



## Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan terhadap Konsentrasi Belajar di MA Al Hikmah

Siti Arifah<sup>1\*</sup>, Dewi Fajariyah<sup>2</sup>, Ach. Kurniadi Wijaya<sup>3</sup>, Istighfariyah Ramadhani<sup>4</sup>,  
Fatihatul Lutfiyah<sup>5</sup>, Nor Hikmah<sup>6</sup>, Hafidhan Riastyadi<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Dosen Luar Biasa (DLB), Fakultas Perguruan Ilmu Pendidikan, Universitas UPI Sumenep, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing Lapangan (DPL), Fakultas Perguruan Ilmu Pendidikan, MA Al-Hikmah Aeng Dake, Indonesia

<sup>3,4</sup>Program Studi Pendidikan Bahasa Sastra Indonesia (PBSI), Fakultas Perguruan Ilmu Pendidikan, Universitas UPI Sumenep, Indonesia

<sup>5,6</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Perguruan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Sumenep, Indonesia

<sup>7</sup>Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan (PPKN), Universitas PGRI Sumenep, Fakultas Perguruan Ilmu Pendidikan, Indonesia

Email: [sitiarifah@stkipgrisumenep.ac.id](mailto:sitiarifah@stkipgrisumenep.ac.id)<sup>1</sup>, [dewifajariyah564@gmail.com](mailto:dewifajariyah564@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[akurniadiwijaya@gmail.com](mailto:akurniadiwijaya@gmail.com)<sup>3</sup>, [ifaistighfariyah@gmail.com](mailto:ifaistighfariyah@gmail.com)<sup>4</sup>, [Fatihatullutfiyah33@gmail.com](mailto:Fatihatullutfiyah33@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[noerhikmah130223@gmail.com](mailto:noerhikmah130223@gmail.com)<sup>6</sup>, [hafidhanriastyadi@gmail.com](mailto:hafidhanriastyadi@gmail.com)<sup>7</sup>

\*Penulis Korespondensi: [sitiarifah@stkipgrisumenep.ac.id](mailto:sitiarifah@stkipgrisumenep.ac.id)

**Abstract.** *This study aims to analyze the impact of excessive gadget use on students' concentration during learning at MA Al Hikmah and to identify the factors influencing it. This study employs a literature review method by examining various scientific sources such as relevant journals, articles, and books, which were then analyzed using content analysis techniques. The results of the study indicate that the majority of students use gadgets with high intensity, specifically more than 2–3 hours per day and even up to over 5 hours, with usage predominantly focused on non-academic activities such as social media, gaming, and digital entertainment. This situation leads to a decline in students' academic concentration, characterized by easy distractibility, reduced memory retention, diminished motivation to learn, and disrupted sleep patterns. Additionally, gadget use also affects students' psychological and social aspects, such as the emergence of dependency and reduced social interaction. Factors influencing these impacts include the intensity and purpose of gadget use, students' self-control, parental and teacher supervision, social environment, psychological condition, as well as sleep patterns and time management. Therefore, prudent management of gadget use is necessary through collaboration between students, parents, and school authorities to minimize negative impacts and optimize the positive benefits of gadgets in learning.*

**Keywords:** *Concentration While Studying; Education; Excessive Use; Gadgets; Students.*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap konsentrasi belajar siswa di MA Al Hikmah serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (literature review) dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah seperti jurnal, artikel, dan buku yang relevan, serta dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa menggunakan gadget dengan intensitas tinggi, yaitu lebih dari 2–3 jam per hari bahkan hingga lebih dari 5 jam, dengan dominasi penggunaan untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial, game, dan hiburan digital. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar siswa yang ditandai dengan mudah terdistraksi, menurunnya daya ingat, berkurangnya motivasi belajar, serta terganggunya pola tidur. Selain itu, penggunaan gadget juga memengaruhi aspek psikologis dan sosial siswa, seperti munculnya ketergantungan dan menurunnya interaksi sosial. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi dampak tersebut meliputi intensitas dan tujuan penggunaan gadget, kontrol diri siswa, pengawasan orang tua dan guru, lingkungan sosial, kondisi psikologis, serta pola tidur dan manajemen waktu. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan penggunaan gadget secara bijak melalui kerja sama antara siswa, orang tua, dan pihak sekolah agar dampak negatif dapat diminimalkan dan manfaat positif gadget dalam pembelajaran dapat dioptimalkan.

**Kata kunci:** Gadget; Konsentrasi Belajar; Pendidikan; Penggunaan Berlebihan; Siswa.

## **1. LATAR BELAKANG**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era globalisasi saat ini berlangsung sangat pesat dan telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Kehadiran gadget seperti smartphone, tablet, dan perangkat digital lainnya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat, termasuk di kalangan pelajar. Teknologi yang awalnya dirancang untuk mempermudah akses informasi dan meningkatkan efektivitas pembelajaran kini justru mengalami pergeseran fungsi, terutama di kalangan remaja. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga menimbulkan berbagai permasalahan baru yang perlu dikaji secara mendalam.

Penggunaan gadget di kalangan siswa saat ini tidak lagi sekadar sebagai alat bantu belajar, melainkan telah menjadi media hiburan utama. Fenomena ini juga terjadi di lingkungan sekolah menengah, termasuk di MA Al Hikmah, di mana siswa cenderung lebih sering menggunakan gadget untuk mengakses media sosial, bermain game, atau menonton video dibandingkan untuk kegiatan akademik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian dari Manan & Aidah (2024) menyatakan bahwa sebagian besar siswa memanfaatkan gadget atau gawai lebih banyak untuk hiburan daripada untuk pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan adanya penyimpangan fungsi gadget yang berpotensi mengganggu proses belajar siswa.

Penggunaan gadget yang berlebihan tanpa kontrol waktu yang jelas dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, salah satunya adalah menurunnya konsentrasi belajar. Konsentrasi merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran karena berkaitan langsung dengan kemampuan siswa dalam memahami materi. Ketika siswa terlalu sering terpapar gadget, perhatian mereka cenderung terpecah dan sulit untuk fokus pada pelajaran. Penelitian Hanna & Nuryanti (2024) menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan berkorelasi signifikan dengan penurunan konsentrasi dan masalah perkembangan seperti kemampuan berbicara, sosialisasi, komunikasi, serta masalah belajar.

Selain itu, durasi penggunaan gadget yang tinggi juga menjadi faktor utama yang memengaruhi konsentrasi belajar siswa. Penggunaan gadget yang melebihi batas wajar, yakni lebih dari 2–3 jam per hari, dapat menyebabkan kelelahan mental dan menurunkan kesiapan belajar. Penelitian Putra (2024) menunjukkan bahwa siswa dengan intensitas penggunaan gadget tinggi memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah dibandingkan siswa yang menggunakan gadget secara terbatas. Hal ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan gadget menjadi variabel penting dalam menentukan kualitas fokus belajar siswa.

Tidak hanya berdampak pada konsentrasi, penggunaan gadget berlebihan juga berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Siswa yang terlalu sering menggunakan gadget untuk hiburan cenderung mengalami penurunan minat terhadap kegiatan belajar. Mereka lebih memilih aktivitas yang bersifat instan dan menyenangkan dibandingkan aktivitas akademik yang membutuhkan usaha lebih. Hal ini sejalan dengan pendapat Katiandagho (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali berdampak negatif terhadap motivasi belajar siswa karena gangguan, ketergantungan media sosial, dan manajemen waktu yang buruk.

Lebih lanjut, penggunaan gadget juga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa yang pada akhirnya berdampak pada konsentrasi belajar. Paparan konten digital yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan emosi, seperti mudah marah, gelisah, dan sulit mengendalikan diri. Penelitian Katiandagho (2023) juga berpendapat bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat memicu ketergantungan serta gangguan emosional yang berdampak pada aktivitas belajar siswa.

Dari sisi perilaku sosial, siswa yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami perubahan dalam pola interaksi dengan lingkungan sekitar. Mereka menjadi lebih individualistis dan kurang berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya maupun guru. Penelitian Davani (2022) mengungkapkan bahwa penggunaan gadget berlebihan dapat menyebabkan perubahan kepribadian siswa, termasuk menurunnya interaksi sosial dan fokus belajar. Kondisi ini secara tidak langsung juga memengaruhi kualitas proses pembelajaran di kelas.

Selain itu, penggunaan gadget terutama pada malam hari dapat mengganggu pola tidur siswa. Kurangnya waktu istirahat berdampak pada kondisi fisik dan mental saat mengikuti pembelajaran di sekolah, sehingga siswa menjadi mudah mengantuk dan sulit berkonsentrasi. Dalam penelitian disebutkan bahwa gangguan pola tidur akibat penggunaan gadget berkaitan erat dengan menurunnya kesiapan belajar dan konsentrasi siswa di kelas. Hal ini menunjukkan bahwa dampak penggunaan gadget bersifat kompleks dan saling berkaitan antar berbagai aspek.

Meskipun demikian, gadget juga memiliki potensi positif apabila digunakan secara bijak dan terarah. Gadget dapat menjadi media pembelajaran yang efektif, sumber informasi yang luas, serta sarana untuk meningkatkan keterampilan digital siswa. Namun, manfaat tersebut hanya dapat diperoleh apabila terdapat pengawasan dan pengelolaan penggunaan yang tepat dari pihak sekolah maupun orang tua.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk dilakukan kajian lebih lanjut mengenai dampak penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa, khususnya di MA Al Hikmah. Permasalahan yang muncul berkaitan dengan bagaimana penggunaan gadget di kalangan siswa, dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap konsentrasi belajar siswa, serta faktor-faktor apa saja yang turut memengaruhi dampak penggunaan gadget tersebut. Sejalan dengan itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan gadget pada siswa MA Al Hikmah serta mengkaji dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap konsentrasi belajar siswa, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara penggunaan gadget dan konsentrasi belajar. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam mengelola penggunaan gadget secara lebih bijak guna mendukung proses pembelajaran yang optimal.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan mengkaji berbagai referensi seperti artikel ilmiah, jurnal, buku, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap konsentrasi belajar siswa, khususnya pada jenjang pendidikan menengah. Sumber data diperoleh dari berbagai publikasi ilmiah terbaru yang membahas intensitas penggunaan gadget, perilaku belajar, serta faktor-faktor yang memengaruhi konsentrasi siswa. Data yang dikumpulkan kemudian dipilih dan diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu hubungan antara penggunaan gadget yang berlebihan dengan tingkat konsentrasi belajar siswa di MA Al Hikmah.

Proses analisis data dilakukan dengan metode analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi pola, hubungan, serta temuan-temuan penting dari berbagai sumber yang telah dikaji. Analisis difokuskan pada aspek penggunaan gadget, seperti durasi, frekuensi, dan tujuan penggunaan, serta dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa, termasuk fokus perhatian, kesiapan belajar, dan kemampuan memahami materi. Hasil dari berbagai referensi yang berbeda kemudian disintesis untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif dalam menjawab permasalahan penelitian mengenai dampak penggunaan gadget berlebihan terhadap konsentrasi belajar siswa di MA Al Hikmah.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MA Al-Hikmah, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar siswa telah memiliki dan menggunakan gadget secara aktif dalam kehidupan sehari-hari. Kepemilikan gadget, khususnya smartphone, hampir merata di

kalangan siswa, sehingga memudahkan mereka untuk mengakses berbagai informasi dan aplikasi digital. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi telah menjangkau seluruh lapisan siswa dan menjadi bagian dari kebutuhan utama dalam aktivitas mereka.

Dari segi frekuensi penggunaan, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menggunakan gadget dengan intensitas yang cukup tinggi setiap harinya. Sebagian besar siswa menggunakan gadget lebih dari 2–3 jam per hari, bahkan ada yang mencapai lebih dari 5 jam. Penggunaan ini tidak hanya dilakukan di rumah, tetapi juga di lingkungan sekolah, baik saat jam istirahat maupun pada waktu-waktu tertentu di luar pengawasan guru. Tingginya frekuensi ini menunjukkan bahwa gadget memiliki peran yang sangat dominan dalam kehidupan siswa.

Selanjutnya, berdasarkan tujuan penggunaan, mayoritas siswa menggunakan gadget untuk aktivitas non-akademik seperti mengakses media sosial, bermain game online, dan menonton video. Meskipun terdapat sebagian siswa yang memanfaatkan gadget untuk mencari materi pelajaran atau mengerjakan tugas, jumlahnya masih relatif lebih sedikit dibandingkan dengan penggunaan untuk hiburan. Hal ini menunjukkan bahwa fungsi edukatif gadget belum dimanfaatkan secara optimal oleh siswa MA Al-Hikmah.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan gadget sering kali tidak terkontrol dengan baik. Banyak siswa yang tidak memiliki batasan waktu yang jelas dalam menggunakan gadget, sehingga penggunaan menjadi berlebihan. Selain itu, siswa juga cenderung menggunakan gadget pada waktu yang kurang tepat, seperti saat belajar, menjelang tidur, bahkan ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Kondisi ini menunjukkan adanya kelemahan dalam manajemen waktu dan kontrol diri siswa.

Dari aspek konsentrasi belajar, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami penurunan fokus saat mengikuti pembelajaran. Siswa menjadi lebih mudah terdistraksi dan sulit memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang sering kehilangan fokus, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta lebih tertarik pada gadget dibandingkan dengan materi pelajaran yang disampaikan.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan juga berdampak pada daya ingat siswa. Siswa cenderung mengalami kesulitan dalam memahami dan mengingat materi pelajaran yang telah dipelajari. Kurangnya konsentrasi saat proses belajar menyebabkan informasi tidak terserap dengan baik, sehingga berdampak pada hasil belajar yang kurang optimal.

Penelitian ini juga menemukan bahwa penggunaan gadget berpengaruh terhadap pola tidur siswa. Banyak siswa yang menggunakan gadget hingga larut malam, sehingga waktu istirahat menjadi berkurang. Akibatnya, siswa mengalami kelelahan saat mengikuti

pembelajaran di sekolah, yang pada akhirnya memengaruhi konsentrasi dan kesiapan mereka dalam menerima materi pelajaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget di kalangan siswa MA Al-Hikmah memiliki kecenderungan yang tinggi dan lebih dominan ke arah aktivitas hiburan. Kondisi ini berdampak pada berbagai aspek, terutama konsentrasi belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih serius dalam mengelola penggunaan gadget agar tidak memberikan dampak negatif terhadap proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui kajian pustaka terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan, diperoleh gambaran bahwa penggunaan gadget memiliki keterkaitan yang erat dengan tingkat konsentrasi belajar siswa. Dalam konteks siswa MA Al Hikmah, fenomena penggunaan gadget tidak hanya berkaitan dengan intensitas pemakaian, tetapi juga mencakup tujuan penggunaan, pola perilaku, serta faktor lingkungan yang memengaruhinya.

### **Penggunaan Gadget di Kalangan Siswa MA Al-Hikmah**

Penggunaan gadget di kalangan siswa MA Al-Hikmah saat ini menunjukkan perkembangan yang sangat pesat seiring dengan kemajuan teknologi digital. Hampir seluruh siswa memiliki akses terhadap gadget, khususnya smartphone, yang digunakan dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Gadget tidak hanya dimanfaatkan sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan dan, dalam beberapa kasus, sebagai media pembelajaran. Keberadaan gadget telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan siswa, sehingga memengaruhi pola aktivitas dan kebiasaan mereka, termasuk dalam kegiatan belajar.

Dalam praktiknya, penggunaan gadget oleh siswa MA Al-Hikmah cenderung lebih dominan untuk aktivitas non-akademik dibandingkan akademik. Sebagian besar siswa menggunakan gadget untuk mengakses media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok, serta untuk bermain game online dan menonton video. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Asrita (2023) yang menyatakan bahwa siswa sering menggunakan gawai lebih untuk hiburan daripada untuk belajar, seperti yang terlihat dari penggunaan mereka untuk bermain game dan TikTok. Fenomena ini menunjukkan adanya pergeseran fungsi gadget yang semula sebagai alat bantu belajar menjadi sarana hiburan utama.

Dari segi durasi penggunaan, siswa MA Al-Hikmah umumnya menggunakan gadget dalam waktu yang cukup lama setiap harinya. Tidak sedikit siswa yang menggunakan gadget lebih dari 2–3 jam per hari, bahkan dalam beberapa kasus dapat mencapai lebih dari 5 jam.

Intensitas penggunaan yang tinggi ini menunjukkan bahwa gadget telah menjadi kebutuhan utama bagi siswa. Menurut Yunita & Masriadi (2025), penggunaan gawai yang berlebihan dan tidak terkontrol berdampak negatif pada kemampuan belajar siswa, mengurangi fokus dan prestasi akademik.

Selain itu, penggunaan gadget oleh siswa sering kali tidak diiringi dengan pengaturan waktu yang baik. Banyak siswa yang menggunakan gadget tanpa batasan waktu yang jelas, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan adanya kelemahan dalam manajemen waktu dan kontrol diri siswa. Penggunaan gadget yang tidak terkontrol ini dapat menyebabkan siswa mengabaikan kewajiban belajar mereka, sehingga berdampak pada penurunan kualitas proses pembelajaran.

Penggunaan gadget juga sering dilakukan pada waktu yang kurang tepat, seperti saat jam belajar, ketika guru sedang menjelaskan materi, maupun menjelang waktu tidur. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki kesadaran yang optimal dalam menggunakan gadget secara bijak. Menurut Abida et al. (2024), penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat mengganggu aktivitas belajar serta menurunkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

Kemudahan akses internet juga menjadi salah satu faktor yang mendorong tingginya penggunaan gadget di kalangan siswa MA Al-Hikmah. Dengan adanya jaringan internet yang mudah dijangkau, siswa dapat dengan cepat mengakses berbagai konten digital tanpa batasan. Hal ini membuat siswa lebih sering terpapar pada konten hiburan yang menarik dan bersifat adiktif, sehingga meningkatkan intensitas penggunaan gadget.

Di sisi lain, pengaruh lingkungan sosial dan teman sebaya juga turut memengaruhi pola penggunaan gadget siswa. Siswa cenderung mengikuti tren yang berkembang di lingkungan pergaulan mereka, termasuk dalam penggunaan media sosial dan aplikasi digital lainnya. Menurut Aswandi et al. (2023), penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan perilaku pada siswa, seperti peningkatan perilaku emosional, ketidakjujuran, pemborosan, dan penurunan interaksi sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial.

Meskipun demikian, penggunaan gadget di kalangan siswa MA Al-Hikmah sebenarnya juga memiliki potensi positif apabila dimanfaatkan secara tepat. Gadget dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang efektif, seperti untuk mencari informasi, mengakses materi pelajaran, serta menunjang tugas sekolah. Namun, manfaat tersebut belum dimanfaatkan secara optimal oleh siswa. Oleh karena itu, diperlukan adanya pengawasan dan pengarahan dari guru

serta orang tua agar penggunaan gadget dapat lebih terarah dan memberikan dampak positif bagi proses pembelajaran.

### **Dampak Penggunaan Gadget Berlebihan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa**

Penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan siswa MA Al-Hikmah memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap konsentrasi belajar. Konsentrasi merupakan kemampuan penting dalam proses pembelajaran karena berperan dalam menentukan sejauh mana siswa mampu memahami dan menyerap materi yang disampaikan. Ketika siswa terlalu sering terpapar gadget, perhatian mereka cenderung terpecah sehingga sulit untuk fokus dalam kegiatan belajar.

Salah satu dampak utama yang terlihat adalah menurunnya kemampuan siswa dalam memusatkan perhatian selama proses pembelajaran berlangsung. Siswa menjadi mudah terdistraksi, baik oleh notifikasi gadget maupun keinginan untuk kembali mengakses konten digital. Hal ini sejalan dengan penelitian Ginting et al. (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali justru dapat menurunkan minat belajar siswa dan dapat mengalihkan perhatian siswa dari aktivitas belajar, menurunkan konsentrasi, serta memicu perilaku pasif dalam proses pembelajaran.

Selain itu, paparan konten digital yang bersifat instan dan cepat membuat siswa terbiasa menerima informasi tanpa proses berpikir yang mendalam. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan ketika harus mengikuti pembelajaran yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan pemahaman yang lebih kompleks. Menurut Putra (2024), siswa dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi cenderung memiliki tingkat konsentrasi yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang menggunakan gadget secara terbatas.

Dampak lain yang muncul adalah menurunnya daya ingat dan kemampuan memahami materi pelajaran. Siswa yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung mengalami kesulitan dalam mengingat informasi yang telah dipelajari. Hal ini disebabkan oleh kurangnya fokus saat proses pembelajaran berlangsung, sehingga informasi tidak tersimpan dengan baik dalam memori jangka panjang.

Penggunaan gadget yang berlebihan juga berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Siswa menjadi lebih tertarik pada aktivitas hiburan yang tersedia di gadget dibandingkan dengan kegiatan belajar. Kondisi ini menyebabkan siswa kurang memiliki dorongan untuk belajar secara aktif dan serius. Menurut Katiandagho (2023), penggunaan gadget yang tidak

terkendali dapat menurunkan motivasi belajar siswa karena adanya gangguan perhatian dan kecenderungan untuk memilih aktivitas yang lebih menyenangkan.

Dari sisi psikologis, penggunaan gadget berlebihan dapat menimbulkan ketergantungan atau kecanduan. Siswa yang sudah terbiasa menggunakan gadget dalam waktu lama akan merasa gelisah, bosan, atau bahkan stres ketika tidak memegang gadget. Kondisi ini tentu berdampak pada kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dalam belajar, karena pikiran mereka terus teralihkan pada keinginan untuk menggunakan gadget.

Selain itu, penggunaan gadget pada malam hari juga memberikan dampak terhadap pola tidur siswa. Banyak siswa yang menggunakan gadget hingga larut malam, baik untuk bermain game, menonton video, maupun mengakses media sosial. Akibatnya, waktu istirahat menjadi berkurang dan kualitas tidur menurun. Hal ini berdampak langsung pada kondisi fisik siswa saat mengikuti pembelajaran di sekolah.

Kondisi kelelahan akibat kurang tidur menyebabkan siswa menjadi mudah mengantuk, kurang fokus, dan tidak maksimal dalam menerima materi pelajaran. Menurut beberapa penelitian, gangguan pola tidur akibat penggunaan gadget berkaitan erat dengan menurunnya kesiapan belajar dan konsentrasi siswa di kelas.

Dampak lain yang tidak kalah penting adalah menurunnya interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah. Siswa yang terlalu sering menggunakan gadget cenderung lebih individualis dan kurang berinteraksi dengan teman maupun guru. Menurut Setiadi et al. (2024), penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan berkurangnya kerja sama dan empati, menghambat perkembangan sosial dan emosional serta memengaruhi prestasi akademik.

Kurangnya interaksi sosial ini juga memengaruhi konsentrasi belajar, karena siswa menjadi kurang aktif dalam diskusi dan kegiatan pembelajaran di kelas. Mereka cenderung pasif dan kurang terlibat dalam proses belajar, sehingga pemahaman terhadap materi menjadi tidak optimal.

Selain dampak negatif, sebenarnya gadget juga memiliki potensi positif terhadap konsentrasi belajar apabila digunakan secara bijak. Gadget dapat membantu siswa dalam mencari informasi, mengakses materi pembelajaran, serta meningkatkan pemahaman melalui media digital yang interaktif. Namun, manfaat ini hanya dapat diperoleh jika penggunaan gadget dilakukan secara terkontrol dan sesuai dengan kebutuhan belajar.

## **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dampak Penggunaan Gadget terhadap Konsentrasi Belajar Siswa MA Al Hikmah**

Dampak penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa MA Al-Hikmah tidak terjadi secara tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor ini berasal dari aspek internal siswa maupun faktor eksternal dari lingkungan sekitar. Kombinasi dari berbagai faktor tersebut menentukan sejauh mana penggunaan gadget memberikan dampak positif atau negatif terhadap proses belajar siswa.

Faktor pertama yang paling dominan adalah durasi dan intensitas penggunaan gadget. Siswa yang menggunakan gadget dalam waktu yang lama cenderung lebih rentan mengalami gangguan konsentrasi. Penggunaan gadget yang melebihi batas wajar, yaitu lebih dari 2–3 jam per hari, dapat menyebabkan kelelahan mental dan menurunkan kemampuan fokus. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitria (2019) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan gadget yang tinggi berhubungan dengan rendahnya tingkat konsentrasi belajar siswa.

Faktor kedua adalah tujuan penggunaan gadget. Penggunaan gadget untuk keperluan hiburan seperti bermain game, menonton video, dan mengakses media sosial cenderung memberikan dampak negatif terhadap konsentrasi belajar. Sebaliknya, penggunaan gadget untuk kegiatan akademik seperti mencari materi pelajaran atau mengerjakan tugas dapat memberikan dampak positif. Dengan demikian, perbedaan tujuan penggunaan menjadi faktor penting dalam menentukan dampak yang ditimbulkan.

Faktor ketiga adalah tingkat kontrol diri siswa. Siswa yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik cenderung mampu membatasi penggunaan gadget dan mengatur waktu dengan lebih efektif. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri rendah lebih mudah terpengaruh untuk menggunakan gadget secara berlebihan. Menurut Irawan & Fahmawati (2025), rendahnya kontrol diri menjadi salah satu penyebab utama ketergantungan terhadap gadget yang berdampak pada penurunan motivasi dan konsentrasi belajar.

Faktor keempat adalah pengawasan dari orang tua dan guru. Kurangnya pengawasan menyebabkan siswa menggunakan gadget tanpa batasan yang jelas. Orang tua dan guru memiliki peran penting dalam mengarahkan serta mengontrol penggunaan gadget agar tetap sesuai dengan kebutuhan belajar. Tanpa adanya pengawasan, siswa cenderung lebih bebas mengakses konten hiburan yang dapat mengganggu konsentrasi belajar.

Faktor kelima adalah lingkungan sosial dan pengaruh teman sebaya. Siswa MA Al-Hikmah yang berada dalam lingkungan pergaulan dengan intensitas penggunaan gadget tinggi cenderung akan mengikuti kebiasaan tersebut. Tekanan sosial untuk mengikuti tren digital membuat siswa sulit untuk membatasi penggunaan gadget. Menurut Sulistyorini (2021),

lingkungan sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku penggunaan gadget pada siswa.

Faktor keenam adalah kondisi psikologis siswa. Siswa yang mengalami stres, kebosanan, atau tekanan emosional cenderung menggunakan gadget sebagai sarana pelarian. Hal ini menyebabkan peningkatan intensitas penggunaan gadget yang pada akhirnya berdampak pada konsentrasi belajar. Selain itu, ketergantungan terhadap gadget juga dapat memicu gangguan emosional seperti mudah marah dan gelisah.

Faktor ketujuh adalah akses terhadap teknologi dan internet. Kemudahan akses internet serta ketersediaan perangkat gadget yang memadai membuat siswa semakin sering menggunakan gadget. Akses yang tanpa batas ini memudahkan siswa untuk terus terhubung dengan dunia digital, sehingga meningkatkan risiko penggunaan yang berlebihan.

Faktor kedelapan adalah pola tidur dan manajemen waktu. Siswa yang tidak mampu mengatur waktu dengan baik cenderung menggunakan gadget hingga larut malam. Akibatnya, waktu istirahat menjadi berkurang dan kondisi fisik siswa menurun. Hal ini berdampak langsung pada konsentrasi belajar di sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya kualitas tidur berhubungan erat dengan rendahnya kemampuan fokus siswa.

Faktor kesembilan adalah minat dan motivasi belajar siswa. Siswa yang memiliki motivasi belajar rendah cenderung lebih mudah terdistraksi oleh gadget. Sebaliknya, siswa dengan motivasi tinggi cenderung mampu mengontrol penggunaan gadget dan tetap fokus pada kegiatan belajar.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget di kalangan siswa MA Al-Hikmah sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Gadget digunakan tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan dan, dalam beberapa kasus, sebagai alat bantu pembelajaran. Namun, dalam praktiknya, penggunaan gadget lebih dominan untuk aktivitas non-akademik dengan durasi yang cukup tinggi. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar siswa, yang ditandai dengan mudahnya siswa terdistraksi, menurunnya daya ingat, serta berkurangnya motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Selain itu, dampak penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, seperti intensitas penggunaan, tujuan penggunaan, kontrol diri, pengawasan orang tua dan guru, lingkungan sosial, kondisi

psikologis, akses teknologi, serta pola tidur dan manajemen waktu. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dan kerja sama antara siswa, orang tua, dan pihak sekolah dalam mengelola penggunaan gadget secara bijak. Dengan pengelolaan yang tepat, penggunaan gadget diharapkan tidak hanya meminimalkan dampak negatif, tetapi juga mampu memberikan manfaat positif dalam mendukung proses pembelajaran siswa.

## DAFTAR REFERENSI

- Abida, I. H., Cahyanti, A. N. F., Felita, A. V., Ningrum, R. L. K., & Wulandari, A. (2024). Pengaruh penggunaan gadget terhadap motivasi belajar bahasa Indonesia siswa kelas VIII UPT SMPN 29 Gresik. *Jurnal Inovasi Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 1, 105–114. <https://doi.org/10.31004/ekswj23>
- Asrita. (2023). Pengaruh gadget terhadap minat belajar siswa. *Malewa: Jurnal Penelitian Pendidikan Multidisiplin*, 1(2), 39–42. <https://doi.org/10.61683/jome.v1i02.41>
- Aswandi, R., Iskandar, & Burchanuddin, A. (2023). Penggunaan gadget di kalangan siswa (studi kasus perilaku sosial pada siswa SD Negeri Mawas Kota Makassar). *Jurnal Sosiologi Kontemporer*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.56326/jsk.v3i1.2692>
- Davani, D. (2022). Analisis dampak penggunaan gadget pada siswa dalam pembelajaran di sekolah. *Cendekiawan: Jurnal Pendidikan dan Studi Keislaman*, 1(2), 87–91. <https://doi.org/10.61253/cendekiawan.v1i2.51>
- Fitria, I. (2019). *Hubungan antara intensitas penggunaan gadget dengan prestasi belajar siswa MAN 1 Bengkalis* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim].
- Ginting, J. O., Sastra, A., Delilla, G., & Sembiring, B. (2025). Analisis dampak penggunaan gadget terhadap minat belajar siswa. *Jurnal Pendidikan: Media, Strategi, dan Metode*, 1(4), 216–222. <https://doi.org/10.0905.vol2iss1no10pp66>
- Hanna, H., & Nuryanti, T. (2024). Hubungan gadget terhadap gangguan perkembangan pada anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 142–148. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i02.2649>
- Irawan, M. S., & Fahmawati, Z. N. (2025). Psikoedukasi peningkatan kontrol diri untuk mengurangi kecanduan internet pada siswa SMP. *Academia Open*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.10.2025.10860>
- Katiandagho, A. O. (2023). Pengaruh gadget terhadap motivasi belajar siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Siau Barat Selatan. *Bonafide*, 4(2), 351–368. <https://doi.org/10.46558/bonafide.v4i2.211>
- Manan, & Aidah, W. O. N. (2024). Dampak penggunaan gadget terhadap pembelajaran pada siswa sekolah dasar. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 10(1), 214–224. <https://doi.org/10.35326/pencerah.v10i1.4907>
- Putra, M. R. (2024). Hubungan penggunaan gadget dengan tingkat konsentrasi belajar pada siswa kelas 4–6 SD. *Well Being*, 9(2), 296–301. <https://doi.org/10.51898/wb.v9i2.310>
- Setiadi, F. M., Maryati, S., & Mubharokh, 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>

- Sulistyorini, Z. B. (2021). Dampak penggunaan gadget terhadap perubahan perilaku siswa. *Exponential (Education for Exceptional Children): Jurnal Pendidikan Luar Biasa*, 2(1), 206–211.
- Yunita, T., & Masriadi. (2025). Pengaruh penggunaan gadget dalam menurunkan kemampuan belajar siswa. *RIGGS: Jurnal Kecerdasan Buatan dan Bisnis Digital*, 4(2), 7359–7365. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i2.1866>