

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung pada usia 10–19 tahun ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang kompleks (Izzani et al., 2024). Pada tahap ini, remaja cenderung ingin mengeksplorasi hal baru dan sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Kehidupan remaja di era digital semakin lekat dengan handphone, menjadikannya media utama untuk bermain, bersosialisasi, hingga mencari informasi. Keterlibatan yang terlalu intens ini dapat berkembang menjadi kecanduan gadget, seperti selalu ingin memegang HP, gelisah saat jauh dari layar, serta lebih fokus pada notifikasi dibanding pelajaran (Fauzy & Wijayanti, 2023).

Aplikasi digital secara berlebihan dapat memicu kecanduan gadget yang ditandai dengan sulit melepaskan diri dari layar, berkurangnya interaksi sosial langsung, serta munculnya perilaku tidak fokus saat proses pembelajaran. Sisi positif dari gadget dapat mendukung akses materi pelajaran, mempercepat komunikasi dengan guru dan teman, serta meningkatkan literasi digital. Namun, sisi negatif lebih dominan ketika remaja lebih memilih bermain HP dibanding belajar, menyebabkan penurunan konsentrasi, keterlambatan mengerjakan tugas, gangguan tidur, menurunnya motivasi akademik, bahkan potensi *bullying* online. Masalah ini memiliki tingkat urgensi tinggi untuk diteliti karena jika dibiarkan dapat menghambat prestasi belajar, perkembangan

mental, dan kualitas pendidikan remaja sebagai generasi penerus (Wang et al., 2023).

Data dari Provinsi Jawa Timur, tahun 2023 kecanduan gadget telah mencapai angka tinggi sebesar 19 % dari total 1,1 juta populasi remaja, hal ini menunjukkan tingginya potensi paparan remaja terhadap risiko kecanduan gadget. Kondisi ini selaras dengan data yang mengerucut di Kabupaten Jember, di mana hasil studi menunjukkan bahwa masalah konsentrasi belajar menjadi isu signifikan, dengan contoh temuan bahwa 48.5% dari responden sebanyak 186,174 remaja, memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tergolong rendah. Setelah dilakukan studi pendahuluan melalui wawancara menunjukkan bahwa 20 siswa memiliki durasi penggunaan gadget lebih dari 6 jam per hari, dengan aktivitas dominan berupa media sosial dan permainan game online.

Hasil wawancara di dapatkan data remaja SMA yang mempunyai kecanduan gadget dimana siswa dengan tingkat penggunaan tinggi cenderung memiliki skor konsentrasi yang rendah. Fenomena ini mengindikasikan adanya potensi kecanduan gadget yang berdampak pada kemampuan fokus belajar siswa, khususnya saat proses pembelajaran tatap muka. Temuan ini memperkuat urgensi dilakukannya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara kecanduan gadget dan tingkat konsentrasi belajar pada remaja SMA Negeri Pakusari, agar dapat menjadi dasar pengembangan strategi edukatif untuk meningkatkan kualitas proses belajar di era digital.

Remaja SMA yang memiliki kebiasaan otak yang terpapar notifikasi dan stimulus dopamin secara cepat membuat siswa kesulitan mengalihkan fokus ke materi pelajaran yang membutuhkan konsentrasi jangka panjang

(Ginting et al., 2025). Didapatkan data dari studi pendahuluan dalam konteks lingkungan sekolah, siswa diperbolehkan membawa gadget karena terdapat beberapa mata pelajaran yang memang memanfaatkan perangkat tersebut sebagai media pembelajaran. Namun, selama proses belajar mengajar, siswa terkadang menggunakan gadget di luar kepentingan akademik; meskipun beberapa guru telah menegaskan bahwa gadget harus dikumpulkan saat pelajaran dimulai, penerapan aturan yang tidak konsisten menyebabkan siswa tetap terdistraksi oleh notifikasi dan bahkan terlibat dalam aktivitas bermain game online. Kondisi ini diperparah dengan dampak fisik seperti gangguan kualitas tidur akibat *blue light* dari gadget sebelum tidur, yang secara langsung menyebabkan kantuk dan konsentrasi rendah di kelas (Tambunan et al., 2025)

Penggunaan gadget yang tidak terkontrol dapat menurunkan konsentrasi belajar siswa karena intensitas penggunaan yang tinggi berkorelasi negatif dengan perhatian dan kualitas tidur (Li et al., 2023). Bukti ini didukung oleh penelitian terkait yang menegaskan korelasi negatif kuat antara kedua variabel, dengan data studi di Jawa Timur menunjukkan prevalensi kecanduan yang tinggi dan hasil studi pendahuluan di SMA sendiri mencatat adanya siswa yang ditegur karena bermain gadget di kelas, mengindikasikan gangguan fokus yang nyata. Sebagai penatalaksanaan yang spesifik dan sistematis, intervensi direkomendasikan melalui peran Guru BK yang fokus pada skrining dini menggunakan instrumen baku misalnya SAS-SV, dilanjutkan dengan konseling individu berbasis CBT untuk membentuk *coping mechanism* terhadap *craving gadget*, serta penetapan aturan sekolah yang tegas mengenai

zona bebas gadget untuk mendukung pengalihan waktu luang siswa ke aktivitas akademik dan sosial (Makalew & Dalia, 2023).

Intervensi literasi digital dan pelatihan pengendalian diri (*self-control training*) terbukti efektif mengurangi intensitas penggunaan gadget pada remaja, sementara program berbasis mindfulness dan manajemen waktu dapat meningkatkan fokus serta mengurangi ketergantungan pada perangkat digital (Žmavc et al., 2025). Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri Pakusari, sebagian siswa menggunakan gadget lebih dari enam jam dalam sehari dan mengalami kesulitan mempertahankan fokus belajar, sehingga diperlukan strategi komprehensif di sekolah.

Upaya yang direkomendasikan meliputi edukasi literasi digital dalam bimbingan konseling, kebijakan penggunaan gadget yang bijak selama jam pelajaran, pelatihan manajemen waktu dan konsentrasi, serta optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler non-digital sebagai sarana pengalihan waktu luang yang sehat. Selain itu, peran keluarga penting dengan menerapkan perjanjian media yang membatasi penggunaan gadget dan menjamin tidak ada penggunaan 30–60 menit sebelum tidur, sehingga kualitas tidur siswa dapat terjaga dan fokus belajar meningkat (Gath et al., 2024).

Berdasarkan uraian di atas, kecanduan gadget terbukti berkontribusi terhadap menurunnya tingkat konsentrasi belajar, karena fenomena ini masih sering terjadi dan berdampak pada proses serta hasil belajar remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengganggu fokus, perhatian, dan kemampuan siswa dalam menerima materi pelajaran. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan

mengambil judul “Hubungan kecanduan gadget dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja SMA Negeri Pakusari”.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat membuat penggunaan gadget di kalangan remaja meningkat tajam. Remaja kini menggunakan gadget tidak hanya untuk belajar, tetapi juga untuk hiburan seperti bermain game, menonton video, dan mengakses media sosial. Penggunaan gadget yang berlebihan ini dapat menimbulkan perilaku adiktif atau kecanduan gadget, yang berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi belajar dan fokus siswa saat proses pembelajaran berlangsung. Konsentrasi merupakan kemampuan penting yang menentukan keberhasilan dalam menerima dan memahami materi pelajaran. Tetapi kenyataannya di sekolah banyak siswa yang menunjukkan penurunan perhatian saat belajar karena terlalu sering menggunakan gadget. Oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana kecanduan gadget berhubungan dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja di sekolah tersebut.

2. Pertanyaan Masalah

- a. Bagaimana kecanduan gadget pada remaja di SMA Negeri Pakusari?
- b. Bagaimana tingkat konsentrasi belajar pada remaja di SMA Negeri Pakusari?
- c. Apakah ada hubungan antara kecanduan gadget dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja di SMA Negeri Pakusari?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kecanduan gadget dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja di SMA Negeri Pakusari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kecanduan gadget pada remaja di SMA Negeri Pakusari
- b. Mengidentifikasi tingkat konsentrasi belajar pada remaja di SMA Negeri Pakusari.
- c. Menganalisis hubungan kecanduan gadget dengan tingkat konsentrasi belajar pada remaja di SMA Negeri Pakusari.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga keperawatan untuk menyusun program promosi kesehatan mental remaja, seperti edukasi mengenai manajemen waktu penggunaan gadget dan pentingnya menjaga fokus belajar sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pihak sekolah dalam menyusun program edukasi mengenai penggunaan gadget yang bijak serta pentingnya menjaga konsentrasi belajar siswa.

3. Bagi Remaja

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai dampak penggunaan gadget yang berlebihan terhadap konsentrasi dan prestasi akademik, serta mendorong mereka untuk mengatur waktu belajar dan waktu penggunaan gadget secara lebih seimbang.

4. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada orang tua agar lebih memahami pola penggunaan gadget anak remajanya, serta dapat menerapkan pengawasan dan pembiasaan perilaku digital yang sehat di rumah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel lain, seperti stres akademik, kesehatan mental, atau gangguan tidur, yang mungkin juga berkaitan dengan kecanduan gadget dan penurunan konsentrasi belajar.