

ANALISIS DISTRAKSI PENGGUNAAN GADGET TERHADAP
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMA DI LOMBOK TIMUR

Hanapi¹, Juita Hikmatul Ulya², Nurhikmah Hidayati³, Ulveni⁴, Moh Sajidin⁵

¹ Universitas Hamzanwadi. E-mail: hanapi@hamzanwadi.ac.id

² Universitas Hamzanwadi. E-mail: juitaulya@gmail.com

³ Universitas Hamzanwadi. E-mail: noviatipujilestari7@gmail.com

⁴ Universitas Hamzanwadi. E-mail: hulveni95@gmail.com

⁵ Universitas Hamzanwadi. E-mail: moh.sajidin2001@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Submitted : 2025-11-30
Review : 2025-11-30
Accepted : 2025-11-30
Published : 2025-11-30

KEYWORDS

Gadgets, Concentration On Learning, Senior High School, East Lombok.

A B S T R A C T

This study aims to analyze the distraction of gadget use on students' learning concentration levels to compare learning outcomes between students who use gadgets in the learning process with students who do not use gadgets in two Senior High Schools (SMA) in East Lombok Regency and offer innovative solutions in the form of a combination of gadget storage systems and effective learning strategies. The gadgets in question include smartphones, tablets, and other digital devices that students often use for learning and entertainment activities. The research method used is qualitative with data collection techniques through questionnaires and interviews with 60 students from two different senior high schools in East Lombok.

A B S T R A K

Kata Kunci: Gadget, Konsentrasi Belajar, SMA lombok Timur.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis distraksi penggunaan gadget terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa untuk membandingkan hasil belajar antara siswa yang menggunakan gadget dalam proses pembelajaran dengan siswa yang tidak menggunakan gadget di dua Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kabupaten Lombok Timur serta menawarkan solusi inovatif berupa kombinasi sistem penitipan gadget dan strategi pembelajaran efektif. Gadget yang dimaksud meliputi smartphone, tablet, dan perangkat digital lainnya yang sering digunakan siswa untuk kegiatan belajar maupun hiburan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui angket dan wawancara kepada 60 siswa dari dua SMA berbeda di Lombok Timur.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa dampak signifikan dalam dunia pendidikan. Gadget seperti smartphone dan tablet kini menjadi alat yang hampir tidak terpisahkan dari kehidupan siswa. Di satu sisi, gadget memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, mengerjakan tugas, dan mengikuti pembelajaran daring. Namun, di sisi lain, penggunaan gadget yang berlebihan justru dapat menyebabkan distraksi atau gangguan perhatian terhadap proses belajar. Konsentrasi belajar adalah terpusatnya perhatian siswa pada proses.

Menurut Dimiyati dan Mudjiono, “Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada pelajaran. Pemusatan perhatian tersebut tertuju pada isi

bahan belajar maupun proses memperolehnya." Jika seorang siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar, ia mungkin tidak dapat menikmati proses belajar tersebut. Hal ini bisa disebabkan oleh mata pelajaran yang dianggap sulit, ketidaksukaan terhadap guru, suasana belajar yang tidak menyenangkan, atau cara penyampaian yang membosankan. Gangguan konsentrasi saat belajar banyak dialami oleh siswa, terutama dalam mempelajari mata pelajaran yang sulit seperti ilmu pasti dan ilmu sosial. Anak yang menunjukkan gejala hiperaktivitas seperti mengetuk jari, selalu bergerak, atau berbicara tanpa henti, seringkali mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi. Konsentrasi sangat mempengaruhi proses belajar siswa. Jika siswa kesulitan berkonsentrasi, belajar akan menjadi sia-sia karena hanya akan membuang tenaga, waktu, pikiran, dan biaya (Ni Putu Wahyu Sanjiwani, 2020).

Kemajuan teknologi telah mendorong banyak sekolah di Indonesia, termasuk di Lombok Timur, untuk mulai menggunakan gadget sebagai alat bantu belajar. Pembelajaran berbasis digital, seperti penggunaan smartphone, tablet, dan laptop, dianggap mampu meningkatkan akses siswa terhadap sumber belajar dan membuat proses belajar lebih interaktif. Fenomena ini juga terjadi di kalangan siswa SMA di Lombok Timur. Banyak siswa yang menggunakan gadget bukan hanya untuk keperluan akademik, melainkan juga untuk hiburan seperti bermain game, mengakses media sosial, dan menonton video. Aktivitas tersebut dapat menurunkan kemampuan siswa dalam berkonsentrasi, terutama ketika belajar di kelas atau saat mengerjakan tugas di rumah.

Namun, tidak semua sekolah memiliki kebijakan yang sama. Sebagian sekolah masih memilih untuk melarang penggunaan gadget di lingkungan belajar karena khawatir akan menurunkan konsentrasi siswa dan memunculkan perilaku adiktif terhadap media sosial atau game online. Berdasarkan perbedaan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana penggunaan gadget memengaruhi konsentrasi belajar siswa SMA di Lombok Timur. Penelitian ini mencoba membandingkan tingkat konsentrasi belajar dan performa akademik siswa di sekolah yang menggunakan gadget dengan sekolah yang tidak menggunakan gadget dalam proses belajar-mengajar, serta mencari solusi agar gadget dapat digunakan secara lebih produktif dan mendukung kegiatan belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena distraksi yang ditimbulkan oleh penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa SMA di Lombok Timur. Melalui metode kualitatif, peneliti dapat menggali pengalaman, persepsi, dan perilaku siswa secara langsung dalam konteks kehidupan nyata mereka di lingkungan sekolah.

Penelitian dilaksanakan di dua SMA di Kabupaten Lombok Timur, dimana salah satu SMA tersebut ada larangan membawa hp. Lokasi ini dipilih karena menunjukkan peningkatan intensitas penggunaan gadget di kalangan siswa yang sekolahnya melarang dan membolehkan membawa hp ke sekolah serta adanya perhatian dari pihak sekolah terhadap menurunnya fokus belajar di kelas. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai distraksi penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar di tingkat SMA di Lombok Timur.

Subjek penelitian terdiri dari siswa SMA yang aktif menggunakan dan tidak menggunakan gadget dalam proses pembelajaran Teknik pengumpulan data dilakukan

melalui metode utama, yaitu wawancara mendalam dan observasi langsung. Wawancara digunakan untuk menggali persepsi dan pengalaman subjek mengenai pengaruh gadget terhadap konsentrasi belajar. Observasi dilakukan selama kegiatan belajar berlangsung untuk mengamati secara langsung perilaku siswa saat menggunakan gadget.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara, dan observasi yang dilakukan terhadap siswa dan guru di dua SMA di Lombok Timur, diperoleh beberapa temuan penting terkait distraksi penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar.

Pertama, sebagian besar siswa (sekitar 80%) mengaku menggunakan gadget setiap hari selama lebih dari 5 jam, baik untuk kebutuhan belajar maupun hiburan. Dari waktu tersebut, hanya sekitar 30% yang digunakan untuk kegiatan akademik seperti mencari materi pelajaran atau mengerjakan tugas sekolah. Sebaliknya, waktu terbanyak dihabiskan untuk aktivitas non-akademik seperti bermain game online, menonton video di YouTube, serta menggunakan media sosial seperti TikTok, Instagram, dan WhatsApp.

Kedua, hasil observasi menunjukkan bahwa penggunaan gadget di lingkungan sekolah sering kali menyebabkan gangguan konsentrasi saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Beberapa siswa terlihat memeriksa ponsel secara diam-diam ketika guru menjelaskan materi, atau kehilangan fokus setelah mendengar notifikasi dari perangkat mereka. Guru juga menyebutkan bahwa tingkat perhatian siswa terhadap pelajaran menurun dibandingkan sebelum penggunaan gadget menjadi intens.

Ketiga, dari hasil wawancara dengan guru, ditemukan bahwa pola belajar siswa berubah menjadi lebih mudah terdistraksi dan kurang disiplin. Guru mengeluhkan bahwa siswa sulit mempertahankan fokus lebih dari 15–20 menit dalam pembelajaran tatap muka, terutama jika mereka baru saja menggunakan gadget sebelum jam pelajaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa SMA di Lombok Timur. Distraksi utama muncul dari aktivitas hiburan digital yang bersifat instan dan menarik perhatian, seperti media sosial, game online, dan konten video pendek. Hal ini sejalan dengan teori Cognitive Load, yang menjelaskan bahwa ketika perhatian seseorang terbagi antara tugas utama (belajar) dan stimulus eksternal (notifikasi atau hiburan gadget), maka kapasitas memori kerja akan terganggu, sehingga proses belajar menjadi tidak optimal.

Kecenderungan siswa untuk membuka gadget di tengah kegiatan belajar menunjukkan adanya perubahan pola fokus dan pengelolaan waktu belajar. Fenomena ini memperlihatkan bahwa siswa lebih mudah mengalami attention switching berpindah fokus secara cepat yang berdampak pada menurunnya kemampuan memahami materi pelajaran secara mendalam. Guru mengamati bahwa siswa sering kehilangan alur pembelajaran karena interaksi singkat dengan gadget, yang kemudian menurunkan efektivitas pembelajaran di kelas.

Dari perspektif sosial, penggunaan gadget juga memengaruhi interaksi antarsiswa. Banyak siswa lebih sibuk dengan dunia digitalnya masing-masing dibandingkan berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Guru mengungkapkan bahwa partisipasi verbal dan interaksi sosial di ruang kelas cenderung menurun akibat dominasi gadget dalam kehidupan sehari-hari siswa. Kondisi ini mengindikasikan bahwa distraksi gadget tidak

hanya berdampak pada aspek kognitif (konsentrasi), tetapi juga aspek sosial dan emosional siswa.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pendampingan dan pengawasan dari guru maupun orang tua dalam penggunaan gadget. Sekolah perlu menetapkan kebijakan yang jelas mengenai waktu dan cara penggunaan gadget dalam kegiatan belajar, sementara orang tua di rumah perlu menerapkan batas waktu penggunaan yang seimbang antara hiburan dan belajar. Kolaborasi ini diharapkan dapat meminimalisir distraksi dan meningkatkan konsentrasi belajar siswa di era digital saat ini.

Dari analisis hasil penelitian yang dilakukan di dua SMA di Lombok Timur, yakni MA NWDI Ketangga Selong (disebut Sekolah A) dan SMA Negeri 2 Selong (disebut Sekolah B), terlihat adanya perbedaan penting dalam bagaimana penggunaan gadget mempengaruhi kemampuan konsentrasi siswa saat belajar. Perbandingan ini didasarkan pada pengamatan langsung, dan wawancara dengan siswa serta tenaga pendidik, Temuan pokok mengungkapkan bahwa Sekolah B, yang memberlakukan aturan ketat terkait gadget, mengalami efek buruk yang lebih kecil jika dibandingkan dengan Sekolah B, yang memiliki regulasi yang lebih santai. Di bawah ini adalah ulasan mendalam mengenai perbandingan tersebut berdasarkan elemen-elemen utama dari temuan penelitian.

1. Dampak pada Fokus dan Gangguan Kognitif

Pada Sekolah A, tempat aturan ketat diterapkan oleh pendidik dan pihak sekolah, seperti pelarangan gadget selama jam belajar kecuali untuk aktivitas edukasi yang diawasi, tingkat gangguan dari gadget lebih rendah. Siswa di sini melaporkan bahwa mereka lebih terpusat pada topik pelajaran, dengan skor rata-rata konsentrasi (diukur lewat tes sederhana) mencapai 75%, berbeda dengan Sekolah B yang hanya 60%. Ini sesuai dengan konsep Cognitive Load, di mana rangsangan luar seperti pemberitahuan dari jejaring sosial atau permainan daring di Sekolah B sering memicu perpindahan perhatian yang cepat, yang mengacaukan kapasitas memori kerja siswa. Pendidik di Sekolah A memperhatikan bahwa siswa jarang kehilangan urutan pembelajaran, sementara di Sekolah B, hal ini lebih umum terjadi, dengan siswa sering mengakses gadget untuk kesenangan seketika, yang mengakibatkan pemahaman materi yang kurang mendalam.

2. Pengaruh pada Aspek Sosial dan Keterlibatan di Ruang Kelas

Perbandingan menunjukkan bahwa Sekolah A memiliki dinamika sosial yang lebih hidup di kelas, dengan keterlibatan siswa dalam percakapan kelas mencapai 80%, berbanding Sekolah B yang hanya 55%. Di Sekolah A, pengaturan gadget yang ketat mendorong siswa untuk lebih aktif dalam interaksi langsung, mengurangi dominasi lingkungan digital pribadi. Sebaliknya, di Sekolah B, siswa lebih sering terbenam dalam gadget, yang menurunkan partisipasi lisan dan meningkatkan isolasi sosial. Dari sudut pandang emosional, siswa di Sekolah A melaporkan semangat belajar yang lebih kuat karena minimnya interupsi, sedangkan di Sekolah B, beberapa siswa merasakan kejengkelan akibat kesulitan menyeimbangkan waktu antara hiburan digital dan pekerjaan sekolah.

3. Kemungkinan Manfaat Gadget sebagai Bantuan Pembelajaran

Walaupun efek negatif lebih menonjol, penelitian mengidentifikasi bahwa gadget bisa berperan positif jika dikelola secara tepat, dan perbedaan ini tampak nyata antar sekolah. Di Sekolah A, siswa yang dibimbing menggunakan gadget untuk mencari sumber bahan atau menonton video edukasi menunjukkan fokus yang lebih baik (skor

rata-rata 80% pada tugas terkait), berbeda dengan Sekolah B di mana penggunaan gadget tanpa kontrol sering berakhir pada gangguan. Sekolah A menggabungkan gadget ke dalam kurikulum daring, seperti platform online sekolah, yang meningkatkan efisiensi pembelajaran. Di Sekolah B, meski ada usaha serupa, kurangnya pengawasan membuat gadget lebih sering digunakan untuk rekreasi, sehingga potensi positifnya tidak sepenuhnya tercapai.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memiliki pengaruh yang nyata terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa SMA di Lombok Timur. Sebagian besar siswa mengalami gangguan fokus akibat tingginya intensitas penggunaan gadget, terutama ketika digunakan untuk aktivitas hiburan seperti media sosial, game online, dan menonton video. Distraksi yang muncul dari notifikasi dan kebiasaan multitasking menyebabkan menurunnya kemampuan siswa dalam mempertahankan perhatian selama proses belajar berlangsung.

Selain berdampak pada aspek kognitif, penggunaan gadget yang berlebihan juga memengaruhi motivasi dan kedisiplinan belajar siswa. Siswa cenderung menunda kegiatan belajar dan sulit mengatur waktu secara efektif. Meskipun demikian, gadget tetap memiliki potensi positif apabila digunakan secara bijak dan diarahkan pada kegiatan pembelajaran yang produktif, seperti mengakses materi digital, mencari referensi pelajaran, atau mengikuti platform pembelajaran daring.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa peran guru dan orang tua sangat penting dalam mengontrol serta membimbing siswa agar mampu menggunakan gadget secara seimbang. Pengawasan, pembiasaan disiplin, dan edukasi tentang manajemen waktu perlu diterapkan untuk mengurangi dampak distraksi gadget terhadap konsentrasi belajar. Kolaborasi antara pihak sekolah, keluarga, dan siswa diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih fokus, sehat, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Febrian Hadi, et. al. (2018), Pengaruh Penggunaan Smartphone dan Kecanduan Smartphone terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas X dan XI SMA Islam 1 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*. Vol. 4 No. 1
- Ahmad Walid. (2020), Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Karakter Siswa Di SMP 01 Campalagian Kabupaten Polewali Mandar. *Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Makassar*.
- Ai Farida, et. al. (2021), Optimasi Gadget dan Implikasinya Terhadap Pola Asuh Anak. *Jurnal Inovasi Penelitian*. Vol. 8 No. 1
- Budiman, A., & Pranata, I. A. (2020). Hubungan Antara Penggunaan Smartphone dan Ketergantungan Smartphone dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. Vol. 8 No. 3
- Putri, A. & Siregar, M. 2022. Dampak Penggunaan Gadget terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, Vol. 8, No. 1.
- Rahmawati, S., 2022. Multitasking pada Remaja: Efeknya terhadap Selektivitas Atensi. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 6(2), pp.94–101.
- Ria Aviana. et. al. (2015), Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Pada Pembelajaran Kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains*. Vol. 3 No. 1.
- Santrock, J. W. 2021. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Analisis Distraksi Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Sma Di Lombok Timur

Sari, M. D. & Wulandari, N. 2021. Strategi Pembelajaran Aktif untuk Mengurangi Distraksi Digital di Kalangan Pelajar. Jurnal Inovasi Pendidikan, Vol. 5, No. 2.
Slameto, 2010. Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.