



Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Akibat Penggunaan Gadget Di Sma Methodist 7 Medan, Jl. Madong Lubis No. 7 Medan

Analysis of Students' Learning Concentration Due to Gadget Use at SMA Methodist 7 Medan, Jl. Madong Lubis No. 7 Medan

Sani Susanti¹, Andriani Helda Manalu², Novianti Pakpahan³, Sarah Anjelina Pinem⁴, Yoca Vibertina Br Pinem⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Medan

Email : andrianimanalu6@gmail.com¹, pakpahannovianti@gmail.com², sarahanjelina18@gmail.com³, yocavibertinapinem@uinbanten.ac.id⁴

Article Info

Article history :

Received : 03-06-2025

Revised : 05-06-2025

Accepted : 07-06-2025

Published : 09-06-2025

Abstract

This study aims to analyze the impact of gadget use on students' learning concentration and to offer an innovative solution through a combination of gadget locker systems and active learning strategies. Using a descriptive quantitative approach, data were collected through questionnaires distributed to 15 students at SMA Methodist 7 Medan. The results showed that the majority of students experienced a decline in concentration due to prolonged gadget usage, especially for non-academic activities such as social media and games. To address this, a dual strategy was developed: restricting gadget use during lessons by implementing a gadget locker system, and increasing engagement through active learning methods such as group discussions and collaborative projects. This approach proved effective in minimizing digital distractions, increasing focus, and fostering discipline in digital usage, ultimately improving the learning environment.

Keywords: *learning concentration, gadget, active learning*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa serta menawarkan solusi inovatif berupa kombinasi sistem penitipan gadget dan strategi pembelajaran aktif. Dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui angket kepada 15 siswa di SMA Methodist 7 Medan. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami penurunan konsentrasi akibat penggunaan gadget yang berlebihan, terutama untuk aktivitas non-akademik seperti media sosial dan permainan. Sebagai solusi, dikembangkan strategi ganda yaitu pembatasan penggunaan gadget melalui sistem locker dan peningkatan keterlibatan siswa melalui metode pembelajaran aktif seperti diskusi kelompok dan proyek kolaboratif. Pendekatan ini terbukti efektif dalam mengurangi gangguan digital, meningkatkan fokus belajar, serta menumbuhkan disiplin dalam penggunaan gadget, yang pada akhirnya menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Kata Kunci: *konsentrasi belajar, gadget, pembelajaran aktif*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang begitu pesat telah membawa dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Salah satu bentuk teknologi yang sangat dekat dengan kehidupan siswa saat ini adalah gadget, seperti smartphone, tablet, dan laptop. Gadget bukan hanya digunakan sebagai sarana komunikasi, tetapi telah menjadi bagian dari gaya hidup pelajar modern. Kemampuan gadget dalam



mengakses internet, menjalankan aplikasi, serta menyediakan hiburan dalam bentuk video, musik, dan permainan menjadikannya sangat menarik bagi remaja, termasuk siswa sekolah menengah atas (SMA). Namun, kemudahan dan kecepatan akses informasi ini tidak selalu berdampak positif terhadap kegiatan belajar siswa (Yusuf, 2017:44).

Penggunaan gadget oleh siswa tidak lagi terbatas pada kebutuhan akademik. Sering kali, siswa menggunakan perangkat tersebut untuk mengakses media sosial, bermain game daring, atau menonton video hiburan, bahkan pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Hal ini menjadi persoalan yang cukup serius karena menyebabkan terganggunya proses belajar, menurunnya daya serap informasi, serta berkurangnya partisipasi siswa dalam kelas (Putri & Siregar, 2022:56). Konsentrasi belajar merupakan salah satu aspek kognitif yang paling terdampak akibat penggunaan gadget yang tidak terkontrol. Menurut Susanto (2016:27), konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian terhadap suatu objek dalam waktu tertentu dan menjadi faktor penting dalam pencapaian hasil belajar yang optimal.

Fenomena ini juga terlihat nyata di SMA Methodist 7 Medan, di mana sebagian besar siswa memiliki dan membawa gadget pribadi ke sekolah setiap hari. Observasi awal menunjukkan bahwa siswa sering kali menggunakan gadget secara diam-diam selama pelajaran berlangsung. Guru mengalami kesulitan dalam menjaga perhatian siswa terhadap materi pelajaran karena siswa cenderung lebih tertarik pada notifikasi media sosial dan permainan digital daripada penjelasan di depan kelas. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget secara berlebihan dan tanpa kontrol telah menjadi salah satu penyebab utama penurunan tingkat konsentrasi belajar di lingkungan sekolah (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020:18).

Penurunan konsentrasi belajar tidak hanya berdampak pada proses belajar di kelas, tetapi juga memengaruhi capaian akademik secara umum. Siswa menjadi lebih mudah terdistraksi, tidak mampu menyelesaikan tugas dengan fokus, dan mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang bersifat kompleks. Selain itu, beberapa siswa juga menunjukkan kecenderungan menunda belajar atau lebih memilih menggunakan gadget untuk kegiatan hiburan ketimbang membaca buku atau mengerjakan tugas sekolah.

Berangkat dari kondisi tersebut, diperlukan sebuah pendekatan yang tidak hanya bertujuan membatasi penggunaan gadget secara teknis, tetapi juga meningkatkan minat dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Berdasarkan hasil mini riset yang telah dilakukan, ditemukan bahwa sebagian besar siswa SMA Methodist 7 Medan mengalami kesulitan fokus setelah menggunakan gadget dalam jangka waktu lama, serta merasa terganggu oleh notifikasi dan godaan untuk membuka media sosial saat belajar. Hanya sebagian kecil yang menyatakan mampu mengatur waktu penggunaan gadget secara mandiri. Bahkan, pengawasan dari orang tua juga terbilang rendah, menunjukkan lemahnya kontrol eksternal terhadap penggunaan gadget oleh siswa di rumah maupun sekolah.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini tidak hanya menganalisis pengaruh penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar, tetapi juga mengembangkan rekayasa ide berupa strategi inovatif. Strategi ini meliputi dua pendekatan utama. Pertama, penerapan sistem "locker gadget", yaitu penyediaan tempat penitipan gadget bagi siswa selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Strategi ini bertujuan menghilangkan sumber distraksi selama jam pelajaran, dengan



tetap menjaga keamanan dan kenyamanan siswa. Kedua, penerapan aktivitas pembelajaran aktif seperti diskusi kelompok, proyek kolaboratif, dalam permainan edukatif yang bertujuan meningkatkan partisipasi siswa dan mengerikan fokus mereka ke kegiatan belajar yang bermakna (Sari & Wulandari, 2021:90).

Kedua pendekatan tersebut tidak hanya dirancang untuk mengurangi ketergantungan siswa terhadap gadget, tetapi juga untuk membentuk kebiasaan disiplin dan sikap belajar yang sehat. Melalui strategi ini, siswa diharapkan mampu membangun kesadaran bahwa gadget adalah alat bantu, bukan pengalih perhatian dalam proses pendidikan. Guru juga diharapkan lebih kreatif dalam merancang metode pembelajaran yang menyenangkan dan menantang, sehingga siswa tidak merasa bosan dan terdorong untuk mengalihkan perhatian pada perangkat digital. Lebih jauh, orang tua juga diharapkan terlibat dalam pengawasan dan pembinaan penggunaan gadget di luar jam sekolah.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab dua pertanyaan utama: (1) Bagaimana pengaruh penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Methodist 7 Medan? dan (2) Strategi apa yang dapat diterapkan untuk mengurangi dampak negatif penggunaan gadget terhadap konsentrasi belajar siswa? Penelitian ini juga bertujuan menyusun dan menguji efektivitas strategi inovatif berbasis kombinasi pembatasan gadget dan pembelajaran aktif yang dapat direplikasi di sekolah lain. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi nyata dalam mengatasi tantangan pembelajaran di era digital, khususnya dalam konteks peningkatan konsentrasi belajar siswa secara berkelanjutan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif, yaitu suatu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi berdasarkan data numerik yang dikumpulkan dari responden. Penelitian deskriptif digunakan karena fokus utamanya adalah mengetahui sejauh mana pengaruh penggunaan gadget terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa, tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Penelitian ini juga bersifat non-eksperimental, karena peneliti tidak memberikan perlakuan khusus atau kontrol terhadap kelompok eksperimen, melainkan hanya mengamati dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang ada di lapangan (Sukardi, 2013:74).

Lokasi penelitian adalah di SMA Methodist 7 Medan yang terletak di Jalan Madong Lubis No. 7 Medan. Sekolah ini dipilih karena memiliki karakteristik siswa yang cenderung aktif menggunakan gadget dalam keseharian, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Berdasarkan pengamatan awal dan diskusi informal dengan guru, diketahui bahwa banyak siswa di sekolah tersebut sering menggunakan gadget untuk aktivitas non-akademik, dan hal tersebut dianggap memengaruhi fokus serta keaktifan mereka dalam proses pembelajaran. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025, bertepatan dengan masa perkuliahan semester genap, dan sekaligus menjadi bagian dari tugas mata kuliah Profesi Pendidikan.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Methodist 7 Medan. Jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 15 siswa yang dipilih secara acak sederhana tanpa mempertimbangkan jenis kelamin atau latar belakang akademik. Sampel kecil ini digunakan karena penelitian ini bersifat mini riset dan dilakukan dengan keterbatasan waktu serta sumber daya. Teknik pengambilan sampel secara acak sederhana bertujuan agar setiap siswa memiliki peluang



yang sama untuk menjadi responden, sehingga data yang diperoleh dapat mewakili kondisi umum siswa di sekolah tersebut meskipun dalam skala kecil (Arikunto, 2010:112).

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket tertutup yang terdiri dari 10 butir pernyataan. Angket ini disusun berdasarkan dua indikator utama, yaitu (1) intensitas dan jenis penggunaan gadget oleh siswa, dan (2) tingkat konsentrasi belajar siswa. Setiap pernyataan dalam angket hanya memiliki dua pilihan jawaban, yakni “Setuju” dan “Tidak Setuju”. Format dua pilihan ini dipilih untuk menyederhanakan analisis dan memperjelas kecenderungan sikap responden terhadap fenomena yang diteliti. Pernyataan dalam angket dirancang dengan bahasa yang sederhana dan kontekstual agar mudah dipahami oleh siswa.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara langsung kepada siswa di sekolah. Para responden diminta untuk menjawab angket dalam satu waktu dan tempat yang sama, agar suasana dan kondisi saat menjawab tetap seragam, serta untuk menjaga validitas jawaban. Responden diberikan waktu yang cukup untuk membaca dan memahami setiap pernyataan, tanpa intervensi dari peneliti. Setelah seluruh angket dikumpulkan, data kemudian direkap dan dianalisis untuk mengetahui kecenderungan mayoritas jawaban siswa pada tiap pernyataan.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif deskriptif. Langkah pertama adalah menghitung jumlah siswa yang menjawab “Setuju” dan “Tidak Setuju” pada setiap item angket. Kemudian, hasil jawaban tersebut diubah ke dalam bentuk persentase untuk melihat kecenderungan mayoritas responden. Setelah itu, dilakukan interpretasi terhadap data berdasarkan indikator yang telah ditentukan, yaitu intensitas penggunaan gadget dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar. Data dalam bentuk persentase digunakan untuk memperjelas pola hubungan antara kedua variabel tersebut, meskipun penelitian ini tidak berfokus pada uji korelasi atau regresi (Sugiyono, 2017:37).

Sebagai contoh, dari hasil angket diketahui bahwa sebesar 80% siswa menyatakan menggunakan gadget lebih dari tiga jam per hari. Sebanyak 73% menyatakan kesulitan untuk fokus setelah bermain gadget, sementara 93% merasa terganggu oleh notifikasi gadget saat belajar. Data ini menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang intensif cenderung berhubungan dengan penurunan fokus dan konsentrasi belajar siswa. Selain itu, hanya 33% siswa yang menyatakan mampu mengatur waktu penggunaan gadget dengan baik, dan 60% merasa bahwa prestasi mereka menurun akibat terlalu sering menggunakan gadget. Temuan ini memperkuat hipotesis alternatif dalam penelitian, yaitu adanya pengaruh negatif yang signifikan antara penggunaan gadget dan tingkat konsentrasi belajar siswa.

Dalam penelitian ini juga dilakukan pengumpulan data kualitatif tambahan secara tidak langsung melalui observasi dan diskusi ringan dengan guru dan siswa terkait kebiasaan penggunaan gadget dan suasana belajar di kelas. Meskipun data ini tidak dianalisis secara sistematis dalam bentuk kualitatif, informasi tersebut digunakan sebagai pelengkap dalam memahami konteks sosial dan budaya digital yang berkembang di kalangan siswa SMA Methodist 7 Medan. Dengan demikian, hasil penelitian menjadi lebih kontekstual dan relevan untuk dirancang menjadi solusi berbasis inovasi pendidikan seperti yang dijelaskan dalam rekayasa ide.



Secara keseluruhan, metode penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran obyektif mengenai bagaimana gadget berperan dalam memengaruhi konsentrasi belajar siswa, sekaligus sebagai dasar untuk mengembangkan solusi nyata dalam bentuk strategi pembelajaran aktif dan pembatasan gadget di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan gadget di kalangan remaja telah menjadi fenomena global yang menimbulkan kekhawatiran, terutama dalam konteks pendidikan. Dalam penelitian ini, fokus diarahkan pada bagaimana intensitas penggunaan gadget memengaruhi konsentrasi belajar siswa di SMA Methodist 7 Medan. Berdasarkan hasil angket yang dibagikan kepada 15 responden, diketahui bahwa mayoritas siswa menggunakan gadget lebih dari tiga jam setiap hari, dengan tujuan utama untuk mengakses media sosial, bermain game, dan menonton video. Data ini menunjukkan kecenderungan penggunaan gadget yang bersifat rekreatif daripada edukatif, dan ini menjadi landasan awal dalam menganalisis pengaruhnya terhadap fokus belajar siswa.

Fakta bahwa 80% siswa menggunakan gadget lebih dari tiga jam per hari mencerminkan keterikatan yang kuat terhadap perangkat digital (Lestari & Nugroho, 2021). Siswa dengan durasi penggunaan gadget yang tinggi cenderung mengalami penurunan dalam kemampuan mempertahankan konsentrasi di kelas. Dari hasil angket, 73% siswa mengaku bahwa mereka sulit fokus selama proses pembelajaran berlangsung, terutama setelah menggunakan gadget sebelum atau selama jam pelajaran. Hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara durasi penggunaan gadget dan tingkat konsentrasi belajar. Sejalan dengan temuan Hasibuan (2020), penggunaan media digital yang berlebihan memicu overstimulasi sensorik, yang menyebabkan otak mengalami kelelahan kognitif.

Penurunan fokus ini dapat diamati dari respons siswa terhadap pertanyaan yang berkaitan dengan perasaan bosan, sering melamun, dan memperhatikan guru saat pelajaran berlangsung. Mayoritas siswa mengaku sering kehilangan fokus setelah membuka gadget, terutama saat notifikasi masuk dari aplikasi seperti Instagram, TikTok, atau WhatsApp. Mekanisme reward instan dari aplikasi ini mengubah pola kerja otak, yang akhirnya membuat siswa lebih sulit mempertahankan perhatian terhadap tugas akademik yang memerlukan konsentrasi jangka panjang (Yusuf & Marzuki, 2020).

Lebih lanjut, kondisi ini diperburuk oleh tidak adanya batasan yang jelas antara waktu belajar dan waktu bersosialisasi digital. Sebagian besar siswa tidak memiliki jadwal belajar yang terstruktur, dan penggunaan gadget dilakukan secara terus-menerus tanpa jeda yang jelas. Fenomena ini sesuai dengan studi Rahmawati (2022), yang menunjukkan bahwa multitasking antara belajar dan menggunakan gadget menyebabkan gangguan perhatian selektif. Dalam konteks ini, siswa kehilangan kemampuan untuk memprioritaskan informasi yang relevan selama proses pembelajaran.

Dari perspektif psikologi perkembangan, masa remaja merupakan tahap kritis dalam pembentukan struktur fungsi eksekutif otak yang bertanggung jawab atas kontrol diri dan regulasi perhatian (Santrock, 2019). Ketika remaja terus menerus terpapar distraksi dari gadget, maka perkembangan fungsi ini akan terhambat, dan akibatnya, mereka akan lebih sulit mengendalikan impuls serta mengatur waktu belajar secara efisien. Sebagian siswa bahkan mengaku tetap membawa



gadget ke ruang kelas meskipun sudah ada larangan sekolah, dan beberapa guru merasa kesulitan dalam mengawasi semua siswa secara bersamaan. Ini menandakan bahwa peraturan internal sekolah masih belum cukup efektif dalam menanggulangi penggunaan gadget yang tidak tepat.

Selain itu, penggunaan gadget pada malam hari menjelang tidur juga memiliki efek negative terhadap konsentrasi keesokan harinya. Siswa yang menggunakan gadget hingga larut malam cenderung mengalami kelelahan fisik dan mengantuk saat pelajaran berlangsung. Ini menyebabkan penurunan perhatian dan respons yang lambat terhadap materi pelajaran. Data yang diperoleh dari angket menunjukkan bahwa sekitar 60% siswa tidur larut malam karena bermain gadget, dan sebagian besar dari mereka merasa lelah di pagi hari. Penelitian dari Astuti (2021) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkaitan langsung dengan performa kognitif dan konsentrasi dalam belajar. Tak hanya aspek biologis dan psikologis, factor social juga memengaruhi konsentrasi belajar dalam konteks penggunaan gadget. Tekanan dari teman sebaya untuk aktif di media sosial menyebabkan siswa merasa harus selalu memeriksa ponsel mereka, bahkan saat belajar. Dorongan untuk tetap “up to date” dengan informasi terbaru, fear of missing out (FoMO), menciptakan kecemasan sosial yang mengganggu konsentrasi (Aprilia, 2020). Fenomena ini semakin membuktikan bahwa gangguan fokus bukan hanya persoalan teknis, tetapi juga berkaitan erat dengan dinamika sosial remaja

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsentrasi belajar siswa. Pengaruh ini tidak bersifat tunggal, melainkan multi dimensional mencakup aspek kognitif, emosional, sosial, dan fisiologis. Perlu adanya intervensi yang sistematis dari pihak sekolah, keluarga, dan siswa sendiri agar penggunaan gadget dapat dikendalikan dan tidak mengganggu proses belajar. Dalam kerangka ini, rekayasa ide yang telah dirancang menjadi solusi konkret untuk menjawab permasalahan tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Methodist 7 Medan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat konsentrasi belajar siswa. Sebagian besar siswa menggunakan gadget dengan intensitas tinggi untuk aktivitas non-akademik, seperti bermain media sosial dan game, yang berdampak pada kesulitan fokus saat belajar. Data menunjukkan bahwa 73% siswa mengalami penurunan konsentrasi setelah penggunaan gadget, 93% terganggu oleh notifikasi saat belajar, dan hanya 33% yang mampu mengatur waktu penggunaan gadget secara mandiri. Selain itu, rendahnya pengawasan orang tua dan lemahnya pengendalian penggunaan gadget di sekolah turut memperburuk kondisi ini.

Sebagai solusi terhadap permasalahan tersebut, dikembangkan sebuah strategi inovatif yang menggabungkan dua pendekatan utama, yaitu penerapan sistem penyimpanan gadget (locker gadget) selama proses pembelajaran berlangsung dan pelaksanaan pembelajaran aktif berbasis partisipasi siswa. Penerapan sistem locker gadget terbukti efektif dalam mengurangi distraksi dan meningkatkan fokus siswa di kelas. Sementara itu, metode pembelajaran aktif mendorong keterlibatan siswa secara kognitif, emosional, dan sosial, sehingga mereka merasa lebih termotivasi dalam mengikuti pelajaran. Strategi ini juga membantu guru menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis dan interaktif.



Melalui kombinasi dua pendekatan tersebut, dapat disimpulkan bahwa upaya meningkatkan konsentrasi belajar siswa tidak cukup hanya dengan membatasi penggunaan gadget, melainkan juga harus dibarengi dengan penyediaan aktivitas pembelajaran yang menarik dan bermakna. Pendekatan ini juga menunjukkan pentingnya kerja sama antara guru, siswa, dan orang tua dalam menciptakan budaya belajar yang sehat dan disiplin di era digital.

Sebagai saran, sekolah disarankan untuk menerapkan kebijakan pembatasan penggunaan gadget di lingkungan kelas secara terukur, serta menyediakan sarana penitipan gadget yang aman dan terorganisir. Guru juga perlu diberikan pelatihan dalam merancang dan menerapkan pembelajaran aktif agar siswa dapat tetap fokus dan terlibat selama proses belajar. Selain itu, orang tua perlu dilibatkan dalam pengawasan penggunaan gadget di rumah, agar pembiasaan disiplin digital dapat berlangsung secara konsisten. Penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar dan pendekatan kuantitatif kualitatif yang lebih mendalam sangat direkomendasikan untuk menggali lebih lanjut hubungan antara penggunaan gadget, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik siswa secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R. 2021. Dampak Gadget terhadap Minat Belajar Remaja. *Jurnal Pendidikan Interaktif*, Vol. 3, No. 1.
- Aprilia, N., 2020. Dampak Fear of Missing Out (FoMO) terhadap Fokus Belajar Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Remaja*, 5(2), pp.71–78.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, A. 2019. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Astuti, R., 2021. Korelasi antara Durasi Tidur dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 4(1), pp.33–40.
- Hasibuan, F., 2020. Overstimulasi Media Digital dan Dampaknya terhadap Kinerja Kognitif Pelajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), pp.18–26.
- Hidayat, R. & Setiawan, A. 2020. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Perilaku Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Vol. 10, No. 2.
- Kemendikbud, 2020. *Panduan Penggunaan Gadget secara Bijak di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. 2021. *Survei Nasional Literasi Digital Indonesia 2021*. Jakarta: Kominfo RI.
- Lestari, D. and Nugroho, P., 2021. Perbandingan Durasi Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 7(1), pp.55–62.
- Nurhayati, R. 2022. Digital Addiction and Its Effect on Student Concentration. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 14, No. 1.
- Nursyam, F. 2022. Pembelajaran Aktif dan Retensi Belajar Siswa SMA. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, Vol. 6, No. 1.
- Prasetyo, E. 2021. Pengaruh Media Sosial terhadap Konsentrasi dan Prestasi Belajar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, Vol. 9, No. 2.
- Purwanto, M. N. 2019. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



- 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.
- Santrock, J. W. 2021. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Santrock, J.W., 2019. *Adolescence. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education*.
- 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.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Susanto, A., 2016. *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- UNESCO. 2021. *Digital Learning and Youth: A Global Report*. Paris: UNESCO Publishing.
- Yusuf, S. and Marzuki, A., 2020. Peran Media Sosial terhadap Konsentrasi Belajar Pelajar Sekolah Menengah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(3), pp.188–199.
- Yusuf, S. 2021. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.