

Hubungan Intensitas Penggunaan *Smartphone* Dengan *Sustained Attention* Pada Mahasiswa

Azzatul Mumtaza¹, Luh Putu Shanti Kusumaningsih²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

luhputu@unissula.ac.id

Abstrak

Penggunaan *smartphone* yang masif di kalangan mahasiswa kini menjadi paradoks; di satu sisi mendukung aktivitas harian, namun di sisi lain menjadi sumber distraksi digital utama. Tingginya intensitas keterlibatan dengan *smartphone* tersebut memicu perpindahan perhatian yang cepat, yang pada akhirnya menurunkan *sustained attention* mahasiswa saat menyelesaikan tugas akademik. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan *sustained attention* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Subjek penelitian mencakup mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan jumlah sampel sebanyak 109 responden yang ditentukan melalui teknik cluster sampling. Proses pengumpulan data menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu Skala Intensitas Penggunaan *Smartphone* dan Skala *Sustained Attention*, yang masing-masing memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,936 dan 0,780. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman yang menghasilkan koefisien korelasi (r_s) sebesar -0,205 dengan nilai signifikansi 0,033 ($p < 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan ada hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *sustained attention* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Dengan demikian, peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* cenderung diikuti oleh penurunan *sustained attention*, sehingga mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan *smartphone* lebih tinggi menunjukkan kemampuan mempertahankan atensi yang relatif lebih rendah.

Kata Kunci: *Intensitas Penggunaan Smartphone, Sustained Attention, Mahasiswa*

Abstract

The widespread use of smartphones among university students has become a paradox; on the one hand, smartphones support various daily activities, while on the other hand, they have become a major source of digital distraction. The high intensity of smartphone engagement may trigger rapid shifts in attention, which can ultimately reduce students' sustained attention when completing academic tasks. This study was conducted to determine the relationship between smartphone use intensity and sustained attention among students of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University. The research subjects consisted of students of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University, with a sample of 109 respondents selected using the cluster sampling technique. Data were collected using two research instruments, namely the Smartphone Use Intensity Scale and the Sustained Attention Scale, with reliability coefficients of 0.936 and 0.780, respectively. Data were analyzed using the Spearman correlation test, which yielded a correlation coefficient (r_s) of -0.205 with a significance value of 0.033 ($p < 0.05$). The findings indicate a significant negative relationship between smartphone use intensity and sustained attention among students of the Faculty of Psychology at Sultan Agung Islamic University. Thus, higher smartphone use intensity tends to be associated with lower sustained attention, indicating that students with higher smartphone use intensity tend to demonstrate a relatively lower ability to maintain attention.

Keywords: *Smartphone Use Intensity, Sustained Attention, University Students*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada masa transisi perkembangan dari remaja menuju dewasa awal yang dihadapkan pada tuntutan akademik, sosial, dan personal (Eka Susanti dkk., 2023). Tuntutan akademik perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa mengelola pemrosesan informasi yang kompleks, seperti membaca literatur ilmiah, memahami materi perkuliahan, dan menyelesaikan tugas akhir (Petersen & Posner, 2012). Tingginya pemrosesan informasi berisiko meningkatkan beban kognitif berlebih (*cognitive load*), memicu kelelahan mental, dan menurunkan efisiensi kognitif (Skowronek dkk., 2023). Untuk mencapai kinerja akademik yang optimal di tengah tantangan tersebut, mahasiswa membutuhkan kapasitas *sustained attention*.

Sustained attention dikembangkan secara biologis oleh Sarter dkk. (2001) yang melibatkan sistem saraf dan jaringan otak tertentu dalam mempertahankan daya fokus. Perspektif kognitif modern menghubungkan *sustained attention* dengan memori kerja (*working memory*), pengembaraan pikiran (*mind-wandering*), serta dorongan motivasional dan emosional individu (Cowan dkk., 2020). Fortenbaugh dkk. (2017) mendefinisikan *sustained attention* sebagai kemampuan individu untuk berkonsentrasi pada satu aspek atau tugas dalam rentang waktu yang berkelanjutan hingga tugas selesai. McAvinue dkk. (2012) menambahkan bahwa *sustained attention* merupakan kapasitas mental untuk memproses rangsangan secara sadar dan penuh perhatian, yang apabila terganggu akan mengarah pada pembiasaan (*habituation*) dan pengalihan fokus ke rangsangan lain. menekankan fluktuasi performa atensi individu dari waktu ke waktu (Esterman & Rothlein, 2019) serta variasi antarindividu dalam menjaga

stabilitas konsentrasi. Di samping itu, tingkat motivasi dan kondisi afektif individu turut menentukan ketahanan fokus terhadap tugas utama (Cohen, 2014); Fadillah & Pranungsari, 2023). Unsworth & Robison (2020) menegaskan *sustained attention* sebagai upaya aktif penetapan tujuan untuk merespons situasi secara efektif dalam periode waktu tertentu, terutama pada kondisi pengerjaan tugas yang monoton dan berulang.

Pengukuran *sustained attention* menggunakan instrumen kontrol perhatian rancangan (van Son dkk., 2021) yang divalidasi oleh (Rahmadani dkk., 2025) mencakup dua dimensi utama, yaitu memusatkan perhatian dan mengalihkan perhatian. Memusatkan perhatian merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian pada tugas atau stimulus tertentu serta menahan gangguan dari stimulus lain di lingkungan sekitar yang tidak relevan. Aspek kedua yaitu mengalihkan perhatian merupakan kemampuan individu untuk memindahkan fokus perhatian dari satu tugas ke tugas lainnya secara fleksibel sesuai tuntutan situasi.

Kemampuan *sustained attention* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. (Sánchez Ceballos & Cardona Castillo, 2022) mengemukakan faktor kualitas dan durasi tidur, irama sirkadian dan kronotipe (Wijayanto dkk., 2025), kondisi psikologis dan stres akademik, serta lingkungan belajar. (Wrench, 2023) mengidentifikasi pengaruh jeda istirahat, gaya hidup, dan aktivitas fisik. Skowronek dkk. (2023) menemukan bahwa kehadiran fisik *smartphone*, beban kognitif eksternal, pemisahan spasial gawai, dan kompleksitas tugas turut menentukan stabilitas *sustained attention*.

Fenomena penurunan *sustained attention* teridentifikasi pada wawancara pra-penelitian terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Responden mengaku hanya mampu mempertahankan fokus belajar selama 10 hingga 30 menit sebelum terdistraksi oleh dorongan internal untuk mengecek gawai, meskipun tidak ada notifikasi masuk.

Di Indonesia, penetrasi penggunaan internet telah mencapai 80,66% dari total populasi, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 7 jam 42 menit per hari (APJII, 2025). Pengguna media sosial di Indonesia mencapai 191 juta jiwa (73,7% populasi), yang didominasi oleh kelompok usia 18–34 tahun sebesar 54,1% (Andreas Daniel Panggabean & Sumarsono, 2024). Penggunaan media digital yang masif ini mendorong tingginya intensitas penggunaan *smartphone* di kalangan mahasiswa.

Intensitas penggunaan *smartphone* merupakan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan gawai yang diukur melalui kuantitas frekuensi dan durasi pemakaian harian (Nurannisa dkk., 2023; Yulilla dkk., 2022; Afifah dkk., 2025). (Billieux, 2012) menjelaskan bahwa intensitas penggunaan gawai dicirikan oleh tingginya frekuensi pemakaian, kesulitan mengontrol diri, keterlibatan psikologis, serta kecenderungan penggunaan berulang secara kompulsif dalam berbagai situasi tanpa kepentingan yang jelas. Iska Netti (2021) mengukur intensitas penggunaan gawai melalui empat aspek utama: durasi (lamanya waktu pemakaian), frekuensi (seberapa sering mengecek gawai), perhatian (pemusatan fokus pada gawai sehingga

aktivitas lain terabaikan), dan penghayatan (keterlibatan emosional serta kenikmatan saat menggunakan gawai). Wibawa dkk., (2018) menambahkan aspek kepuasan dan kesenangan, sedangkan Sumuli dkk., (2025) mengidentifikasi aspek ketergantungan yang mencakup toleransi, modifikasi suasana hati, penarikan diri, dan prioritas.

Hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *sustained attention* dijelaskan melalui *cognitive load theory* dan *brain drain hypothesis* (Robertson dkk., 2001; Skowronek dkk., 2023). Paparan konstan terhadap stimulus digital (notifikasi, pesan instan, media sosial) bertindak sebagai beban kognitif eksternal yang tidak relevan dengan tugas akademik. Kehadiran fisik *smartphone* di dekat individu menyita sebagian sumber daya memori kerja (*working memory*) untuk menahan dorongan memeriksa gawai, sehingga kapasitas kognitif yang tersisa untuk mempertahankan fokus pada tugas utama berkurang secara signifikan (Skowronek dkk., 2023; Wilmer dkk., 2017).

Secara neuropsikologis, paparan konten singkat secara berurutan pada platform video pendek mendorong fenomena *instant gratification*, yaitu kecenderungan memperoleh kepuasan secara cepat tanpa melalui proses panjang (Pradana & Wisnu, 2021; Tanil & Yong, 2020). Kebiasaan ini memicu pergeseran atensi yang cepat (*rapid context switching*), menurunkan aktivitas gelombang theta di *prefrontal cortex*, serta memicu penurunan kontrol perhatian yang dikenal sebagai fenomena "*TikTok brain*" (Chiossi dkk., 2023; Yan dkk., 2024; Ye dkk., 2025).

Sejumlah penelitian terdahulu mengonfirmasi dampak negatif penggunaan gawai terhadap fungsi atensi. Ahiri dkk. (2026) menemukan bahwa kecanduan konten digital pendek berkontribusi terhadap penurunan kemampuan konsentrasi mahasiswa sebesar 55,2%. Kao (2023) melaporkan bahwa adiksi *smartphone* di dalam kelas memiliki pengaruh negatif langsung yang signifikan terhadap tingkat perhatian mahasiswa saat perkuliahan ($B = -0,252$; $p = 0,015$). Elhai dkk. (2018) serta Kaminske dkk. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan gawai dan notifikasi selama belajar mengurangi kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan atensi. Gusti dkk. (2019) dan Throuvala dkk. (2021) menemukan korelasi negatif signifikan antara keterikatan gawai dan kecenderungan distraksi terhadap perhatian berkelanjutan. Salim dan Jannah (2026) menegaskan bahwa degradasi fungsi atensi kognitif hanya dipicu oleh pemakaian gawai yang bersifat kompulsif atau adiktif, sedangkan pemakaian fungsional tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan.

Meskipun kajian mengenai penggunaan media sosial dan waktu layar (*screen time*) telah banyak diteliti, riset yang secara khusus menguji hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *sustained attention* pada mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas (Sánchez Ceballos & Cardona Castillo, 2022). Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada perhatian secara umum, adiksi media sosial, atau dampaknya terhadap prokrastinasi akademik (Xie et al., 2023). Kesenjangan riset ini menegaskan pentingnya pengujian empiris mengenai korelasi kedua variabel pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA.

Berdasarkan latar belakang empiris dan kajian teoretis di atas, perumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah: "*Apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *sustained attention* pada mahasiswa?*". Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan *sustained attention* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara variabel bebas yaitu intensitas penggunaan *smartphone* dan variabel tergantung yaitu *sustained attention*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Psikologi UNISSULA angkatan 2022-2025 yang berjumlah 537 mahasiswa. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 109 mahasiswa menggunakan teknik *cluster random sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring memanfaatkan *Google Form* yang disebarakan kepada responden melalui koordinator tingkat (komting) dan WhatsApp pada periode 17-26 Juli 2026.

Variabel penelitian diukur menggunakan dua skala psikologis dengan model skala *Likert* 4 pilihan jawaban. Pertama, Skala Intensitas Penggunaan *Smartphone* disusun berdasarkan aspek durasi, frekuensi, perhatian, dan penghayatan (Iska Netti, 2021). Pada uji coba instrumen terhadap 30 responden, dari 37 item diperoleh 30 item berdaya beda tinggi dengan rentang koefisien korelasi 0,381 hingga 0,787 dan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,936. Kedua, Skala *Sustained attention* diadaptasi dari skala kontrol perhatian oleh (van Son dkk., 2021) yang divalidasi oleh (Rahmadani dkk., 2025), meliputi aspek memusatkan perhatian dan mengalihkan perhatian. Hasil uji coba terhadap 20 item menghasilkan 14 item berdaya beda tinggi dengan rentang koefisien korelasi 0,323 hingga 0,569 dan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,780.

Sebelum analisis data utama, dilakukan pengujian asumsi menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 27.0. Uji normalitas data dilakukan dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data variabel intensitas penggunaan *smartphone* berdistribusi normal ($p = 0,200 > 0,05$), sedangkan data variabel *sustained attention* tidak berdistribusi normal ($p = 0,018 < 0,05$). Karena asumsi normalitas tidak terpenuhi secara penuh, pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis statistik nonparametrik, yaitu uji korelasi *Spearman Rank*.

3. HASIL

Uji Asumsi

Sebelum analisis data dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan pengujian asumsi sebagai prasyarat analisis statistik. Uji asumsi dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas yang diterapkan pada setiap variabel penelitian. Seluruh proses pengujian dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 27.0.

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi yang normal. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Z*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila memperoleh nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Adapun hasil uji normalitas pada penelitian ini disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Intensitas Penggunaan Smartphone	84,81	13.893	0,053	0,154	>0,05	Normal
Sustained Attention	34,15	5.824	0,076	0,161	>0,05	Normal

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung bersifat linear. Pengujian ini menggunakan uji *F* linearity melalui program IBM SPSS Statistics versi 27. Berdasarkan hasil uji linearitas, hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dan *sustained attention* menghasilkan nilai *F* linearity sebesar 1,146 dengan taraf signifikansi sebesar 0,316 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear, sehingga asumsi linearitas telah terpenuhi dan analisis korelasi dapat dilanjutkan.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Linear	Sig.
<i>Sustained Attention</i> * Intensitas Penggunaan Smartphone	1,146	0,316

Uji Hipotesis

Hasil analisis terhadap kedua variabel penelitian menunjukkan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,154 dan 0,161 ($p > 0,05$). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa data pada variabel intensitas penggunaan smartphone dan *sustained attention* berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu prasyarat analisis parametrik.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Spearman Rank*. Hasil analisis statistik menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,205$ dengan nilai signifikansi $p = 0,033 < (p < 0,05)$.

Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menandakan bahwa hipotesis penelitian diterima. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dengan *sustained attention* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Tanda koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan. Peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* cenderung diikuti oleh penurunan performa *sustained attention* mahasiswa.

Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan *smartphone*, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian berkelanjutan.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

		Intensitas Penggunaan Smartphone	<i>Sustained Attention</i>
Intensitas Penggunaan Smartphone	<i>Spearman Correlation</i>	1	.205*
	Sig. (2-tailed)		.033
	N	109	109
<i>Sustained Attention</i>	<i>Spearman Correlation</i>	.205*	1
	Sig. (2-tailed)	.033	
	N	109	109

Deskripsi Data Penelitian

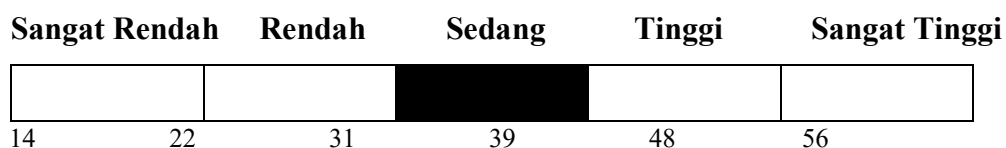
Deskripsi data hasil variabel *sustained attention* memperoleh skor empirik minimum 24 dan maksimum 49, dengan mean empirik sebesar 34,16 (SD = 5,38), yang termasuk dalam kategori sedang dibanding mean hipotetik sebesar 35. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang (55 mahasiswa atau 50,5%), diikuti oleh kategori rendah (30,3%), kategori tinggi (13,8%), dan kategori sangat tinggi (5,5%).

Tabel 4. Deskripsi Skor Pada Skala *Sustained Attention*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	24	14
Skor Maksimum	49	56
Mean (M)	34,16	35
Standar Deviasi	5,384	53,67

Tabel 5. Norma Kategorisasi Skala *Sustained Attention*

Norma	Kategorisai	Jumlah	Persentase
$48 \leq X \leq 56$	Sangat Tinggi	6	5.5%
$39 \leq X < 48$	Tinggi	15	13,8%
$31 \leq X < 39$	Sedang	55	50,5%
$22 \leq X < 31$	Rendah	33	30,3%
$14 \leq X < 22$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	109	100%



Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel *Sustained Attention*

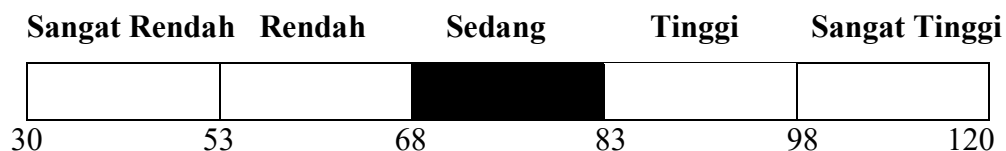
Variabel intensitas penggunaan *smartphone* memperoleh skor empirik minimum 30 dan maksimum 116, dengan mean empirik sebesar 84,82 (SD = 13,89). Rata-rata skor ini berada pada kategori tinggi jika dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 75. Secara kategoris, sebagian besar responden (44 mahasiswa atau 40,4%) berada pada kategori sedang, diikuti oleh kategori tinggi (23,9%), kategori rendah (28,4%), serta kategori sangat tinggi dan sangat rendah masing-masing sebesar 3,7%.

Tabel 6. Deskripsi Skor Pada Skala Intensitas Penggunaan Smartphone

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	30
Skor Maksimum	116	120
Mean (M)	84,82	75
Standar Deviasi	13,893	15

Tabel 7. Norma Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Smartphone

Norma	Kategorisai	Jumlah	Persentase
$98 \leq X \leq 120$	Sangat Tinggi	4	3,7%
$83 \leq X < 98$	Tinggi	31	23,9%
$68 \leq X < 83$	Sedang	44	40,4%
$53 \leq X < 68$	Rendah	26	28,4%
$30 \leq X < 53$	Sangat Rendah	4	3,7%
	Total	109	100%



Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Intensitas Penggunaan *Smartphone*

4. PEMBAHASAN

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *sustained attention* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, maka semakin rendah *sustained attention* yang dimiliki mahasiswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus perhatian selama menyelesaikan tugas. Arah korelasi yang bersifat negatif menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* cenderung diikuti oleh penurunan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian secara berkesinambungan ketika mengerjakan suatu aktivitas atau tugas. Hasil tersebut

selaras dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa penggunaan *smartphone* secara intensif berpotensi mengganggu proses atensi, terutama kemampuan mempertahankan fokus dalam jangka waktu tertentu.

Penelitian yang dilakukan oleh (Guo dkk 2016) mengungkapkan bahwa berbagai fitur pada *smartphone*, seperti notifikasi, *infinite scrolling*, dan penyajian video berdurasi pendek, dirancang untuk mendorong pengguna melakukan pengecekan perangkat secara berulang. Pola penggunaan tersebut meningkatkan kemungkinan terjadinya distraksi sehingga kemampuan individu dalam mempertahankan perhatian terhadap tugas yang sedang dikerjakan menjadi berkurang. Selain itu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan berkaitan dengan meningkatnya gangguan perhatian serta menurunnya konsentrasi selama menyelesaikan aktivitas akademik.

Hasil penelitian ini turut diperkuat oleh kajian sistematis yang dilakukan oleh Sánchez Ceballos & Cardona Castillo (2022) terhadap 117 penelitian mengenai penggunaan *smartphone* pada mahasiswa. Kajian tersebut menyimpulkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami penggunaan *smartphone* bermasalah. Intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi dikaitkan dengan berbagai konsekuensi negatif, antara lain menurunnya kesejahteraan psikologis, meningkatnya distraksi, berkurangnya kemampuan berkonsentrasi, serta penurunan performa akademik.

Selain itu, Candussi dkk., 2023) melalui *systematic review* juga melaporkan bahwa penggunaan *smartphone* bermasalah pada mahasiswa berkaitan dengan penurunan performa akademik, kualitas tidur, serta berbagai gangguan psikologis. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa durasi penggunaan *smartphone* merupakan salah satu prediktor penting yang memengaruhi munculnya penggunaan *smartphone* bermasalah. Semakin lama mahasiswa menggunakan *smartphone*, semakin besar kemungkinan mengalami gangguan perhatian ketika mengerjakan aktivitas akademik yang membutuhkan konsentrasi berkelanjutan.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori bahwa *smartphone* merupakan sumber distraksi eksternal yang mampu mengalihkan perhatian individu secara berulang. Notifikasi, pesan instan, media sosial, maupun kebiasaan memeriksa *smartphone* menyebabkan perhatian mahasiswa berpindah dari tugas utama menuju stimulus lain. Pergeseran perhatian yang terjadi secara terus-menerus dapat menurunkan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus perhatian dalam jangka waktu yang lama sehingga performa *sustained attention* menjadi menurun. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi efektivitas belajar, penyelesaian tugas akademik, serta kualitas performa akademik mahasiswa.

Hasil tersebut sejalan dengan *Brain Drain Hypothesis* yang dikemukakan oleh (Ward dkk., 2017), yang menjelaskan bahwa keberadaan *smartphone* dapat mengurangi kapasitas kognitif karena sebagian sumber daya perhatian tetap dialokasikan pada perangkat tersebut. Selain itu, (Unsworth & Robison, 2020) menyatakan bahwa *sustained attention* bergantung pada kemampuan individu dalam

mempertahankan tujuan tugas dan menjaga intensitas perhatian. Penggunaan *smartphone* yang sering dan berlangsung dalam durasi yang lama berpotensi meningkatkan distraksi sehingga kemampuan mempertahankan fokus menjadi menurun.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian (Robertson dkk., 2001) serta (Wilmer dkk., 2017), yang menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berkaitan dengan penurunan perhatian dan fungsi kognitif. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa performa *sustained attention* dipengaruhi pula oleh faktor lain, seperti kualitas tidur, tingkat stres, motivasi belajar, dan kondisi lingkungan belajar. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan faktor-faktor tersebut untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan performa *sustained attention* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan performa *sustained attention* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin rendah intensitas penggunaan *smartphone*, maka semakin tinggi *sustained attention* yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin rendah pula kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian secara berkelanjutan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *sustained attention* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin rendah intensitas penggunaan *smartphone*, semakin tinggi *sustained attention* yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, peningkatan intensitas penggunaan *smartphone* cenderung diikuti oleh penurunan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan perhatian secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

- Hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *sustained attention* pada mahasiswa.
- Semakin tinggi intensitas penggunaan *smartphone*, semakin rendah *sustained attention* yang dimiliki mahasiswa, dan sebaliknya.
- Intensitas penggunaan *smartphone* merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus selama menjalankan aktivitas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. A., Nasution, D. A., Maharani, A. R., Srisayekti, W., Rubiyanti, Y., Rini, Y. E., & Zakaria, S. (2025). When Noise Fails To Disrupt Working Memory: An Experimental Study On Smartphone-Addicted Users. *Jurnal Psikologi*, 52(3), 250. <https://doi.org/10.22146/jpsi.109188>
- Andreas Daniel Panggabean, & Sumarsono. (2024, May). *Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024*. RRI.Co.Id.
- Billieux, J. (2012). Problematic Use Of The Mobile Phone: A Literature Review And A Pathways Model. In *Current Psychiatry Reviews* (Vol. 8).
- Candussi, C. J., Kabir, R., & Sivasubramanian, M. (2023). Problematic Smartphone Usage, Prevalence And Patterns Among University Students: A Systematic Review. *Journal Of Affective Disorders Reports*, 14, 100643. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100643>
- Cohen, R. A. (2014). Focused And Sustained Attention. In *The Neuropsychology Of Attention* (Pp. 89–112). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-72639-7_6
- Eka Susanti, Sarah Lailatil Fadla, Leni Hermita Hasibuan, Nadhilah Ajrina, & Elvi Azizah. (2023). Analisis Interaksi Sosial Mahasiswa Pelanggan Aplikasi Tiktok. *PUSTAKA: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 4(1), 84–99. <https://doi.org/10.56910/pustaka.v4i1.1054>
- Esterman, M., & Rothlein, D. (2019). Models Of Sustained Attention. In *Current Opinion In Psychology* (Vol. 29, Pp. 174–180). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.03.005>
- Guo, Z., Chen, R., Zhang, K., Pan, Y., & Wu, J. (2016). The Impairing Effect Of Mental Fatigue On Visual Sustained Attention Under Monotonous Multi-Object Visual Attention Task In Long Durations: An Event-Related Potential Based Study. *Plos ONE*, 11(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163360>
- Iska Netti. (2021). *Intensitas Penggunaan Smartphone Dan Komunikasi Interpersonal Orangtua Dengan Anak Selama Belajar Daring* (Vol. 5, Number 2).
- Kao, P. C. (2023). The Interrelationship Of Loneliness, Smartphone Addiction, Sleep Quality, And Students' Attention In English As A Foreign Language Class. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20043460>
- Mcavinue, L. P., Habekost, T., Johnson, K. A., Kyllingsbæk, S., Vangkilde, S., Bundesen, C., & Robertson, I. H. (2012). Sustained Attention, Attentional Selectivity, And Attentional Capacity Across The Lifespan. *Attention, Perception, And Psychophysics*, 74(8), 1570–1582. <https://doi.org/10.3758/S13414-012-0352-6>

- Nurannisa, S., Anam, A., Keperawatan, N. J., Soedirman, J., Soeparno, J., & Karangwangkal, P. (N.D.). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Remaja. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Number 3).
- Petersen, S. E., & Posner, M. I. (2012). The Attention System Of The Human Brain: 20 Years After. In *Annual Review Of Neuroscience* (Vol. 35, Pp. 73–89). <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062111-150525>
- Rahmadani, A., Candra, O., Elra Perdima, F., Gazali, N., & Setiawan, E. (2025). Translation And Psychometric Validation Of The Indonesian Version Of The Attention Control Scale (ATTC) In The Context Of Basketball. *Jurnal Penelitian Pembelajaran, 11*(2), 351–371. https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V11i2.25727
- Robertson, I. H., Ward, T., Ridgeway, V., & Nimmo-Smith, I. (2001). *The Test Of Everyday Attention (Tea) Test Reviews* (Vol. 51).
- Sánchez Ceballos, A., & Cardona Castillo, J. (2022). Atención Y Memoria De Acuerdo Con El Uso Del Smartphone En Adolescentes Y Jóvenes. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia, 14*(1), 1–25. <https://doi.org/10.17533/Udea.Rp.E344565>
- Sarter, M., Givens, B., & Bruno, J. P. (2001). The Cognitive Neuroscience Of Sustained Attention: Where Top-Down Meets Bottom-Up. *Brain Research Reviews, 35*(2), 146–160. [https://doi.org/10.1016/S0165-0173\(01\)00044-3](https://doi.org/10.1016/S0165-0173(01)00044-3)
- Skowronek, J., Seifert, A., & Lindberg, S. (2023). The Mere Presence Of A Smartphone Reduces Basal Attentional Performance. *Scientific Reports, 13*(1). <https://doi.org/10.1038/S41598-023-36256-4>
- Sumuli, D., Andriani Ibrahim, S., Wahyuni Mohamad, R., Program Studi Ilmu Keperawatan UNG, M., Program Studi Ilmu Keperawatan UNG, D., & Penelitian, A. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo Relationship Between Smartphone Usage Intensity And Sleep Quality In Students Of SMP Negeri 1 Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains, 8*(6), 3281–3293. <https://doi.org/10.56338/Jks.V8i6.7750>
- Unsworth, N., & Robison, M. K. (2020). Working Memory Capacity And Sustained Attention: A Cognitive-Energetic Perspective. *Journal Of Experimental Psychology: Learning Memory And Cognition, 46*(1), 77–103. <https://doi.org/10.1037/Xlm0000712>
- Van Son, D., Marin, C. E., Boutris, P., Rey, Y., Lebowitz, E. R., Pettit, J. W., & Silverman, W. K. (2021). Attending To The Attentional Control Scale For Children: Confirming Its Factor Structure And Measurement Invariance. *Journal Of Anxiety Disorders, 80*. <https://doi.org/10.1016/J.Janxdis.2021.102399>

- 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>
- Wibawa, M. A., Pradekso, T., Ilmu, J., Fakultas, K., Sosial, I., Politik, I., Soedarto, J. H., Tembalang, S. H., & Kotak, S. (N.D.). *Pengaruh Intensitas Menonton Channel Youtube Reza Oktovian Dan Pengawasan Orang Tua Terhadap Perilaku Agresif Yang Dilakukan Remaja Sekolah Menengah Pertama*.
- Wijayanto, K. R., Gunawan, D., Paskaria, C., Maranatha Bandung, K., Fisiologi, B., Kedokteran, F., Kristen, U., Bandung, M., Ilmu, B., & Masyarakat, K. (2025). Pengaruh Kronotipe Terhadap Sustained Attention Mahasiswa Kedokteran Universitas Kristen Maranatha The Influence Of Chronotype On Sustained Aenon In Medical Students Of Maranatha Chrisan University. In *Sound Of Health Journal* (Vol. 1, Number 3).
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones And Cognition: A Review Of Research Exploring The Links Between Mobile Technology Habits And Cognitive Functioning. In *Frontiers In Psychology* (Vol. 8, Number APR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00605>
- Wrench, E. (2023). *The Effect Of Physical Activity And Cellphone Use On Sustained Attention*.
- Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The Effect Of Short-Form Video Addiction On Undergraduates' Academic Procrastination: A Moderated Mediation Model. *Frontiers In Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>
- Yulilla, D., Cahyono, R., & Yulilla Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi, D. (2022). *Play Therapy "Beat The Clock" (Mengalahkan Waktu) Untuk Meningkatkan Atensi Pada Anak Dengan Masalah Inattention*. 11(3), 368–381. <https://doi.org/10.30872/Psikostudia.V11i3>