

Krisis konsentrasi belajar di era digital: tinjauan pendidikan islam terhadap ketergantungan gadget pada anak

Ninin Nafa Anggraini

Program Studi Tadris Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: nininnafa49@gmail.com

Kata Kunci:

ketergantungan gadget;
konsentrasi belajar; anak;
pendidikan Islam; literasi digital

Keywords:

gadget dependency; learning
concentration; children; Islamic
education; digital literacy

ABSTRAK

Menurunnya konsentrasi belajar pada anak kian terlihat seiring meningkatnya intensitas penggunaan gadget dan paparan distraksi digital yang terjadi berulang. Artikel ini mengulas kontribusi ketergantungan gadget terhadap melemahnya atensi, kemampuan mengatur diri, serta kualitas keterlibatan dalam belajar, dengan menempatkannya dalam perspektif pendidikan Islam. Kajian dilakukan melalui telaah pustaka tematik yang merangkum temuan penelitian mengenai penggunaan layar untuk rekreasi, adiksi smartphone, literasi digital di lingkungan sekolah, serta praktik pengasuhan digital, kemudian ditafsirkan memakai prinsip pendidikan Islam yang menekankan adab belajar, kedisiplinan, dan

kontrol diri. Hasil kajian menegaskan bahwa pengaruh gadget terhadap konsentrasi tidak ditentukan semata oleh lamanya waktu layar, melainkan juga dipengaruhi konteks, jenis konten, dan bentuk pendampingan orang dewasa. Pada saat yang sama, bukti sintesis menunjukkan bahwa penggunaan smartphone yang bersifat problematik cenderung berhubungan dengan penurunan capaian belajar. Artikel ini menawarkan kerangka solusi terpadu: (1) pengelolaan penggunaan gadget di rumah melalui digital parenting yang hangat namun tegas, (2) kebijakan sekolah/madrasah yang menjaga fokus sekaligus menata ekosistem digital yang terarah, dan (3) penguatan kompetensi spiritual digital sebagai fondasi kontrol diri peserta didik. Dengan demikian, pendidikan Islam berperan sebagai pijakan normatif sekaligus praktis untuk menyeimbangkan relasi anak-teknologi melalui kerja sama orang tua, guru, dan lingkungan belajar.

ABSTRACT

Learning concentration among children is increasingly affected by intensive gadget use and repeated exposure to digital distractions. This article examines how gadget dependency may erode attention, self-regulation, and learning engagement, and situates the issue within Islamic education perspectives. Employing a thematic literature review, the paper consolidates findings on recreational screen use, smartphone addiction, school-based digital literacy, and digital parenting, and interprets them through Islamic educational principles that emphasize learning etiquette, discipline, and self-control. The review suggests that the influence of gadgets on concentration is not determined solely by screen time, but is shaped by context, content, and adult mediation. At the same time, synthesized evidence indicates that problematic smartphone use tends to be associated with lower learning outcomes. This article proposes an integrated solution framework: (1) family-level gadget-use governance through warm-firm digital parenting, (2) school/madrasah policies that protect learning focus while structuring a guided digital ecosystem, and (3) strengthening students' digital spiritual competence as a basis for self-control. Accordingly, Islamic education offers both normative guidance and practical strategies to balance children's gadget use through collaboration among parents, teachers, and learning environments.



Pendahuluan

Kemajuan teknologi digital membuat gadget hadir dalam keseharian anak bahkan sejak usia dini. Pada satu sisi, perangkat ini membantu anak memperoleh informasi, berkomunikasi, dan memenuhi kebutuhan pembelajaran. Dalam konteks madrasah, penggunaan *smartphone* juga dipersepsikan dapat menunjang proses belajar serta meningkatkan motivasi belajar pada sebagian siswa (Apriliani et al., 2024). Namun di sisi lain, *smartphone* berpotensi menjadi sumber gangguan perhatian, terutama ketika anak terbiasa merespons notifikasi, menikmati konten pendek, dan berpindah aplikasi secara cepat. Dalam pengalaman sehari-hari, keluhan yang kerap dijumpai ialah anak sulit memulai belajar, cepat kehilangan minat, mudah teralihkan, serta tidak mampu mempertahankan fokus hingga tugas tuntas. Kondisi tersebut dapat dipahami sebagai krisis konsentrasi belajar di era digital, yakni melemahnya kemampuan mempertahankan perhatian secara berkelanjutan dan mengelola distraksi sehingga keterlibatan belajar menurun. Penelitian tentang penggunaan layar dan konsentrasi menekankan bahwa layar telah menjadi bagian penting dalam kehidupan anak dan remaja, sehingga pengaruhnya terhadap konsentrasi perlu dipahami melalui pemetaan bukti ilmiah yang sistematis (Leonhardt et al., 2025).

Bukti ilmiah juga menunjukkan hubungan yang merugikan antara penggunaan *smartphone* yang problematik dengan capaian belajar. Meta-analisis mengenai adiksi *smartphone* menemukan bahwa *smartphone* addiction berkaitan dengan dampak negatif pada pembelajaran serta performa akademik secara umum (Sunday et al., 2021). Temuan ini relevan karena studi-studi individual sering menghasilkan gambaran yang beragam, sehingga rangkuman meta-analitik membantu menegaskan arah hubungan yang lebih menyeluruh. Meskipun demikian, literatur mengingatkan bahwa dampak perangkat digital tidak selalu berjalan satu arah dan tidak selalu dapat disimpulkan hanya melalui ukuran durasi layar. Dalam scoping review tentang penggunaan layar rekreasional, peneliti menegaskan keberagaman hasil penelitian serta pentingnya memperhatikan konteks penggunaan, misalnya pemakaian perangkat untuk belajar dibandingkan untuk rekreasi (Leonhardt et al., 2025). Pada penelitian tertentu, bahkan muncul hasil yang tampak berlawanan pada pengukuran kognitif: kelompok anak yang dikategorikan adiksi *smartphone* dapat menunjukkan capaian tertentu yang lebih baik pada tugas berbasis komputer, yang mungkin dipengaruhi oleh kedekatan mereka dengan perangkat dan karakteristik tugas pengukuran (Al-Amri et al., 2023). Karena itu, krisis konsentrasi perlu dianalisis secara lebih luas, bukan hanya durasi, melainkan pola penggunaan, jenis konten, pendampingan orang dewasa, serta pembiasaan belajar.

Pada titik inilah sudut pandang pendidikan Islam menjadi penting. Pendidikan Islam tidak semata mengejar capaian pengetahuan, tetapi menekankan pembentukan adab, kedisiplinan, dan pengendalian diri dalam proses menuntut ilmu. Penelitian tentang digital parenting yang berlandaskan nilai pendidikan Islam menyatakan bahwa penggunaan teknologi oleh anak membutuhkan supervisi orang tua dan dapat diarahkan menjadi sarana pembelajaran, bukan sumber pengalih perhatian (Astuti et al., 2022). Selain itu, penguatan literasi digital dalam lingkungan madrasah, meliputi pembatasan penggunaan *smartphone*, penyediaan fasilitas digital, dan pembangunan budaya literasi, dapat menjadi cara untuk menjaga fokus belajar sekaligus

memanfaatkan teknologi secara lebih terarah (Lisyawati et al., 2023). Berdasarkan pemikiran tersebut, artikel ini bertujuan menjawab tiga fokus utama: (1) bagaimana ketergantungan gadget berhubungan dengan krisis konsentrasi belajar pada anak; (2) faktor-faktor apa yang memperkuat atau justru meredakan dampaknya; serta (3) bagaimana pendidikan Islam dapat menawarkan kerangka nilai dan strategi praktis untuk memulihkan fokus belajar melalui kerja sama rumah dan sekolah.

Pembahasan

Krisis konsentrasi belajar: indikator dan konsekuensi

Konsentrasi belajar pada anak berhubungan dengan kemampuan menjaga perhatian pada tugas, menahan gangguan, dan mempertahankan keterlibatan sampai target pembelajaran tercapai. Di era digital, tingkat distraksi cenderung meningkat karena stimulus hadir cepat, beragam, dan mudah diakses. Dalam pemetaan bukti mengenai screen use, isu konsentrasi kerap dihubungkan dengan distractibility, focused attention, dan kebiasaan multitasking media yang dapat menggeser pola perhatian anak (Leonhardt et al., 2025). Dampak yang muncul dalam proses belajar dapat berupa pemahaman yang dangkal, kesulitan menyelesaikan tugas, dan menurunnya ketekunan ketika anak dihadapkan pada aktivitas yang memerlukan fokus jangka panjang.

Ketergantungan gadget: lebih dari sekadar waktu penggunaan layar

Dalam penelitian, ketergantungan perangkat digital sering dikaitkan dengan konsep *smartphone addiction* atau *problematic smartphone use*. Ukurannya bukan hanya kepemilikan perangkat, melainkan pola pemakaian yang sulit dikendalikan, berulang, dan mengganggu fungsi penting seperti belajar, relasi sosial, dan kesehatan (Sunday et al., 2021). Karena itu, kajian yang hanya mengandalkan durasi layar berpotensi menyederhanakan persoalan dan mengabaikan dimensi perilaku serta konteks penggunaan. Sejalan dengan itu, studi juga menekankan bahwa konten dan konteks pemakaian perlu menjadi perhatian pertama. Pada scoping review, peneliti menunjukkan bahwa hasil studi mengenai layar dan konsentrasi dapat bervariasi, ada yang menemukan dampak negatif, ada pula yang menunjukkan efek yang tidak konsisten sehingga penelaahan bukti perlu membedakan jenis aktivitas layar yang dilakukan (Leonhardt et al., 2025). Dengan demikian, durasi layar yang sama dapat menghasilkan konsekuensi berbeda, bergantung pada apakah perangkat digunakan untuk tugas belajar yang terarah atau justru didominasi hiburan instan.

Bukti dampak terhadap belajar dan kognisi

Pada tingkat, sintesis, meta-analisis memperlihatkan kecenderungan yang mengikis: *smartphone addiction* berhubungan dengan penurunan kualitas pembelajaran dan capaian akademik (Sunday et al., 2021). Temuan ini mendukung dugaan bahwa penggunaan *smartphone* yang problematik, misalnya memicu multitasking saat belajar dan melemahkan regulasi diri—berpotensi menurunkan kualitas belajar. Namun, pada pengukuran kognitif, beberapa temuan tampak tidak selaras. Penelitian pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa bukti hubungan *smartphone addiction* dengan fungsi kognitif tertentu masih terbatas dan kadang saling bertentangan, misalnya pada tugas memori kerja maupun perhatian selektif (Al-Amri et al., 2023). Selain itu,

perbedaan performa dapat dipengaruhi oleh desain tugas serta tingkat familiaritas anak terhadap perangkat, sehingga hasil tes tertentu tidak otomatis menggambarkan konsentrasi belajar yang terjadi dalam situasi kelas. Karena itu, krisis konsentrasi lebih tepat dipahami sebagai gabungan banyak faktor, seperti kebiasaan multitasking, intensitas distraksi, ritme tidur/istirahat, aktivitas fisik, serta kualitas pendampingan. Pada konteks perkembangan anak, riset Indonesia juga menggarisbawahi risiko pada ranah sosial-emosional. Studi pada anak usia dini melaporkan bahwa intensitas bermain gadget berpengaruh signifikan terhadap perilaku agresif, sehingga penggunaan perangkat yang berlebihan perlu mendapatkan perhatian serius dari orang tua dan guru (Sholihah, 2025). Walaupun variabel yang diukur bukan konsentrasi, temuan ini tetap relevan karena masalah regulasi emosi dan perilaku sering berkaitan dengan kesulitan fokus dan kontrol diri dalam belajar.

Perspektif pendidikan Islam: adab, disiplin, dan pengendalian diri di ruang digital

Pendidikan Islam menyediakan kerangka nilai untuk mengarahkan hubungan anak dengan teknologi. Dalam studi digital parenting, ditegaskan bahwa teknologi merupakan bagian dari kehidupan yang sulit dihindari; namun pada anak usia dini, penggunaannya memerlukan supervisi orang tua dan dapat dimanfaatkan sebagai sarana penanaman nilai (Astuti et al., 2022). Orang tua dalam penelitian tersebut memanfaatkan teknologi untuk menginternalisasi nilai pendidikan Islam yang mencakup aspek aqidah, ibadah, dan akhlak (Astuti et al., 2022). Kerangka ini menguatkan bahwa fokus pembinaan tidak berhenti pada pembatasan teknis, melainkan pada pembentukan kebiasaan dan pemaknaan penggunaan teknologi. Di lingkungan sekolah/madrasah, literasi digital dapat dibangun sebagai budaya akademik yang melindungi fokus belajar. Studi literasi digital dalam pembelajaran PAI menunjukkan adanya kebijakan pembatasan penggunaan smartphone demi menjaga fokus dan mencegah penggunaan media sosial yang tidak terkontrol, tetapi sekolah tetap memberi ruang penggunaan perangkat ketika dibutuhkan untuk pembelajaran (Lisyawati et al., 2023). Pada saat yang sama, sekolah dapat menata ekosistem digital yang lebih terarah melalui fasilitas internet/lab komputer, perangkat presentasi, serta kanal komunikasi akademik agar teknologi berfungsi mendukung belajar, bukan menjadi distraksi utama (Lisyawati et al., 2023).

Model solusi terintegrasi berbasis pendidikan Islam

Untuk mencegah penanganan berjalan parsial, artikel ini merumuskan tiga tingkat intervensi yang saling menguatkan.

Level keluarga: digital parenting tegas-hangat (authoritative)

Pengasuhan digital yang efektif bukan larangan penuh, melainkan pola yang hangat sekaligus tegas: orang tua menetapkan aturan, memberi pendampingan, dan membangun kesempatan yang konsisten (Astuti et al., 2022). Praktik yang dapat dilakukan meliputi penyusunan jadwal penggunaan gadget sesuai ritme belajar, penyediaan bahan bacaan/aplikasi edukatif, pembatasan koneksi internet saat belajar (jika memungkinkan), dorongan aktivitas luar ruang, serta penyediaan alternatif aktivitas non-layar agar ketergantungan menurun (Astuti et al., 2022).

Pendekatan ini perlu diperkuat dengan komunikasi keluarga yang terbuka. Dalam penelitian perspektif PAI, penggunaan gadget sering memicu perdebatan orang tua-anak terkait batas waktu dan konten, sehingga keterlibatan keluarga dalam pengaturan waktu layar, pemilihan konten, dan komunikasi terbuka penting untuk menciptakan aturan yang efektif dan seimbang (Masykura Setiadi et al., 2024). Prinsip keseimbangan juga ditekankan: orang tua dan pendidik perlu memantau penggunaan gadget secara bijaksana agar anak tetap terlibat pada aktivitas yang mendukung perkembangan menyeluruh (Masykura Setiadi et al., 2024).

Level sekolah/madrasah: kebijakan fokus dan ekosistem digital terarah

Sekolah dapat menyusun aturan penggunaan perangkat yang tegas, seperti pembatasan *smartphone* pada jam belajar dan pemakaian hanya untuk kebutuhan tertentu yang dipandu, sehingga fokus belajar lebih terlindungi (Lisyawati et al., 2023). Bersamaan dengan itu, sekolah perlu menyediakan akses digital yang aman dan terstruktur (lab komputer/internet, perangkat kelas, kanal komunikasi akademik) agar siswa tetap mendapatkan manfaat teknologi tanpa terjebak pada banjir distraksi (Lisyawati et al., 2023).

Level peserta didik: kompetensi spiritual digital sebagai kontrol diri

Kontrol diri perlu diletakkan sebagai kemampuan inti peserta didik dalam menghadapi arus digital. Model evaluasi kompetensi spiritual digital pada pembelajaran PAI menekankan pentingnya membangun kemampuan peserta didik memanfaatkan teknologi dengan tetap berpijak pada nilai spiritual, etika, dan disiplin digital, termasuk mencegah kecanduan gadget dan menghindari konten negatif (Azizatur Rosyidah et al., 2025). Upaya ini memerlukan dukungan kurikulum, pelatihan guru PAI, serta kolaborasi orang tua dan masyarakat agar nilai-nilai yang ditanamkan konsisten antara rumah dan sekolah (Azizatur Rosyidah et al., 2025).

Kesimpulan dan Saran

Krisis konsentrasi belajar pada era digital berkaitan erat dengan pola penggunaan gadget yang tidak tertata, sehingga anak lebih mudah terdistraksi, keterlibatan belajar melemah, dan kemampuan regulasi diri terganggu. Bukti sintesis memperlihatkan bahwa penggunaan *smartphone* yang problematik cenderung terhubung dengan penurunan capaian belajar (Sunday et al., 2021), sementara pemetaan bukti juga menekankan bahwa konteks serta konten penggunaan layar perlu diperhitungkan, bukan hanya durasinya (Leonhardt et al., 2025). Dalam bingkai pendidikan Islam, arah penanganan yang paling tepat ialah menata kebiasaan dan kontrol diri melalui sinergi rumah-sekolah: orang tua menyusun kesepakatan penggunaan gadget (waktu-konten-konteks), memberi pendampingan, dan menyediakan alternatif aktivitas non-layar agar anak tidak bergantung pada stimulus instan (Astuti et al., 2022) sekolah/madrasah menetapkan SOP penggunaan perangkat yang melindungi fokus sekaligus memfasilitasi pembelajaran digital yang aman dan terstruktur (Lisyawati et al., 2023); guru PAI mengintegrasikan literasi serta etika digital dalam pembelajaran dan mendorong pembiasaan disiplin digital sebagai bagian dari pembinaan adab belajar; serta penelitian berikutnya dapat menguji efektivitas paket intervensi terpadu (aturan

penggunaan gadget di keluarga + kebijakan sekolah + penguatan kompetensi spiritual digital) terhadap indikator konsentrasi dan keterlibatan akademik (Azizatur Rosyidah et al., 2025).

Daftar Pustaka

- Al-Amri, A., Abdulaziz, S., Bashir, S., Ahsan, M., & Abualait, T. (2023). Effects of smartphone addiction on cognitive function and physical activity in middle-school children: a cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1182749>
- Apriliani, D. D., Amala, A. I., Pudiarti, A. A., & Akbar, P. W. (2024). the Influence of Handphones on Students' Learning Motivation of Mi Hasyim Asy'Ari Padi Talangsuko. *JRCE (Journal of Research on Community Engagement)*, 5(2), 53–59. <https://doi.org/10.18860/jrce.v5i2.19936>
- Astuti, R., Erni Munastiwi, Muqowim, & Muammar Qadafi. (2022). Digital Parenting: Utilizing Technology to Instill Islamic Education Values in Young Children. *TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(2), 365–378. <https://doi.org/10.19105/tjpi.v17i2.7468>
- Azizatur Rosyidah, Dian Annisa, & Abdul Bashith. (2025). Model Evaluasi Kompetensi Spiritual Digital Peserta Didik Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Era Industri 4.0. *Tarlim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(2 SE-Articles), 251–261. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v8i2.3772>
- Leonhardt, C., Danielsen, D., & Andersen, S. (2025). Associations between screen use, learning and concentration among children and young people in western countries: a scoping review. *Children and Youth Services Review*, 177(August), 108508. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2025.108508>
- Lisyawati, E., Mohsen, M., Hidayati, U., & Taufik, O. A. (2023). Literasi Digital Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Pada MA Nurul Qur'ân Bogor. *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan*, 21(2), 224–242. <https://doi.org/10.32729/edukasi.v21i2.1618>
- Masykura Setiadi, F., Maryati, S., & Mubharokkh, A. S. (2024). Analisis Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perkembangan Psikologis dan Keagamaan Anak Usia Dini (TK dan SD) dalam Perspektif Pendidikan Agama Islam. *Muaddib: Islamic Education Journal*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.19109/muaddib.v7i1.24432>
- Sholihah, W. (2025). Pengaruh Intensitas Bermain Gawai Terhadap Perilaku Agresif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 1–23. <https://doi.org/10.37985/murhum.v6i1.1266>
- Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(March 2020), 100114. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>