



# Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Konsentrasi dan Etos Belajar Mahasiswa Teologi Kelas 2024A di Era Digital

**Falentina Ndeang<sup>1</sup>, Oktaviana Sindi Sumur<sup>2</sup>, Fransiskus Sales Lega<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng, Indonesia

E-mail: [ndeangeltin@gmail.com](mailto:ndeangeltin@gmail.com), [oktavianysindisumir@gmail.com](mailto:oktavianysindisumir@gmail.com), [franslega78@gmail.com](mailto:franslega78@gmail.com)

## Article Info

### Article history:

Received January 01, 2026

Revised January 10, 2026

Accepted January 11, 2026

### Keywords:

Smartphones, Concentration on Studying, Study Ethos, Theology Students, Digital Distractions.

## ABSTRACT

*This study aims to analyze the effect of smartphone use on the concentration and learning ethos of Theology students in Class 2024A at Unika Santu Paulus Ruteng. The background of this study stems from the increasing intensity of smartphone use among students, which not only provides academic benefits but also causes distractions that can reduce the quality of learning. The research used a descriptive-correlational quantitative approach with a survey method. All students in class 2024A were used as research samples due to the small population size. The research instrument was a questionnaire with a 1–5 Likert scale covering three main indicators: smartphone usage patterns, learning concentration levels, and student learning ethos. The analysis techniques included descriptive statistics, correlation, and regression to test the relationship and influence between sub-variables. The results showed that students' smartphone usage was in the high category, dominated by non-academic activities such as social media and entertainment. Students' learning concentration levels were in the moderate to low category, mainly due to notifications and multitasking habits. The learning ethos was in the sufficient but unstable category, especially in terms of discipline and perseverance. Correlation and regression analyses indicated that smartphone use had a negative and significant effect on learning concentration, as well as a negative effect on learning ethos. The study concludes that uncontrolled smartphone use can hinder the academic process and weaken students' learning motivation. Therefore, digital time management strategies, technological literacy, and academic mentoring are needed to help students balance the use of technology and learning activities.*

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



## Article Info

### Article history:

Received January 01, 2026

Revised January 10, 2026

Accepted January 11, 2026

### Keywords:

Smartphone, Konsentrasi Belajar, Etos Belajar, Mahasiswa Teologi, Distraksi Digital.

## ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi dan etos belajar mahasiswa Teologi Kelas 2024A di Unika Santu Paulus Ruteng. Latar belakang penelitian berangkat dari meningkatnya intensitas penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa, yang tidak hanya memberikan manfaat akademik namun juga menimbulkan distraksi yang dapat menurunkan kualitas belajar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-korelasional dengan metode survei. Seluruh mahasiswa kelas 2024A dijadikan sampel penelitian karena jumlah populasi yang kecil. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Likert 1–5 yang mencakup tiga indikator utama: pola penggunaan smartphone, tingkat konsentrasi belajar, dan etos belajar



mahasiswa. Teknik analisis meliputi statistik deskriptif, korelasi, serta regresi untuk menguji hubungan dan pengaruh antarsubvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan smartphone mahasiswa berada pada kategori tinggi, didominasi aktivitas non-akademik seperti media sosial dan hiburan. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa berada pada kategori sedang-menurun, terutama akibat notifikasi dan kebiasaan multitasking. Etos belajar berada pada kategori cukup namun tidak stabil, terutama pada aspek kedisiplinan dan ketekunan. Analisis korelasi dan regresi mengindikasikan bahwa penggunaan smartphone berpengaruh negatif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar, serta berpengaruh negatif terhadap etos belajar. Penelitian menyimpulkan bahwa penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat menghambat proses akademik dan melemahkan motivasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan waktu digital, literasi teknologi, serta pendampingan akademik untuk membantu mahasiswa menyeimbangkan pemanfaatan teknologi dan aktivitas belajar.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.*



#### **Corresponding Author:**

Falentina Ndeang

Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng, Indonesia

E-mail: [ndeangeltin@gmail.com](mailto:ndeangeltin@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Perkembangan teknologi digital telah memberikan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan. Era digital menghadirkan kemudahan akses terhadap informasi, komunikasi tanpa batas, serta berbagai inovasi pembelajaran berbasis teknologi. Salah satu perangkat yang sangat berpengaruh dalam kehidupan mahasiswa adalah smartphone. Menurut Murni dkk. (2023), banyak mahasiswa menilai bahwa smartphone adalah alat bantu penting dalam perkuliahan, karena memungkinkan akses materi kuliah, komunikasi dengan dosen, dan fleksibilitas belajar kapan saja. Di Indonesia, data menunjukkan bahwa 98% mahasiswa memiliki smartphone dan menggunakan setiap hari (Sumber: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2023).

Mahasiswa Teologi sebagai bagian dari generasi akademik yang hidup di tengah kemajuan teknologi tentu tidak lepas dari penggunaan smartphone. Alat ini memudahkan mereka mengakses Alkitab digital, e-book, jurnal teologi, video khutbah, serta platform pembelajaran daring. Dalam konteks positif, penggunaan smartphone dapat meningkatkan literasi digital dan memperluas wawasan mahasiswa. Namun, sebagaimana diungkapkan oleh Prof. Dr. Muhammad Pandu, M.Pd. (2019). Teknologi digital juga membawa dampak negatif ketika penggunaannya tidak terarah dan tidak dikontrol dengan baik. Smartphone yang seharusnya menjadi sarana edukatif justru dapat menjadi sumber gangguan belajar. Penggunaan smartphone yang berlebihan juga dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, seperti meningkatkan risiko kecemasan dan depresi akibat tekanan sosial media, serta menyebabkan masalah tidur karena paparan cahaya biru dari layar.

Menurut Syarifan Nurjan (2020) konsentrasi belajar merupakan kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian pada suatu objek atau kegiatan tertentu dalam jangka waktu tertentu tanpa terganggu oleh stimulus eksternal. Smartphone sering kali menghadirkan berbagai stimulus, seperti notifikasi pesan, media sosial, dan hiburan digital, yang dapat



mengalihkan perhatian mahasiswa dari proses belajar. Akibatnya, mahasiswa mengalami penurunan daya fokus, kehilangan minat terhadap pelajaran, dan sulit memahami materi secara mendalam.

Selain mengganggu konsentrasi, penggunaan smartphone yang berlebihan juga dapat memengaruhi etos belajar. Fitri, dkk (2021) menyatakan bahwa etos belajar mencerminkan semangat, disiplin, tanggung jawab, serta motivasi internal mahasiswa dalam mencapai keberhasilan akademik. Mahasiswa yang terlalu sering menggunakan smartphone untuk hal-hal non-akademik cenderung menunjukkan penurunan kedisiplinan dan motivasi belajar. Mereka lebih banyak menghabiskan waktu untuk hiburan digital daripada untuk membaca, menulis, atau berdiskusi secara ilmiah. Sebagai calon pemimpin rohani, mahasiswa teologi diharapkan memiliki kemampuan refleksi diri dan pengendalian diri. Penggunaan smartphone yang tidak terkontrol dapat menghambat pengembangan karakter ini dan mengurangi waktu untuk kegiatan spiritual seperti berdoa dan membaca kitab suci.

Penelitian oleh Han (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu social media fatigue, yaitu kelelahan digital yang menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa. Akibatnya, mahasiswa lebih mudah terdistraksi, menunda tugas, dan prestasi akademik menurun. Fenomena ini menekankan pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial agar aktivitas belajar tetap efektif.

Fenomena ini tampak pada mahasiswa Teologi kelas 2024A, di mana penggunaan smartphone yang tinggi sering menyebabkan penurunan fokus, kebiasaan menunda tugas, dan melemahnya motivasi belajar. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis secara mendalam pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi dan etos belajar mahasiswa teologi kelas 2024 A di era digital, agar ditemukan strategi yang tepat dalam membangun keseimbangan antara pemanfaatan teknologi dan peningkatan kualitas belajar mahasiswa teologi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori self-regulation dalam konteks penggunaan teknologi di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah 1) Berapa rata-rata waktu yang dihabiskan mahasiswa teologi kelas 2024 A untuk menggunakan smartphone dalam kegiatan non-akademik setiap hari, 2) Bagaimana perbedaan tingkat konsentrasi mahasiswa teologi kelas 2024 A saat belajar dengan menggunakan smartphone dan saat belajar tanpa menggunakan smartphone, 3) Bagaimana etos belajar mahasiswa teologi kelas 2024 A dalam konteks penggunaan smartphone, 4) Apakah motivasi belajar dan dukungan sosial mempengaruhi hubungan antara penggunaan smartphone dan etos belajar mahasiswa teologi kelas 2024 A.

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Untuk mengetahui rata-rata waktu yang dihabiskan mahasiswa teologi kelas 2024 A untuk menggunakan smartphone dalam kegiatan non-akademik setiap hari. 2) Untuk mendeskripsikan perbedaan tingkat konsentrasi mahasiswa teologi kelas 2024 A saat belajar dengan menggunakan smartphone dan saat belajar tanpa menggunakan smartphone. 3) Untuk mengidentifikasi kondisi etos belajar mahasiswa teologi kelas 2024 A dalam konteks penggunaan smartphone. 4) Untuk menganalisis pengaruh penggunaan smartphone terhadap konsentrasi dan etos belajar mahasiswa teologi kelas 2024 A.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan teologi, dengan menambahkan pemahaman baru mengenai hubungan antara teknologi digital, perilaku belajar, dan karakter mahasiswa teologi. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi



tambahan bagi peneliti lain dalam mengkaji tema serupa di masa mendatang. Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi lembaga pendidikan dalam merumuskan kebijakan tentang penggunaan smartphone di kelas dan pengembangan program literasi digital.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi agar mahasiswa lebih bijak dalam menggunakan smartphone, mampu mengatur waktu belajar, dan meningkatkan motivasi serta disiplin akademik. Hasil penelitian ini dapat membantu mahasiswa teologi untuk lebih sadar akan pola penggunaan smartphone mereka dan mengembangkan strategi untuk mengurangi gangguan saat belajar, seperti menggunakan aplikasi blocker atau menetapkan waktu khusus untuk menggunakan smartphone. Penelitian ini memberikan informasi penting tentang pola penggunaan smartphone mahasiswa, sehingga dosen dapat mengembangkan strategi pembelajaran digital yang efektif dan mampu meningkatkan konsentrasi mahasiswa. Dosen dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik, sehingga mahasiswa tidak mudah terdistraksi oleh smartphone. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi institusi untuk menyusun kebijakan literasi digital dan pembinaan etos belajar di lingkungan kampus teologi. Lembaga pendidikan dapat menyelenggarakan seminar atau workshop tentang literasi digital dan manajemen waktu untuk membantu mahasiswa menggunakan teknologi secara lebih efektif dan bertanggung jawab.

## LANDASAN TEORI

### 1. Penggunaan Smartphone dalam Pendidikan Tinggi di Era Digital

Perkembangan teknologi digital telah mengubah pola pembelajaran di perguruan tinggi. Smartphone kini menjadi perangkat utama bagi mahasiswa untuk mengakses materi, mengerjakan tugas, serta berkomunikasi dengan dosen dan teman sekelas. Menurut Murni dkk. (2023), smartphone memiliki fungsi multifungsi yang memungkinkan integrasi antara akses materi kuliah, komunikasi dengan dosen, interaksi sosial, dan aktivitas belajar digital, sehingga memberikan pengaruh signifikan dalam proses pendidikan. Dengan smartphone, mahasiswa dapat mengakses e-book, modul, video pembelajaran, dan catatan digital secara cepat, serta memfasilitasi diskusi daring dan pengumpulan tugas, sehingga mendukung efektivitas belajar di era digital.

Di Indonesia, tingginya angka kepemilikan smartphone di kalangan mahasiswa—mencapai 98% menurut APJII (2023)—menunjukkan bahwa perangkat ini sudah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mahasiswa. Perguruan tinggi semakin memanfaatkan aplikasi digital seperti Google Classroom, Zoom, e-learning, dan perpustakaan digital. Dengan demikian, smartphone memiliki dua sisi: sebagai sarana yang memperkaya pembelajaran, sekaligus potensi pengalih perhatian.

Dalam konteks mahasiswa teologi, smartphone memudahkan akses terhadap kitab suci digital, ensiklopedia teologi, jurnal ilmiah, khotbah, dan materi pembelajaran lainnya. Namun, seperti dikemukakan oleh Prof. Dr. Muhammad Pandu, M.Pd. (2019). Penggunaan teknologi digital yang tidak terkontrol dapat mengurangi fokus, meningkatkan stres digital, dan memunculkan kecanduan media sosial.

### 2. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada objek pembelajaran dalam jangka waktu tertentu tanpa terganggu stimulus lain (Syarifan Nurjan, 2020). Faktor yang memengaruhi konsentrasi terdiri dari faktor internal, seperti motivasi, minat, dan kondisi emosional, serta faktor eksternal, seperti lingkungan belajar, gangguan digital, suara, dan notifikasi.



Smartphone menjadi salah satu faktor eksternal terbesar yang memengaruhi konsentrasi mahasiswa. Notifikasi media sosial, game, pesan singkat, dan hiburan digital dapat dengan mudah mengalihkan fokus. Penelitian menunjukkan bahwa multitasking dengan smartphone dapat menurunkan daya ingat jangka pendek, memperpanjang waktu pemahaman materi, dan menurunkan kualitas hasil belajar.

### 3. Etos Belajar

Etos belajar mencakup sikap mental, kebiasaan, dan perilaku mahasiswa dalam menjalankan kegiatan pembelajaran, termasuk motivasi, disiplin, ketekunan, tanggung jawab, dan komitmen akademik (Fitri dkk., 2021). Mahasiswa dengan etos belajar tinggi mampu mengatur waktu, memprioritaskan tugas, dan menghindari gangguan.

Dalam era digital, etos belajar berkaitan erat dengan self-regulation, yaitu kemampuan mahasiswa untuk mengontrol perilakunya, termasuk penggunaan smartphone. Tanpa pengendalian diri, mahasiswa cenderung terdistraksi oleh konten non-akademik, yang dapat menurunkan motivasi dan kedisiplinan belajar. Dalam pendidikan teologi, etos belajar yang baik juga berperan dalam pengembangan karakter, spiritualitas, dan kemampuan reflektif.

### 4. Dampak Penggunaan Smartphone terhadap Konsentrasi

Stimulus digital yang berulang dapat mengalihkan perhatian otak dan menyebabkan penurunan fokus (Prof. Dr. Muhammad Pandu, M.Pd. (2019). Beberapa dampak negatif penggunaan smartphone terhadap konsentrasi antara lain:

1. Notifikasi yang berulang mengganggu perhatian meski tidak dibaca.
2. Frekuensi berpindah aplikasi (mental switching) membuat otak bekerja lebih keras dan mudah lelah.
3. Paparan media sosial memicu distraksi emosional.
4. Game dan hiburan digital mengurangi waktu belajar efektif.

Menurut Han (2024), penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu social media fatigue, yaitu kelelahan digital yang menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar mahasiswa. Akibatnya, mahasiswa lebih mudah terdistraksi, menunda tugas, dan prestasi akademik menurun.

### 5. Pengaruh Smartphone terhadap Etos Belajar

Penggunaan smartphone dapat memengaruhi etos belajar mahasiswa melalui beberapa mekanisme:

1. Menurunkan kedisiplinan waktu karena kecenderungan memilih hiburan digital.
2. Memunculkan kebiasaan menunda tugas (prokrastinasi digital).
3. Menurunkan motivasi belajar ketika waktu banyak dihabiskan untuk konten non-akademik.
4. Mengganggu rutinitas belajar dan kegiatan spiritual mahasiswa teologi.
5. Menggeser minat dari kegiatan ilmiah ke hiburan digital.

Di sisi lain, smartphone juga dapat meningkatkan etos belajar jika digunakan secara tepat, misalnya untuk membaca jurnal, membuat catatan digital, atau mengikuti kelas daring.

### 6. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir penelitian ini mengasumsikan hubungan sebagai berikut: penggunaan smartphone memengaruhi konsentrasi belajar, yang kemudian berdampak pada etos belajar mahasiswa. Variabel motivasi belajar dan dukungan sosial dapat memperkuat



atau memperlemah hubungan tersebut, sehingga peran self-regulation sangat penting dalam menjaga keseimbangan antara pemanfaatan smartphone dan efektivitas belajar.

## 7. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori, hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh signifikan penggunaan smartphone terhadap konsentrasi mahasiswa teologi kelas 2024A.
2. Terdapat pengaruh signifikan penggunaan smartphone terhadap etos belajar mahasiswa teologi kelas 2024A.
3. Motivasi belajar dan dukungan sosial memediasi hubungan antara penggunaan smartphone dan etos belajar.

## METODE PENELITIAN

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-korelasional dengan metode survei melalui kuesioner. Pendekatan ini dipilih untuk mengetahui tingkat penggunaan smartphone mahasiswa serta menguji hubungan dan pengaruhnya terhadap konsentrasi belajar dan etos belajar. Model korelasional sesuai karena penelitian ini menilai keterkaitan antar variabel sebagaimana diukur melalui skala Likert 1–5 pada setiap item instrumen.

### 2. Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teologi Kelas 2024A di Unika Santu Paulus Ruteng. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kelas 2024A, dengan jumlah <26orang. Oleh karena itu, teknik sampling yang digunakan adalah sampling jenuh (total sampling) di mana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Pendekatan ini memungkinkan hasil penelitian mencerminkan kondisi populasi secara menyeluruh.

### 3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup berbasis skala Likert 1–5, yang terdiri atas tiga variabel utama sesuai indikator:

#### a. Variabel Penggunaan Smartphone (X)

Disusun berdasarkan indikator aktivitas penggunaan smartphone oleh mahasiswa yang meliputi:

1. Penggunaan untuk kepentingan akademik.
2. Intensitas membuka media sosial saat belajar.
3. Pemanfaatan smartphone sebagai alat bantu perkuliahan.
4. Penggunaan smartphone saat kuliah berlangsung.
5. Gangguan fokus akibat notifikasi.
6. Penggunaan smartphone untuk hiburan.
7. Kesulitan mengontrol penggunaan smartphone.

#### b. Variabel Konsentrasi Belajar (Y1)

Mengacu pada teori konsentrasi belajar Syarifan Nurjan (2020), dengan indikator:

1. Kemampuan mempertahankan fokus.



2. Kemampuan memahami materi.
3. Dampak distraksi dari smartphone.
4. Gangguan notifikasi terhadap perhatian.
5. Daya tahan konsentrasi saat perkuliahan.

#### c. Variabel Etos Belajar (Y2)

Mengacu pada teori etos belajar dari Fitri dkk. (2021), meliputi:

1. Motivasi belajar.
2. Disiplin dan ketepatan waktu.
3. Keaktifan dan usaha memahami materi.
4. Tanggung jawab akademik.
5. Penundaan tugas akibat penggunaan smartphone.
6. Upaya peningkatan prestasi.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Observasi awal

Peneliti melakukan pengamatan awal terhadap pola penggunaan smartphone mahasiswa selama proses belajar, sebagai dasar penyusunan instrumen.

#### 2. Penyebaran kuesioner

Kuesioner diberikan secara luring (lembar hardcopy) dan daring (via Google Form) kepada seluruh mahasiswa kelas 2024A.

#### 3. Dokumentasi pendukung

Berupa catatan perkuliahan, screenshot penggunaan smartphone, dan gambaran aktivitas mahasiswa selama pembelajaran.

### 5. Teknik Analisis Data

#### 1. Statistik Deskriptif

Digunakan untuk mengetahui gambaran umum tiap variabel, seperti mean, persentase, dan kecenderungan penggunaan smartphone.

#### 2. Uji Korelasi Pearson

Untuk mengetahui hubungan antara variabel penggunaan smartphone dengan konsentrasi dan etos belajar.

#### 3. Analisis Regresi Sederhana dan Berganda

Regresi sederhana:  $X \rightarrow Y_1$  (pengaruh smartphone terhadap konsentrasi)

Regresi sederhana:  $X \rightarrow Y_2$  (pengaruh smartphone terhadap etos belajar)

Regresi berganda:  $X \rightarrow (Y_1 + Y_2)$

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Teologi kelas 2024A di Unika Santu Paulus Ruteng, dengan mengumpulkan data melalui kuesioner yang mencakup tiga variabel utama, yaitu penggunaan smartphone (X), konsentrasi belajar (Y1), dan etos belajar (Y2). Selain itu, data tambahan mengenai motivasi belajar dan dukungan sosial dikumpulkan untuk menganalisis pengaruh mediasi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk melihat kecenderungan jawaban, kategori, serta pola hubungan antarvariabel.



## 1. Deskripsi Penggunaan Smartphone (X)

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa penggunaan smartphone mahasiswa termasuk tinggi, baik dari durasi maupun intensitas aktivitas non-akademik. Mayoritas responden menggunakan smartphone antara 4–6 jam per hari, dan sebagian bahkan lebih dari 6 jam per hari. Frekuensi membuka media sosial juga tinggi, dengan WhatsApp, Instagram, Facebook, dan TikTok sebagai platform yang paling dominan.

Meskipun smartphone digunakan untuk keperluan akademik, seperti mengakses Alkitab digital, jurnal, dan e-book, proporsi penggunaan untuk kegiatan non-akademik seperti hiburan dan scrolling media sosial lebih besar. Selain itu, notifikasi pesan dan media sosial menjadi sumber gangguan utama saat belajar, dan banyak mahasiswa mengaku sulit menahan diri untuk tidak memeriksa smartphone. Fenomena ini menunjukkan adanya pola habitual checking, yang dapat menurunkan efektivitas belajar. Dengan demikian, penggunaan smartphone mahasiswa berada pada kategori tinggi dan lebih dominan digunakan untuk kegiatan non-akademik.

## 2. Deskripsi Konsentrasi Belajar (Y1)

Variabel konsentrasi belajar dianalisis melalui enam indikator utama, meliputi kemampuan fokus, ketahanan perhatian, dan pengaruh gangguan digital. Sebagian besar mahasiswa menyatakan kesulitan mempertahankan fokus, terutama saat smartphone berada di dekat mereka atau sedang digunakan. Notifikasi yang muncul secara berulang menjadi penyebab utama terganggunya konsentrasi, karena mahasiswa cenderung mengecek smartphone setiap kali ada bunyi atau getaran notifikasi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sekadar meletakkan smartphone di meja dapat mengganggu fokus mahasiswa, sejalan dengan teori brain drain, yaitu berkurangnya kapasitas kognitif akibat kehadiran smartphone. Lebih lanjut, mahasiswa melaporkan pemahaman materi yang lebih baik ketika belajar tanpa smartphone, sedangkan penggunaan smartphone secara intens menghambat pemahaman mendalam terhadap materi kuliah. Secara keseluruhan, tingkat konsentrasi mahasiswa berada pada kategori menengah ke rendah, dengan smartphone sebagai faktor distraksi utama.

## 3. Deskripsi Etos Belajar (Y2)

Etos belajar dianalisis berdasarkan motivasi, kedisiplinan, ketekunan, manajemen waktu, dan kesadaran tanggung jawab akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi akademik mahasiswa cukup baik, tetapi sering terganggu oleh aktivitas hiburan digital. Banyak mahasiswa menunda tugas karena terbiasa membuka smartphone, menunjukkan adanya perilaku prokrastinasi digital.

Selain itu, ketekunan dalam membaca dan mengerjakan tugas cenderung meningkat mendekati deadline, yang menunjukkan penggunaan waktu belajar yang tidak optimal. Mahasiswa juga sering kehilangan kontrol waktu saat menggunakan smartphone; niat awal membuka aplikasi Alkitab misalnya, bisa berubah menjadi membuka media sosial berjam-jam. Kesadaran tanggung jawab akademik tetap ada, namun implementasinya sering terganggu oleh distraksi digital. Secara keseluruhan, etos belajar mahasiswa berada dalam kategori cukup, namun ada kecenderungan menurun akibat penggunaan smartphone yang tinggi.



#### 4. Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial

Data tambahan mengenai motivasi belajar dan dukungan sosial menunjukkan bahwa mahasiswa dengan motivasi belajar tinggi dan dukungan sosial yang baik lebih mampu mengelola penggunaan smartphone. Mahasiswa yang mendapatkan dorongan dari teman atau dosen untuk fokus belajar cenderung tetap produktif meskipun smartphone digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi internal dan eksternal dapat memoderasi pengaruh smartphone terhadap etos belajar.

### B. Analisis Korelasi Antar Variabel

#### 1. Korelasi Penggunaan Smartphone terhadap Konsentrasi Belajar

Analisis korelasi menunjukkan hubungan negatif antara penggunaan smartphone dan konsentrasi belajar. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone, semakin rendah tingkat konsentrasi mahasiswa. Indikator paling berpengaruh adalah frekuensi membuka media sosial, reaksi terhadap notifikasi, dan kebiasaan mengecek smartphone saat belajar. Temuan ini mendukung teori Syarifan Nurjan (2020) bahwa stimulus eksternal, termasuk smartphone, dapat mengurangi kemampuan memusatkan perhatian.

#### 2. Korelasi Penggunaan Smartphone terhadap Etos Belajar

Terdapat korelasi negatif sedang antara penggunaan smartphone dan etos belajar. Semakin tinggi penggunaan smartphone, semakin rendah disiplin, ketekunan, dan manajemen waktu mahasiswa. Indikator yang dominan memengaruhi etos belajar antara lain kebiasaan menunda tugas, kurangnya disiplin waktu, dan ketergantungan pada hiburan digital. Hasil ini sesuai dengan teori Fitri dkk. (2021), bahwa etos belajar menurun ketika mahasiswa tidak dapat mengontrol distraksi.

### 3. Peran Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial

Analisis tambahan menunjukkan bahwa motivasi belajar dan dukungan sosial memiliki efek mediasi/moderasi. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi dan dukungan sosial baik mampu menahan distraksi smartphone, sehingga etos belajar tetap terjaga. Sebaliknya, mahasiswa dengan motivasi rendah atau dukungan sosial minim menunjukkan penurunan etos belajar yang lebih signifikan. Hal ini menegaskan pentingnya faktor psikososial dalam menjaga kualitas belajar di era digital.

### C. Analisis Regresi

#### 1. Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Konsentrasi Belajar

Hasil regresi menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar. Indikator paling dominan adalah frekuensi membuka media sosial, durasi penggunaan harian, dan jumlah notifikasi. Semakin tinggi paparan smartphone, semakin besar gangguan terhadap kemampuan memusatkan perhatian mahasiswa.

#### 2. Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Etos Belajar

Penggunaan smartphone juga berdampak signifikan pada penurunan etos belajar, terutama pada kedisiplinan, manajemen waktu, dan ketekunan belajar. Mahasiswa dengan durasi penggunaan tinggi menunjukkan perilaku akademik kurang produktif dan cenderung menunda tugas. Namun, bagi mahasiswa dengan motivasi tinggi dan dukungan sosial baik, dampak negatif ini lebih kecil.



## D. Pembahasan

Hasil penelitian ini konsisten dengan teori yang dijelaskan pada Bab II. Pertama, temuan bahwa smartphone mengurangi konsentrasi mendukung teori Syarifan Nurjan (2020), yang menyatakan bahwa stimulus eksternal mengganggu fokus belajar. Kedua, pengaruh smartphone terhadap etos belajar sesuai dengan Fitri dkk. (2021), di mana motivasi dan disiplin menurun ketika waktu lebih banyak digunakan untuk aktivitas non-akademik. Ketiga, hasil ini sejalan dengan konsep digital fatigue Pitaloka dkk. (2022), yang menunjukkan kelelahan akibat informasi digital mengurangi efektivitas belajar.

Dalam konteks mahasiswa teologi, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan smartphone tidak hanya memengaruhi aspek akademik, tetapi juga kualitas refleksi diri dan kedalaman spiritualitas. Waktu yang habis untuk hiburan digital mengurangi waktu untuk doa, kontemplasi, dan pembacaan Kitab Suci. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan smartphone secara bijak sangat penting untuk menjaga konsentrasi, etos belajar, dan pembentukan karakter mahasiswa teologi sebagai calon pemimpin rohani.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Penggunaan Smartphone terhadap Konsentrasi dan Etos Belajar Mahasiswa Teologi Kelas 2024A di Unika Santu Paulus Ruteng, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Penggunaan Smartphone Mahasiswa Sangat Tinggi  
Mahasiswa menggunakan smartphone secara intens setiap hari, terutama untuk media sosial, hiburan, dan aktivitas non-akademik. Penggunaan untuk kebutuhan akademik berada pada kategori sedang. Notifikasi, kebiasaan scrolling, dan durasi penggunaan yang panjang menjadi faktor utama distraksi.
2. Konsentrasi Belajar Mahasiswa Tergolong Sedang Cenderung Rendah  
Sebagian besar mahasiswa kesulitan mempertahankan fokus dalam jangka waktu lama ketika belajar. Kehadiran smartphone di dekat mereka, serta notifikasi yang muncul berulang, menjadi penyebab menurunnya kemampuan fokus, sesuai dengan teori konsentrasi menurut Nurjan (2020).
3. Etos Belajar Mahasiswa Berada pada Kategori Cukup Baik Tetapi Tidak Stabil  
Motivasi dan kemauan untuk belajar masih cukup baik, namun konsistensi kedisiplinan, manajemen waktu, dan ketepatan pengumpulan tugas menurun terutama ketika penggunaan smartphone meningkat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitri dkk. (2021) tentang dampak distraksi digital terhadap etos belajar.
4. Terdapat Pengaruh Negatif Penggunaan Smartphone terhadap Konsentrasi Belajar  
Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara penggunaan smartphone dengan konsentrasi belajar. Semakin tinggi intensitas penggunaan smartphone (frekuensi, durasi, dan notifikasi), semakin rendah tingkat konsentrasi mahasiswa. Analisis regresi menegaskan bahwa smartphone memberi kontribusi nyata terhadap menurunnya fokus belajar.
5. Penggunaan Smartphone Berpengaruh Negatif terhadap Etos Belajar  
Hasil korelasi dan regresi menunjukkan bahwa penggunaan smartphone berpengaruh terhadap penurunan kedisiplinan, motivasi belajar, serta ketekunan mahasiswa. Aktivitas non-akademik seperti media sosial dan hiburan digital menyebabkan penundaan tugas (procrastination) dan berkurangnya tanggung jawab akademik.



Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa penggunaan smartphone yang tinggi memiliki dampak negatif terhadap konsentrasi dan etos belajar mahasiswa, khususnya ketika penggunaan smartphone tidak diarahkan pada fungsi akademik. Pengelolaan waktu, jenis aplikasi, dan frekuensi penggunaan menjadi faktor penentu kualitas belajar mahasiswa.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil temuan penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

### **1. Bagi Mahasiswa**

- Mengatur waktu penggunaan smartphone dengan menerapkan digital time management.
- Mengaktifkan mode hening atau mematikan notifikasi saat belajar.
- Memanfaatkan smartphone lebih banyak untuk aplikasi akademik (e-book, jurnal online, kamus, catatan digital).
- Menetapkan target harian agar penggunaan smartphone tidak mengganggu tugas dan tanggung jawab akademik.

### **2. Bagi Dosen dan Fakultas**

- Mendorong penggunaan aplikasi pembelajaran berbasis digital yang lebih edukatif.
- Memberikan edukasi tentang literasi digital dan dampaknya terhadap konsentrasi serta etos belajar.
- Melakukan pendampingan khusus bagi mahasiswa yang menunjukkan etos belajar rendah akibat distraksi digital.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Disarankan menggunakan metode campuran (mixed method) untuk menggali aspek psikologis dan perilaku mahasiswa secara lebih mendalam.

- Menambah variabel baru seperti self-control, manajemen waktu, atau stres akademik.
- Menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian bisa digeneralisasi lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- APJII, dkk. (2023). Laporan survei penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia 2023.
- Han, Y. (2024). Social Media Addiction, Fatigue and the Effects on Young Adults' Academic Performance China. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities*, 5(5), 70–80. Jakarta: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Fitri, N., dkk. (2021). Etos belajar mahasiswa di era digital. Jakarta: Kencana.
- Murni, dkk. (2023). Pemanfaatan Smartphone dalam Pembelajaran Matematika: Bagaimana Persepsi Mahasiswa? *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7(1), 590–603.
- Nurjan, S., dkk. (2020). Psikologi konsentrasi belajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pandu, M., dkk. (2019). Teknologi digital dan dampaknya terhadap pendidikan modern. Jakarta: Rajawali Pers.