
Pengaruh Notifikasi Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar

Sheilla Alma Tasya¹⁾, M.Indra Saputra²⁾, Callista Alodya J³⁾, Konto Iskandar Dinata⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Psikologi, UIN Raden Fatah Palembang

Email: sheillaalma@gmail.com
mindrasaputra37@gmail.com
callistaalodyaj@gmail.com
kontoiskandardinata_uin@radenfatah.ac.id

Abstrak

Peningkatan penggunaan media sosial pada pelajar membuat paparan notifikasi digital semakin sering terjadi dan berdampak pada kestabilan konsentrasi belajar. Notifikasi yang muncul secara tiba-tiba memicu perpindahan perhatian yang mengganggu alur berpikir, sehingga proses belajar menjadi kurang efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan mekanisme notifikasi media sosial dalam memengaruhi konsentrasi belajar, menggambarkan dampaknya terhadap kemampuan pelajar mempertahankan fokus, serta menguraikan upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan konsentrasi akibat notifikasi tersebut. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dan desain analisis deskriptif berdasarkan data sekunder dari artikel dan jurnal ilmiah terbit tahun 2020–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa notifikasi memengaruhi konsentrasi melalui interupsi perhatian, dorongan membuka aplikasi, rasa ingin tahu yang kuat, serta pola multitasking semu. Dampaknya terlihat pada menurunnya kedalaman fokus, berkurangnya pemahaman materi, munculnya residu perhatian, melemahnya kemampuan mengendalikan distraksi, dan meningkatnya beban kognitif. Upaya pengurangan gangguan dapat dilakukan melalui pengaturan notifikasi, manajemen waktu belajar, pembatasan penggunaan aplikasi, dukungan lingkungan, serta pengembangan kebiasaan digital sehat. Kesimpulannya, notifikasi media sosial berpengaruh signifikan terhadap penurunan konsentrasi belajar, namun pengendalian digital yang tepat dapat membantu menjaga fokus pelajar.

Kata Kunci: Notifikasi Media Sosial, Konsentrasi Belajar, Fokus Pelajar, Distraksi Digital

Abstract

The growing use of social media among students has increased exposure to digital notifications, which often disrupt learning concentration. Notifications that appear suddenly trigger shifts in attention, interrupt cognitive flow, and reduce the effectiveness of the learning process. This study aims to explain the mechanisms by which social media notifications influence learning concentration, describe their impact on students' ability to maintain focus, and outline efforts that can be implemented to reduce concentration disturbances caused by such notifications. This research employs a qualitative method with a literature review approach and a descriptive analysis design using secondary data derived from scientific articles and research journals published between 2020–2025. The findings indicate that notifications affect concentration through attention interruptions, impulses to open applications, heightened curiosity, and patterns of pseudo-multitasking. Their impact is reflected in reduced depth of focus, decreased comprehension, the emergence of attention residue, weakened control over digital distractions, and increased cognitive load. Efforts to reduce these disturbances include adjusting notification settings, applying time-management strategies, limiting application use, gaining environmental support, and developing healthier digital habits. In conclusion, social media notifications significantly reduce learning concentration, yet appropriate digital regulation strategies can help students maintain better focus.

Keywords: Social Media Notifications, Learning Concentration, Student Focus, Digital Distraction

PENDAHULUAN

Media sosial telah berkembang menjadi salah satu aspek digital yang paling dominan dalam kehidupan pelajar dan mahasiswa pada era modern. Akses yang luas dan kemudahan penggunaan menjadikan media sosial digunakan hampir setiap hari dalam berbagai situasi. Kehadirannya bukan hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai medium berbagi informasi yang cepat dan masif. Tingginya jumlah pengguna yang berasal dari kalangan pelajar menunjukkan bahwa media sosial tidak dapat dipisahkan dari aktivitas mereka (Setiawan *et al.*,

2025). Fenomena ini memperlihatkan bahwa interaksi digital kini menjadi bagian besar dari pola hidup akademik generasi muda.

Penggunaan media sosial kemudian berkembang menjadi aktivitas yang tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga mendukung komunikasi, kolaborasi, dan proses belajar. Pelajar memanfaatkan berbagai *platform* untuk berdiskusi, mencari materi pembelajaran, dan berinteraksi dengan rekan sekelas. Beragam fitur yang disediakan menjadikan media sosial sebagai alat serbaguna yang mampu memenuhi kebutuhan hiburan dan edukasi secara bersamaan. Kebiasaan mengakses media sosial dalam rentang waktu yang panjang memperlihatkan bagaimana perannya telah melekat pada rutinitas harian (Maryana *et al.*, 2025). Pola ini menggambarkan bahwa aktivitas belajar sering berlangsung berdampingan dengan penggunaan media sosial yang terus berlangsung.

Meningkatnya penggunaan *smartphone* turut memperkuat intensitas keterhubungan pelajar dengan media sosial. Perangkat ini hampir selalu berada di dekat mereka dan secara otomatis mengirimkan berbagai notifikasi dari aplikasi yang terpasang. Notifikasi dapat dipahami sebagai pemberitahuan singkat yang muncul pada layar gawai untuk memberi tahu adanya aktivitas baru seperti pesan, komentar, atau informasi lain. Karakteristik notifikasi yang muncul secara spontan membuat pengguna sering kali memberikan perhatian langsung meskipun sedang melakukan kegiatan lain (Kaminske *et al.*, 2022). Kehadiran notifikasi yang terus berulang menciptakan situasi di mana perhatian pelajar sering teralihkan selama proses belajar berlangsung.

Fenomena notifikasi pada media sosial memperlihatkan bahwa pemberitahuan digital kini menjadi bentuk umpan balik cepat yang sulit diabaikan. Notifikasi yang berisi likes, komentar, mention, atau pesan pribadi memiliki daya tarik yang kuat bagi pengguna. Setiap kali notifikasi muncul, dorongan untuk membuka aplikasi sering muncul secara otomatis tanpa perencanaan sebelumnya. *Platform* seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *TikTok*, dan berbagai aplikasi lainnya memproduksi notifikasi dalam jumlah tinggi seiring aktivitas pengguna yang meningkat (Yumaida, 2025). Situasi ini menunjukkan bahwa frekuensi dan intensitas notifikasi berpotensi mempengaruhi stabilitas perhatian pelajar pada saat belajar.

Konsentrasi belajar menjadi salah satu aspek kognitif yang rentan terhadap gangguan ketika notifikasi muncul secara berulang. Konsentrasi belajar dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian secara penuh pada materi yang sedang dipelajari dalam jangka waktu tertentu. Kemampuan ini ditandai dengan fokus yang stabil, minim distraksi, serta kapasitas untuk menyerap informasi secara optimal. Proses konsentrasi membutuhkan kondisi mental yang tenang dan kontinuitas perhatian dalam menyelesaikan tugas akademik. Kehadiran gangguan sekecil apa pun dapat menurunkan kualitas fokus pelajar dan memengaruhi proses penyelesaian tugas belajar (Tsani *et al.*, 2025).

Kemunculan notifikasi berulang dapat menginterupsi alur perhatian pelajar yang sedang berfokus pada tugas akademik. Setiap gangguan kecil yang terjadi secara terus-menerus berpotensi menimbulkan sisa perhatian atau *attention residue* yang membuat pikiran tidak sepenuhnya kembali ke materi belajar. Situasi ini dapat mengakibatkan ketidakstabilan fokus sehingga waktu belajar menjadi kurang efektif. Penurunan kualitas konsentrasi juga berdampak pada kemampuan memahami materi yang membutuhkan proses berpikir mendalam (Martin *et al.*, 2025). Perubahan ini menunjukkan bahwa notifikasi memiliki potensi mempengaruhi efektivitas belajar secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Ardiyanti *et al.* (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan penurunan fokus dan konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Medan. Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa akses media sosial yang berlebihan memunculkan gangguan fokus, *multitasking* yang tidak terkontrol, serta berkurangnya efektivitas dalam memahami materi. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa media sosial dapat menjadi faktor yang memengaruhi kestabilan perhatian mahasiswa dalam proses belajar. Penelitian Sahabuddin *et al.* (2025) juga menegaskan

adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan perubahan konsentrasi belajar mahasiswa berdasarkan analisis temuan yang dilaporkan.

Kajian dari dua penelitian terdahulu tersebut memperlihatkan bahwa pembahasan mengenai gangguan yang muncul dari penggunaan media sosial umumnya masih bersifat luas dan belum memusatkan perhatian pada mekanisme notifikasi sebagai sumber distraksi yang spesifik. Ketiadaan kajian mendalam mengenai peran notifikasi menandakan adanya celah penelitian yang perlu dijelaskan melalui penelusuran sumber pustaka yang lebih komprehensif. Kondisi ini membuka ruang bagi peneliti untuk mengembangkan pembahasan yang lebih terarah mengenai notifikasi sebagai bentuk gangguan digital yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik melakukan penelitian berjudul “*Pengaruh Notifikasi Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar*” yang meliputi tiga rumusan masalah yaitu bagaimana mekanisme notifikasi media sosial memengaruhi konsentrasi belajar? apa dampak notifikasi media sosial terhadap kemampuan pelajar dalam mempertahankan fokus belajar? bagaimana upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan konsentrasi belajar yang disebabkan oleh notifikasi media sosial? Tujuan penelitian ini adalah menyusun kajian pustaka mengenai pengaruh notifikasi media sosial terhadap konsentrasi belajar, dengan harapan hasil kajian ini dapat menambah sumber acuan ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan pengetahuan dalam bidang pendidikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan serta desain analisis deskriptif yang berfokus pada penelusuran, pengumpulan, dan penginterpretasian data dari berbagai sumber tertulis. Data yang digunakan berupa data sekunder yang berasal dari artikel ilmiah dan jurnal penelitian yang relevan dengan topik pengaruh notifikasi media sosial terhadap konsentrasi belajar. Sumber data diperoleh melalui *Google Scholar* dengan kriteria inklusi yaitu artikel yang terbit pada rentang tahun 2020–2025, memiliki topik yang berkaitan dengan notifikasi media sosial, konsentrasi belajar, atau gangguan digital, serta tersedia dalam format lengkap. Kriteria eksklusinya meliputi artikel yang tidak relevan, tidak tersedia secara penuh, atau tidak memuat informasi penelitian yang dapat dianalisis. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyeleksi, mencatat, dan mengorganisasi artikel yang sesuai dengan batasan penelitian. Data yang terpilih kemudian diolah dengan cara mengelompokkan temuan, membandingkan isi antar sumber, dan mengidentifikasi pola atau hubungan yang muncul. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membaca mendalam setiap sumber, menarik inti informasi, serta menyimpulkan hasil kajian untuk menjawab fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mekanisme Notifikasi Media Sosial dalam Memengaruhi Konsentrasi Belajar

Notifikasi media sosial bekerja sebagai stimulus visual dan auditif yang memicu respons otomatis dari penggunanya. Setiap kali notifikasi muncul, sistem atensi manusia terdorong untuk mengalihkan fokus karena tubuh menafsirkan stimulus tersebut sebagai informasi baru yang perlu diproses. Mekanisme ini terjadi sangat cepat sehingga pengguna sering merespons tanpa mempertimbangkan kegiatan yang sedang berlangsung. Proses perpindahan fokus ini menyebabkan perhatian utama tergeser dari aktivitas belajar ke stimulus digital yang muncul. Situasi tersebut membuat pelajar sulit mempertahankan alur perhatian yang stabil (Kaminske *et al.*, 2022). Sistem kerja otak manusia memiliki kecenderungan untuk bereaksi terhadap sinyal yang dianggap memiliki nilai kebaruan, dan notifikasi memanfaatkan kecenderungan tersebut. Ketika notifikasi muncul, otak melepaskan sedikit dopamin yang menimbulkan dorongan untuk

membuka aplikasi. Kondisi ini menjadikan notifikasi memiliki daya tarik tinggi meskipun pengguna sedang berkonsentrasi pada materi belajar. Perpindahan fokus yang terjadi secara berulang menyebabkan otak bekerja lebih keras untuk kembali pada tugas utama. Proses ini menghambat kestabilan konsentrasi yang diperlukan dalam aktivitas belajar (Martin *et al.*, 2025). Notifikasi yang hadir secara tiba-tiba menciptakan pola interupsi yang memecah aliran perhatian. Interupsi yang berulang mengganggu proses kognitif yang sedang berlangsung sehingga aktivitas belajar menjadi tidak teratur. Gangguan kecil yang muncul berkali-kali menyebabkan aliran pikiran terputus dan membutuhkan waktu untuk kembali pada fokus awal. Mekanisme ini dikenal sebagai pergeseran perhatian yang terjadi akibat stimulus eksternal. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya efektivitas belajar secara keseluruhan (Jin *et al.*, 2024)

Selain menciptakan interupsi, notifikasi juga memunculkan rasa ingin tahu yang kuat terhadap isi pesan atau informasi yang disampaikan. Rasa ingin tahu ini mendorong pengguna untuk membuka aplikasi sebagai bentuk respons spontan. Kebiasaan tersebut menciptakan pola perilaku repetitif yang melemahkan kemampuan menahan distraksi selama belajar. Semakin sering notifikasi muncul, semakin rendah kemampuan pelajar untuk mengendalikan dorongan membuka aplikasi. Mekanisme ini memperlihatkan bagaimana notifikasi dapat mengganggu prioritas belajar (Deng *et al.*, 2025). Notifikasi juga mempengaruhi konsentrasi melalui proses multitasking semu yang muncul ketika pelajar mencoba membagi perhatian antara belajar dan memeriksa ponsel. Pembagian perhatian semacam ini tidak berjalan efektif karena otak tidak dapat memproses dua informasi kompleks secara bersamaan. Kondisi ini membuat aktivitas belajar menjadi lebih lambat dan memerlukan waktu tambahan untuk memahami materi. Kebiasaan berganti fokus berulang kali menyebabkan kapasitas memori kerja menurun selama belajar. Mekanisme ini menunjukkan bahwa notifikasi dapat menggerus kemampuan pelajar dalam mempertahankan konsentrasi optimal (Graben *et al.*, 2022).

Kehadiran notifikasi dalam frekuensi tinggi dapat menciptakan kebiasaan refleks untuk memeriksa ponsel meskipun tidak ada kebutuhan mendesak. Kebiasaan ini berkembang menjadi pola perilaku yang membuat pelajar lebih mudah terdistraksi selama belajar. Setiap kali ponsel bergetar, berbunyi, atau muncul tanda visual, pelajar merasa terdorong untuk meresponsnya. Respons spontan ini melemahkan kemampuan mengendalikan diri terhadap distraksi digital. Kelemahan tersebut berdampak pada semakin rendahnya ketahanan fokus pelajar (Deng *et al.*, 2025). Selain itu, dampak notifikasi terlihat pada meningkatnya beban kognitif yang harus ditanggung pelajar. Ketika perhatian bergantian antara belajar dan melihat notifikasi, otak bekerja lebih keras karena harus memproses dua aktivitas dalam waktu yang hampir bersamaan. Kondisi ini menyebabkan kelelahan mental yang muncul lebih cepat dibandingkan aktivitas belajar tanpa gangguan. Kelelahan tersebut membuat pelajar sulit mempertahankan fokus dalam jangka waktu yang lebih lama. Dampak ini memperlihatkan betapa notifikasi dapat melemahkan kemampuan pelajar untuk belajar secara maksimal (Martin *et al.*, 2025).

Upaya Mengurangi Gangguan Konsentrasi Belajar akibat Notifikasi Media Sosial

Pelajar dapat mengurangi gangguan konsentrasi dengan mengatur notifikasi pada perangkat digital agar hanya pesan prioritas yang muncul selama waktu belajar. Banyak aplikasi menyediakan fitur mode fokus yang menghentikan sementara notifikasi sehingga aktivitas belajar berlangsung lebih stabil. Penggunaan jadwal belajar terstruktur membantu menurunkan keinginan membuka media sosial secara spontan. Lingkungan belajar yang minim perangkat digital non-esensial juga mendukung peningkatan perhatian. Kebiasaan ini mampu membangun pola belajar yang lebih terkendali dan bebas gangguan (Deng *et al.*, 2025). Pendekatan manajemen waktu seperti teknik Pomodoro memberi kesempatan otak untuk beristirahat tanpa harus beralih ke media sosial. Pelajar dapat menetapkan interval belajar yang jelas sehingga impuls untuk mengecek notifikasi dapat ditekan. Setiap sesi belajar yang berhasil tanpa gangguan membantu meningkatkan disiplin digital secara bertahap. Pengaturan waktu istirahat

yang terjadwal memberikan ruang untuk menggunakan media sosial tanpa mengganggu fokus utama. Strategi ini menumbuhkan konsistensi belajar yang lebih kuat (Martin *et al.*, 2025).

Penerapan batasan penggunaan aplikasi melalui fitur digital wellbeing dapat mengurangi paparan notifikasi yang tidak diperlukan. Fitur ini menyediakan laporan durasi penggunaan sehingga pelajar dapat mengevaluasi kebiasaan digitalnya. Pembatasan berbasis waktu membantu menekan kecenderungan membuka media sosial secara berulang. Pengaturan ini memberi kontrol lebih besar terhadap aktivitas yang berkaitan dengan ponsel. Pelajar dapat membangun kesadaran diri terhadap perilaku yang mengganggu fokus belajar (Jin *et al.*, 2024). Dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga atau teman dapat memperkuat upaya mengurangi gangguan notifikasi. Komitmen bersama untuk menciptakan ruang belajar yang bebas interupsi memberikan dorongan positif. Pengawasan ringan dari orang terdekat membantu pelajar mempertahankan kebiasaan belajar yang lebih disiplin. Lingkungan yang mendukung memudahkan pelajar untuk tetap berada dalam ritme belajar yang stabil. Sinergi ini memberikan manfaat bagi peningkatan konsentrasi (Graben *et al.*, 2022). Pelajar dapat mengembangkan kebiasaan digital sehat dengan memahami pemicu yang membuat mereka mudah terganggu oleh notifikasi. Setiap individu memiliki pola respons yang berbeda terhadap ponsel sehingga strategi pengurangan gangguan dapat disesuaikan. Kesadaran terhadap pemicu tersebut mendorong pembuatan aturan pribadi yang lebih efektif. Penyesuaian strategi berdasarkan kebutuhan pribadi membuat proses pengendalian lebih mudah dijalankan. Upaya ini membantu menciptakan pengalaman belajar yang lebih fokus dan produktif (Kaminske *et al.*, 2022).

KESIMPULAN

Notifikasi media sosial memiliki peran besar dalam mengganggu konsentrasi pelajar melalui mekanisme pemicu perhatian yang membuat fokus mudah teralihkan, sehingga kemampuan mempertahankan fokus belajar menurun, namun berbagai strategi seperti pengaturan notifikasi, teknik manajemen waktu, dan penerapan kebiasaan digital sehat dapat membantu meminimalkan gangguan tersebut dan meningkatkan kualitas belajar.

REFERENSI

- Ardiyanti, A., Rhamadani, M. T., Putri, R. A., Widya, S., & Tarigan, J. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Konsentrasi Dan Fokus Belajar Mahasiswa / I Unimed Fakultas FBS. *BENEFIT: Journal Of Business, Economics, And Finance*, 3(1), 69–76.
- Deng, Z., Cheng, Z. A., Ferreira, P., & Pavlou, P. A. (2025). From Smartphones to Smart Students : Learning vs . Distraction Using Smartphones in the Classroom From Smartphones to Smart Students : Learning vs . Distraction Using Smartphones in the Classroom. *Information Systems Research*, November. <https://doi.org/10.1287/isre.2022.0078>
- Graben, K., Doering, B. K., & Barke, A. (2022). Receiving push-notifications from smartphone games reduces students learning performance in a brief lecture: An experimental study. *Computers in Human Behavior Reports*, 5, 100170. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100170>
- Jin, Y., Zhou, W., Zhang, Y., Yang, Z., & Hussain, Z. (2024). Smartphone Distraction and Academic Anxiety: The Mediating Role of Academic Procrastination and the Moderating Role of Time Management Disposition. *Behavioral Sciences*, 1–13.
- Kaminske, A., Brown, A., Aylward, A., & Haller, M. (2022). Cell Phone Notifications Harm Attention: An Exploration of the Factors that Contribute to Distraction. *European Journal of Educational Research*, 11(3), 1487–1494.
- Martin, F., Long, S., Haywood, K., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education : a systematic review of research on causes , consequences and prevention strategies distraction in education. *Educational Technology Research and Development*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
- Maryana, D., Boer, K. M., Purwanti, S., & Ibrizah, Z. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Phubbing Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2022.

Jurnal Teknologi Dan Komputasi, 07(2), 30–53.

- Sahabuddin, R., Fayyad, A. N., Hardianzah, Humaerah, N., & Atmevia, W. (2025). Pengaruh Penggunaan media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Yang Di Mediasi Oleh Manajemen Waktu. *Jurnal Eksopoda*, 02(01), 1–11.
- Setiawan, B., Sari, I. J., Larasaty, K., Mahira, N. H., Ramadhani, W. I., & Nugraha, J. T. (2025). Penggunaan Media Sosial Di Era Modern Mempengaruhi Pola Komunikasi Mahasiswa. *Journal of Governace and Public Administration (JoGaPA)*, 2(2), 468–479.
- Tsani, K. I., Aly, M., Garini, S. A., Putri, N. A., Yuwinanto, H. P., & Mutia, F. (2025). Dampak Scroll Culture terhadap Daya Konsentrasi Generasi Z: Tinjauan Literatur Psikologi dan Media Digital. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, 5(4), 2723–2730.
- Yumaida, T. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Manajemen Universitas Teuku Umar. *Indonesia Economic Journal*, 1(2), 314–324.