaikan

beragam tugas akademik dengan konsentrasi yang tinggi, sementara pada saat yang sama mereka terjebak dalam dunia digital yang penuh dengan gangguan. Jika situasi ini tidak ditangani dengan baik, maka kualitas pembelajaran dan pencapaian akademis mahasiswa dapat menurun seiring waktu.

Penelitian ini juga sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Tia (2021) yang menunjukkan bahwa pemakaian perangkat digital yang berlebihan berdampak buruk terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Namun, penelitian ini menambahkan bahwa bukan hanya lama waktu penggunaan media sosial yang berpengaruh, tetapi juga banyaknya notifikasi yang bersifat mengganggu. Dengan demikian, fokus dari kajian ini menawarkan pandangan baru bahwa manajemen notifikasi merupakan elemen penting untuk meningkatkan kualitas belajar, bukan sekadar mengurangi durasi penggunaan media sosial.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, bisa disimpulkan bahwa mahasiswa perlu meningkatkan kesadaran digital mereka dalam mengatur penggunaan gadget, terutama menyangkut fitur notifikasi. Menyusun pengaturan notifikasi yang lebih terarah, memanfaatkan mode senyap saat belajar, atau menjadwalkan waktu tertentu untuk membuka media sosial bisa menjadi langkah pencegahan untuk mengurangi gangguan terhadap konsentrasi. Di sisi lain, lembaga pendidikan juga dapat mengambil peran dengan memberikan informasi mengenai cara mengelola gangguan digital sebagai bagian dari pengembangan kemampuan belajar mahasiswa di era digital saat ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menekankan bahwa jumlah notifikasi di media sosial berperan signifikan dalam memengaruhi fokus belajar para mahasiswa. Gangguan yang terlihat sederhana seperti suara atau getaran notifikasi ternyata dapat memiliki efek yang rumit terhadap proses berpikir dan efektivitas belajar. Oleh karena itu, pengelolaan notifikasi media sosial bukan hanya menjadi tugas individu mahasiswa saja, tetapi juga merupakan bagian dari strategi yang lebih luas untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan berkelanjutan di tengah kemajuan digital yang cepat.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil terpenting yang berhasil diungkap dalam penelitian ini, yang mungkin tidak akan diketahui tanpa adanya studi ini, adalah besarnya pengaruh numerik dari interupsi digital terhadap kognisi mahasiswa di Yogyakarta. Melalui analisis regresi, ditemukan bahwa frekuensi notifikasi media sosial bukan sekadar gangguan kecil, melainkan faktor dominan yang berkontribusi sebesar 73,6% terhadap variasi konsentrasi belajar mahasiswa. Angka ini

sangat signifikan karena menunjukkan bahwa lebih dari dua pertiga kegagalan fokus mahasiswa diakibatkan oleh satu variabel eksternal, yaitu notifikasi.

Tanpa penelitian ini, kita mungkin hanya menduga bahwa media sosial mengganggu, namun kini kita memiliki bukti empiris melalui persamaan regresi $Y = -5,205 + 1,080X$ yang menegaskan bahwa setiap peningkatan frekuensi notifikasi secara linier akan memperburuk penurunan konsentrasi belajar. Temuan ini memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi mahasiswa dan institusi pendidikan di Yogyakarta untuk memandang notifikasi sebagai ancaman serius bagi efektivitas pembelajaran di era digital.

Penelitian ini membuktikan bahwa teori Brain Drain yang dikemukakan oleh Ward, dkk. (2017) serta metode kuantitatif regresi linear sederhana sangat relevan dan mampu menjawab masalah penelitian secara tuntas. Teori tersebut terbukti akurat dalam menjelaskan bagaimana kehadiran notifikasi secara konstan menguras kapasitas kognitif mahasiswa, yang dalam studi ini terkonfirmasi melalui nilai signifikansi kurang dari 0,001.

Penggunaan metode regresi dengan bantuan SPSS versi 30 juga terbukti efektif dalam memetakan hubungan fungsional antara variabel X (frekuensi notifikasi) dan variabel Y (konsentrasi belajar). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan eksplanatori yang dipilih sudah tepat untuk membuktikan hipotesis yang diajukan, di mana instrumen penelitian dengan 24 item pertanyaan terbukti valid dan reliabel untuk memotret realitas gangguan digital yang dialami responden.

Meskipun memberikan temuan yang signifikan, penulis menyadari bahwa studi ini masih memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Keterbatasan utama terletak pada cakupan variabel yang hanya berfokus pada frekuensi notifikasi, padahal hasil koefisien determinasi menunjukkan masih terdapat 26,4% faktor lain yang turut memengaruhi konsentrasi belajar di luar variabel yang diteliti. Selain itu, pengambilan sampel yang terbatas pada 109 responden di wilayah Yogyakarta mungkin belum sepenuhnya merepresentasikan dinamika mahasiswa secara nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga karya tulis ilmiah yang berjudul "Pengaruh Frekuensi Notifikasi Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta" ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan karya ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan moral maupun material dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada: Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta transfer ilmu pengetahuan yang sangat berharga selama proses penulisan berlangsung hingga karya ini mencapai tahap akhir. Seluruh Responden Mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi mengisi instrumen kuesioner penelitian ini secara jujur dan objektif. Tanpa kontribusi aktif rekan-rekan mahasiswa, penelitian mengenai dinamika atensi digital ini tidak akan mungkin dapat terlaksana. Semua Pihak, yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung demi kelancaran penyusunan karya tulis ini.

DAFTAR REFERENSI

- Antoro, B. (2024). Analisis penerapan formula Slovin dalam penelitian ilmiah: Kelebihan, kelemahan, dan kesalahan dalam perspektif statistik. *Jurnal Multidisiplin Sosial dan Humaniora*, 1(2), 53–63. <https://jurnal.ananpublisher.com/index.php/jmsh/article/view/38>
- Azizi, S. M., Soroush, A., & Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s40359-019-0305-0>
- Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hildawati, H., et al. (2023). *Buku ajar metodologi penelitian kuantitatif & aplikasi pengolahan analisa data statistik*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kushlev, K., Proulx, J., & Dunn, E. W. (2016). “Silence your phones”: Smartphone notifications increase inattention and hyperactivity symptoms. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Association for Computing Machinery.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Mark, G., Iqbal, S. T., & Czerwinski, M. (2018). Effects of individual differences in blocking workplace distractions. In *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Association for Computing Machinery.
- Nafi'iyah, N., & Maulidi, N. F. (2023). Linear regression for discounting presentation recommendations (Kaggle dataset). *Jurnal Teknologi Informasi dan Komunikasi Pendidikan (JTIKP)*, 6(1). <https://ejurnal.provisi.ac.id/index.php/JTIKP/article/view/326>

- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian*. CV Media Sains Indonesia.
- Soma, P. A., Ikhsan, I., Dotrimensi, D., & Sunarno, A. (2024). Analisis dampak penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Journal of Social Science and Humanities*, 3(2). <https://jurnalp4i.com/index.php/social/article/view/4573>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tia. (2021). Pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmu Administrasi Negara (JUANG)*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.31851/juang.v4i1.5153>
- 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. <https://doi.org/10.1086/691462>
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode penelitian: Kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Prenada Media.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.